

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



**«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ
БЕРУ ТӘЖІРИБЕСІНІҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ», АТТЫ
IV ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ
КОНФЕРЕНЦИЯСЫНЫҢ
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
IV МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ
«АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА И ОБРАЗОВАНИЯ»,**

**PROCEEDINGS
OF THE IV INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
“ACTUAL ISSUES OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT, TOURISM AND EDUCATION”**



Алматы, қ., Қазақстан, 9-10 сәуір 2026 ж.
г.Алматы, Казахстан, 9-10 апреля 2026 г.
Almaty, Kazakhstan, April 9-10, 2026.



ӘОЖ 001
КБЖ 72
Б 82

Б 82

«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты
IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы, 9-10 сәуір
2026 ж. – Алматы: ALI PRESS, 2026. – 330 б.

ISBN 978-601-7964-90-20

Осы жинақ 2026 жылғы 9–10 сәуірде Қазақстан Республикасы, Алматы қаласындағы
Қазақ спорт және туризм академиясының базасында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм,
білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» атты IV
Халықаралық форум аясында ұйымдастырылған «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім
беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты IV Халықаралық ғылыми-практикалық
конференцияның қорытындылары бойынша құрастырылды.

Аталған іс-шаралар дене шынықтыру, спорт, туризм және сабақтас ғылым салаларында
ғылыми және практикалық тәжірибе алмасу мақсатында ғалымдарды, оқытушыларды,
жаттықтырушыларды, білім беру ұйымдарының өкілдерін және бизнес-қоғамдастықты
біріктіретін беделді кәсіби алаң ретінде өзін дәлелдеді.

Форум мен конференцияның мақсаты — нәтижелі кәсіби диалог қалыптастыру, ғылыми
мектептерді дамыту және озық тәжірибелерді дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру
жүйесіне енгізу.

Жинақ өзекті бағыттардың кең ауқымын қамтиды, оның ішінде кадрларды даярлаудағы
заманауи педагогикалық технологиялар мен тілдік құзыреттер, инклюзивті дене шынықтыру
мен бейімдік спорттың сын-тегеуріндері, білім беру және жаттығу үдерісін цифрландыру,
көшпелі халықтардың дәстүрлі ойындарының мәдени мұрасы, сондай-ақ геоэкономикалық
өзгерістер жағдайында туризм саласы үшін кадрлар даярлау мәселелері және туризмді
креативті экономикамен (ивент, кинотуризм, digital-контент) ықпалдастыру.

Басылым спорт, туризм, білім беру және ғылымды дамыту мәселелерімен айналысатын
мамандардың кең ауқымына арналған.

**ӘОЖ 001
КБЖ 72**

ISBN 978-601-7964-90-20

ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ:

Төраға

Закирьянов Қ.Қ.

Қазақ спорт және туризм академиясының президенті,
Дене шынықтыру және спорт университеттерінің Халықаралық
қауымдастығының президенті, педагогика ғылымдарының
докторы, профессор

Ұйымдастыру комитеті:

Нурмуханбетова Д.К.

Қазақ спорт және туризм академиясының бірінші проректор –
академиялық мәселелер және білім беру сапасы жөніндегі
проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Кенжебекова Г.У.

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым, халықаралық
байланыстар және жоғары оқу орнынан кейінгі білім жөніндегі
проректоры, техника ғылымдарының кандидаты

Есқалиев М.З.

Қазақ спорт және туризм академиясының әлеуметтік-мәдени даму
жөніндегі проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты,
қауымдастырылған профессор

Алдыбаев Б.Б.

Цифрландыру және жасанды интеллект жөніндегі проректор, PhD
докторы

Сембаева А.А.

Ғылым және халықаралық байланыстар бөлімнің басшысы

Жидовинова А.В.

Аға оқытушы, PhD докторы

Тукаева А.А.

Педагогика ғылымдарының магистрі

Абдымомынов Ғ.А.

Магистр

Қонқабаев С.Н.

Магистр

Бусурманов Ж.А.

Магистр

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Председатель:

Закирьянов К.К. Президент Казахской академии спорта и туризма, президент Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, доктор педагогических наук, профессор

Члены организационного комитета:

Нурмуханбетова Д.К. Первый проректор – проректор по академическим вопросам и качеству образования Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук, профессор

Кенжебекова Г.У. Проректор по науке, международным связям и послевузовскому образованию Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук

Ескалиев М.З. Проректор по социально-культурному развитию Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор

Алдыбаев Б.Б. Проректор по цифровизации и искусственному интеллекту, Доктор PhD

Сембаева А.А. Руководитель отдела науки и междуанродных связей

Жидовинова А.В. Старший преподаватель, доктор PhD

Тукаева А.Б. Магистр педагогических наук

Абдымомынов Г.А. Магистр

Қонқабаев С.Н. Магистр

Бусурманов Ж.А. Магистр

ORGANIZING COMMITTEE:

Chairman:

Zakiryanov K.K. President of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, president of the International Association of Physical Education and Sport Universities, doctor of pedagogical sciences, professor

Members of the organizing committee:

Nurmukhanbetova D.K. First Vice-Rector – Vice-Rector for Academic Affairs and Quality Assurance of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Kenzhebekova G.U. Vice-Rector for Science, International Relations and Postgraduate Education of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Technical Sciences

Yeskaliyev M.Z. Vice-Rector for Socio-Cultural Development of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Aldybayev B.B. Vice-Rector for Digitalization and Artificial Intelligence, PhD

Sembayeva A.A. Head of the Department of Science and International relations

Zhidovinova A.V. Senior Lecturer, PhD.

Tukayeva A.B. Master of pedagogical sciences

Abdymomynov G.A. Master of pedagogical sciences

Konkabayev S.N. Master

Busurmanov Zh.A. Master

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

Сафров Ш.А., Давлатзода С.А. ВАЖНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ВЫСШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТАДЖИКИСТАНА	11
Тихонова Ю.И., Тихонов Ю.В. ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ИМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	17
Голоха Л.И., Нурмухамбетова М.Б. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА	22
Сансызбай А.Е., Мәлік Қ.Ә., Мәлік Қ.Ә. ДОПИНГ: СПОРТТАҒЫ ӘДІЛДІК ПЕН ЭТИКА МӘСЕЛЕСІ	27
Жанганатова К.Н., Тұрлыбекұлы Д., Абиров С.Ж. ШОХР БӨЛТЕКҰЛЫ: БОКСТЫ ҮЙРЕНУ ЖӘНЕ ТӨТЕ СОҚҚЫЛАР	31
Салимгереева Ш.А., Сайдалиев И.А., Шанкулов Е.Т. СПОРТТЫҚ БАҒЫТТАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ИНКЛЮЗИВТІК ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ШАРТТАРЫ	37
Сураншиева М.К., Сламкулов А.Ш. БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ SOFT SKILLS ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕТІКТЕРІ	40
Аханина С.В., Балугев Н.Н. ПРАКТИЧЕСКИЕ НЕЙРОТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	44
Таиров Р.Р. ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ТАЛГАРСКОГО ЛИЦЕЯ-ИНТЕРНАТА	51
Изверова Е.О. ВЛИЯНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ РЕФОРМ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ НА ПОДГОТОВКУ КАЗАХСТАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ И БУДУЩЕЕ ЭТОГО ВИДА СПОРТА В СТРАНЕ	54
Сорокоумова Н.А. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ КАЗАХСТАНСКИХ АВТОРОВ	57
Есенғали М.С., Жүнісбек Д.Н. ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕГЕ ӘСЕРІ	61
Бектурганов О.Е., Кожамжаров Т.Т., Таширов А.Ж., Калтаев А.А., Конаев Т.А. СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	64
Усин Г.А., Усина А.А. ҚАЗАҚ ТІЛІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ	68
Тажигулова Б.М., Базарбаева К.К., Жумадиляханов А.А. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ	70

Мамаюсупов Қ.К., Бегимкулов С.Ж. ЫСТЫҚ КЛИМАТ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР ЖӘНЕ ШЕТ ЕЛ ТӘЖІРИБЕСІ	72
Зенчук А.Ю. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: КАК ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ МЕНЯЕТ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ	75
Айтуганова А.Н., Болганбаева Б.Д., Нуржанова Б.К., Садирова А.А. ЯЗЫКОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: СТАНДАРТЫ, МОДУЛИ, ПРАКТИКА	77
Mishurina M.A., Shchedrina J.A., Polyanchko M.V. NEW HORIZONS IN MOGUL AND AERIAL JUDGING: TRANSPARENCY, ETHICS, AND TECHNOLOGY	81
Orynbayeva U.K. THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	85
Белегова А.А., Уанбаев Е.К. ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА SOFT SKILLS ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ	88
Светличная Н.К. РАЗВИТИЕ “SOFT SKILLS” У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	95
Кошербаева Г.Н. ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ	100
Қайдарқызы М., Кошербаева Ғ.Н. ЖАРЫС КЕЗІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫСЫМНЫҢ СПОРТШЫ НӘТИЖЕСІНЕ ӘСЕРІ	103
Алмасұлы Б., Кошербаева Ғ.Н. ЖАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СПОРТШЫНЫҢ ӘРЕКЕТІ МЕН МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУ ПСИХОЛОГИЯСЫ	107
Байсан Б., Нұр Ұ., Иманәлі Ш., Кошербаева Ғ.Н. МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ДЕГЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУДАҒЫ ИНОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР	110
Кобринский М.Е., Сембаева А.А., Жидовинова А.В. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАЦИИ	115
Nurdauletov E.N. THE ROLE OF SWIMMING IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS	117
Петрунина С.В., Сытник Г.В., Хабарова С.М. КЕЙС - АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНКИ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА (ЛИН) ГБУ ПО САШ г. ПЕНЗЫ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ «ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ» ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ПЛАВАНИЕ» В ПЕРИОД С 2023-2025 гг	121
Mukhambet Zh.S., Plakhuta G.A., Kanapyanov Z.S., Taranov V.V., Zhidovinova A.V. STAFFING AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SKIING DISCIPLINES IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN: MODERN APPROACHES TO TRAINING COACHES AND CLASSIFICATION SPECIALISTS	126

Кирюхина И.А., Рубцова Е.М., Советов М.Г. ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ	131
Заливин И.Е., Потешкин А.В. СТРИТЛИФТИНГ И ИНКЛЮЗИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ УЧАСТИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	137
Коноплёва Т.Е., Шилай М.В. ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ БГУИЯ	140
Зайнагабдинова Д.Р., Грачиков А.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАС	144
Кефер Н.Э. РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С НОДА	148
Есмғали А., Голоха Л.И. ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ	154
Боканов А.А., Сайдалин И.А. ЖҰЗУ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ИНКЛЮЗИВТІ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ	157
Назаровас А.В. ВНЕДРЕНИЕ ИГРЫ БОЧЧА В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА И РАЗВИТИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	162
Сайдалин И.А. КӨРУ ҚАБІЛЕТІ НАШАР МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН ТҮЗЕТУДЕГІ ЕМДІК ЖҰЗУДІҢ ӘСЕРІ	167
Абилхан Н.Б., Шынғысбаев С.М., Жакашев Г.Е. ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ВКК В ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	173
Молдағалиева Ш.Б., Сатова А.К. АУТИСТІК СПЕКТР БҰЗЫЛЫСТАРЫ (АСБ) БАР БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕЛУІНДЕГІ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ	176
Молдалиев Н.Қ. ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ РАБОТАЮЩИХ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ К ПЛАНИРОВАНИЮ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ	182
Огородова Е.С. ЦИФРОВАЯ ЭКОСИСТЕМА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ: ИНТЕГРАЦИЯ ФАЗОВОГО АНАЛИЗА И WEARABLE-ТЕХНОЛОГИЙ	191
Malik N.S., Myrzaliyeva S.Ye. INTEGRATING DIGITAL TECHNOLOGIES INTO SPORTS TRAINING: ONLINE PLATFORMS AND GAMIFICATION IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING	194

Темиргалиева С.Е., Қабылбек А.Б., Усина Ж.А., Айгужинова Г.З. ИННОВАЦИОННАЯ ЦИФРОВАЯ ДИДАКТИКА, МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ И ГЕЙМИФИЦИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	198
Тургенбаева А.Ш., Заурбекова Р.П., Барсаев К.Р., Карменов К.М., Шарипханов Ж.Б. ПРОБЛЕМА ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	203
Аскапов С.Н., Жанабеков Е.Б., Макажанова Г.Б., Шаяхметов Н.У. ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ	207
Ань Мэнбинь, Парамонова Н.А. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ	209
Рахманова Е.Х., Сапаров Б.Т. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 16–17 ЛЕТ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ТУРКМЕНИСТАНА	213
Нұрболат Е.К., Зәуренбек Б.З., Ахметкарим М., Абеков Р.Б., Рахимбекова Ж.С. ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚ КЕЗЕҢІНДЕ ШАПШАҢДЫҚТЫ-КҮШТІК ҚАБІЛЕТТІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ	216
Evlashov L.Y., Polyanichko M.V. SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL GAPS IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HARKIDO ATHLETES: AN INTEGRATIVE ANALYSIS	220
Байбосын А.А., Зәуренбек Б.З. 12–14 ЖАСТАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫ ҚЫЗДАРҒА ШАБУЫЛДАУ ТЕХНИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУДЕ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ	224
Корганбек Б.Т., Аскарова Г.А. Q&A-ФОРУМ КАК ИНСТРУМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ КОЛЛАБОРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В МОБИЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	228
Пивень Г.А., Хуснутдинов А.Р., Нурмухамбетова М.Б., Жидовинова А.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И КОМАНДНУЮ СПЛОЧЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ	234
Письменский Д., Юрченкова В., Константинова Е.А. ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ ФУТБОЛА В НЕЗАВИСИМОМ КАЗАХСТАНЕ	240
Юбузова Р.А., Осипова М.И., Константинова Е.А. РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В КАЗАХСТАНЕ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ	242
Додаева Қ.Ж. ДӘСТҮРЛІ ДАЛА ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАРИХИ ЭВОЛЮЦИЯСЫ	245
Тулентаева К.А., Марат З.М. ҚАЗАҚСТАНДА ДӘСТҮРЛІ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТРАНСФОРМАЦИЯСЫ	251
Кәрімов Д.Ж. ТУРИСТІК ИНДУСТРИЯНЫҢ ТРАНСФОРМАЦИЯСЫ ЖАҒДАЙЫНДА ҚЫЗЫЛОРДА ОБЛЫСЫНДА ЕМДІК-САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІН ДАМУДЫ КАДРЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ	256

Рахметов Э.Х., Нурашева К.К. РАЗРАБОТКА КОМБИНИРОВАННЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА	266
Кабланбек Д.М. ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ТУРИЗМА: ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ (НА ПРИМЕРЕ КОМПЛЕКСА САРЫАГАШ)	276
Ахмедова С.Ж. РОЛЬ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК ФАКТОРА ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЗАХСТАНА	279
Халилова Р.Э., Ахмедова С.Ж. ОСОБЕННОСТИ КАДРОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ТУРИСТСКИХ ПРОДУКТОВ В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА КАЗАХСТАНА	285
Дуржанова Г.Г. ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ	290
Мирзакаримова А.Н., Кадырбекова Д.С. ТУРИЗМ ИНДУСТРИЯСЫНДАҒЫ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ: МҮМКІНДІКТЕР МЕН ШЕКТЕУЛЕР	293
Оспанова К.Б., Саттар А.А. ЦИФРОВАЯ КРЕАТИВНОСТЬ В ТУРИЗМЕ КАК ДРАЙВЕР ЖЕНСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ	298
Гудочкин Г.С., Кадырбекова Д.С. ИНТЕГРАЦИЯ ТУРИЗМА И КРЕАТИВНОЙ ЭКОНОМИКИ ЧЕРЕЗ ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: МОДЕЛЬ ЦИФРОВОГО МАСКОТА НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА АЛМАТЫ	301
Сағымбек А.Ә., Полатова А.С., Дюсекеева Е.Т. ИНФЛЮЕНСЕРЛЕР ДӘУІРІНДЕГІ ҚАЗАҚСТАН ІШКІ ТУРИЗМІ: ЖЕРГІЛІКТІ БЛОГЕРЛЕР АРҚЫЛЫ НАСИХАТТАУДЫҢ ӘЛЕУЕТІ МЕН КЕДЕРГІЛЕРІ	306
Хамет С., Дюсекеева Е.Т., Кадырбекова Д.С. АЛМАТЫ ҚАЛАСЫН ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ МІСЕ ХАБ РЕТІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ МҮМКІНДІКТЕРІ	313
Артыков А.М., Нурашева К.К. АГРОТУРИЗМДІ ДАМУ ҚАЗАҚСТАН ТУРИЗМ САЛАСЫНЫҢ ДАМУЫНДАҒЫ ЖАҢА ТРЕНД РЕТІНДЕ	318
Утегалиева А.Д. САКРАЛЬНЫЕ ПАМЯТНИКИ КАЗАХСТАНА - НЕИССЯКАЕМЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА	325

УДК 796.062

ВАЖНОСТЬ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В ВЫСШИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТАДЖИКИСТАНА

Сафров Ш.А. – доктор педагогических наук, профессор, президент АОТ, Председатель Ассоциации студентов – спортсменов Республики Таджикистан Академии образования Таджикистана, Республика Таджикистан, г. Душанбе.

Давлатзода С.А. - кандидат педагогических наук, заведующий отделом трудотехники, физического воспитания, начальной военной подготовки и переподготовки и повышения стандартов, образовательных программ и учебников Института развития образования имени Абдурахмона Джоми Академии образования Таджикистана, Республика Таджикистан, г. Душанбе.

Аннотация. Авторы провели обзор исследований по внедрению инновационных процессов и важности физического воспитания, спорта и туризма в высших профессиональных учебных заведениях Республики Таджикистан. В современную эпоху развитие цифровых технологий оказывает значительное влияние на физическую активность и спортивную подготовку. Анализ показывает, что традиционных методов уже недостаточно для привлечения студентов и формирования здорового образа жизни. Инновации в этой области включают внедрение цифровых технологий, мобильных приложений, онлайн-платформ, фитнес-трекеров и интерактивных методов. Инновационные процессы повышают качество образования, а также способствуют улучшению здоровья, развитию социальных навыков, самоорганизации и туристической подготовки. Цель статьи – укрепление научно-практической базы для устойчивого развития физического воспитания и спорта в вузах Таджикистана.

Ключевые слова: инновация, процесс, физическое культуры, спорт и туризм, высшие учебные заведения, цифровые технология, качеств образования, здоровый образ жизни, социальные навыки, самоорганизация.

THE IMPORTANCE OF INNOVATIVE PROCESSES IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND TOURISM IN HIGHER VOCATIONAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF TAJIKISTAN

Safarov Sh.A., Davlatzoda S.A.

Abstract. The authors reviewed the research on the implementation of innovative processes and the importance of physical education, sports and tourism in higher vocational education institutions of the Republic of Tajikistan. In modern times, the development of digital technologies has a significant impact on physical activity and sports training. The analysis shows that traditional methods are no longer enough to attract students and form a healthy lifestyle. Innovation in the field includes the introduction of digital technologies, mobile applications, online platforms, fitness trackers and interactive methods. Innovative processes improve the quality of education and are also relevant for improving health, developing social skills, self-management and tourism training. The article is aimed at strengthening the scientific and practical basis for the sustainable development of physical education and sports in universities of Tajikistan.

Keywords: innovation, innovative processes, physical education, sports, tourism, higher vocational education institutions, digital technologies, quality of education, healthy lifestyle, social skills, self-management.

В современную эпоху развитие технологий оказало значительное влияние на все сферы жизни человека, включая физическое воспитание и спорт. Быстрое развитие информационных и цифровых технологий коренным образом изменило образ жизни людей, сделав их повседневную деятельность все более малоподвижной и зависимой от использования электронных устройств. Это особенно заметно среди молодых студентов, которые проводят большую часть времени за мобильными телефонами, компьютерами и социальными сетями. В результате снизился уровень физической активности и увеличилось количество проблем со здоровьем, таких как малоподвижный образ жизни.

В таких условиях физическое воспитание и спорт должны адаптироваться к требованиям новой эпохи. Если раньше традиционные упражнения и простые методы обучения казались достаточными, то сегодня они уже не способны в полной мере привлечь внимание молодежи. Современная молодежь больше интересуется чем-то новым, интересным и интерактивным. Поэтому внедрение инновационных процессов в сферу физического воспитания и спорта является настоящей необходимостью.

Использование современных технологий, таких как мобильные приложения для отслеживания физической активности, фитнес-трекеры, онлайн- и видеоуроки, может сделать процесс обучения гораздо более интересным и эффективным. Такие инструменты позволяют студентам отслеживать свою успеваемость, видеть результаты и мотивировать себя к совершенствованию. Кроме того, технологии позволяют осуществлять персонализированное обучение, то есть каждый студент может выбирать и выполнять упражнения в зависимости от своего уровня подготовки.

В то же время инновационные процессы не только способствуют повышению интереса и мотивации молодежи, но и улучшают качество образования. Учителя могут сделать уроки интересными и эффективными, используя интерактивные методы, образовательные игры и цифровые инструменты [1. с. 6–16]. Это приводит к тому, что ученики не только выполняют упражнения, но и хорошо понимают их суть.

В этом отношении в современных условиях использование инновационных процессов в физическом воспитании и спорте является не факультативным вариантом, а важной необходимостью. Только путем внедрения инноваций можно повысить уровень физической активности молодежи, улучшить ее здоровье и направить ее образ жизни в правильное русло (Рисунок 1).



Рисунок1 – Влияние инновационных процессов на студентов

Концепция и сущность инноваций в области физического воспитания и спорта. Инновации в области физического воспитания и спорта означают внедрение новых идей, методов и технологий, направленных на улучшение образовательного процесса и повышение его эффективности. В современных условиях, когда требования к качеству обучения и уровню физической подготовки растут с каждым днем, использование таких инноваций приобретает особое значение. Инновации не ограничиваются обновлением оборудования, но также включают в себя изменение методов обучения, отношения учителя к ученику и организации всего образовательного процесса.

Инновации в физическом воспитании могут проявляться в различных формах. Прежде всего, это использование цифровых технологий. Например, мобильные приложения позволяют точно отслеживать физическую активность, количество шагов, пройденное расстояние и количество сожженных калорий [2]. Фитнес-трекеры и «умные» часы позволяют учащимся видеть свои результаты в режиме реального времени и стремиться к их улучшению. Такой мониторинг способствует самоконтролю и личной ответственности.

Кроме того, онлайн-платформы и видеоуроки считаются одним из важных элементов инноваций. Используя их, студенты могут продолжать практиковаться не только во время занятий, но и вне их. Это позволяет сделать процесс обучения непрерывным и гибким. Помимо этого, преподаватели могут использовать интерактивные методы, включая образовательные игры, цифровые соревнования и групповые упражнения, которые помогают повысить интерес и активное участие студентов.

Главная суть инноваций заключается в том, что они трансформируют образовательный процесс из традиционной формы в современный и интересный. В таком процессе студент становится не просто исполнителем упражнений, а активным участником. Он может анализировать свой прогресс, ставить цели и добиваться лучших результатов [3]. Также инновации позволяют применять индивидуальный подход к каждому студенту, то есть уровень упражнений выбирается в зависимости от личных возможностей и готовности.

В целом, инновации в физическом воспитании и спорте являются важным инструментом адаптации этой области к требованиям современной эпохи. Они не только повышают качество образования, но и способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей и повышению мотивации молодежи.

Важность инновационных процессов. Прежде всего, инновации способствуют улучшению здоровья учащихся. В современных условиях, когда многие молодые люди ведут малоподвижный образ жизни, использование современных технологий может привлечь их к физической активности (Таблица 1). По данным Всемирной организации здравоохранения, физическая пассивность является одним из главных факторов возникновения хронических заболеваний (ВОЗ, 2020). Используя мобильные приложения, умные часы и другие фитнес-устройства, учащиеся могут отслеживать свою ежедневную активность, анализировать результаты и стремиться к их улучшению. Такой контроль и самоорганизация заставляют человека брать на себя ответственность за свое здоровье и развивать полезные жизненные привычки. Кроме того, технологии могут предлагать индивидуальные программы тренировок, адаптированные к физическим возможностям каждого учащегося.

Таблица 1 – Виды инновационных процессов

ТЕХНОЛОГИЯ	ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ	ОРГАНИЗАЦИЯ	ТУРИЗМ
умные трекеры, приложения, цифровые устройства	интерактивные методы, видеоупражнения, симуляторы	онлайн- соревнования, спортивные состязания	цифровые карты, GPS-навигация, навигационные приложения

Во-вторых, инновационные процессы способствуют повышению качества образования. Использование интерактивных методов, таких как видеоуроки, цифровые приложения, симуляторы и онлайн-упражнения, помогает лучше понимать материал. Студенты могут наблюдать за движениями с разных ракурсов, исправлять свои ошибки и совершенствовать свои навыки. Исследования показывают, что использование технологий в образовании может повысить вовлеченность студентов на 30–40% (ЮНЕСКО, 2021). Кроме того, такие методы позволяют сделать процесс обучения разнообразным и интересным, что имеет большое значение для поддержания внимания студентов. Преподаватели также могут использовать технологии для быстрой и точной оценки успеваемости студентов. В-третьих, инновации также играют важную роль в развитии туризма. В высших учебных заведениях туризм рассматривается как часть физического и социального воспитания. Использование цифровых карт, программ навигации, GPS-навигации и систем безопасности позволяет студентам эффективно, систематически и безопасно путешествовать [4]. Студенты могут заранее изучать маршруты, получать информацию о местности и быстро ориентироваться при необходимости. Это не только повышает уровень безопасности, но и расширяет их знания о природе, географии и культуре страны.

Кроме того, инновационные процессы способствуют развитию социальных и личностных навыков молодежи. Используя технологии и участвуя в групповых занятиях, учащиеся развивают навыки сотрудничества, общения и принятия решений. Они учатся ставить цели, составлять планы и добиваться результатов. Такие навыки важны не только в спорте, но и во всех сферах жизни.

В целом, важность инновационных процессов проявляется в том, что они не только улучшают здоровье студентов, но и повышают качество образования, превращая их в активных, самосознательных и ответственных личностей. Эти процессы обеспечивают прочную основу для адаптации физического воспитания, спорта и туризма к требованиям современной эпохи.

Несмотря на большую важность инновационных процессов в развитии физического воспитания, спорта и туризма, их внедрение в высших профессиональных учебных заведениях Таджикистана сталкивается с рядом реальных и специфических проблем. Эти проблемы носят не только теоретический характер, но и отчетливо ощущаются в повседневной деятельности университетов (Таблица 2).

Одной из главных проблем является нехватка материально-технических ресурсов. Во многих университетах страны спортивные залы не соответствуют современным требованиям [5]. Спортивное оборудование часто устарело или недостаточно, а возможности использования новых технологий, таких как цифровые устройства, фитнес-трекеры и интеллектуальное оборудование, ограничены. Например, в некоторых учреждениях даже простые спортивные условия, такие как оборудованные площадки или стандартное оборудование, не обеспечены в полной мере. Это приводит к снижению качества занятий и снижению интереса студентов.

Таблица 2 – Проблемы и решения

ПРОБЛЕМЫ	СПОСОБЫ РЕШЕНИЯ
Недостаточная материальная база	Привлечение инвестиций и оборудования
Низкий уровень подготовки учителей	Внедрение курсов переподготовки
Ограниченное финансирование	Сотрудничество с государственными и частными организациями
Снижение интереса учащихся	Организация привлекательных спортивных мероприятий
Неадекватная учебная программа	Использование онлайн-платформ и цифровых приложений

Ещё одна проблема — низкий уровень подготовки учителей. Хотя многие преподаватели обладают хорошим педагогическим опытом, не все из них знакомы с современными технологиями. Использование цифровых программ, онлайн-платформ и нового оборудования требует дополнительных навыков. На практике наблюдается, что некоторые учителя по-прежнему полагаются на традиционные методы и не в полной мере используют возможности технологий. Это приводит к замедлению процесса инноваций в образовании.

Также одним из серьёзных препятствий считается ограниченное финансирование. Внедрение инновационных технологий и приобретение современного оборудования требует значительных инвестиций. Однако финансовые возможности многих учреждений ограничены. В результате новые проекты часто не реализуются или остаются на начальной стадии. Эта проблема особенно заметна в отдалённых районах.

Ещё одна важная проблема — снижение интереса учащихся к физической активности. В последние годы широкое распространение мобильных телефонов и социальных сетей привело к увеличению малоподвижности. Многие учащиеся проводят больше свободного времени в виртуальной среде, чем занимаясь спортом. Эта ситуация негативно сказывается не только на уровне физической подготовки, но и на их общем здоровье.

Кроме того, серьёзной проблемой является и отсутствие современных образовательных программ. Учебные программы некоторых учреждений не в полной мере отвечают требованиям современной эпохи и не включают инновационные элементы. Они уделяют меньше внимания использованию технологий, интерактивных методов и индивидуальному подходу. Это делает процесс обучения менее интересным и эффективным.

Несмотря на эти проблемы, предлагается ряд практических и реалистичных решений для улучшения ситуации.

В первую очередь, необходимо организовать регулярные курсы повышения квалификации для учителей. На таких курсах учителя смогут освоить использование современных технологий, цифровых программ и новых методов обучения. Опыт показывает, что учителя, прошедшие цифровую подготовку, могут проводить уроки очень интересно и эффективно.

Во-вторых, необходимо увеличить инвестиции в спорт и физическое воспитание. Этого можно добиться за счет сотрудничества с международными организациями, частным сектором и государственными программами. Некоторые университеты уже имеют опыт работы с зарубежными партнерами, что улучшило их материальную базу.

В-третьих, внедрение цифровых программ и онлайн-платформ может быть относительно недорогим и эффективным способом. Например, использование бесплатных программ для мониторинга физической активности или организация онлайн-занятий позволяют улучшить процесс обучения даже в условиях ограничений.

В-четвертых, необходимо организовывать инновационные спортивные мероприятия. Онлайн-соревнования, спортивные челленджи и групповые программы могут повысить интерес студентов [6]. Опыт показывает, что такие мероприятия, особенно в сочетании с технологиями, очень интересны и эффективны.

В-пятых, развитие туристической инфраструктуры в университетах также имеет большое значение. Организация студенческих поездок с использованием современных технологий может не только повысить физическую активность, но и расширить знания студентов о природе и культуре страны.

В целом, хотя существуют определенные трудности в реализации инновационных процессов, они разрешимы. При правильном использовании возможностей и реализации практических мер можно создать благоприятные условия для развития физического воспитания, спорта и туризма в высших профессиональных учебных заведениях Таджикистана.

Заключение. В целом, инновационные процессы играют ключевую и определяющую роль в развитии физического воспитания, спорта и туризма в высших профессиональных

учебных заведениях Таджикистана. Они не только способствуют повышению качества образования, но и оказывают положительное влияние на формирование здорового образа жизни, развитие физических, интеллектуальных и социальных способностей учащихся. В условиях современного мира, где конкуренция и темпы технологического развития очень высоки, использование новых методов и технологий уже не дополнительная возможность, а реальная необходимость.

Инновации позволяют трансформировать образовательный процесс из традиционной формы в современный, интерактивный и интересный. В такой среде учащиеся не просто выполняют упражнения, но и участвуют в образовательном процессе как активные участники. Они могут анализировать свои результаты, ставить цели и самостоятельно стремиться к их достижению. Это, в свою очередь, укрепляет их чувство ответственности, самообладания и уверенности в себе.

В то же время внедрение инновационных процессов также способствует улучшению здоровья населения [7]. Вовлечение молодежи в спорт и физическую активность с помощью современных методов может снизить уровень малоподвижности и предотвратить распространение различных заболеваний. Кроме того, развитие туризма на основе новых технологий способствует расширению мировоззрения, воспитанию патриотизма и повышению культурной осведомленности учащихся.

Несмотря на наличие ряда ограничений, таких как отсутствие современного оборудования, недостаточный уровень подготовки учителей и ограниченное финансирование, возможности для развития этого сектора очень велики. Если инновации внедряются с учетом реальных условий страны и при всесторонней поддержке, можно достичь значительных результатов. В частности, сотрудничество образовательных учреждений с государственными и международными организациями, внедрение новых программ и повышение квалификации кадров могут заложить основу для устойчивого развития сектора.

В заключение можно сказать, что будущее физического воспитания, спорта и туризма в Таджикистане во многом зависит от уровня внедрения инновационных процессов. Только благодаря инновациям и адаптации к потребностям времени мы сможем воспитать здоровое, активное и конкурентоспособное поколение, которое сыграет важную роль в развитии общества и страны.

Список литературы

- 1 Сайтбеков Н.Д., Абдрахманов М., Ханафия Ж., Сайтбекова А.Д., Аяпова Г.М. Внедрение инновационных методов в физическое воспитание студентов // Педагогика и методы обучения. – 2022. - №2 (59). - С. 6 - 16.
- 2 Степанов И.Э., Межман С.С. Инновации в сфере физической культуры и спорта // Научный лидер. – 2021. - №41(43). – С.21-27.
- 3 Иванов В.Д., Марандыкина О.В. Инновационные технологии в физической культуре, спорте и туризме // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2022. – Т.7(3). - С. 24–30. <https://doi.org/10.47475/2500-0365-2022-17304>.
- 4 Родионов В.А., Козлова С.Ю. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании // Вестник МГПУ «Естественные науки». – 2016. - №3 (23). – С. 17-26.
- 5 Фань Ц. Анализ эффективности применения инновационных методик в физическом воспитании для повышения мотивации учащихся к здоровому образу жизни // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – Т.14, №10. – С. 19-25.
- 6 Шакурова Л.Э., Ягудин Д.Р. Будущее физического воспитания: тенденция использования технологий // Молодой ученый. – 2023. - №13(460). - С. 189–192.
- 7 Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. – 234 с.

- 8 Попов А.П., Артамонова А.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании школьников // Наука-2020. - №1(37). – С. 2-10.

УДК 796

ФОРМИРОВАНИЕ ГОТОВНОСТИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ИМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тихонова Ю.И. - кандидат социологических наук Пензенский государственный университет, Россия, г. Пенза

Тихонов Ю.В. - кандидат педагогических наук, доцент Пензенский государственный университет, Россия, г. Пенза

Аннотация. Статья содержит теоретический и практический материал по формированию готовности студентов к ведению здорового образа жизни. Освещены вопросы структуры здорового образа жизни, организационно-педагогических действий для повышения эффективности и представлена модель формирования готовности студентов к ведению ими здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), здоровье студентов, составляющие структуры здорового образа жизни, модель готовности студентов к ведению здорового образа жизни.

FORMATIONS OF READINESS OF STUDENTS TO MAINTAINING A HEALTHY LIFESTYLE BY THEM

Tikhonova Y.I., Tikhonov Y.V.

Abstract. Article contains a theoretical and practical material on formation of readiness of students to maintaining a healthy lifestyle. Questions of structure of a healthy lifestyle, organizational and pedagogical actions for increase of efficiency are taken up and the model of formation of readiness of students to command of a healthy lifestyle by them is presented.

Keywords: the healthy lifestyle (HL), making structures of a healthy lifestyle, health of students, model of readiness of students to maintaining a healthy lifestyle.

В современном развитии общества в высшей школе наблюдаются важные процессы, направленные на значительное улучшение системы профессионального образования. Отмечаем, что личностно-ориентированная направленность образования студентов позволяет молодежи получить качественное образование и глубокое владение знаниями ведения здорового образа жизни. Формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов стало актуальной задачей, стоящей перед педагогами высшей школы.

Кроме того, сложная политическая и социально-экономическая ситуация в стране и кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у молодежи разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения социального характера в поведении. Именно в силу этих важных причин проблема сохранения и укрепления здоровья молодого поколения становится особо важной во всех сферах деятельности человека и особо остро - в образовательной области [1-4].

Одной из важных проблем в современном обществе является неспособность многих выпускников вузов быстро адаптироваться в условиях рыночной экономики. Эту проблему еще больше усугубляет низкий уровень психического состояния, физического развития и

физической подготовленности выпускников вузов. В настоящее время образовательный процесс в вузе характеризуется стремлением к усовершенствованию учебных занятий, творческому поиску и внедрению авторских программ, новых педагогических технологий и моделей, однако, необходимо отметить отсутствие контроля и учета изменений в состоянии здоровья студентов. Это еще одна из серьезных проблем, связанная с ухудшением здоровья студентов и вызвана она информационной перегрузкой и неблагоприятным воздействием гиподинамии из-за недостатка времени, а в большинстве случаев, из-за нежелания заниматься физической культурой и спортом.

Актуальность и важность исследования проблемы связана с:

- ухудшением состояния здоровья студентов вузов;
- отсутствием у педагогов высшей школы четких ориентиров и реальных возможностей для полномасштабной воспитательной работы с целью сохранения и укрепления здоровья студентов;
- обоснованной универсальной современной педагогической модели оздоровления студентов, реально охватывающей все аспекты их деятельности и направленной на формирования потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- необеспеченностью контроля и учета за состоянием здоровья студентов;
- нежеланием многих студентов к ведению ЗОЖ;
- необходимостью разработки теоретических основ инновационных оздоровительных технологий и их эффективного использования в образовательном процессе вуза.

Исследованием проблемы ЗОЖ и разработкой педагогических технологий и моделей оздоровления студентов занимается целый ряд ученых: Н.А. Агаджанян, М.В.Артюхов, В.И. Бондин, С.Г. Добротворская, В.П.Зайцев, Э.М. Казин, А.В. Карасев, Т.Г. Коваленко, И.Л. Левина, А.В. Лейфа, В.А. Лищук, В.В.Марков, Ю.В. Науменко, С.И. Петухов, Н.А. Рыбачук, Г.К. Селевко, Г.Н. Сериков, С.Г. Сериков, Ю.Н. Сеницын, Н.К.Смирнов, А.Г. Трушкин, Ю.И. Тихонова и другие. Рекомендованные учеными педагогические технологии и структурной модели здоровье сбережения позволяют выделить некоторые аспекты формирования потребности в ЗОЖ, однако, в условиях меняющейся социально-экономической ситуации они не в полной мере решают задачи внедрения их в практику.

Проблема здоровья студентов является комплексной и напрямую связана с образом жизни студентов. В связи с чем, она исследована в трудах многих ученых, таких как: Ш.А. Амонашвили, Н.М. Амосов, В.А. Ананьев, Е.Ю. Барзилович, В.С. Безрукова, И.Н. Гурвич, Г.Г. Демирчоглян, В.П. Зайцев, Т.Б. Казаренкова, В.П. Казначеев, Н.А. Корниенко, В.Т. Кудрявцев, А.А. Кудряшова, Я.А. Лещенко, В.Г. Лифляндский, В.Т. Лободин, Л.М. Овчаренко, В.С. Полунин, В.Ф. Протасов, А.Ф. Синяков, Ю.И. Тихонова, В.Ф.Троицкий, и других [1-4].

Анализируя большое количество исследований в области здоровья, необходимо отметить, такие факты, как:

- в высшей школе недостаточно внимания уделяют формированию готовности студентов к ведению здорового образа жизни. В образовательный процесс вузов крайне мало внедряют современные педагогические технологии, направленные на воспитание потребности в ЗОЖ и формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов;
- преобладающее большинство преподавателей вузов не являются носителями современных знаний о здоровом образе жизни, в основном из-за недостатка специальных знаний в области «Педагогики здоровья» и недостаточной информированности о новейших оздоровительных технологиях в физическом воспитании студентов.

Актуальность темы исследования обусловлена противоречиями между:

- потребностями сохранения и укрепления здоровья будущих специалистов и особенностями организации образовательно-воспитательного процесса в высшей школе, инициирующими ухудшение здоровья студентов в процессе образовательной деятельности;

- необходимостью профессиональной педагогики в разработке научных подходов в организации обучения и воспитания студентов высшей школы к ведению здорового образа жизни и недостаточным вниманием к решению данной проблемы в процессе высшего профессионального образования;

- формированием готовности к ведению здорового образа жизни студентов на более высоком профессиональном уровне знаний новейших педагогических технологий и недостаточным их применением в теории и практике высшей школы.

Гипотеза исследования состоит в том, что формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов будет более эффективным, если будет:

- обоснована структура готовности к ведению здорового образа жизни;

- создана модель формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни в процессе их профессиональной подготовки;

- выявлены и внедрены в деятельность основные принципы (педагогической целесообразности, гуманистической направленности, непрерывного развития, системности и последовательности, сознательности и активности, комплексного подхода, целостности, самостоятельности), в образовательном процессе которые обеспечивают формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов вуза;

- представлена качественная и количественная оценка готовности студентов к ведению здорового образа жизни, определены критерии, показатели и уровни готовности студентов к ведению здорового образа жизни в условиях целостного образовательного процесса.

В соответствии с гипотезой были поставлены следующие *задачи*:

- 1 Изучить и проанализировать проблему формирования готовности к ведению здорового образа жизни студентов и выявить ее особенности в воспитательно-образовательном процессе вуза.
- 2 Экспериментально обосновать теоретико-методологические положения формирования готовности к ведению здорового образа жизни студентов вуза.
- 3 Определить составляющие готовности к ведению здорового образа жизни студентов вуза, выявить критерии, показатели и средства ее диагностики.
- 4 Представить модель формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни технологию ее реализации в вузе.

В ходе исследования была использована следующая система методов:

- теоретические: анализ философской, социологической, медицинской и психолого-педагогической литературы по проблеме исследования; анализ понятий и терминов этих наук, их систематизация; моделирование процесса по формированию готовности к ведению здорового образа жизни студентов высшего профессионального образования;

- практические: обобщение передового педагогического опыта, анкетирование, интервьюирование, беседа, педагогические наблюдения; анализ вузовской документации, результатов учебной и воспитательной деятельности; анализ психофизических параметров здоровья студентов; метод моделирования ситуации; опытно-экспериментальная работа, включенная в естественный образовательный процесс.

Теоретическая значимость исследования состоит: в уточнении содержания понятий «здоровый образ жизни» и «готовность к ведению здорового образа жизни»; в определении теоретических оснований формирования готовности к ведению здорового образа жизни студентов высшего профессионального образования (предпосылки, принципы, содержание, особенности, пути, средства, критерии); в обосновании разработанной модели формирования готовности к ведению здорового образа жизни студентов высшего профессионального образования.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации организационно-методического сопровождения процесса формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни; дидактических средств и методических материалов; программ факультативных курсов: «Социология и педагогика здоровья и

здоровый образ жизни», «Концепция формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни», обеспечивающих эффективность профессиональной подготовки студентов.

Необходимо отметить, что проблема готовности студентов к ведению здорового образа жизни рассматривается нами, как сложное интегральное состояние личности, обладающая наличием знаний, умений и навыков, необходимых для осуществления оздоровительной деятельности.

Здесь выделяем основные факторы, определяющие здоровье, к которым относятся:

- совокупность физических и психических способностей, которыми обладает организм человека - его жизнеспособность;

- целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

На основании вышеизложенного, здоровый образ жизни и педагогическая деятельность по его формированию изучаются нами системно, поскольку нельзя без глубокого и всестороннего анализа, без четких и ясных методических разработок раскрыть содержание здорового образа жизни, его структуру, элементы которой связаны и взаимообусловлены [4].

Необходимо отметить, что, учитывая и моделируя совокупность всех внешних и внутренних факторов жизни человека, появляется возможность построить систему управления формированием готовности человека к ЗОЖ. Мы полагаем, что, воздействуя на механизмы здоровья путем моделирования совокупности этих внешних и внутренних факторов и индивидуального образа жизни, мы моделируем принятие человеком ЗОЖ.

Анализ психолого-педагогической, социологической, философской и медицинской литературы по проблеме здоровья показал:

- 1 Здоровье является фундаментом полноценного существования и жизнедеятельности человека, условием его гармоничного развития как личности.
- 2 Здоровье - есть категория интегральная, включающая все аспекты природы человека (биологические, психологические, социальные, духовные).
- 3 Здоровье как состояние и процесс обусловлено развитием общества, его духовно-нравственным состоянием. Здоровье - есть категория не только биологическая, но и глубоко социальная и психологическая, регулируемая и управляемая как социальными институтами, так и самой личностью. Поэтому сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи является первостепенной и насущной потребностью общества.

Деятельность по ведению ЗОЖ, включенная в целостный образовательный процесс вуза, можно представить в виде схемы (Рисунок 1).

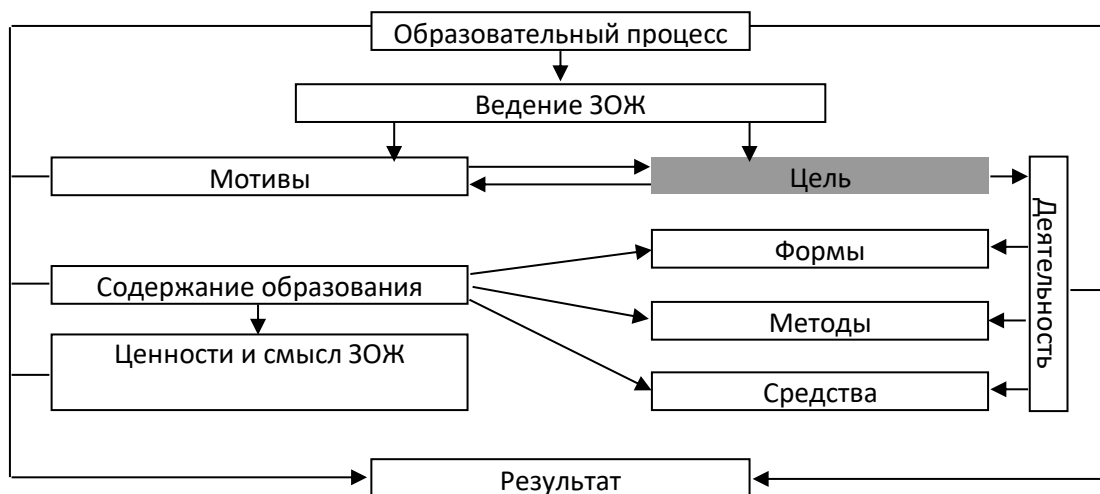


Рисунок 1 - Структура деятельности по ведению ЗОЖ в условиях вуза

Нами разработаны и обоснованы показатели, определяющие четыре уровня готовности студентов к ведению здорового образа жизни, а именно:

- *высокий уровень*: система управляема, эффективно проводит диагностику здоровьесберегающих показателей студентов. Обеспечен высокий уровень организации элементов системы и осуществления ими своих функций. Используются оптимальные методики и технологии формирования готовности студентов вуза к ведению здорового образа жизни;

- *выше среднего*: система управляема, налажена диагностика процесса. Уровень организации элементов системы и осуществления ими функций достаточно высок. Методики и технологии ведения ЗОЖ при работе в соответствии с моделью адекватны решаемым задачам. Система обеспечивает формирование готовности здорового образа жизни;

- *средний*: система управляется с трудом. Диагностика формирования готовности к ведению здорового образа жизни малоэффективна. Уровень организации элементов системы низок, отдельные элементы не выполняют своих функций. Методики и технологии формирования готовности к ведению здорового образа жизни рутинны и недостаточно эффективны. Система с трудом обеспечивает формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов;

- *низкий*: система неуправляема. Отсутствует диагностика процесса формирования готовности к ведению здорового образа жизни. Организация элементов системы нарушена, связи с ней ослаблены, значительная часть элементов не выполняет своих функций. Методика и технологии воспитания готовности к ведению здорового образа жизни устарели. Система не обеспечивает формирование готовности к ведению здорового образа жизни студентов.

На основе анализа педагогических идей, концепций, подходов и теорий, ориентированных на формирование гармоничной личности, духовно и физически развитой, а также существующих педагогических здоровьесберегающих технологий и собственного опыта в системе ВПО нами разработана модель формирования готовности к ведению здорового образа жизни студентов ПГУ.

Разработанная модель нацеливает студентов на:

- формирование знаний у студентов о важности двигательной активности для здоровья человека, о правильном питании, о методах закаливания, о вредных привычках и их отрицательном влиянии на здоровье, о заболеваниях и методах их профилактики, о санитарно-гигиенических нормах и правилах;

- развитие познавательной активности и самостоятельности студентов в области здоровья, интереса к здоровому образу жизни; положительного отношения к людям, занимающимся своим здоровьем и непосредственно физической культурой, и спортом, мотивационной установки на здоровый образ жизни;

- воспитание культуры здоровья у студентов, культуры бытия, культуры питания, экологической культуры, культуры поведения и физической культуры;

- знание студентами особенности функционирования своего организма и здоровья, физических способностей, проблем в поведении, заболеваний и недугов, режима дня и отдыха, черт характера, психологических особенностей;

- развитие умений и навыков ведения здорового образа жизни, эффективно выполнять утреннюю гимнастику (комплекс упражнений), правильного ухода за одеждой и обувью, гигиенические процедуры и виды закаливаний, рационально и правильно принимать пищу, регулярно заниматься физкультурой и спортом;

- воспитание качеств личности, влияющих на укрепление здоровья студентов, коммуникабельности, силы воли и выдержки, трудолюбия, мужества, смелости и решительности, стремления к достижению успехов в своей деятельности;

- соблюдение правильного режима дня и отдыха, санитарно-гигиенических требований, участие в соревнованиях, занятия в спортивных секциях и спортивных клубах, соблюдение

правил и принципов здорового образа жизни, участие в научно-практических конференциях и дискуссиях по ЗОЖ, соблюдение режима питания; профилактика различных заболеваний.

Таким образом, проведенные исследования позволили нам сделать следующие выводы:

1 На основе анализа научно-педагогического материала обоснованы основные теоретико-методологические положения и интегральная структура формирования готовности к сбережению здоровья студентов вуза, выявлены особенности и определены тенденции развития педагогики здоровья в высшей школе, определена структура здорового образа жизни, представлены критерии и их уровни в оценке готовности студентов к ведению здорового образа жизни.

2 Разработана и апробирована модель формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни. Реализация которой способствовала повышению эффективности формирования готовности студентов к ведению здорового образа жизни в реальных условиях образовательного процесса в вузе, повлияла на повышение уровня здоровья у исследуемых, а также на их общую и профессиональную подготовленность, осмысление студентами и педагогами здоровье сберегающего характера организации учебной деятельности, принятию ими здоровья как ценности и готовности реализовывать его в своей настоящей и будущей деятельности для достижений успехов в жизни.

Список литературы

- 1 Герчак Я.М. Актуальность инновационных подходов в исследовании влияния физической культуры на формирование здорового образа жизни студентов // Российская культура и цивилизация в современном мире: Сборник научных трудов / Я.М.Герчак. – Новосибирск: «Архивариус-Н», 2006. - С. 140 - 144.
- 2 Герчак Я.М. Здоровье населения как важнейшая категория уровня развития современного общества // Современные тенденции развития мировой культуры и цивилизации: культура, образование, экономика. I часть: Материалы международной научно-практической конференции 9-11 марта 2007 г. /Я.М.Герчак. Новосибирск: «Архивариус-Н», 2007. - С. 174-180.
- 3 Куценко Г.И., Новиков Ю.В. Здоровый образ жизни. - М., 2010. - 215 с.
- 4 Полосов А.Д. Критерии здорового образа жизни. - Сб., 2011. – 122 с.

УДК: 796.012.2; 159.9

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДАХ СПОРТА

Голоха Л.И. – старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Нурмухамбетова М.Б. - старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье анализируются теоретические и практические аспекты психолого-педагогического сопровождения спортсменов, занимающихся сложно координационными видами спорта. Рассматриваются особенности психической регуляции, когнитивных процессов, эмоциональной устойчивости и педагогического взаимодействия в условиях высокой сенсомоторной сложности. Представлены практические кейсы из тренерской и психологической практики, демонстрирующие эффективность комплексного сопровождения. Обосновывается необходимость междисциплинарного подхода, включающего диагностику,

развитие саморегуляции, формирование мотивации и создание поддерживающей образовательной среды.

Ключевые слова: сложно координационные виды спорта, психолого-педагогическое сопровождение, саморегуляция, мотивация, спортивная психология, эмоциональная устойчивость, тренерская практика.

PECULIARITIES PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT IN COMPLEX COORDINATION SPORTS

Golokha L.I., Nurmukhambetova M.B.

Abstract. The article examines theoretical and practical aspects of psychological and pedagogical support for athletes engaged in complex coordination sports. It highlights the specific features of mental regulation, cognitive processes, emotional stability, and pedagogical interaction under high sensorimotor demands. Practical cases from coaching and sport psychology practice are presented to illustrate the effectiveness of comprehensive support. The study substantiates the need for an interdisciplinary approach that includes diagnostics, self-regulation training, motivation development, and the creation of a supportive educational environment.

Keywords: complex coordination sports, psychological and pedagogical support, self-regulation, motivation, sport psychology, emotional stability, coaching practice.

Введение. Сложно координационные виды спорта характеризуются высокой степенью технической сложности, требующей точного контроля движений, развитой сенсомоторной координации и устойчивой психической регуляции. В условиях соревновательной неопределённости спортсмен сталкивается с повышенной эмоциональной нагрузкой, что делает психолого-педагогическое сопровождение ключевым фактором успешности. Практика показывает, что даже при высоком уровне физической подготовки отсутствие системной психологической поддержки приводит к нестабильности результатов, повышенной тревожности и риску профессионального выгорания.

Сенсомоторная сложность и когнитивная нагрузка, которая ложится на плечи спортсмена заставляет организм испытывать повышенные перегрузки со стороны нервной системы и физических качеств. Спортсмены должны одновременно контролировать пространственные параметры движения, удерживать равновесие, прогнозировать траекторию тела и адаптироваться к изменяющимся условиям. Это требует развитых функций: кинестетического анализа; оперативной памяти; устойчивости и переключения внимания; антиципации. Эмоциональная уязвимость и риск ошибок напрямую связаны с психологической устойчивостью спортсмена. И хотя эмоции — естественная часть любой деятельности, в спорте их влияние особенно заметно [1, 2]. Даже хорошо отработанные навыки начинают «плыть», потому что внимание переключается с задачи на переживания. Эмоциональная уязвимость — не «слабость», а сигнал о том, что спортсмену нужна поддержка: психологическая, организационная, иногда — корректировка тренировочного процесса. В современном спорте это рассматривается как часть общей подготовки, а не как личная проблема. Ошибки в сложно координационных видах спорта часто необратимы, что усиливает: соревновательную тревожность; страх ошибки; перфекционизм; эмоциональную нестабильность.

Ранняя вовлечённость в спорт делает спортсменов особенно чувствительными к стилю педагогического взаимодействия и качеству обратной связи.

Основные направления психолого-педагогического сопровождения – психологическое сопровождение и педагогическое взаимодействие.

Психологическое сопровождение включает в себя следующие мероприятия:

-психодиагностика;

- развитие навыков саморегуляции;
- формирование мотивации;
- подготовка и сопровождение в соревнованиях.

Диагностика включает оценку:

1. Оценка уровня тревожности. Шкала Спилбергера–Ханина, опросники Бека, Лаврентьева–Титаренко. Данные методики показали состояние ситуативной тревожности (реакция «здесь и сейчас»), личностной тревожности (устойчивая характеристика), физиологические проявления тревоги (учащенное сердцебиение, мышечное напряжение, повышенное потоотделение, дрожь в конечностях, одышку, сухость во рту и проблемы с ЖКТ), когнитивные признаки (ожидание угрозы, негативные прогнозы), поведенческие реакции (избегание, напряжённость).

2. Оценка стрессоустойчивости. Опросники стрессоустойчивости, шкалы жизнестойкости, тесты на копинг-стратегии (уровень адаптивности к стрессу, способы совладания (копинг-стратегии), эмоциональная стабильность, способность к восстановлению после нагрузки, толерантность к неопределённости).

3. Определение когнитивных функций. Корректурные пробы, тесты на память, таблицы Шульте, нейропсихологические пробы. Определение внимания (объём, устойчивость, переключаемость), память (кратковременная, долговременная, оперативная), мышление (логичность, гибкость, скорость), восприятие, скорость переработки информации.

4. Исследование мотивационного профиля. Тесты Р. Кеттелла, опросники мотивации достижения, методики диагностики профессиональных интересов. Использование данных методик указывает на ведущие мотивы, достижение, власть, общение, избегание неудач, внутренняя и внешняя мотивация, уровень целеустремлённости, отношение к успеху и неудаче, профессиональные и учебные мотивы [3].

5. Определение индивидуального стиля саморегуляции. Опросник Стиля саморегуляции поведения (ССП), шкалы самоконтроля и планирование действий, моделирование результата, программирование поведения, контроль и коррекция, гибкость и самостоятельность, эмоциональная саморегуляция.

Кроме того, особое значение имеют тесты на антиципацию, скорость реакции и устойчивость внимания. Данные методики позволяют оценить способность предвидеть развитие ситуации, прогнозировать последствия и заранее планировать действия. С их помощью мы можем определить: точность прогнозирования, скорость формирования предвосхищения, способность учитывать несколько факторов одновременно [4]. Что особенно важно при работе с видами борьбы.

А также, в работе со сложно координационными видами спорта важное значение имеет скорость реакции спортсмена. Тесты на скорость реакции измеряют быстроту сенсомоторных и когнитивных процессов.

Можно определить: латентное время реакции, устойчивость скорости в серии проб, влияние усталости и отвлекающих факторов.

Тесты на устойчивость внимания показывают способность длительно удерживать концентрацию и работать без ошибок.

Важно уметь оценивать количество ошибок (пропусков и лишних действий), темп выполнения задачи, стабильность внимания во времени, способность работать в условиях монотонности.

Для развития навыков саморегуляции надёжными и проверенными методами можно назвать: дыхательные техники, психо-мышечная тренировка, визуализация элементов, когнитивная реструктуризация, индивидуальные ритуалы подготовки.

Педагогическое взаимодействие осуществляется в первую очередь тренером [5]. Эффективный тренер – это тренер, который: даёт структурированную обратную связь, использует позитивное подкрепление, формирует доверие, создаёт безопасную среду для проб и ошибок. Также с точки зрения работы спортивного психолога проводится обучение методам

саморегуляции, например, психо-мышечной тренировки, аутогенной тренировки, элементам НЛП, телесно-ориентированной терапии, гештальт-терапии и т. д.

В работе психолога подготовка к соревнованиям включает моделирование соревновательных ситуаций, тренировки под давлением, формирование соревновательной рутины (стратегия поведения на соревнованиях) и управление эмоциональными пиками.

Практические кейсы из тренерской и психологической практики.

Кейс 1. Работа с соревновательной тревожностью у гимнастки 12 лет

Проблема: спортсменка стабильно выполняла элементы на тренировках, но допускала ошибки на соревнованиях

Проведенная психодиагностика выявила: высокий уровень ситуативной тревожности, выраженный страх ошибки.

Для коррекции ситуации были внедрены следующие интервенции:

1. Введение дыхательных техник перед выходом.
2. Визуализация успешного выполнения.
3. Изменение формата обратной связи тренера (от критики к поддержке).
4. Моделирование соревновательной ситуации с шумом, зрителями и таймингом.

Результат: через 6 недель — стабильное выполнение программы, снижение тревожности на 30%.

Кейс 2. Коррекция перфекционизма у фигуриста 15 лет

Проблема: спортсмен прекращал выполнение программы после первой же ошибки.

Для коррекции ситуации были внедрены следующие интервенции:

1. Когнитивная реструктуризация («ошибка — часть процесса»).
2. Тренировки с намеренно создаваемыми «неидеальными» условиями.
3. Введение дневника саморефлексии.
4. Работа с тренером над изменением стиля коммуникации.

Результат: спортсмен научился продолжать программу после ошибок, улучшил эмоциональную устойчивость.

Кейс 3. Развитие антиципации у акробатической пары

Акробатическая пара обратилась с проблемой: несогласованность движений при выполнении сложных элементов.

Для коррекции ситуации были внедрены следующие интервенции:

1. Упражнения на синхронизацию ритма.
2. Видеоанализ с замедлением.
3. Тренировка антиципации через игровые задания.
4. Формирование общих ритуалов перед выполнением элемента.

Результат: повышение точности взаимодействия, снижение количества ошибок на 40%.

Кейс 4. Работа с осознанием систематических технических ошибок и снижением самооценки у борца вольного стиля.

К психологу обратился борец вольного стиля проблемой часто повторяющихся одних и тех же технических ошибок, несмотря на регулярные тренировки. На фоне этого наблюдается снижение уровня самооценки.

В ходе диагностики было выявлено, что основной причиной ошибок является недостаточное понимание техники и отсутствие обратной связи, а также внутренние сомнения спортсменов в собственных силах и страх неудачи. Использовались методы наблюдения на тренировках, индивидуальные беседы и психологические тесты.

Для коррекции ситуации были внедрены следующие интервенции:

1. Проведение подробных разборов ошибок с визуализацией (видеоанализ). Когда данный метод использует тренер, он выступает, как эксперт и демонстрирует спортсмену свое понимание технической ошибки. Но если это не работает, то психолог может в аналогичной ситуации сыграть роль слушающего, а не говорящего. Экспертом здесь является сам

спортсмен. Психолог задает вопросы, как заинтересованный человек, но не эксперт. Например, просит рассказать подробнее, что происходит на видео, уточняет, правильно ли он понял происходящее. Если рядом тренер, то психолог может попросить, продемонстрировать техническое действие с подробным объяснением. Важно, чтобы тренер играл роль наглядного пособия, не принимал активную позицию.

2. Разработка индивидуальных планов тренировок, учитывающих слабые и сильные стороны спортсмена. Здесь важно научить спортсмена не только ставить цель и задачи, но и адекватно оценивать себя. Можно предложить тренеру и спортсмену регулярно проводить контрольные срезы подготовленности спортсмена, а также фиксации результатов среза в дневнике самонаблюдения спортсмена. Кроме того, спортсмен обучается таймингу.

3. Психологические упражнения на повышение самооценки и веры в успех (аффирмации, работа с внутренним диалогом).

4. Введение регулярной обратной связи и поддерживающих комментариев от тренера. Кроме самонаблюдения в коррекционной работе важно активное участие тренера. Его оценка и поощрение спортсмена на дальнейшее выполнение плана, или корректировка плана вместе с тренером, при необходимости [6].

В результате проведённых интервенций спортсмен стал осознаннее подходить к техническим элементам, количество ошибок значительно сократилось. Уровень самооценки повысился, что отразилось на уверенности и боевом настрое перед соревнованиями.

Кейс 5. Особенности сопровождения спортсменов с ОВЗ

Включают:

1. Адаптация заданий. У спортсменов с нарушением слуха одна из главных проблем — это использование второй сигнальной системы, которая участвует в создании представления о техническом действии. Спортсмены единоборцы обращаются к психологам с проблемой запоминания и воспроизведения технического действия спустя какое-то время после его освоения. Одним из решений такого вопроса является описание технического действия в спортивном дневнике, что позволяет включать вторую сигнальную систему.

2. Использование визуальных и тактильных подсказок. Например, дополнительные методы обучения (просмотр видео выступлений ведущих спортсменов с замедлением и повторами). Использовать дополнительный тактильный язык (похлопывание, поглаживание, фиксация). В борьбе легче это сделать, чем в гимнастике, потому что вся работа идет в спарринге, и тренер как спарринг партнер находится в тесном телесном контакте, а в гимнастике спортсмен(ка) выполняет элементы автономно.

3. Индивидуализация темпа обучения. Для спортсменов с инвалидностью необходимо уделять большее время и планировать более длительное время для изучения технических действий, так как усвоение информации у них происходит медленнее.

4. Поддержка уверенности и телесной осознанности. Одна из самых важных задач тренера и психолога вселить в спортсмена с ОВЗ уверенность, поддерживать его адекватную самооценку (такие спортсмены часто «заваливаются» в низкую или завышенную самооценку). Кроме традиционных педагогических методов психологу важно уделить внимание методам формирования телесной осознанности. Необходимо прорабатывать телесную осознанность методами телесно-ориентированной терапии (психо-мышечной тренировки, центрирование, заземление, «коробочка», массаж и самомассаж и т. д.). Необходимо отметить, что все вышеперечисленные методы будут эффективны для всех спортсменов.

Заключение. Психолого-педагогическое сопровождение является ключевым фактором успешности в сложно координационных видах спорта. Комплексный подход, включающий диагностику, развитие саморегуляции, формирование мотивации и создание поддерживающей среды, обеспечивает стабильность результатов и психологическое благополучие спортсмена. Практические кейсы подтверждают эффективность междисциплинарного взаимодействия тренера и психолога.

Список литературы

- 1 Андрущишин И. Ф. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов: учебное пособие / И. Ф. Андрущишин, Г. Д. Бабушкин. — Алматы: Lantar Books, 2022. — 407 с.
- 2 Бабушкин, Г. Д. Психологическое сопровождение физического воспитания и спорта: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин, Б. П. Яковлев. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 384 с.: ил. — (Высшее образование).
- 3 Голоха Л. И. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л. И. Голоха, М. Б. Нурмухамбетова, А. А. Белегова. — Алматы: КазАСТ, 2025. — 120 с.
- 4 Жумадилханов А. А. Психолого-педагогические основы воспитания юных спортсменов: монография / А. А. Жумадилханов. — Алматы: ЭСПИ, 2024. — 148 с.
- 5 О’Салливан Дж. Искусство быть тренером: методики лучших мировых тренеров по созданию чемпионской команды. Секреты мотивации, которые вдохновляют спортсменов всегда быть № 1 / Дж. О’Салливан; пер. с англ. О. А. Распоповой. — Москва: Эксмо, 2024. — 352 с. — (Психология спорта).
- 6 Нурмухамбетова М. Б., Нурмухамбетов Б.Ж., Белегова А. А. Влияние способности к рефлексии на спортивный результат у высококвалифицированных борцов/ / Сборник материалов II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы практики физической культуры, спорта, туризма и образования», посвященной 80- летию Казахской академии спорта и туризма, 10-12 апреля 2024 г.- Алматы: Smart University Press, 2024. – С. - 299–303.

ӨОЖ 796.015.62

ДОПИНГ: СПОРТТАҒЫ ӘДІЛДІК ПЕН ЭТИКА МӘСЕЛЕСІ

Сансызбай А.Е., Мәлік Қ.Ә. - ОСФ 22-7, 4 курс студенттері
Ғылыми жетекші: PhD, қауымдастырылған профессор **Жүнісбек Д.Н.**
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада қазіргі заманғы спорт саласында жиі көтерілетін, өзекті әрі күрделі мәселе— допингті қолдану және оның әділеттілік пен этика қағидаттарына әсері кең көлемде қарастырылады. Допинг – спортшылардың денелік көрсеткіштерін жасанды түрде жақсартуға бағытталған тыйым салынған құралдар мен әдістердің жиынтығы. Ол спорттың негізгі құндылықтарын бұзып, жарыстардың әділ өтуіне, спортшылардың денсаулығына және қоғамдағы спортқа деген сенімге үлкен зиян келтіреді. Мақалада допингтің түрлері, қолдану себептері, оның әлеуметтік және медициналық салдары, сондай-ақ спортшылардың психологиялық бейнесіне әсері сипатталады. Сонымен қатар, WADA (Дүниежүзілік допингке қарсы агенттік) ұйымының жаһандық спорттағы рөлі, антидопингтік ережелер мен бақылау жүйесінің маңыздылығы жан-жақты талданады. Қазақстандағы допингке қарсы саясат, кездесетін қиындықтар мен атқарылып жатқан шараларға да тоқталады. Жалпы, мақала спорттағы допинг мәселесін терең зерделей отырып, әділдік пен спорттық этиканың сақталуын қамтамасыз етудегі халықаралық және ұлттық құрылымдардың жауапкершілігін ашады. Автор мәселені шешудің жолдарын ұсына отырып, салауатты өмір салтын насихаттау және таза спортты дамыту керектігін баса көрсетеді.

Түйін сөздер: допинг, WADA (Дүниежүзілік допингке қарсы агенттік), стероид, гормон

DOPING: THE ISSUE OF FAIRNESS AND ETHICS IN SPORT

Sansizbay A.E., Malik K.A., Zhunisbek D.N.

Abstract. This article examines one of the most pressing and controversial issues in modern sports — the use of doping and its implications on fairness and ethical principles in athletics. Doping refers to the use of prohibited substances and methods aimed at artificially enhancing an athlete's performance. Its use violates core values of sport, undermines the fairness of competition, endangers athletes' health, and erodes public trust in sports. The paper provides a detailed analysis of various types of doping, the reasons behind its use, its social and medical consequences, and its psychological impact on athletes. The role of the World Anti-Doping Agency (WADA) in global doping control, the importance of adhering to anti-doping regulations, and monitoring systems are thoroughly discussed. The article also reflects on Kazakhstan's anti-doping policy, existing challenges, and current measures being implemented. By exploring these aspects, the article emphasizes the need to preserve fair play and uphold ethical values in sports. It highlights the responsibility of both international and national bodies in ensuring clean sports and proposes several solutions while advocating for the promotion of a healthy lifestyle and integrity in sports.

Keywords: doping, WADA (World Anti-Doping Agency), steroid, hormone

Кіріспе. Спорт – адам денсаулығы мен рухани дамуының, ерік-жігері мен төзімділігінің көрінісі ретінде бүкіл әлемде жоғары бағаланатын сала. Ол – тек дене тәрбиесінің ғана емес, сонымен қатар мәдениет пен адамгершілік құндылықтардың көрінісі. Алайда соңғы жылдары спорт әлемінде әділеттілік пен тазалық принциптеріне қайшы келетін – допинг қолдану мәселесі жиі көтеріліп отыр. Бұл жағдай спорттың беделін түсіріп, жарыстардың әділдігін бұзып, спортшылардың өміріне қауіп төндіреді.

Допинг деген не? «Допинг» деп жаттығу мен жарыстардың нәтижелерін арттыратын, тыйым салынған заттар мен әдістерді санайды. Допинг туралы әңгімелегенде бірінші ойға келетіні – стероидтер, алайда допингке спортшылардың басқа да тыйым салынған заттарды (ынталандырығыштар, гормондар, диуретиктер, есірткі мен марихуана) қолдану, тіпті допингтік тестілеуден өтуден бас тарту немесе, боямалау мақсатында, допинг-бақылау үдерісіне араласуға талпыныста жатады. Спортқа әрі қарай қатысқан сайын, допинг – соғұрлым жиі кездесе беретін проблема: сіздерді тыйым салынған заттарға тетістілеуі мүмкін; кейбір бәсекелестеріңіз , тыйым салынған заттарды қолданып, алдауы мүмкін; допинг қолдануға өзіңіз де қызығып, ұрынуыңыз мүмкін.

Адамдар неге алдайды? Спортшылардың көбі допингтің алдау екенін біле тұра, басын тәуекелге тігеді. Кейде спортшылардың алатын жүлдесі, ақшасы немесе абырой-атағы қате шешім қабылдауға себеп болады. Оларға допинг күш-қуат беріп, жаттығудың көп жылдарын қысқартады немесе жеңіске жетуге көмектеседі деп азғырады. Сонда олар өз спорттың мәнсабы мен денсаулығына қауіп төндіруге – қалайда жеңіп шығуға даяр болады! Басқалары өзгелерден озу үшін жаттықтырушылардың, ата-анасының немесе өзінің қысымына душар болады. Олардың пікірі бойынша допинг – басты мақсатқа жетудің жолы. Кейбір спортшылар допингті жарақаттарының салдарын еңсеру үшін қолданады. Жаттықтырушылар мен ұстаздар допинг ауырғанды басады, тез қалпына келесің деуі мүмкін, бірақ олар допингтің денсаулыққа қаншалықты зиян екендігін, допинг– алдау екендігі туралы айтпайды. Себебі қандай болса да, допингті ақтауға болмайды.

Бұл неге өте маңызды мәселе? Допинг спортшылардың күш-қуаты мен бұлшық еттерін нығайтатыны, шаршағанды және ауырғанды басатыны рас, алайда оның жағымсыз әсері де бар. Кейбір допингтік заттар бет-әлпетін айтарлықтай өзгертеді. Мысалы, стероидтерді қолдану беттің, әсіресе арқаның, безеулігіне әкеп соқтырады. Стероидтерді қолдану ерлердің аталық ұрық безін кішірейтіп, импотенция мен шаштың түсіп қалуына соқтырады, ал әйелдердің дауысы жуандап, бетіне шаш өсе бастайды. Осыдан да ауыр салдар мен жанама нәтижеле болуы мүмкін. Допинг жүректің, бауырдың және бүйректің проблемаларын туындатуы мүмкі, бірқатар спортшылардың өлімі допинг қолдану нәтижесінде болғаны да рас. Спорттағы допинг – алдау. Адал айынның және спорттық жарыстың рухын жояды. Спорт тек

жеңістің өзінен жоғары тұрады, сондықтан спорттың позитивті, беделді болуы үшін, адалдық, ынтымақтастық және ерлік сияқты қасиеттердің маңызы зор.

Қандай заттарға тыйым салынған? Спортта препараттардың көптеген түрлеріне, ағзаны бұзу әсеріне байланысты, тыйым салынған, олар спортшының денсаулығына және айындардың адал рухына қатерлі ықпал етеді. Дүниежүзілік допингке қарсы Агенттік тыйым салынған заттардың тізімін жылда жариялап отырады. Осы заттар мынадай санаттарға бөлінеді:

- ✓ *ынталандырғыштар* концентрацияны арттырып, шаршағанды басады, бірақ олардың жүрекке зияны көп;
- ✓ *стероидтер* бұлшық ет пен күшті нығайтқанымен, жүректі, бауырды және репродуктивті жүйеге қауіпі зор, аяқ асты өлімге алып келуі мүмкін;
- ✓ *гормондар* түрлі ауруларда пайдалы болғанымен, өсіп келе жатқан жас организмге зиян тигізуі мүмкін;
- ✓ *диуретиктер* салмақ тастап, азуға көмектескенімен, басқа тыйым салынған заттарды қолдануын бүркемелеп, ағзаның су тапшылығына, шаршағандыққа әкеп соқтырады;
- ✓ *есірткі* ауырсынуды азайтқанымен, жарақаттың созылуына себеп болады;
- ✓ *каннабиноидтер* (гашиш, марихуана) релаксant рөлін атқаруы мүмкін, бірақ координация мен концентрацияны жоғалтуға әкеп соқтырады.

Егер абайсызда қабылдаған болсаңыз да, бұл допинг болып саналады. Ақырында денеңізге енгеннің бәріне де жауапты боласыз.

Зерттеу мақсаты. Допингтің спорттағы әділдік пен этика қағидаларына әсерін анықтау, спортшылардың допингке көзқарасын талдау және адал спорт мәдениетін қалыптастыруға бағытталған ғылыми негізделген ұсыныстар жасау.

Зерттеу міндеттері:

- Допинг ұғымына, түрлеріне сипаттама беру;
- Спорттағы рұқсат етілмеген препараттарға тексеру процедурасымен таныстыру.

Қазіргі заманда спорт тек дене денелік дамудың құралы ғана емес, сонымен қатар елдің имиджін қалыптастыратын, ұлт денсаулығын нығайтатын және жастар тәрбиесінде маңызды рөл атқаратын әлеуметтік феноменге айналды. Алайда, спорттың дамуымен қатар, оның таза әрі әділ ережелерге негізделуі де өзекті мәселеге айналып отыр. Осы тұрғыда допинг қолдану — спорттың негізгі құндылықтарына қауіп төндіретін, әділетті бәсекелестік пен спортшылардың денсаулығына зиян келтіретін күрделі проблема.

Допингке қарсы күрес мәселесі бүгінгі таңда әлемдік спорт қауымдастығы үшін аса маңызды. Халықаралық деңгейде WADA ұйымының жұмыс істеуі, допингті анықтау әдістерінің жетілдірілуі, спорттық жарыстардағы қатаң бақылау — мұның барлығы спорттағы әділдік пен этиканы сақтау мақсатында жүргізілуде. Дегенмен, допинг фактілері азаймай тұр. Бұл мәселе тек кәсіби спортта ғана емес, жасөспірімдер мен әуесқой спортшылар арасында да жиілеп барады.

Сондықтан тақырыбының өзектілігіне сәйкес, оның спорттағы әділеттілік қағидаларын сақтау, спортшылардың денсаулығын қорғау және жасөспірім спортшыларға рұқсат етілмеген препараттардың жанама әсерін түсіндіру де маңызды болмақ.

Мақалаға өзек болып отырған тақырып негізінде «допинг» сөзінің терминологиялық сипаттамасына назар аударар болсақ, ағылшынша «Dope» – есірткі, «Doping» – есірткі беру. Допинг деген нәрсенің спорт әлемінде пайда болғанына да бір ғасырдан асыпты. Оны алғаш рет АҚШ-тағы ат жарысына қатысушылар мен олардың жаттықтырушылары қолданған екен. Яғни, төзімділікті арттырып, делебені қоздыратын зат ойлап тапқандар оны аттың еті мен терісінің арасына егетін болған. Осының себебінен аса жоғары нәтиже көрсеткен бірнеше ат жарыс кезінде өліп кетіпті [1].

Допинг туралы әлем жұртшылығы 1960 жылы Римде өткен Олимпиада ойындарында естіп-білген. 100 км қашықтықтағы веложарыс ыстық уақытта өткендіктен, көптеген спортшылар велосипедтерінен құлап, естерінен танған. Оларың қатарында даниялық Кнуд

Йенсен мен Юрген Йоргансен бар. Йенсен осы оқиғадан кейін қайтыс болған. Ағылшын велошабандозы Том Симпсон 54-ші Тур де Франс жарысында екі рет велосипедінен құлап, беті бері қарамай кеткен. Бұл екі жағдайда да өлімнің нақты себебі хабарланбаған. Уақыт өте келе, қайтыс болған спортшылардың қанынан күшті арттыратын қосымша заттар табылғаны анықталған. Осындай келеңсіздіктердің алдын үшін 1999 жылы Дүниежүзілік допингке қарсы агенттік (WADA) құрылған. Агенттіктің басты мақсаты – әділетсіздіктің алдын алу және спортшылардың шынайы, таза нәтижеге қол жеткізуін қадағалау [2].

Агенттің міндеті:

1. Допингке қарсы ережелерді жасау және жаңарту.
2. Тыйым салынған заттар тізімін жариялау.
3. Зертханаларды аккредитациялау.
4. Білім беру және ақпарат тарату.
5. Бақылау және тексеріс жүргізу.

Тыйым салынған заттар тізіміне тоқтала кетсек:

Диуретиктер бүйректің жұмысына әсер етеді және осылайша ағзадағы су мен тұз тепе-теңдігін өзгертеді (электролиттер: калий, натрий және фосфор). Олар бүйректегі әртүрлі тасымал жүйелеріне әсер етеді және осылайша зәр шығаруды арттырады. Дене салмағы азаяды және зәр сұйылтылады. Диуретиктер сұйықтық пен минералдарды денеден жаппай шығарады. Бұл дененің су-тұз теңгерімілігін бұзады. Сонымен қатар, қоюланған қан тромбоз қаупін арттырады. Одан әрі салдары ретінде диуретиктерді теріс пайдалану асқазан-ішек жолдарының мәселелеріне және бүйректің зақымдалуына әкелуі мүмкін.

Анаболиктерді қабылдау ақуыз түзілуін арттырады және осылайша ағзаның оң азотты тепе-теңдігін тудырады. Анаболиктер қайта қалпына келтіру уақытын қысқартады және дене майының пайызын азайтады. Сонымен бірге оларские жыныстық белгілеріне де әсер етеді.

Эритропоэтин (ЭПО) - бүйрек шығаратын табиғи гормон, ол сүйек кемігінде эритроциттердің өндірісін ынталандырады. Әсері – жаттығуларға төзімділікті арттыру және қалпына келу уақытын қысқарту. Ағзадағы оттегінің азаюы ЭПО өндірісін бастайды [3].

Допингке тексеру процесі.

1. Спортшыны таңдау. Спортшыларды тексеруге кез келген уақытта және кез келген жерде таңдап алуға болады.

2. Хабарлау. Допинг-бақылау инспекторы (ДБИ) немесе шаперон (спортшыны ертіп жүретін адам) таңдалған спортшыға хабарлап, оның құқықтары мен міндеттері туралы түсіндіреді.

3. Допинг-бақылау бекетіне келу. Спортшы бірден допинг-бақылау станциясына келуі керек.

4. Үлгі жинайтын ыдысты таңдау. Спортшыға бірнеше жеке мөрленген ыдыстар ұсынылады. Ол жаңа, таза және зақымдалмаған ыдысты өзі таңдайды.

5. Үлгі беру. Спортшы дайын болғанда, сол жыныстағы инспектор немесе шаперон оны дәретханаға ертіп барады. Спортшы қолын жуып, киімін белден тізеге дейін шешіп, жеңін шынтаққа дейін түріп қоюы тиіс. Бұл — инспекторға үлгі берудің дұрыстығына көз жеткізу үшін қажет. Қажетті мөлшер: кемінде 90 мл зәр (несеп). Кей жағдайда қан үлгісі де алынады.

6. Үлгі жинайтын жиынтықты таңдау. Спортшыға мөрленген жиынтық (А және В бөтелкелері бар) ұсынылады. Ол жиынтықтың бүтіндігін тексеріп, жаңа екеніне көз жеткізеді.

7. Үлгіні бөлу және жабу. Спортшы зәрді екі бөтелкеге бөледі: В бөтелкесіне – кемінде 30 мл; Қалған бөлігі – А бөтелкесіне.

Бөтелкелер мықтап жабылып, арнайы қаптарға салынып, қорапқа орналастырылады. Қажет болса, өкілі немесе инспектор көмектесе алады. Шыныаяқта аздап зәр қалдырылады- ол үлгінің меншікті салмағын (тығыздығын) өлшеу үшін қажет.

8. Үлгінің жарамдылығын тексеру. Инспектор зәрдің тығыздығын өлшейді. Егер ол тым сұйық болса, спортшыдан қайта үлгі талап етіледі. Бұл процесс жарамды үлгі алынғанша немесе ерекше жағдай деп танылғанша жалғасады.

9. Допинг-бақылау хаттамасын толтыру. Спортшы келесі қадамдарды орындайды:

1. Соңғы 7 күнде қабылдаған дәрі-дәрмектер мен қоспаларды көрсету;
2. Тыйым салынған заттарды емдік мақсатта қолдануға рұқсаты (TUE) болса, көрсету;
3. Процесс туралы пікір немесе ескерту жазу;
4. Хаттамадағы ақпараттың дұрыстығын растау;
5. Лаборатория көшірмесінде спортшыны тануға болатын деректердің болмауын қадағалау;

6. Хаттамаға қол қойып, көшірмесін алу.

10. Зертханалық талдау. Барлық үлгілер WADA аккредитацияланған зертханаға жіберіледі. Тасымалдау кезінде үлгілердің қауіпсіздігі мен бақылануы халықаралық стандарттарға сай қамтамасыз етіледі.

Қорытынды. Мақалада допингтік препараттардың спортшы ағзасына тигізетін зиянын ғана емес, жалпы жіктелуіне де сипаттама берілді. Допинг түсінігі, Бүкіл әлемдік допингке қарсы агенттік жұмысының жүргізілу саясаты мен допингке тесеру мәселелері де әдеби деректерге шолу негізінде қарастырылды.

Әдебиеттер тізімі

1. Тағы да ДОПИНГ // The Qazaq Times. — URL: <https://share.google/pzRO9wJAfZIXj1FKM> (дата обращения: 22.02.2026).
2. Айткәрім Р. Қазақстанда допинг дауы неге жиілеп кетті? Оның артында не тұр? // The Qazaq Times. — URL: <https://share.google/II6KXn01ZtyoJK4fS> (дата обращения: 22.02.2026).
3. Процедура допинг-контроля / Региональная антидопинговая организация Центральной Азии (RADOCA). — URL: <https://radoca.org/ru/doping-control-ru/doping-control-procedure-2/> (дата обращения: 20.02.2026).

ӘОЖ 796.07

ШОХР БӨЛТЕКҰЛЫ: БОКСТЫ ҮЙРЕНУ ЖӘНЕ ТӨТЕ СОҚҚЫЛАР

Жанганатова К.Н. – тарих ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы

Тұрлыбекұлы Д. – докторант

Абиров С.Ж. – магистр, оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Андатпа. Бұл мақалада Шоҳр Бөлтекұлының еңбектері негізінде боксты үйретудің әдістемелік аспектілері және төте (тік) соққылардың техникасы ғылыми тұрғыда қарастырылады. Зерттеу барысында бокс спортының бастапқы дайындық кезеңдері, жаттығу үдерісін ұйымдастыру ерекшеліктері және спортшының жалпы және арнайы дене дайындығын жетілдіру жолдары талданады. Әсіресе төте соққылардың орындалу техникасына басымдық беріліп, олардың дәлдігі, жылдамдығы және тиімділігін арттыру факторлары айқындалады. Сонымен қатар, соққы жасау кезіндегі дене биомеханикасы, аяқ жұмысы және қорғаныс әрекеттері кешенді түрде сипатталады. Зерттеу нәтижелері Шоҳр Бөлтекұлы ұсынған тәжірибелік ұсынымдаының боксшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдіруде маңызды рөл атқаратынын дәлелдеді.

Түйін сөздер: бокс, төте соққы, техника, жаттығу, спорт, шеберлік, тактика.

SHOKHR BOLTEKULY: LEARNING BOXING AND STRAIGHT PUNCHES

Zhanganatova K.N., Turlybekuly D., Abirov S

Abstract. This article examines the methodological aspects of teaching boxing and the technique of straight (direct) punches based on the works of Shokhr Boltekuly. The study analyzes the initial stages of boxing training, the specific features of organizing the training process, and the ways to improve both general and special physical fitness of athletes. Particular attention is paid to the technique of executing straight punches, identifying the factors that enhance their accuracy, speed, and effectiveness. In addition, the biomechanics of body movement during punching, footwork, and defensive actions are comprehensively described. The research findings demonstrate that the practical recommendations proposed by Shokhr Boltekuly play a significant role in improving the technical and tactical skills of boxers.

Keywords: boxing, straight punch, technique, training, sport, skill, tactics.

Кіріспе. Бокс – жоғары шапшандық пен дәлдікті талап ететін спорт түрі. Әсіресе, төте соққылар (джеб, кросс) бокс техникасының негізін құрайды. Бұл салада Шохр Бөлтекұлы еңбектерінің маңызы зор. Оның жаттықтыру әдістері жас боксшылардың шеберлігін қалыптастыруда ерекше рөл атқарады.

Зерттеудің мақсаты – болашақ боксшы үшін бастапқы дайындық кезеңінде тиімді әдіс-тәсілдерді анықтау. Төте соққыларды үйрету әдістерін ғылыми тұрғыдан талдау.

Әдіснама ретінде теориялық талдау және тәжірибелік бақылау қолданылды. Нәтижесінде төте соққылардың дәлдігі мен жылдамдығын арттыру үшін арнайы жаттығулар жүйесі ұсынылды.

Шохр Бөлтекұлы – Қазақстанда бокс мектебінің негізін қалаушы, тұңғыш қазақ ұлтынан шыққан бокс шебері. Оның басшылығымен және қатысуымен Алматыда бокс секциялары жұмыс істей бастады. 1937 жылы бірінші ресми түрде Алматы қаласының бокстан біріншілігі өтті. Оған 50 боксшы қатысты. Жарыс жастар арасында қызықтыру сезімдерін оятты. Бұдан соң Қарағандыда, Балқашта бокс секциялары ашыла бастады [1, б.15].

Шохр Бөлтекұлы – Қазақстан боксшыларын тұңғыш рет бүкілодақтық рингке шығарған жаттықтырушы. Оның алғашқы түлектері және оның өзі де 1946 жылы Москвада өткен чемпионатқа қатысып, Қазақстан боксшылары намысын қорғаған. Оның және ол түлеткен шәкірттердің рингтегі өнері жайында «Советский спорт» газеті бетінде Одақа еңбек сіңірген спорт шебері В. Степановтың «Рингте – Қазақстан боксшылары» деп аталатын мақаласы жарық көріп, онда былай деп жазылады: «... Москвадағы «Крылья Советов» спорт клубының рингіне бейтаныс боксшы Шохр Бөлтекұлы (Қазақ ССР-і) шыққанда залда отырғандар оған қызу қол соқты. Бұл жас жаттықтырушының үлкен рингке тұңғыш шығып отырған ұйымшыл коллективті даярлай білгендігіне берілген баға еді. Олардың үлкен рингтегі алғашқы қадамы сәтті деп айтуға әбден болады...» [2, б.3.]. Осы рингте Махмұт Омаров (Шохр Бөлтекұлының шәкірті) алғаш рет КСРО чемпионатында (1947ж.) құрмет тұғырының үшінші сатысына көтерілді. Қазақстандықтар бұл жолы командалық есепте алтыншы орынға шықты. Мұның бәрі Ш. Бөлтекұлының ерен еңбегінің жемісі еді. Қазақстандықтар даңқты боксшының бапкерлік қадамына сүйсіне қарап, тәнті болды. Осыдан кейін Шохр бапкерлік жолға бет бұрды. Махмұт пен Мақсұт Омаровтар, Асқар Үсенов, Ескендір Хасанов, ағайынды Геннадий мен Рейнгольд Рехардтар Шохр Бөлтекұлының алғашқы түлектері болатын [3, б.4].

Асқар Үсенов, Ескендір Хасанов, ағайынды Омаровтар 1948-1956 жылдар аралығында бірнеше рет Орта Азия мен Қазақстанның чемпионы атанды. М. Омаров 1957 ж. КСРО чемпионатында қола, 1959 ж. КСРО халықтарының XI спартакиадасында күміс алқа тақты. Бұлардан басқа М.Хайрутдинов, Н.Титов, А.Кадетов, К.Қалдыбеков, С.Әбденәлиев, Х. Ахметов, Х. Нұрсейітов, К.Нәдіркұлов, Е.Сұлтанбаев сынды шәкірттерді баптап шығарды.

Ұстаз жолын кәсіп еткен шәкірттері қаншама. Белгілі сазгер, Қазақтанның Халық Қаһарманы, Халық артисі Нұрғиса Тілендиев, қоғам қайраткері, академик А. Құлыбаев, журналист С. Төребеков сынды елге танымал азаматтар да Шохрға шәкірт болған [4, б.5.].

Шохр Бөлтекұлының – Қазақстан спортына сіңірген еңбегі өз заманында үкімет (КСРО) пен партия (КОКП) тарапынан жоғары бағаланып келді. 1943-1947 жылдары Республика Советінің грамоталарымен марапатталды. 1947 жылы Қазақстанда тұңғыш рет «СССР спорт мастери», 1961 жылы Республикаға еңбек сіңірген жаттықтырушы атағы беріледі. Ол өзінің боксшылық өмірінде 223 рет рингке көтеріліп, 199 рет жеңіске жеткен. Соның 155-і ресми кездесулер. Солардың ішінен 50-інде финалдық жекпе-жекке түсті. Мұның 38-інде жеңіске жетіп, 4-інде тең түсті. Ол Қазақстан боксшылары арасында шетел спортшыларымен тұңғыш рет кездескен боксшы. Шохр Бөлтекұлы 927 рет өз түлегіне секундант болыпты. Бұл оның осыншалықты шәкірті жарысқа қатысты дегенді білдіреді [3].

Ғылыми зерттеу барысында Қазақстанда бокс мектебін тұңғыш ұйымдастырып, оның кеңінен қанат жюына себепші болған «СССР спорт шебері» Шохр Бөлтекұлының бокс өнерімен шұғылдануға бел байлаған жас ұланнан бастап ересектерге де арналған шеберлік сабақтарына ғылыми тұрғыдан теориялық талдау жасалынды.

Шохр Бөлтекұлы ұсынған болашақ боксшы үшін бастапқы дайындық кезеңінде тиімді әдіс-тәсілдер: [5].

Былғары қолғапты алғаш киген жастарды *ұзақ жылдар бойы жаттықтыру* аз да болса ыңғайы бар жасөспірімнің *разрядты боксшы* болуына мүмкіндігі бар екенін көрсетті.

- Бокспен *үзбей айналысу* жас жігіттің денсаулығының нығаюына көп көмек береді.
- Боксшылардың шеберлігінің өсуі негізінен *жаттығу өтетін жерлерде*, әрине *жаттықтырушыларға* байланысты.
- Республикамызда, әсіресе, қыс айларында бокс секцияларының жұмысы біраз үзіліске душар болады. Ал, көктем, жаз және күз айларында *ашық ауадағы* жаттығу, осындай ыңғайлы кезеңнің ұзақтығы Қазақстанда бокспен айналысушылардың көбеюіне жағдай жасап келеді. Ашық ауада жаттығу өткізу боксшы үшін өте пайдалы. Тіпті қақаған қыс кездерінде де аптасына бір-екі рет таза ауада боксшы жаттыға беруі керек. Қыс кезінде негізгі назар *боксшының шыдамдылығының* артуына аударылуы тиіс. Бұл арада *шаңғымен жүру, коньки тебу, жүгіру және басқа спорттың түрлерімен айналысу қажет.*
- Жас боксшының шеберлігінің өсіп, жылдамдығының артуы үшін бокс залында спортшының жаттығуына *қажетті құрал-жабдықтар* жеткілікті болғаны дұрыс. Оның үстіне *көрнекі құралдардың* жеткілікті мөлшерде болуы қажет. *Методикалық плакаттар* өте пайдалы. Боксшылардың әр қимылын көрсететін осындай құралдар жасөспірімнің рингтегі сайысына біраз көмек көрсетеді.
- Бокспен айналысуды жаңа бастаушылар үшін *батылдық пен жігерлілікті, шеберлілікті, түрлі-түрлі әдістер қолдану арқылы үйрету қажет.*
- Жасөспірімнен белгілі боксшы шығаруға арналған *белгілі жүйе жоқ және болуы мүмкін емес.* Бұл жаттықтырушылардың ұзақ жылдар бойына созылатын еңбегінің жемісі. Дегенмен әр жаттықтырушы өзінің жұмыс ыңғайына қарай жұмыс жоспарын жасайды. Бокс техникасын үйрену әр жастағылар үшін түрлі мерзімге созылады.
- Боксты үйрену *белгілі шарттар бойынша* жүргізілуі керек [5].

Бокс сабағы негізінен төрт бөліктен тұрады: кіріспе бөлігі, дайындық, негізгі және қорытынды бөлімдер. Бұл сабақтардың негізгі міндеті біреу-ақ. Ол – бокспен айналысушының шеберлігін арттыру. Боксшының алғашқы және кейінгі жаттығулары кезінде оның шыдамдылығына баса назар аударылады. Спортшының шыдамдылығын ескере отырып, жаттықтырушы оған спорттың басқа түрімен де айналысуды міндеттей алады. Жеңіл атлетиканың көптеген түрлері, суға жүзу, баскетбол және тағы басқалары боксшының ерекшеліктерін жетілдіре түседі. Әсіресе, қысқа қашықтықтарға жүгіру, ұзындыққа секіру,

ядро серпу спортшының сергектігін арттырады. Ол тез қимылға бейімдейді. Спорттың осындай түрлерімен айналысуды боксшы өзі рингтен кеткенше тастамайды.

Мұндай жаттығулардың бәрі бокс техникасын үйренуге кіріспе ретінде есептелінеді. Ал, кейінірек осындай жаттығулар боксшының күшін, жылдамдығын, шыдамдылығын жетілдіріп қана қоймайды, оның жігерін арттырады.

Бокстың техникасы мен тактикасын үйренуден бұрын соққылардың түрлерін білу қажет. Боксшы белге дейін, кеуденің алдыңғы жағынан соғады. Ал тек кіндіктен жоғары жақтан тиген соққылар ғана есепке алынады. Соққының қатты тиетін жерлері жак, иек, бауыр және жүрек тұстары.

Соққыны жасамай тұрып жұдырықты қалай ұстауды білу керек. Өйткені соққы жасарда бар салмақ жұдырыққа түседі. Соққы бүгілген төрт саусақтың күшімен тиеді де қол бұл кезде бір сызықтың бойында болу керек. Соққы жасарда саусақтарды жарақаттамас үшін басбармақтан былайғы төрт саусақты винтпен орайды. Ал тіске зақым келмеу үшін еріннің астына сиятындай резинке қолданылады. *Бокспен машықтанушылар әсіресе бокстық тұрысты жақсы меңгеруі керек. Ол қарсыласуда да, жаттығуда да бокс өнерінің негізіне жатады.* Боксшының қарсыласу алдындағы әзірлік тұрысын «академиялық тұрыс» деп те атауға болады. Егерде үйрену кезеңінде боксшының тұрысы өнердің әліппесіне жатса, жаттығу кезеңінде ол өзгеріп отырады. Осымен әрбір боксшы өзінің жеке тәсілін ұштап отырады. Бокс жайлы оқулықтарда біз Н. Королев, С.Щербаков, А.Щоцикас, В. Чудинов, Евгений Огуренков, А. Булаковтың сол сияқты бокс шеберлері: В. Агеевпен В. Попенченко және басқаларының тұрысы туралы көп оқыдық.

Бокс шеберлерінің әрқайсысына тән қимылы, бокстық тұрысы бар. Әйтсе де, олардың бәрі жұртшылыққа белгілі бокстық тұрыстан бастаған.

Бокстық тұрысты меңгергеннен кейін бокс өнерінің техникасымен машықтана бастайды. Ол мынадай құрамнан тұрады: рингте қозғалу, орын ауыстыру, тура, жанай, төменнен соғу және бұл соққылардан қорғану, содан соң классикалық соққылармен танысады. Олар: тура, жанай, иектің астынан, төменнен және бұл соққыларға қарсы қолданылатын қорғаныстармен сабақтасып отырады. Әрбір соққы оң және сол қолмен де денеге, басқа тиюі керек.

Классикалық соққыларды үйрену үшін тік және бүйір әрі төменнен көтере соғу сияқты тактикалық әрі қорғаныстық мәні бар қимылдарды жете білген жөн. Боксшы оң және сол қолымен қарсыласының денесіне соққы дарыта білуі керек. *Бокс өнерінде қарсыласының денесіне соққы дарыту үлкен шеберлікті қажет етеді.* Демек, спортшының бұлшық еттері санаулы секундтың өзінде ғана әлденеше қимылдар жасайды. Бір берілетін қатты соққының әлденеше айлалы тәсілдері болады. Осы тәсілдер қат-қабат шабуыл мен қорғаныстың құрамынан тұрады.

Алдымен боксшы рингте тұра білуі керек. Осы дұрыс қалыптағы тұрыс оны қарсыласын ұруға даярлайды. Осыдан кейін барады да боксшы жылдамдық қамына кіріседі. Сонан соң қарсыласының әлсіз жерін тауып ұрады. *Әр соққының артында мықты қорғаныс болуы қажет. Онсыз бокс үйренушіге жеңіс жоқ* [5].

Шохр Бөлтекұлы айтып отырған бұл манёвр қазіргі бокста кеңінен қолданылады. Ол көбіне қорғаныс стиліндегі боксшылардың шабуылға берілгіш, агрессивті қарсыластарға қарсы тактикасында байқалады [6, б.3.].

Тіке соққы - бұл бокс өнеріндегі спортшының шеберлігін, әрі рингтегі әдемі қимылын, сол сияқты оның батылдығын бірден аңғартып тастайтын айла болып саналады. Бұл көбіне жақын қашықтықта жүріп ауыр соққыларды нысана ететін боксшылардың қолданатын тәсілі. *Әлбетте осы әдіс-айланы қолданған боксшы қарсыласының барлық қырына барлау жасайды.* Оны еріксіз шабуылға шығарады. Сөйтіп, рингте екі боксшының жауынгерлік қимылына жол ашады [5].

Бұл әдіс-айла қарсыласты шаршатуға бағытталады және ол «Диірмен» манёвры деп аталады. Оны қолданатын боксшы қарсыласын жиі мүлт кетуге мәжбүрлей отырып, сол қателіктерін тиімді пайдаланып, қарсы соққылар жасайды [6].

Бүгінгі бокс әр спортшыдан шынайы шеберлікті, терең ойлылықты қажет етеді. Міне, сондықтан да бұл өнерді мақсат еткен жастар үйірме жұмысына қадам басқан күнінің алғашқы сәтінен әр жаттығуға творчестволық тұрғыда қарауы керек. Жаттықтырушы да өз шәкіртінен әр үйреткен әдіс-айласының жан-жақты ұшталған түрін талап етіп отыруға тиіс.

Алдымен соққылардың біз айтып кеткен түрлерін жасау үшін қорғана білу керек. Қорғаныстың көлеңкесінде қарымта шабуылы тұру тиіс. *Мұның барлығы жұмбақ тәріздес қимылдар мен әдіс-айланың түйінімен ұштасқаны жөн.*

Бірінші кезекте сол қолымен тіке соққы беріп, қорғанысқа кетеді. Сонан соң оң қолымен ұрып, сол қолымен қорғанады. Соққыны дұрыс пайдалану үшін алдымен орында тұрып жасайды. Сонан соң алға, оңға, солға қимылдар жасап, жалғастырады.

Жаттықтырушы мұнан кейін қорғаныстың қарымта шабуылымен астасып жататын түрін көрсетеді.

1. Сол қолмен басқа ұрады, бұл сәтте боксшының бар салмағы екі аяғына түседі. Бірақ орыннан қозғалмауы керек.

2. Тағы да сол қолымен қарсыласының басын нысанаға алып, сол қолымен соққы жасайды. Бұл сәтте салмағын алдыңғы аяғына түсіреді. Бұдан кейін алға бір адым жасап, сол қолымен ұрады. Бұл сәтте боксшы өз салмағын соққы бағытына аударуға тиіс. Мұндай қимылды ол сол қанатта да жасауға болады.

Міне, осы соққыларды жасап жатқан боксшының қорғаныс шебін қалай ұйымдастыратынын жаттықтырушы мұқият қарап тұруы тиіс. Сөйтіп, оның кемшілігін көрсетіп, жетістігін атап отырғаны жөн [5].

Енді боксшы соққыны қандай аралықтарда жасауы керек. Бұған келетін болсақ, бүгінгі бокс өнерінде **үш ара қашықтық** бар. **Біріншісі, алыстан шабуыл жасау.** Бұл көбіне бойы биік, қолы ұзын боксшылардың қолданатын әдісі. **Орта қашықтық** - бұл техникасы ұшталған, әрі қарсыласының айла-тәсілін жете білетін боксшылар мекендейтін аралық. **Қысқа қашықтық** - бұл батыл боксшылар мақсұт тұтатын аралық. Бойы аласа боксшылар өзінің ұзын бойлы қарсыласына осы қашықтықты көп пайдаланады. Бұл қашықтықтың боксшыларға қоятын талабы үлкен. Айталық темірдей қорғаныс керек. Шалт қимылды әп-сәтте іліп әкететін байқампаздық керек.

Жаттықтырушы шабуыл мен қорғаныстың айла-тәсілдерін үйрету үшін сабақтың барысын мына төмендегі қалыпта өткізуіне болады:

ШАБУЫЛ – алға ұмтылып, сол қолымен соққы жасап, солға қарай бұрылып кету.

ҚОРҒАНЫС – оң қолының алақанын тосқауылдауы.

ШАБУЫЛ – Сәл еңкейіп қарсыласының кеуде тұсын сол қолымен ұру. Бұл кезде боксшы алға бір қадам ұмтылып қимыл жасайды.

ҚОРҒАНЫС – оң қолының ішкі қапталымен қорғанысқа кетеді. Осы сәт оң қолының шынтағы мен іш-құрылысын қауіпсіздендіреді.

ШАБУЫЛ – оң қолымен әріптесінің басын нысанаға алады. Бұл сәт ол бір адым алға аттап барып ұрады.

ҚОРҒАНЫС – оң қолының алақанымен соққыны қарсы алады. Сол қолымен қарымта, соққы жасайды. Сөйтіп, артқа қарай оң қапталына бір адым шегінеді.

ШАБУЫЛ – бір адым ілгері ұмтылып, оң қолымен кеуде тұсынан ұрады.

ҚОРҒАНЫС – артқа тез шегініп кетеді.

ШАБУЫЛ – сол қолымен тіктеп қарсыласының басынан ұрады. Бұл сәт алға бір адым аттап, сол қапталмен қимылдайды.

ҚОРҒАНЫС – сәл оңға бұрылады, кеудесін барынша шалқайтады.

ШАБУЫЛ – оң қолымен тіктеп қарсы боксшының басын көздейді. Сөйтіп, бұл соққыны жасарда бір адым алға ұмтылады.

ҚОРҒАНЫС – артқа шалқаяды, сөйтіп қарымта шабуылының айла-тәсілін байқатып, солға қарай бұрылып кетеді.

Міне, осы сияқты шабуыл және қорғаныс әдістерін екі спортшы алма-кезек жасап шығады. Мұны жаттықтырушы бақылап тұрып, өз ақыл-кеңесін қосады. Сонан кейін үйірме мүшелері жұптасып алып, жоғарыдағы шабуыл мен қорғаныс әдістерін үйренеді.

Рингте боксшы өзін жеңіл ұстауға тиіс дедік. Ол үшін шабуыл мен қорғаныс шебінде оңтайлы жүре білу керек. Әсіресе салмақты табанның қай бөлегіне түсіруді жаттықтырушы барынша шәкіртіне жеткізе түсіндіргені абзал [5].

Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

- Теориялық талдау;
- Бақылау әдісі;
- Жаттығу процесін салыстыру.

Зерттеу объектісі – бастапқы деңгейдегі боксшылардың жаттығу процесінде төте соққыларға машықтандыру.

Қазақстан боксының инициатры Шохр Бөлтекұлы ұсынған төте соққылардың дәлдігі мен жылдамдығын арттыруға арналған жаттығулар:

- Бокс өнерін үйренуді мұрат еткендер үшін алғашқы жаттығудан бастап ұқыптылық пен әрбір сабақты зейін қоя тыңдауға кеңес береді.
- Тіке соққыны өте шебер орындау үшін барынша жіті қимыл, оңы мен солын тез аңғаратын байқампаздық керек.
- Спортшы жаттығудың алғашқы күнінен бастап бел, мықын бұлшық еттерін барынша иілу, еңкею, бұрылу сияқты қимылдарға жақсы жаттықтыруы тиіс;
- Жаттықтырушы алғашқы жаттығу кезінде тіке ұрудың қат-қабат әдістерін түсіндіріп үйреткен жөн. *Айталық, қатарынан екі-үш рет ұру, сол сәтте берік қорғанысқа көше білу бұл ең бір шешуші роль атқаратын тәсіл.*
- *Тіке ұру кезінде алдаңқыратып, шабуыл мен шабуылға шығар алдындағы елесті қарсы адамы айыра алмайтындай қимылдар жасау керек. Соққы дайындалған сәтте де спортшының психологиясы мүлдем құпия болу керек екенін ескертеді.*
- Әдіс-айланы жаңа үйрене бастаған боксшыны жоғары разяды бар әріптестерімен жаттықтырғанның пайдасы мол. Мұндайда жаңадан үйреніріп жүрген спортшыны шабуылға шығарып, ал тәжірибесі мол боксшыны қорғаныстың әдіс-айлаларын жаттықтырған дұрыс. Оны үйірме мүшелерінің алдында талдап отырып жасаса, тигізер пайдасының молдығы ұшан-теңіз.
- Боксшы тактикаға жетік, техникалық шеберлігі мол әрі батыл болуға тиіс.
- Рингтегі қиын сәттердің әр секундын сәтті пайдалануға қалыптасып, өзін еріктілік жағынан кең ұстай білгені пайдалы.
- Тағы бір ескеретін жай жаттықтырушының берген тапсырмасы, қойған талабы, белгілі бір деңгейде спортшының денсаулығына зиянын тигізбейтін әрі еркін алып жүре алатын салмақта болмайынша, істен жеміс күту қиын [7].

Нәтижелер.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей:

- Төте соққыларды дұрыс үйрету үшін бастапқы қалып (стойка) маңызды;
- Қол мен аяқтың үйлесімді қозғалысы соққының тиімділігін арттырады;
- Жүйелі жаттығулар жылдамдық пен дәлдікті жақсартады;
- Ережелерді қатаң сақтау маңызды әрі жеңіске апарар жол;
- Рингте жеңіл қозғалу, қарсыласының соққыларынан шебер жалтару;
- Боксшының бойында салқынқандылық, рингтегі жағдайды тез әрі дәл түсіну, дұрыс шешім қабылдау, және оны шебер жүзеге асыра білуі.

Талқылау. Алынған нәтижелер Шохр Бөлтекұлы ұсынған әдістердің тиімді екенін дәлелдейді. Басқа зерттеулермен салыстырғанда, бұл әдіс боксшылардың техникасын тезірек меңгеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, төте соққылар қорғаныс пен шабуылды үйлестіруге көмектеседі.

Қорытынды. Зерттеу барысында төте сокқыларды үйретудің тиімді жолдары анықталды. Шоһр Бөлтекұлы әдістері боксшылардың техникалық деңгейін арттыруда маңызды рөл атқарады. Болашақта бұл бағытта тереңірек зерттеулер жүргізу ұсынылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Қасымбеков М. А. Бокс негіздері : оқу құралы. – Алматы : КазСТА, 2015. – 150 б.
2. Бөлтекұлы Ш. Біз осылай бастағанбыз // Спорт. – 1967. – № 44–45 (459–460). – 5 қараша. – 3 б.
3. Қаратаев С. Қазақстан спортының ардагері // Жетісу. – 1966. – 3 желтоқсан. – № 233 (4787). – 4 б.
4. Хисымов Ж. Қазақ боксының атасы // Ана тілі. – 2016. – № 47 (1357). – 24–30 қараша. – 5 б.
5. Бөлтекұлы Ш. Боксты үйрену және төте сокқылар // Спорт. – 1968. – № 30 (495). – 20 шілде.
6. Градополов К. Тактика бокса в приемах зарубежных мастеров ринга. – Москва : Физкультура и спорт, 1944. – 48 с.
7. Бөлтекұлы Ш. Боксты үйрену // Спорт. – 1968. – № 31 (496). – 22 шілде.

ӘОЖ 378:376

СПОРТТЫҚ БАҒЫТТАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ИНКЛЮЗИВТІК ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ШАРТТАРЫ

Салимгереева Ш.А. – тарих ғылымдарының кандидаты
Сайдалин И.А. – магистр, оқытушы, докторант
Шанқулов Е.Т. – PhD, қауымдастырылған профессор м.а.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада жоғары оқу орындарында инклюзивті білім беруді ұйымдастырудың педагогикалық негіздері қарастырылады. Инклюзивті білім беру жүйесінің мәні, мақсаты, негізгі принциптері және оны жүзеге асырудың педагогикалық шарттары талданады. Жоғары оқу орындарында ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттердің білім алуына тең мүмкіндік жасау мәселелері зерттеледі. Сонымен қатар оқытушылардың құзіреттілігінің маңызы айқындалады. Зерттеу нәтижелері инклюзивті білім беру ортасын жетілдіруге бағытталған.

Түйін сөздер: Инклюзивті білім беру, жоғары оқу орны, педагогикалық шарттар, инклюзивтік құзіреттілік, студенттер.

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR DEVELOPING INCLUSIVE COMPETENCE AMONG STUDENTS IN SPORTS SPECIALIZATIONS

Salimgereyeva Sh., Saidalin I., Shankulov Y.

Abstract. The article examines the pedagogical foundations of inclusive education in higher education institutions. The essence, goals, and principles of inclusive education are analyzed, as well as pedagogical conditions for its implementation. Special attention is paid to the development of teachers' inclusive competence and the creation of an accessible educational environment.

Keywords: inclusive education, higher education institution, pedagogical conditions, inclusive competence.

Қазіргі кезеңде жоғары білім беру жүйесінің дамуы қоғамдағы әлеуметтік өзгерістермен және білім алушылардың әртүрлі қажеттіліктерін ескеруге бағытталған жаңа педагогикалық парадигмалардың қалыптасуымен сипатталады. Соның ішінде инклюзивті білім беру қағидаларын енгізу білім беру сапасын арттырудың маңызды факторына айналып отыр. Инклюзивті оқыту тек ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғалардың білім алу құқығын қамтамасыз етумен шектелмей, барлық білім алушылар үшін қолжетімді және бейімделген білім беру ортасын қалыптастыруды көздейді.

Жоғары оқу орындарында болашақ спорт мамандарын даярлау барысында бұл мәселе ерекше маңызға ие. Себебі дене шынықтыру және спорт саласының мамандары кәсіби қызметінде әртүрлі денсаулық мүмкіндіктері бар адамдармен жұмыс жүргізеді. Осыған байланысты спорттық бағыттағы студенттердің инклюзивтік құзіреттілігін қалыптастыру қазіргі педагогика ғылымының өзекті бағыттарының бірі болып табылады [1-3].

Біздің пікірімізше, инклюзивті даярлық болашақ маманның тек теориялық білім деңгейімен емес, оның әлеуметтік жауапкершілігімен, кәсіби икемділігімен және әртүрлі білім алушылармен тиімді қарым-қатынас орната алу қабілетімен анықталады.

Педагогикалық әдебиеттерде инклюзивтік құзіреттілік ерекше білім беру қажеттіліктері бар тұлғалармен нәтижелі кәсіби өзара әрекеттесуді қамтамасыз ететін білім, білік, дағды және тұлғалық қасиеттердің интеграцияланған жүйесі ретінде қарастырылады [4-6]. Алайда спорттық білім беру контекстінде бұл ұғым кеңірек мазмұнға ие.

Біздің зерттеуімізде инклюзивтік құзіреттілік келесі компоненттердің бірлігі ретінде қарастырылады: танымдық компонент — инклюзивті білім беру теориясын меңгеру; іс-әрекеттік компонент — бейімделген жаттығу әдістерін қолдану; құндылықтық-мотивациялық компонент — толерантты кәсіби көзқарас; рефлексивтік компонент — педагогикалық әрекетті талдай алу қабілеті [7]. Аталған компоненттердің өзара байланысы болашақ спорт мамандарының кәсіби даярлығының сапасын анықтайды.

Жоғары білім беру жүйесінде әлеуметтік-гуманитарлық пәндер студенттердің дүниетанымын қалыптастыруда ерекше орын алады. Қазақстан тарихы, философия, әлеуметтану және мәдениеттану пәндері студенттердің әлеуметтік бейімделу деңгейін арттырып, қоғамдағы әртүрлілікті қабылдау мәдениетін қалыптастырады.

Зерттеу барысында анықталғандай, инклюзивті топтарда бұл пәндерді оқыту бірқатар қиындықтар туындатады. Атап айтқанда: мәтіндік ақпарат көлемінің көп болуы, абстрактілі ұғымдардың күрделілігі, ауызша коммуникацияның басымдығы, академиялық талдау дағдыларының әртүрлі деңгейде болуы.

Сондықтан оқу материалдарын әртүрлі форматта ұсыну, тапсырмаларды саралау және студенттердің белсенді қатысуына жағдай жасау маңызды педагогикалық талап болып табылады.

Цифрландыру үдерісі инклюзивті білім берудің тиімді құралдарының бірі ретінде қарастырылады. Цифрлық платформаларды пайдалану оқу материалдарын жеке ерекшеліктерге бейімдеуге мүмкіндік береді.

Практикалық тәжірибе көрсеткендей, MagicSchool, Napkin AI, Canva AI сияқты құралдарды қолдану: оқу ақпаратын визуализациялауға; тапсырмаларды дараландыруға; кері байланысты жедел ұйымдастыруға; ерекше білім беру қажеттілігі бар студенттердің оқу белсенділігін арттыруға ықпал етеді.

Әсіресе есту қабілеті бұзылған студенттер үшін субтитрі бар бейнематериалдар мен визуалды нұсқаулықтардың тиімділігі жоғары екені байқалады.

Зерттеу нәтижелерін талдау негізінде спорттық бағыттағы студенттердің инклюзивтік құзіреттілігін қалыптастырудың келесі педагогикалық шарттары айқындалды. Олар: инклюзивті мазмұнды оқу бағдарламаларын енгізу — кәсіби пәндерге бейімделген спорт әдістемелерін қосу. Сонымен бірге, цифрлық білім беру ортасын дамыту — мультимедиялық және интерактивті ресурстарды қолдану [8,9]. Жалпы алғанда инклюзивті мәдениетті қалыптастыру — тәрбиелік іс-шаралар арқылы толеранттылықты дамыту. Сонымен қатар,

оқытушылардың кәсіби даярлығын жетілдіру — инклюзивті педагогика бойынша тұрақты біліктілік арттыру.

Авторлық тұжырым бойынша, аталған шарттар кешенді түрде жүзеге асқанда ғана студенттердің инклюзивтік даярлығы тұрақты нәтижеге жеткізеді.

Қазіргі жоғары білім беру тәжірибесі көрсеткендей, инклюзивті орта тек материалдық жағдайлармен шектелмейді. Ол ең алдымен педагогикалық өзара әрекет мәдениетіне байланысты. Спорт саласында бұл мәселе ерекше өзекті, себебі оқу процесі қозғалыс әрекеттерімен және топтық жұмыс формаларымен тығыз байланысты.

Практикалық дайындық барысында болашақ мамандар ерекше білім беру қажеттіліктері бар адамдармен жұмыс жүргізудің нақты тәсілдерін меңгереді. Мысалы, бейімделген дене жаттығуларын жоспарлау, жүктеме деңгейін даралау, визуалды және тактильді нұсқаулықтарды қолдану сияқты әрекеттер студенттердің кәсіби икемділігін қалыптастырады. Мұндай тәжірибелік жұмыстар студенттердің инклюзивті ортада сенімді әрекет ету қабілетін арттырады.

Зерттеу тәжірибесі көрсеткендей, инклюзивті бағыттағы практикалық сабақтар студенттердің эмпатиялық қарым-қатынас дағдыларының дамуына оң әсер етеді. Топтық жаттығулар барысында студенттер әртүрлі физикалық мүмкіндіктері бар қатысушылармен өзара әрекеттесу арқылы әлеуметтік жауапкершілік пен кәсіби этика нормаларын тереңірек түсіне бастайды. Бұл өз кезегінде болашақ маманның тұлғалық қалыптасуына ықпал етеді.

Сонымен қатар, практикалық сабақтарға жағдайлық тапсырмалар мен модельдік кәсіби ситуацияларды енгізу тиімді нәтиже береді. Мысалы, «инклюзивті спорт сабағын жоспарлау», «әртүрлі мүмкіндігі бар топпен жаттығу өткізу» сияқты тапсырмалар студенттердің шығармашылық ойлауын дамытып, кәсіби шешім қабылдау қабілетін жетілдіреді. Осындай модельдеу әдістері теориялық білім мен практикалық дағды арасындағы байланысты нығайтады.

Инклюзивті құзіреттілікті қалыптастыруда рефлексиялық жұмыстардың да маңызы зор. Сабақ соңында студенттердің өз тәжірибесін талдауы, кездескен қиындықтарды анықтауы және оларды шешу жолдарын ұсынуы кәсіби өзіндік дамуға негіз қалайды. Рефлексия үдерісі болашақ мамандардың педагогикалық әрекетті саналы түрде ұйымдастыруына мүмкіндік береді.

Осылайша, спорттық білім беру жүйесінде практикалық бағыттағы оқыту әдістерін енгізу студенттердің инклюзивтік құзіреттілігін қалыптастырудың маңызды механизмі болып табылады. Теориялық білім, цифрлық технологиялар және тәжірибелік дайындықтың үйлесімді бірігуі ғана инклюзивті ортада тиімді жұмыс істей алатын кәсіби маманды даярлауға жағдай жасайды.

Сондықтан болашақ мамандарды даярлау барысында практикалық модельдеу, жағдайлық тапсырмалар және инклюзивті сценарийлерді қолдану тиімді әдіс ретінде қарастырылады.

Қорытындылай келе, спорттық бағыттағы студенттердің инклюзивтік құзіреттілігін қалыптастыру заманауи жоғары білім беру жүйесінің стратегиялық міндеттерінің бірі болып табылады. Инклюзивтік даярлық болашақ спорт мамандарының кәсіби бейімделуін қамтамасыз етіп, олардың әлеуметтік жауапкершілігін арттырады.

Ұсынылған педагогикалық шарттарды оқу үдерісіне жүйелі енгізу: білім беру сапасын арттыруға, студенттердің кәсіби құзіреттілігін дамытуға және инклюзивті білім беру мәдениетін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Осы бағыттағы зерттеулерді жалғастыру спорттық білім беру жүйесін жаңғыртудың маңызды ғылыми негізі бола алады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Абдикерова Г.О. Инклюзивті білім беру негіздері. – Алматы: Қазақ университеті, 2021. – 180 б.

- 2 Баймуханов Б.К. Спорттық педагогиканың теориясы мен әдістемесі. – Астана: Фолиант, 2020. – 256 б.
- 3 Выготский Л.С. Основы дефектологии. -М.: Педагогика, 1995. – 672 с.
- 4 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2019. – 808 с.
- 5 Загвязинский В.И. Теория обучения: современная интерпретация. – М.: Академия, 2018. – 192 с.
- 6 Кобдикова Ж.У. Цифрлық технологияларды қолдану арқылы инклюзивті білім беруді жетілдіру // Қазіргі білім беру. – 2023. - № 1. – Б. 58-64.
- 7 OECD. Education in the Digital Age: Healthy and Happy Children / ed. by T. Burns and F. Gottschalk. — Paris : OECD Publishing, 2020. — 215 p. — DOI: 10.1787/1209166a-en.
- 8 Аймағамбетова Г.С. Инклюзивті білім беру жағдайындағы тәрбие үдерісі // Педагогика және психология. – 2022. - №3. – Б. 32-38.
- 9 Инклюзивті педагогикадағы заманауи тәсілдер // Қазіргі білім беру. - 2023. - №1. – Б. 58-64.

ӘОЖ 37.012

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПЕДАГОГТЕРІНІҢ SOFT SKILLS ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ТЕТІКТЕРІ

Сураншиева М.К. - философия докторы (PhD) аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Сламкулов А.Ш. - дене шынықтыру пәнінің оқытушысы, «Қазнұр» гуманитарлық колледжі, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада болашақ дене шынықтыру педагогтерінің soft skills дағдыларын қалыптастырудың педагогикалық тетіктері ғылыми-теориялық тұрғыдан талданады. Қазіргі еңбек нарығы дене шынықтыру педагогінен тек пәндік-әдістемелік даярлықты ғана емес, сонымен қатар қарым-қатынас орната білу, топпен жұмыс жүргізу, көшбасшылық таныту, эмоцияны реттеу, кәсіби жағдайға бейімделу, рефлексия жасау, шешім қабылдау және білім алушыларды ынталандыра алу сияқты әмбебап дағдыларды талап етеді. Осыған байланысты мақалада soft skills ұғымының мазмұны дене шынықтыру педагогінің кәсіби қызметі аясында нақтыланып, оларды қалыптастырудың негізгі педагогикалық тетіктері айқындалады. Атап айтқанда, білім беру мазмұнын интеграциялау, тәжірибеге бағдарланған оқыту, командалық және жобалық жұмыс, рефлексивтік сүйемелдеу, цифрлық құралдарды пайдалану, кәсіби-педагогикалық жағдаяттарды модельдеу сияқты бағыттар қарастырылады. Сонымен бірге жоғары оқу орнындағы білім беру ортасының, оқытушының кәсіби ұстанымының және педагогикалық тәжірибенің soft skills дамуына ықпалы сараланады.

Түйін сөздер: soft skills, дене шынықтыру педагогі, кәсіби даярлық, педагогикалық тетіктер, коммуникация, көшбасшылық, рефлексия.

PEDAGOGICAL MECHANISMS FOR DEVELOPING SOFT SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Suranshiyeva M.K., Slamkulov A.Sh.

Abstract. The article provides a scientific and theoretical analysis of the pedagogical mechanisms for developing soft skills in future physical education teachers. The modern labor market requires physical education teachers not only to possess subject-specific and methodological training,

but also to demonstrate universal competencies such as effective communication, teamwork, leadership, emotional regulation, adaptability to professional situations, reflection, decision-making, and the ability to motivate learners. In this regard, the article clarifies the content of the concept of soft skills within the framework of the professional activity of a physical education teacher and identifies the key pedagogical mechanisms for their development. In particular, such directions as the integration of educational content, practice-oriented teaching, teamwork and project-based activities, reflective support, the use of digital tools, and the modeling of professional pedagogical situations are considered. In addition, the article examines the influence of the higher education environment, the professional position of the teacher educator, and pedagogical practice on the development of soft skills.

Keywords: soft skills, physical education teacher, professional training, pedagogical mechanisms, communication, leadership, reflection.

Қазіргі кезеңде дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандарды даярлау мәселесі мазмұндық жағынан жаңа сипат алып отыр. Егер бұрын болашақ дене шынықтыру педагогінің кәсіби келбеті негізінен теориялық білім, дене дайындығы және әдістемелік іскерлік арқылы бағаланса, бүгінгі күні бұл талаптар тұлғалық және әлеуметтік-психологиялық құзыреттермен толықтырылуда. Себебі білім беру ұйымдарында қызмет ететін дене шынықтыру мұғалімі тек жаттығу үйретуші немесе қозғалыс дағдысын қалыптастырушы маман ғана емес, ол - білім алушылардың мотивациясын оятатын, ұжымдық әрекетті ұйымдастыратын, қауіпсіз орта қалыптастыратын, түрлі мінездегі балалармен өзара әрекет жасайтын, ата-анамен және әріптеспен сындарлы байланыс орнататын педагог. Осы тұрғыдан алғанда soft skills дағдыларын қалыптастыру мәселесі кәсіби даярлықтың шеткері бөлігі емес, оның өзегіне айналып отыр [1].

Дене тәрбиесі өзінің табиғаты жағынан педагогикалық процесс болып табылады. Ол тек қимыл-қозғалыс әрекеттерін меңгертумен шектелмейді, сонымен қатар тұлғаның жан-жақты дамуына, білім мен дағдыны меңгеруіне, мінез-құлық мәдениетінің қалыптасуына ықпал етеді. Физикалық тәрбиенің тәрбиелік және білімдік міндеттерді шешетін педагогикалық процесс екені, оның өзге тәрбие түрлерімен өзара байланыста жүзеге асатыны дене тәрбиесі теориясына арналған еңбектерде нақты көрсетілген. Сонымен бірге бұл процесс қимыл дағдыларын, дене сапаларын және тұлғалық қасиеттерді жүйелі, жоспарлы түрде қалыптастыруға бағытталады [2].

Осыдан келіп, болашақ дене шынықтыру педагогінің кәсіби даярлығын тек қозғалыс техникасын меңгеру, сабақ құрылымын білу немесе нормативтік талаптарды орындау деңгейінде түсіндіру жеткіліксіз екені айқындалады. Дене тәрбиесі саласындағы маман оқыту мен тәрбиелеуді бірлікте ұйымдастыруы тиіс. Бұл үшін оған ұйымдастырушылық, коммуникативтік, эмоционалдық тұрақтылық, кәсіби жауапкершілік, ынтымақтастыққа бейімділік, көшбасшылық, рефлексия секілді икемдер қажет.

Soft skills ұғымын бұл зерттеуде болашақ дене шынықтыру педагогінің кәсіби міндеттерін тиімді атқаруға мүмкіндік беретін әмбебап тұлғалық-коммуникативтік және әлеуметтік-мінездік дағдылар кешені деп түсінеміз. Олардың құрамына тиімді қарым-қатынас жасау, тыңдай білу, кері байланыс беру, жанжалдың алдын алу, топты ұйымдастыру, бірлескен шешім қабылдау, эмоцияны басқару, уақытты ұтымды пайдалану, кәсіби жағдайға тез бейімделу, бастамашылдық және рефлексия жасау жатады. Бұл дағдылар дене шынықтыру сабағында ерекше маңызға ие, өйткені сабақ динамикалық әрекетке, қозғалысқа, тәртіпті сақтауға, бір мезетте бірнеше білім алушымен өзара байланыс орнатуға негізделеді. Мұндай жағдайда педагогтің тек теориялық білімі жеткіліксіз; ол жедел шешім қабылдай алуы, балаларды ынталандыруы, қауіпсіздікті қадағалауы, команда ішіндегі психологиялық ахуалды басқаруы қажет [3].

Болашақ дене шынықтыру педагогтерінің soft skills дағдыларын қалыптастырудың алғашқы маңызды тетігі - білім беру мазмұнын интеграциялау. Яғни soft skills арнайы бір

пәннің шеңберінде ғана емес, кәсіби даярлықтың барлық компоненттеріне кіріктірілуі тиіс. Мысалы, спорттық ойындар әдістемесі пәнінде тек техникалық тәсілдерді үйрету емес, командалық өзара әрекет, рөлдерді бөлу, лидерлік мінез-құлық, серіктесін қолдау мәдениеті де мақсатты түрде ұйымдастырылуы қажет.

Педагогика мен психология пәндерінде коммуникация, ынталандыру, жас ерекшеліктерін ескеру, эмоциялық ахуалды басқару мәселелері кәсіби жағдаяттармен байланыста оқытылғаны жөн. Ал тәжірибелік сабақтарда студент тек орындаушы емес, шағын топтың жетекшісі, түсіндіруші, модератор, төреші рөлдерінде кезектесіп әрекет етуі тиіс. Осындай кіріктірілген мазмұн болашақ маманға кәсіби әрекетті бөлшектемей, тұтас жүйе ретінде ұғынуға мүмкіндік береді [4].

Екінші тетік - тәжірибеге бағдарланған оқыту. Soft skills көбіне теориялық түсіндіру арқылы емес, әрекет барысында қалыптасады. Сол себепті дене шынықтыру педагогін даярлауда микросабактар, тренингтер, іскерлік ойындар, кейс-тапсырмалар, кәсіби жағдаяттарды шешу, педагогикалық практика элементтері кеңінен қолданылуы тиіс. Мысалы, студентке «сабаққа ынтасы төмен оқушыны белсендіру», «команда ішіндегі шиеленісті реттеу», «қауіпсіздік ережесін бұзған жағдайда жедел педагогикалық шешім қабылдау» сияқты жағдаяттар ұсынылса, ол тек пәндік білімін емес, қарым-қатынас, эмоцияны бақылау және жауапкершілік дағдыларын қатар дамытады. Мұндай жұмыстар болашақ педагогті шынайы кәсіби ортаға жақындатады.

Үшінші тетік - командалық және жобалық жұмыс. Дене шынықтыру саласының табиғатының өзі ұжымдық әрекетпен тығыз байланысты. Эстафета, спорттық ойын, жарыс ұйымдастыру, туристік іс-шара өткізу, мектепшілік спорт мерекесін жоспарлау сияқты жұмыстар студенттердің бірлесе әрекет ету мәдениетін қалыптастырады. Командалық жұмыс барысында әр студент өз рөлін түсінуді, жауапкершілікті бөлуді, өзгенің пікірін сыйлауды, ортақ нәтижеге жұмыс істеуді үйренеді. Бұл жерде оқытушының міндеті - тек тапсырма беру емес, топтық процесті педагогикалық тұрғыдан басқару. Яғни кімнің көшбасшылық қабілеті көрініп тұрғанын, кімнің коммуникацияда қиналатынын, кімнің рефлексиясы әлсіз екенін байқап, соған сәйкес қолдау көрсету. Осындай жүйелі ұйымдастыру soft skills-тің табиғи әрі орнықты дамуына жағдай жасайды.

Төртінші тетік - рефлексивтік сүйемелдеу. Көп жағдайда студент белгілі бір әрекетті орындағанымен, өзінің табысты немесе әлсіз тұстарын талдауға дағдыланбаған болады. Ал soft skills-тің шынайы дамуы үшін рефлексия аса маңызды. Болашақ дене шынықтыру педагогі өткізген әрбір микросабактан, тренингтен, жарыс ұйымдастыру тәжірибесінен кейін өз әрекетіне талдау жасай білуі қажет: мен аудиториямен қалай байланыс орнаттым, нұсқауды қаншалықты нақты бердім, дауыс ырғағым қандай болды, конфликтілік сәттерді қалай реттедім, уақытты дұрыс пайдаландым ба, топты ынталандыра алдым ба? Осындай сұрақтарға жүйелі жауап беру кәсіби сананы жетілдіреді. Рефлексия ауызша талқылау, өзін-өзі бағалау парағы, бейнеталдау, өзара бағалау сияқты әдістер арқылы ұйымдастырылуы мүмкін.

Бесінші тетік - оқытушы тұлғасының үлгілік ықпалы. Жоғары оқу орнындағы студент көп жағдайда soft skills-ті жеке лекциядан емес, оқытушының күнделікті мінез-құлқынан үйренеді. Егер оқытушы студентпен құрметке негізделген қатынас орнатса, сындарлы кері байланыс берсе, пікір алуандығын қолдаса, уақытты ұтымды ұйымдастырса, әр студенттің әлеуетін байқай білсе, онда бұл білім беру ортасында soft skills-тің табиғи моделі жасалады. Керісінше, қатал бұйрықтық стиль, студент пікірін елемей, кері байланыстың формалды болуы болашақ мұғалімнің де дәл сондай қарым-қатынас моделін қабылдауына алып келеді. Демек, soft skills-ті қалыптастыру тек мазмұнмен емес, білім беру ортасының мәдениетімен де тікелей байланысты.

Алтыншы тетік - цифрлық құралдарды мақсатты пайдалану. Бүгінгі студент цифрлық ортада өмір сүретіндіктен, коммуникация, өзін таныстыру, кері байланыс алу, уақытты жоспарлау, топтық жұмысты үйлестіру секілді дағдыларды дамытуда цифрлық платформалардың мүмкіндігі зор. Мысалы, бейнежазба арқылы сабақты талдау студенттің

сөйлеу мәдениетін, дене қимылын, аудиториямен байланысын көруге мүмкіндік береді. Онлайн-рефлексия парақтары студенттің өзін-өзі бағалау дағдысын күшейтеді. Ортақ цифрлық жобалар бірлескен жоспарлау мен жауапкершілік мәдениетін дамытады. Алайда цифрлық құрал мақсат емес, құрал екенін естен шығармаған жөн: ол тек педагогикалық міндетті шешуге қызмет еткенде ғана нәтижелі.

Жетінші тетік - педагогикалық практиканы ерте кезеңнен енгізу. Soft skills шынайы ортада ерекше айқындалады. Сондықтан студенттердің мектеппен, спорт ұйымдарымен, балалар ұжымымен ерте араласуы маңызды. Практика барысында студент әртүрлі жас деңгейіндегі балалармен жұмыс жасауды, сыныптың психологиялық ерекшелігін байқауды, нақты уақыт режимінде шешім қабылдауды үйренеді. Дәл осы жерде теориялық білімнің өміршеңдігі тексеріледі. Физикалық тәрбиенің жоспарлылық, жүйелілік, сабақтастық қағидалары сақталғанда ғана оның нәтижелі болатыны еңбектерде ерекше көрсетіледі. Болашақ маман осыны практикада сезінгенде ғана кәсіби икемдері шынайы қалыптасады [5].

Soft skills дағдыларын қалыптастырудың нәтижелілігі белгілі бір педагогикалық шарттарға тәуелді. Біріншіден, оқу процесі студентке қауіпсіз қателесу мүмкіндігін беруі керек. Өйткені коммуникация, көшбасшылық, шешім қабылдау сияқты дағдылар тәжірибе барысында бірден жетілмейді. Екіншіден, бағалау жүйесі тек қимыл техникасын немесе теориялық жауапты ғана емес, топпен жұмыс, кәсіби сөйлеу, кері байланыс беру, ұйымдастырушылық қабілет сияқты көрсеткіштерді де ескеруі тиіс. Үшіншіден, студенттің субъектілік ұстанымы күшейтілуі қажет, яғни ол оқу процесінің пассивті орындаушысы емес, өзіндік даму траекториясын түсінетін болашақ маман болуы керек. Төртіншіден, дене шынықтыру саласының құндылықтық мазмұны, яғни салауатты өмір салты, әділдік, серіктесті қолдау, өзара құрмет, ерік-жігер мәдениеті soft skills қалыптастыруда тірек идея ретінде қарастырылуы тиіс [6].

Бұл мәселені тар мағынада тек еңбек нарығына бейімделу деп түсіндіру де жеткіліксіз. Әрине, заманауи жұмыс беруші белсенді, тіл табыса алатын, өзгеріске икемді маманды қажет етеді. Алайда болашақ дене шынықтыру педагогі үшін soft skills-тің мәні одан да кең. Ол - педагог тұлғасының гуманистік сапасын айқындайтын көрсеткіш. Өз пәнін жақсы білетін, бірақ оқушымен сенімді байланыс орната алмайтын мұғалімнің ықпалы шектеулі болады. Керісінше, әдістемелік тұрғыдан сауатты, эмоционалды орнықты, әділ, ұйымдастыруға қабілетті, ынталандыра білетін педагог білім алушының тек дене дамуына емес, ерік-жігеріне, ұжымдық мәдениетіне, өзіне деген сеніміне де әсер етеді [7].

Болашақ дене шынықтыру педагогтерінің soft skills дағдыларын қалыптастыру қазіргі кәсіби даярлық жүйесінің басым бағыттарының бірі болып табылады. Бұл дағдыларды қалыптастыру эпизодтық шаралармен емес, білім мазмұнын кіріктіру, тәжірибеге бағдарланған оқыту, командалық және жобалық жұмыс, рефлексивтік сүйемелдеу, цифрлық құралдарды ұтымды пайдалану, педагогикалық практиканы күшейту арқылы жүйелі түрде жүзеге асуы тиіс. Дене тәрбиесі - табиғаты жағынан тұтас педагогикалық процесс болғандықтан, ол болашақ маманның тек дене-әдістемелік емес, тұлғалық-коммуникативтік тұрғыдан да қалыптасуына мүмкіндік береді. Сондықтан soft skills-ті дамыту дене шынықтыру педагогін даярлаудың қосымша бағыты емес, оның сапасын айқындайтын негізгі өлшемдерінің бірі деп танылуы қажет.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі : оқу құралы. — Өскемен, 2016. — 267 б.
- 2 Кыдырмолдина А. Ш. Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері : оқулық. — Алматы, 2014. — 528 б.

- 3 Бишаева А.А. Дене шынықтыру : орта кәсіби білім беру мекемелерінің студенттеріне арналған / А. А. Бишаева. — 2-басылым, стереотиптік. — Москва : Академия баспа орт., 2017. — 320 б.
- 4 Сақаев Б.Ә. Лыжный спорт (методика обучения передвижения на лыжах) : учебное пособие / Б. Ә. Сақаев, Е. К. Сейсенбеков, А. Р. Абишев. — Алматы, 2019. — 110 с.
- 5 Сапарбаев М.Б. Подготовка учителя физической культуры : учебное пособие. — Алматы, 2022. — 281 с.
- 6 Тайжанова С. Дене тәрбиесі : оқулық / С. Тайжанова, А. Қарақов. — 4-кітап. — Алматы : ССК, 2019. — 368 б.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — Москва : Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

УДК 371.38

ПРАКТИЧЕСКИЕ НЕЙРОТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аханина С.В. - заместитель директора муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Первомайский центр образования», Ленинградская область, Россия
Балуев Н.Н. - учитель по технологии и 3-D моделированию МБОУ «Первомайский ЦО»

Аннотация. В статье рассматриваются перспективы развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в условиях общеобразовательной школы. Анализируются современные проблемы школьников, связанные с нарушениями когнитивных функций (память, внимание, речь, мышление), их причины и влияние на успеваемость и социальную адаптацию. На основании обзора отечественной и зарубежной литературы, нормативных документов и педагогического опыта обосновывается роль целенаправленных физкультурно-оздоровительных программ как фактора коррекции и профилактики когнитивных нарушений и сопутствующих поведенческих трудностей. Статья предлагает структуру оздоровительной программы, включает перечень упражнений и организационно-методических условий (взаимодействие с педагогами-предметниками, медицинскими специалистами и родителями, ведение динамического учета). Обосновывается необходимость системного внедрения таких программ в школьную практику для повышения уровня физического и психического здоровья детей, улучшения концентрации и учебной успешности. В завершение намечены направления дальнейших исследований: оценка эффективности предложенных мероприятий в продольных исследованиях и разработка критериев оценки адаптивных программ.

Ключевые слова: нейротехнологии, школа, урок, физическая культура, обучение

PRACTICAL NEUROTECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Akhanina S.V., Baluev N.N.

Abstract. The article examines the prospects for the development of health-improving and adaptive physical culture in the context of a comprehensive school. It analyzes current problems of schoolchildren related to cognitive dysfunctions (memory, attention, speech, thinking), their causes and impact on academic performance and social adaptation. Based on a review of domestic and foreign literature, regulatory documents, and pedagogical experience, the role of targeted physical education and health programs as a factor in the correction and prevention of cognitive impairments and associated behavioral difficulties is substantiated. The article proposes a structure for a health-improving program, includes a list of exercises and organizational-methodological conditions (interaction with subject teachers, medical specialists and parents, maintaining dynamic records). It

substantiates the need for systematic implementation of such programs into school practice to improve the level of physical and mental health of children, enhance concentration and academic success. In conclusion, directions for further research are outlined: assessing the effectiveness of the proposed measures in longitudinal studies and developing criteria for evaluating adaptive programs.

Keywords: neurotechnologies, school, lesson, physical education, learning

Введение. Нарушения когнитивных способностей у школьников (памяти, внимания, речи, мышления) проявляются в виде трудностей с обучением, академической неуспеваемости, снижения концентрации, проблем с запоминанием и социальной дезадаптации. Основные причины — генетические факторы, перинатальные патологии, родовые травмы, инфекции и дефицит витаминов. Легкие нарушения часто принимают за лень или плохой характер, что требует диагностики у невролога/психолога.

Основные аспекты проблематики когнитивных нарушений (КН) у школьников:

Распространенные проявления: Снижение способности обрабатывать информацию, рассеянность, трудности с формулированием мыслей и пересказом, нарушение логического мышления.

Спектр нарушений: Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), нарушения речи (письменной/устной), задержка психического развития, проблемы с памятью.

Причины:

- Биологические: Травмы головы, гипоксия (нехватка кислорода), инфекции, генетические факторы.
- Внешние: Несбалансированное питание (дефицит микронутриентов), стрессы, переутомление, малоподвижный образ жизни.
- Осложнения: Социальная дезадаптация, проблемы с коммуникацией, конфликты, низкая самооценка, появление тревожных и депрессивных расстройств.
- Диагностика и коррекция: Легкие нарушения трудно диагностировать. Требуется комплексный подход: консультации невролога, психолога, дефектолога, логопеда, а также коррекция рациона, режима дня и условий обучения.
- Проблемы в образовательном процессе: из-за недостаточной когнитивной зрелости школьникам сложно строить предложения, анализировать тексты, поддерживать внимание на уроке. Несвоевременное выявление проблем ведет к усугублению отставания, в том числе физическому.

Актуальность. Раннее выявление симптомов, создание благоприятной эмоциональной среды, сбалансированное питание, соблюдение режима дня, а также специальные нейроупражнения для коррекции когнитивного дисбаланса способны корректировать КГ.

Безусловно, комплексный подход во многом позволяет решить проблему снижения когнитивных способностей у школьников.

Одним из актуальных факторов влияния на развитие когнитивных способностей являются практические нейротехнологии, включенные в уроки физической культуры. Это научно обоснованный метод тренировки мозга для повышения когнитивных способностей (памяти, внимания, скорости мышления) и адаптации к многозадачности. Он востребован у школьников для улучшения обучаемости, восстановления после стрессов, улучшая нейропластичность и взаимодействие полушарий, а также способствует физическому развитию в целом.

Ключевые аспекты актуальности:

- Повышение эффективности мозга. Занятия стимулируют нейропластичность, укрепляют нейронные связи, улучшают кровообращение в мозге и помогают быстрее адаптироваться к новым задачам.
- Связь мозга и тела. Нейроупражнения улучшают координацию, баланс и чувство тела, что полезно не только в повседневной жизни, но и для повышения спортивных результатов.

- Профилактика и реабилитация. Помогает при восстановлении после травм, а также снижает тревожность и эмоциональное напряжение.
- Востребованность в обучении. Нейроупражнения активно внедряются в образовательный процесс для гармоничного развития высших психических функций у детей.
- Гибкость тренировок. Их можно интегрировать в привычный ритм жизни (утренняя зарядка в школе, перемены между уроками).

Организация и методы исследования.

Нейроразвитие у школьников — это процесс созревания мозговых структур, обеспечивающий когнитивные, моторные и эмоциональные способности. У школьников критически важно развитие лобных долей, отвечающих за самоконтроль, планирование и обучение. Задержки проявляются в трудностях с письмом, чтением (дислексия), вниманием, гиперактивности, что требует нейрокоррекции.

Ключевые аспекты нейроразвития в школьном возрасте:

- Развитие высших психических функций. Формирование произвольного внимания, памяти, речи и способности к саморегуляции.
- Созревание лобных долей. Именно они отвечают за усидчивость, планирование действий и контроль импульсов, координацию.
- Формирование школьных навыков. Процесс перехода от формирования нейронных связей к автоматизации навыков чтения, письма и счета.

Признаки проблем с нейроразвитием:

- СДВГ. Гиперактивность или, наоборот, заторможенность, невозможность удерживать внимание.
- Трудности в обучении. Дисграфия, дислексия, проблемы с запоминанием, низкая работоспособность.
- Моторная неловкость. Нарушения координации движений, плохая мелкая моторика.
- Эмоциональная нестабильность. Трудности с самоконтролем, слабая эмоциональная реакция.

Методы нейропсихологической поддержки.

- Двигательные упражнения. «Перекрестные шаги» (касание левым коленом правого локтя и наоборот) для межполушарного взаимодействия, упражнения на балансировочных досках.

Развитие внимания и логики. Игры «Найди лишнее», задания на развитие памяти.

- Дыхательные практики. Упражнения, направленные на саморегуляцию и снижение утомляемости.
- Нейроигры. Использование специальных упражнений, стимулирующих работу мозга (внимание, моторные навыки).

Системный подход (регулярные занятия, нейропсихологическая коррекция) помогает улучшить созревание мозга и успешно адаптироваться к учебному процессу.

Для профилактики снижения когнитивных способностей на уроках физкультуры рекомендуется использовать комплексный подход, сочетающий аэробные нагрузки, упражнения на координацию и когнитивно-моторные задачи. Физическая активность стимулирует кровоснабжение мозга и способствует формированию новых нейронных связей.

Эффективные методы и упражнения.

Для достижения наилучшего результата на занятиях физкультурой внедряются нейроупражнения (когнитивно-ориентированные упражнения), направленные на развитие когнитивных способностей. Среди них:

- Когнитивно-моторные задачи: выполнение физических упражнений одновременно с умственной нагрузкой (например, ведение мяча с одновременным счетом в уме или называнием слов на определенную букву).

- Упражнения на координацию и баланс: сложные движения, требующие концентрации внимания и точного контроля тела, такие как ходьба по узкой линии, упражнения на балансировочных платформах или асимметричные движения руками и ногами.

- Нейродинамическая гимнастика: упражнения, задействующие оба полушария мозга (например, «кулак-ребро-ладонь»).

- Смена привычных паттернов: выполнение знакомых упражнений необычным способом — например, нерабочей рукой или в обратном направлении, что заставляет мозг адаптироваться к новым условиям.

- Подвижные игры с правилами: игры, требующие быстрой реакции на меняющуюся обстановку и запоминания сложных последовательностей действий, тренируют рабочую память и гибкость мышления.

С научной точки зрения применение нейроупражнений (нейрогимнастики) основано на принципах нейропластичности — способности головного мозга изменяться под влиянием опыта, формируя новые нейронные связи.

При выполнении нейроупражнений в мозге происходит:

- Активация межполушарного взаимодействия: Большинство упражнений требуют согласованной работы правой и левой руки/ноги (синхронные или перекрестные движения). Это стимулирует мозолистое тело — структуру, соединяющую полушария, что улучшает обмен информацией между ними.
- Стимуляция нейропластичности: Выполнение новых, непривычных движений заставляет мозг создавать новые нейронные пути (синапсы), что повышает адаптивность мозга и скорость обучения.
- Улучшение кровообращения и питания мозга: Физическая активность увеличивает приток крови к мозгу, что способствует лучшему снабжению нейронов кислородом и питательными веществами.
- Повышение концентрации и снижение стресса: Нейроупражнения тренируют способность фокусироваться, одновременно снижая уровень тревожности и эмоционального напряжения.
- Активация лобных долей: Упражнения, требующие последовательности действий, тренируют лобные доли, отвечающие за планирование, самоконтроль и логическое мышление.

Организация исследования. Организация исследования влияния нейротехнологий на детей требует комплексного подхода, сочетающего медицинские, психологические и педагогические методы. Основная цель таких исследований — понять, как прямое или косвенное взаимодействие с нейтехнологиями (специальных нейроупражнений) меняет физические и интеллектуальные функции у школьников.

Диагностика проводится у школьников в начале учебного года. Исследование проводится поэтапно: сбор анамнеза, выдвижение гипотезы, проведение проб, анализ полученных данных (синдромный анализ), что позволяет систематизировать подход и получить надежные результаты для дальнейшего составления заключения.

Основные методы исследования, которые проводят учителя физической культуры, школьные психологи, дефектологи и логопеды совместно с нейропсихологом:

- Нейропсихологическое тестирование (методики А. Р. Лурии). Адаптированные для детей пробы на зрительное восприятие, пространственное мышление, моторную координацию и оценку работы разных отделов мозга.

- Скрининговые методы. Быстрые тесты для выявления базовых нарушений, такие как «Тест рисования часов» (оценка функции планирования, зрительно-пространственной координации) и тест «5 слов» (оценка памяти).

- Психологическое тестирование. Применение стандартизированных опросников и шкал для оценки уровня интеллектуальных способностей, внимания и регуляторных функций.

- Клинический метод (наблюдение и беседа). Анализ поведения ребенка в процессе обучения, сбор анамнеза у родителей и учителей для оценки влияния КН на школьную успеваемость.

- Специфические пробы. Оценка работоспособности через «повторение цифр в прямом и обратном порядке» (исследование оперативной памяти и нейродинамики).

- Использование норм комплекса ГТО (Готов к труду и обороне). При исследовании нарушений когнитивных способностей комплекс ГТО базируется на принципе единства психомоторного и когнитивного развития, особенно в контексте реабилитации и адаптивной физической культуры.

Применение норм ГТО в этой области имеет следующие особенности:

- Адаптация для школьников с интеллектуальными нарушениями. Существуют специальные методические рекомендации и нормы ГТО, разработанные для лиц с нарушениями когнитивных способностей (умственной отсталостью, ментальными нарушениями), что позволяет оценить их физические возможности и уровень адаптации.

- Оценка взаимосвязи двигательной и когнитивной активности. Исследования показывают связь между моторным развитием и когнитивными функциями у детей, что позволяет использовать выполнение двигательных тестов (аналогичных ГТО) для диагностики когнитивных нарушений.

- Реабилитационный потенциал. Комплекс ГТО используется как инструмент для повышения когнитивного потенциала школьников через физическую активность.

- Нейропсихологический аспект. В отличие от клинических шкал (Монреальская шкала, MMSE), оценивающих память и внимание напрямую, нормы ГТО помогают выявить нарушения исполнительных функций, произвольных движений и пространственной ориентации, которые часто сопутствуют когнитивному дефициту.

Для исследований по коррективке когнитивных нарушений у школьников также используется специальная модель балансборда, созданная для улучшения баланса и координации, а также улучшения осанки и силы кора. Система тренировок на балансировочной доске является одним из наиболее эффективных методов развития мозжечка. Разработчик программы Френк Бильгоу. Фрэнк Бельгау более 50 лет назад разработал балансировочный комплекс и программу мозжечковой стимуляции, которая стала настоящим прорывом в обучении детей и взрослых. Развивая свою теорию мозжечковой стимуляции, Ф.Бельгоу стал основателем программы Learning Breakthrough.

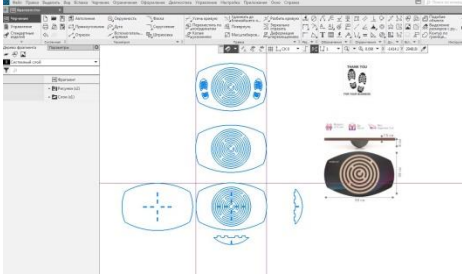
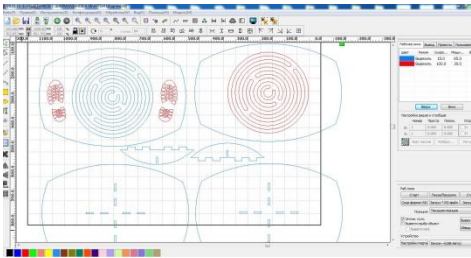
Основная цель использования механического балансборда — улучшение физической подготовки и развитие моторики у детей и взрослых. В нашем центре учителем по технологии и 3D-моделированию были созданы специальные модели балансбордов двух конструкций:

1. Для младших школьников балансборд, который наклоняется вправо и влево.
2. Для старших и продвинутых школьников балансборд, наклоняющийся на 360 градусов, с лабиринтом.

Для изготовления модели был выбран лазерный ЧПУ станок, так как он обладает высокой точностью обработки, благодаря чему детали идеально подходят друг к другу. Для того, чтобы станок вырезал детали под конкретные заданные критерии, использовалась программа «Компас» и «RDWorks».

Таблица 1 - Технологическая карта изготовления модели балансборда

№	операции	эскиз	Инструменты и оборудование
1	Моделирование на компьютере		Компьютер, программа «Компас»

			
2	Подготовка лазерной обработки		Программа в RD Works
3	Вырезание на лазерном станке		Лазерный станок, фанера 6мм
4	Шлифование		Наждачная бумага
5	Сборка		Клей, салфетки
6	Покраска и лакирование		Краски, лак

Результаты исследований. Исследования показывают, что внедрение практических нейротехнологий (нейроупражнений) в занятия по физической культуре значительно повышает их эффективность, способствуя развитию не только физических, но и когнитивных способностей. Нейроупражнения стимулируют работу мозга, улучшают межполушарное взаимодействие и помогают в развитии высших психических процессов. Основные результаты исследований и эффекты от применения:

- Повышение когнитивных способностей. Регулярные нейроупражнения улучшают внимание, память, мышление и способность к решению задач.
- Синхронизация работы полушарий мозга. Упражнения способствуют лучшему взаимодействию между правым и левым полушариями, что ускоряет процессы обучения.
- Улучшение эмоционального состояния. Занятия помогают снимать излишнее напряжение, снижать гиперактивность, повышать работоспособность и улучшать настроение.
- Эффективность в обучении: школьные психологи отмечают, что в экспериментальных группах, использующих нейротехнологии на уроках физической культуры, количество детей с низким уровнем внимания снизилось вдвое. Также отмечено значительное сокращение числа импульсивных ошибок и ошибок из-за невнимательности.

- Физическое развитие: Нейроупражнения в сочетании с физической нагрузкой развивают быстроту, ловкость, координацию движений и реакцию. Исследования отмечают, что дети экспериментальной группы, показывают результаты по сдачи норм ГТО на 22% выше, чем сверстники.

- Коррекционный эффект: Особо отмечается польза нейроупражнений для детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), помогая им в коррекции двигательных и речевых нарушений.

Включение нейроупражнений в уроки физкультуры делает их более разнообразными и результативными, обеспечивая всестороннее развитие ребенка.

Выводы:

1. Исследования использования нейротехнологий (практических нейроупражнений) на уроках физической культуры показывают, что интеграция когнитивных задач с двигательной активностью значительно повышает эффективность образовательного процесса.
2. Происходит улучшение кровотока. Умеренная аэробная нагрузка увеличивает приток кислорода к префронтальной коре и гиппокампу — зонам, ответственным за планирование и память.
3. Развитие нейропластичности, которые способствуют адаптации мозга, создавая новые нейронные связи, через обучение, физические нагрузки и аэробные тренировки, стимулирующие выработку белка BDNF. Сложнокоординационные упражнения активируют создание новых синапсов, что критически важно для поддержания когнитивного резерва.
4. Снижение стресса. Нейроупражнения во многом помогают регулировать уровень кортизола, избыток которого негативно влияет на клетки мозга.
5. Положительная динамика в развитии физических способностей школьников.
6. Улучшение координации и баланса. Упражнения, требующие синхронной работы рук и ног, помогают тренировать вестибулярный аппарат и точность движений.
7. Нейроупражнения укрепляют связи между полушариями мозга, что улучшает контроль над телом, способствуют развитию общей координации движений, помогая лучше ориентироваться в пространстве, что критично для подвижных видов спорта, стимулируют развитие нервной системы, что приводит к улучшению скорости реакции, а также нейротехнологии на уроках по физической культуре помогают убрать лишнее напряжение, способствуя более свободному и эффективному движению.

Список литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья : утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 дек. 2014 г. № 1598. — Москва, 2014.
2. Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья : приказ Министерства просвещения РФ от 24 нояб. 2022 г. № 1023 : (с изменениями и дополнениями). — Москва, 2022.
3. ГОСТ 7.32-2001. Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления. — Введ. 2002-07-01. — Москва : Издательство стандартов, 2001. — 16 с.
4. Методические рекомендации / Ленинградский областной институт развития образования (ЛОИРО). — 2022–2023. — 27 с.
5. Деннисон П. Гимнастика мозга : [перевод с английского] / П. Деннисон. — [Б. м. : б. и.], 2015.

- 6 Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. — Москва : Политиздат, 1985. — 431 с.
- 7 Лопухина К. С. Логопедия. Речь. Ритм. Движение / К. С. Лопухина. — Санкт-Петербург : [б. и.], 1997.
- 8 Праведникова И. И. Нейропсихология. Игры и упражнения / И. И. Праведникова. — Москва : АЙРИС-пресс, 2018.
- 9 Сполдинг Дж. Обучение через движение / Дж. Сполдинг ; [перевод с английского]. — Москва : [б. и.], 1992.
- 10 Чистякова М. И. Психогимнастика / М. И. Чистякова. — Москва : Просвещение, 1995.

УДК: 371.31

ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА СТАРШИХ КЛАССОВ В УСЛОВИЯХ ТАЛГАРСКОГО ЛИЦЕЯ-ИНТЕРНАТА

Таиров Р.Р. - студент, воспитатель, Талгарский частный лицей-интернат №1, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации воспитательного процесса учащихся 9 классов в условиях лицея-интерната. Раскрываются основные направления, формы и методы воспитательной работы, а также способы оценки её эффективности.

Ключевые слова. Воспитание, лицей-интернат, подростки, воспитательная работа, педагогика

ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF SENIOR CLASSES IN THE CONDITIONS OF TALGAR BOARDING LYCEUM

Tairov R.R.

Abstract. Article examines the organization of the educational process in a boarding lyceum, its methods and effectiveness.

Keywords: education, boarding lyceum, adolescents, pedagogy

Воспитание учащихся подросткового возраста является одной из приоритетных задач современной системы образования. Особое значение эта работа приобретает в условиях лицея-интерната, где образовательный и воспитательный процессы осуществляются в режиме круглосуточного пребывания обучающихся. Учащиеся 9 классов находятся на важном этапе личностного и профессионального самоопределения, что требует целенаправленной и системной воспитательной работы.

Актуальность темы обусловлена необходимостью создания таких условий, при которых воспитательный процесс способствует формированию ответственной, социально активной и нравственно устойчивой личности подростка.

Цель статьи — рассмотреть особенности и основные направления организации воспитательного процесса учащихся 9 классов в условиях Талгарского лицея-интерната

Задачи статьи:

Определить особенности воспитательной работы в Талгарском лицее-интернате.

Описать основные формы и методы воспитательной работы с учащимися 9 классов.

Показать способы оценки эффективности воспитательной деятельности.

В педагогике воспитание рассматривается как целенаправленный и организованный процесс формирования личности, направленный на развитие нравственных, гражданских, трудовых и культурных качеств обучающихся. По мнению И.П. Подласого, воспитание является неотъемлемой частью целостного педагогического процесса и тесно связано с обучением и развитием личности [1].

Основной целью воспитания в современной школе является формирование гармонично развитой личности, способной к самореализации в обществе. В числе важнейших задач воспитания выделяются развитие ответственности, самостоятельности, уважения к другим людям, а также формирование ценностных ориентаций и социально значимых качеств [2].

Учащиеся 9 классов относятся к подростковому возрасту, который характеризуется стремлением к самостоятельности, повышенной эмоциональностью и формированием собственного мировоззрения. В этот период особенно важно педагогическое сопровождение, направленное на поддержку личности, профилактику негативных форм поведения и развитие социально одобряемых установок.

Данная работа основана на личном опыте автора, который является воспитателем Талгарского лицея-интерната и принимает активное участие в воспитательном процессе. Это позволяет рассмотреть организацию воспитательной деятельности не только с теоретической, но и с практической точки зрения, выявить её сильные стороны, а также существующие трудности и пути их решения. Лицей отличается от обычной общеобразовательной школы тем, что обучающиеся находятся в образовательной среде не только в учебное, но и во внеучебное время. Это создаёт дополнительные возможности для воспитательного воздействия, но одновременно требует более чёткой организации режима дня и системы педагогического контроля.

В условиях лицея-интерната важную роль играют:

- 1 Режим дня и организация быта и свободного времени учащихся;
- 2 Формирование ученического коллектива;
- 3 Взаимодействие педагогов, воспитателей и администрации;
- 4 Систематическая внеурочная деятельность.

Положительной стороной такой формы обучения является возможность комплексного воздействия на личность учащегося, объединяющего учебную, воспитательную и досуговую деятельность. Вместе с тем возникают и определённые трудности, связанные с адаптацией у некоторых подростков к условиям проживания, необходимостью соблюдения дисциплины и поддержанием благоприятного психологического климата в коллективе [3].

Воспитательная работа с учащимися 9 классов в Талгарском лицее-интернате должна носить системный и целенаправленный характер. Её основными целями являются развитие личностных качеств подростков, формирование социальной ответственности и подготовка к осознанному выбору дальнейшего образовательного пути.

Программа «Адал азамат» - это ключевая концепция воспитания в Казахстане, инициированная Главой государства. Её главная цель — формирование у подрастающего поколения системы ценностей, основанной на честности, трудолюбии и патриотизме.

Основная цель программы- воспитание гражданина, который гармонично сочетает в себе национальные традиции и современные общечеловеческие ценности.

- Формирование целостной личности, обладающей высокими моральными качествами.
- Укрепление национального самосознания и чувства ответственности за судьбу страны.
- Культивирование этики труда и неприятия коррупции или несправедливости [4].

Основные направления воспитательной работы в Талгарском лицее-интернат:

- Гражданско-патриотическое воспитание;
- Духовно-нравственное воспитание;
- Спортивно-оздоровительное направление;
- Трудовое и проф-ориентационное воспитание;
- Развитие культуры общения и поведения.

- Формы воспитательной работы включают:
- Классные часы и тематические беседы;
- Обще-лицейские мероприятия и акции;
- Кружки, секции и творческие объединения;
- Индивидуальную работу с учащимися;
- Взаимодействие с родителями.

В практике работы могут использоваться такие методы, как беседа, убеждение, личный пример педагога, поощрение, поручения и организация коллективных творческих дел. Например, проведение проф-ориентационных встреч с представителями различных профессий способствует осознанному выбору дальнейшего обучения, а участие в спортивных и волонтерских мероприятиях развивает ответственность и умение работать в коллективе.

Эффективность воспитательной работы в лицее-интернате может оцениваться по ряду показателей: уровню дисциплины, активности учащихся в общественной жизни, характеру межличностных отношений в коллективе, степени сформированной ответственности и самостоятельности.

Для оценки результатов используются такие методы, как педагогическое наблюдение, беседы с учащимися, анкетирование, анализ участия в мероприятиях и успеваемости. Комплексный подход к оценке позволяет своевременно корректировать воспитательную работу и повышать её результативность.

В ходе практики данные методы были применены на практике и показали свою эффективность в работе с учащимися. Их использование позволило более объективно оценить поведение, интересы и уровень вовлечённости воспитанников в жизнь коллектива. Практический опыт применения этих методов может служить хорошим примером и ориентиром для будущих воспитателей, помогая им правильно организовывать воспитательную работу и оценивать её результаты.

Таким образом, организация воспитания учащихся 9 классов в условиях лицея-интерната является сложным и многогранным процессом, требующим системного подхода и скоординированных действий педагогического коллектива. Особые условия обучения и проживания создают дополнительные возможности для формирования личности подростка, но одновременно предъявляют повышенные требования к организации воспитательной работы. Эффективное использование разнообразных форм и методов воспитания способствует развитию социально зрелой, ответственной и целеустремлённой личности учащегося.

Список литературы

- 1 Подласый И. П. Педагогика [Электронный ресурс]. — URL: <https://urait.ru> (дата обращения: 23.02.2026).
- 2 Слостёнин В. А. Педагогика [Электронный ресурс]. — URL: <https://academia-moscow.ru/catalogue> (дата обращения: 23.02.2026).
- 3 Щуркова Н. Е. Воспитание школьников [Электронный ресурс]. — URL: <https://search.rsl.ru/ru> (дата обращения: 23.02.2026).
- 4 Закон Республики Казахстан «Об образовании» [Электронный ресурс]. — URL: <https://adilet.zan.kz> (дата обращения: 23.02.2026).

УДК 796.093.645.1

ВЛИЯНИЕ МЕЖДУНАРОДНЫХ РЕФОРМ СОВРЕМЕННОГО ПЯТИБОРЬЯ НА ПОДГОТОВКУ КАЗАХСТАНСКИХ СПОРТСМЕНОВ И БУДУЩЕЕ ЭТОГО ВИДА СПОРТА В СТРАНЕ

Изверова Е.О. – студентка, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье проанализировано влияние международных реформ современного пятиборья на систему подготовки спортсменов Республики Казахстан. Рассмотрены основные изменения в структуре дисциплин: объединение бега и стрельбы в формат «лазер-ран» и замена конкура полосой препятствий. Определено как данные преобразования повлияли на содержание тренировочного процесса, потребовали развития новых физических и координационных качеств, а также способствовали повышению доступности вида спорта в регионах страны. Также выявлены основные проблемы адаптации национальной системы подготовки спортсменов, включая недостаточную оснащённость инфраструктуры и необходимость повышения квалификации тренерских кадров. Сделан вывод о том, что успешная интеграция международных реформ требует комплексного обновления методик подготовки, развития детско-юношеского спорта и совершенствования организационно-методической базы, что в перспективе обеспечит повышение конкурентоспособности казахстанских пятиборцев на мировой арене и окажет положительное влияние на развитие и популяризацию современного пятиборья в Казахстане.

Ключевые слова: современное пятиборье, международные реформы, лазер-ран, полоса препятствий, подготовка спортсменов, Казахстан, спортивная модернизация, развитие спорта.

THE IMPACT OF INTERNATIONAL REFORMS IN MODERN PENTATHLON ON THE TRAINING OF KAZAKHSTANI ATHLETES AND THE FUTURE OF THE SPORT IN THE COUNTRY

Izverova E.O.

Abstract. This article analyzes the impact of international reforms in modern pentathlon on the athlete training system in the Republic of Kazakhstan. The key changes in the structure of the disciplines are examined, including the integration of running and shooting into the “laser-run” format, as well as the replacement of equestrian show jumping with an obstacle course. It is determined how these transformations have influenced the content of the training process, necessitated the development of new physical and coordination abilities, and contributed to improving the accessibility of the sport across the regions of the country. The study also identifies the main challenges associated with adapting the national training system, including insufficient infrastructure and the need to enhance the professional qualifications of coaching staff. It is concluded that the successful integration of international reforms requires a comprehensive modernization of training methodologies, the development of youth sports, and the improvement of the organizational and methodological framework. In the long term, this will enhance the competitiveness of Kazakhstani pentathletes on the international stage and positively influence the development and popularization of modern pentathlon in Kazakhstan.

Keywords: modern pentathlon, international reforms, laser-run, obstacle course, athlete training, Kazakhstan, sports modernization, sports development.

Современное пятиборье (пентатлон) - олимпийский вид спорта из класса спортивных многоборств. В пятиборье уникально сочетаются пять разных видов спорта в едином

комплексе. Оно объединяет такие разные по направленности и духу состязания как: фехтование, стрельба, бег, плавание, конкур [1].

В Казахстане современное пятиборье начало развиваться с 1954 года. После приобретения Республикой Казахстан независимости в 1992 году, была образована собственная Федерация современного пятиборья и Казахстан выступает своей сборной командой [2].

В период суверенного Казахстана члены национальной сборной команды по пятиборью Республики Казахстан становились неоднократно победителями и призерами различных соревнований: Олимпийские игры 1996 Атланта (личное первенство) Александр Парыгин-золото[5]; Чемпионат мира 2024 Друсининкай (мужская эстафета) Лев Чувашов и Данил Богданов- бронза; Чемпионат Азии 2024 Хвасон (личное первенств) Темирлан Абдраимов-бронза; мужские командные соревнования-серебро; женские командные соревнования- бронза [6].

В последние годы для повышения зрелищности, доступности и безопасности спорта, а также для адаптации к современным условиям в Современном пятиборье произошла модернизация дисциплин.

Актуальность исследования обусловлена изменениями, происходящими в структуре современного пятиборья на международном уровне. Для Республики Казахстан эти реформы имеют важное значение, поскольку традиционная система подготовки пятиборцев формировалась с учетом прежних дисциплин, а новая система требует принципиальных иных подходов подготовке спортсменов. Таким образом, изучение влияния международных реформ современного пятиборья на его перспективы в РК и на систему подготовки спортсменов, является актуальной научной и практической задачей.

Цель исследования: проанализировать влияние международных реформ современного пятиборья на подготовку казахстанских спортсменов и определить возможные перспективы развития.

Для достижения целей исследования выделено 3 задачи:

1. Описать ключевые реформы современного пятиборья (объединение бега и стрельбы, замена конкура).
2. Определить, как эти изменения влияют на развитие данного вида спорта и на подготовку спортсменов в Казахстане.
3. Проанализировать развитие современного пятиборья в Казахстане и перспективы данного вида спорта на фоне международных реформ. А также предложить оптимальные пути решения проблем, вызванных модернизацией дисциплин.

С 1 января 2009 года бег на 3000 м и стрельба были объединены. Также было разрешено использование лазерных пистолетов, вместо пневматических и электронных мишеней. А в ноябре 2022 года конгресс федераций Современного пятиборья (UIPM) проголосовал за замену конкура на гонку с препятствиями [4].

Объединение бега и стрельбы придало динамичный и зрелищный формат дисциплине, а использование лазерных пистолетов и электронных мишеней сделало дисциплину более безопасной. Теперь для тренировок и проведения соревнований не требуется сложное и дорогостоящее оборудование оно доступны практически везде.

Замена конкура полосой препятствий устранила критическое ограничение для данного вида спорта в Казахстане: во многих регионах отсутствие подготовленной конной базы, а в случае ее наличия, высокая цена содержания, делало невозможным широкое развитие классического пятиборья, особенно в регионах. Новая дисциплина сняла этот барьер, открыв путь практически всем желающим заниматься этим видом спорта. Помимо этого, существовал возрастной ценз для тренировок на лошадях, а полоса препятствий снимает это ограничение и отработка навыков может начинаться в более раннем возрасте.

Несмотря на активное развитие современного пятиборья и достижения казахстанских спортсменов на международной арене, в последние годы данный вид спорта сталкивается с

новыми задачами, связанными с международными реформами дисциплин. Возникла проблема адаптации существующей системы подготовки пятиборцев в Казахстане к новым условиям, необходимость изменения материально технической базы, совершенствования системы подготовки тренерских кадров.

В связи с заменой конкура полосой препятствий (совершенно другой, даже не родственный вид), потребовались изменения и в подготовке спортсменов к этой дисциплине. Полоса препятствий требует многократного прохождения на тренировках. Это позволяет выявить все нюансы прохождения полосы и отработать преодоление каждого отдельного препятствия. У спортсмена необходимо помимо ловкости, скорости, выносливости и силы, развитие способностей осваивать сложнокоординационные двигательные приемы и действия; формирование умения своевременно и рационально перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменяющейся обстановкой. Также необходимо развитие у спортсменов определенных физических качеств и техник прохождения препятствий с соблюдением правил безопасности.

Введение двоеборья (лазер-ран) — связки бега и стрельбы также требует совершенно иного подхода к тренировкам. Необходимо сочетание физических и стрелковых нагрузок.

Важно развивать способность организма к быстрому восстановлению функций в условиях нарастающей усталости, общей и специфической выносливости, силовой выносливости, ловкости, устойчивости к статическим нагрузкам, психологической устойчивости.

Современное пятиборье — динамичный развивающийся вид спорта, позволяет показывать спортсмену широкий спектр своих возможностей, а изменение в дисциплинах, расширило тренировочную базу, удешевило вид дало толчок для его развития. Это позволяет привлекать более широкий круг спортсменов, во всех регионах Казахстана.

В настоящее время только в пяти областях страны имеются команды по Современному пятиборью [6]. Для их поддержки и развития в Казахстане проводятся различные соревнования: чемпионаты РК, кубок РК, спартакиады, первенства городов. Так же Республика является организатором и принимающей стороной международных турниров. Например: ежегодный международный турнир имени Амангельды Иманова, а в 2025 году принимала чемпионат Азии U19 в Алматы, где наши спортсмены заняли лидирующие позиции [2, 3].

После модернизации дисциплин, Современное пятиборье в Казахстане демонстрирует устойчивую тенденцию к расширению географии, укреплению материально-технической базы и повышению спортивного мастерства. Но для эффективной адаптации современного пятиборья в Казахстане к международным реформам необходимо совершенствование системы подготовки спортсменов и развитие организационно-методической базы данного вида спорта.

Основным направлением решения проблемы является обновление методики тренировочного процесса. Тренировочные программы должны учитывать специфику новых дисциплин — лазер-рана и полосы препятствий. Для подготовки спортсменов необходимо создавать специализированные тренировочные площадки для прохождения полосы препятствий, а также оснащать спортивные центры современным оборудованием для лазерной стрельбы. Это позволит проводить полноценные тренировки и соревнования не только в крупных городах, но и в регионах страны.

Кроме того, значительную роль играет повышение квалификации тренерского состава. Тренерам необходимо осваивать современные методы подготовки спортсменов, изучать международный опыт и внедрять новые тренировочные технологии, соответствующие обновлённому формату соревнований.

Не менее существенным направлением является развитие детско-юношеского спорта. Это позволит обеспечить стабильное присутствие казахстанских спортсменов в числе лидеров мирового пятиборья.

Решение поставленных задач позволит обеспечить развитие современного пятиборья в Казахстане и повысить конкурентоспособность отечественных спортсменов на международной арене.

Список литературы

- 1 Современное пятиборье [Электронный ресурс]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Современное_пятиборье (дата обращения: 23.01.2026).
- 2 Казахстанское пятиборье [Электронный ресурс]. — URL: <https://pentathlon.kz> (дата обращения: 20.01.2026).
- 3 Итоги конгресса UIPM [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.uipmworld.org> (дата обращения: 23.02.2026).
- 4 Результаты олимпийских игр 1996 [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympdeka.ru/olymp/history/256.html> (дата обращения: 23.02.2026).
- 5 Современное пятиборье [Электронный ресурс]. — URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Современное_пятиборье (дата обращения: 10.03.2026).
- 6 Казахстанское пятиборье [Электронный ресурс]. — URL: <https://pentathlon.kz> (дата обращения: 10.03.2026).
- 7 Итоги конгресса UIPM [Электронный ресурс]. — URL: <https://www.uipmworld.org> (дата обращения: 15.03.2026).
- 8 Результаты олимпийских игр 1996 [Электронный ресурс]. — URL: <https://olympdeka.ru/olymp/history/256.html> (дата обращения: 16.03.2026).

УДК 378.015.3:796

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ В ИССЛЕДОВАНИЯХ КАЗАХСТАНСКИХ АВТОРОВ

Сорокоумова Н.А. – студентка 3-го курса Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы,
Казахстан

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования эмоционального состояния студентов высших учебных заведений Казахстана и анализ влияния физической активности на профилактику эмоционального выгорания. Рассматриваются основные причины и проявления эмоционального истощения, возникающего в условиях высокой учебной нагрузки, информационной перегруженности и психологического давления. Физическая активность анализируется как фактор, способствующий снижению уровня стресса, тревожности и улучшению общего эмоционального состояния студентов. Актуальность темы обусловлена ростом числа обучающихся, испытывающих признаки выгорания и снижение мотивации к обучению. В исследовании использованы данные казахстанских авторов и результаты анкетирования студентов, что позволило обосновать эффективность физической активности как средства профилактики эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, психоэмоциональное состояние, физическая активность, стресс, психологическое здоровье.

PHYSICAL ACTIVITY AS A FACTOR IN PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT AMONG STUDENTS IN THE STUDIES OF KAZAKHSTANI AUTHORS

Sorokoumova N.A.

Abstract. This article presents the results of a study examining the emotional state of students at higher education institutions in Kazakhstan and analyzes the impact of physical activity on burnout prevention. It examines the main causes and manifestations of emotional exhaustion arising from high academic workloads, information overload, and psychological pressure. Physical activity is analyzed as a factor contributing to the reduction of stress and anxiety and the improvement of students' overall emotional state. The relevance of this topic is due to the increasing number of students experiencing burnout and decreased motivation to learn. The study utilizes data from Kazakhstani authors and student survey results, which allows us to substantiate the effectiveness of physical activity as a means of burnout prevention.

Keywords: emotional burnout, psycho-emotional state, physical activity, stress, psychological health.

Проблема синдрома эмоционального выгорания у молодых людей, в частности – студентов профессиональных и высших учебных заведений остро встаёт в связи с интенсивной учебной нагрузкой, информационной перегруженностью и необходимостью постоянной самоадаптации к изменяющимся академическим стандартам. Данное состояние характеризуется многими показателями психического и физического истощения, снижением способности к умственной деятельности, восприятию и переработке внешней информации – когнитивности. Проблема эмоционального выгорания у студентов всё чаще рассматривается как один из факторов риска снижения психического здоровья и академического успеха [1, 2].

Актуальность данной темы обусловлена ростом числа студентов, демонстрирующих признаки эмоционального истощения. Причинами становятся ежедневные вызовы, включая каждодневную учебную нагрузку, которая часто совмещается с работой, различные социальные обязанности, потребность следовать образу решительного, самостоятельного и успешного молодого специалиста, мгновенно достигающего успеха и признания [2].

Одним из перспективных вариантов решения этой проблемы может стать физическая активность, которая рассматривается не только как одно из средств укрепления физического здоровья, но и как один из важных факторов сохранения психологического благополучия. В работах казахстанских исследователей (например, представителей Казахского национального университета имени аль-Фараби, Казахской академии спорта и туризма и Назарбаев Университета) подчёркивается, что регулярные занятия физической культурой способствуют снижению уровня тревожности, нормализуют эмоциональный фон, повышают стрессоустойчивость и мотивацию к обучению [4, 6].

Проблема исследования заключается в недостаточном уровне введения программ физической активности в систему профилактики эмоционального выгорания студентов и отсутствии единой научно доказанной модели её применения в образовательной среде.

Цель исследования: проанализировать и обосновать физическую активность как фактор предотвращения эмоционального истощения студентов на основе исследований казахстанских авторов и определить её действенность в образовательном процессе.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть научные публикации казахстанских авторов по теме эмоционального выгорания и теоретические подходы к пониманию физической активности как профилактического ресурса
2. Выявить взаимосвязь между уровнем физической активности и показателями эмоционального истощения.
3. Обосновать практические рекомендации по включению физической активности в систему профилактических мероприятий в вузах.

Объект исследования: эмоциональное состояние студентов высших учебных заведений.

Предмет исследования: физическая активность как средство профилактики эмоционального выгорания.

Таким образом, тема исследования физической активности как фактора профилактики эмоционального выгорания у студентов имеет значительное теоретическое и практическое значение, поскольку позволяет расширить представления о возможностях здоровьесберегающих технологий в системе высшего образования Республики Казахстан и разработать эффективные рекомендации по укреплению психоэмоционального здоровья обучающихся.

Как отмечают исследователи, эмоциональное выгорание является серьезной проблемой среди студентов, которая крайне негативно сказывается на их психическом и физическом здоровье [3].

По обобщенным данным автора Адебиет А. Е. признаки выгорания отмечаются более чем у половины студентов (59,9 %), а мета-анализ показал, что в среднем около 56 % студентов сообщают о высоком уровне эмоционального истощения [5].

Проявления синдрома эмоционального выгорания могут обнаруживаться:

- в поведенческих вариациях, таких как сильная утомляемость, потеря аппетита, потребность в дополнительных стимуляторах типа табака, алкоголя, больших доз кофеина;
- в эмоциональных – апатия, пессимизм, цинизм, агрессия, раздражительность и повышенная тревожность, чувство вины и потеря осознания собственной личности в отношениях с людьми;
- в физических – истощение, изменение веса, разбитость, отдышка или периодические ощущения удушья, головные боли и головокружения;
- в отношениях с социумом - отсутствие сил для выполнения обычных ежедневных рутинных и коммуникативных действий, потеря интереса к любимым занятиям, хобби;
- а также в интеллектуальном проявлении – потеря креативности, безразличие к событиям, отказ от развития, выполнение работы на уровне механических действий [1,2].

Как показал теоретический анализ проводимых исследований, эмоциональное выгорание может быть вызвано и в процессе выполнения обыденной рутины, монотонной работы. Образовательный процесс сам по себе является достаточно стрессовым для всех его участников, следовательно, студенты в особенности могут быть подвержены эмоциональному выгоранию, наравне с учителями и преподавателями учебных заведений [2,3].

Склонность студентов к выгоранию напрямую связана также с еще не полностью сформированными личностными качествами, отсутствием жизненного и практического опыта, умений и навыков, необходимыми для успешного преодоления эмоциональных трудностей.

Как показали многие мировые исследования, самым эффективным и безопасным вариантом профилактики подобных состояний становится организованная физическая (спортивная) деятельность.

По данным исследований, проведенных преподавателями Коваль Р.Г. и Жусупбековой А.Ж. среди студентов в возрасте 18-25 лет методом анкетирования, 60% респондентов ответили, что часто не испытывают позитивных чувств, 20% - что редко испытывают позитивные чувства, а 20% испытывают позитивные чувства часто [6].

Поделенные на две группы студенты участвовали в испытаниях, где контрольная группа не занималась физическими упражнениями, а опытная группа – регулярно, 3-4 раза в неделю, проводила спортивные тренировки. По итогам завершенных испытаний выявлено, что показатели уровня стресса и тревожности в опытной группе снизились на 21% по сравнению с контрольной, в целом же зафиксировано общее улучшение эмоционального состояния студентов в результате дозированных физических нагрузок.

Физическая активность является сильным инструментом для борьбы со стрессом и улучшения эмоционального состояния, которая работает сразу в нескольких направлениях:

- смена деятельности в моментах перегруженности нервной системы помогает снизить уровень тревожности (отвлечение), и улучшает чувство контроля, поднимая самооценку;

- физические упражнения способствуют улучшению работы гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы с последующей выработкой эндорфинов, облегчающие стрессовые состояния, и снижением уровня кортизола, избыток которого провоцирует рост тревожности в обычном состоянии.

Выбор вида физической активности должен быть индивидуальным и учитывать предпочтения и возможности каждого студента, а также уровень социальной и бытовой загруженности, которая может создавать ощутимые препятствия для занятия спортом.

Виды нагрузок могут включать в себя несколько групп упражнений различной направленности:

- кардионагрузки (бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы);

- силовые тренировки;

- йога и пилатес;

- групповые занятия, что еще более помогает повысить мотивацию и социализацию, а также наладить новые дружеские отношения.

Основные условия благоприятного влияния физической активности – это:

- выбор занятий по своим интересам и способностям

- регулярность занятий

- занятия в группе

- исключение самоистязаний и сверхнагрузок

- здоровый образ жизни (максимальный отказ от вредных привычек и искусственных стимуляторов, переход на правильное питание)

- при наличии трудностей с выбором вида физических нагрузок всегда можно обратиться за советом к профессиональным фитнес-тренерам или врачу.

В целом, можно утверждать, что двигательная активность у студентов рассматривается как мощный немедикаментозный фактор поддержания устойчивого эмоционального состояния и сохранения психологического здоровья у людей, занимающихся во время учебы преимущественно умственным трудом с плотным информационным потоком.

Список литературы

- 1 Кабакова А.Р., Нутфуллина Д.Д., Шевелева, Ж.К., Аксакалова С.К., Бердибаева М.П. Синдром эмоционального выгорания: теоретический обзор понятия и его эмпирическое исследование у субъектов образовательного процесса в условиях онлайн обучения // Вестник КАЗНУ. – 2021. - №4. – С. 35-38.
- 2 Кабакова М.П., Садвакасова З.М., Нуртаева М.М. Горишь на работе? Психологическая помощь при эмоциональном выгорании: учебно-методическое пособие / под общей ред. М.П. Кабаковой. – Алматы: Қазақ университеті. – 2017. – 324 с.
- 3 Жилбаев Ж.О., Сырымбетова Л.С., Мухамедханова А.К. Об уровне эмоционального выгорания старшеклассников в Казахстане в условиях перехода на новые стандарты и учебные программы // Вестник КарГУ. – 2017. – №4 (88). – С. 24-27.
- 4 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения. Алматы: диссертация на соискание степени доктора философии (PhD), 2021. – 287 с.
- 5 Адебиет А.Е. Влияние физической активности на уровень стресса и эмоционального выгорания у студентов / А. Е. Адебиет. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 43 (594). – С. 26-34.
- 6 Коваль Р. Г., Жусупбекова А. Ж., управление образования акимата Костанайской области г. Костанай, Казахстан «Влияние физических упражнений на эмоциональное состояние и

уровень стресса студентов колледжей» УДК 37.013, Костанай, 2025 год. Алтынсаринские
чтения. – 345 с.

ӘОЖ 796

ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ СПОРТТЫҚ НӘТИЖЕГЕ ӘСЕРІ

Есенгали М.С. - 1 курс магистранты

Ғылыми жетекшісі: PhD докторы, қауымдастырылған профессор - Жүнісбек Д.Н.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

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.

Түйін сөздер: волейбол, психологическая подготовка, спортсмен, тренер, команда.

THE INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS ON SPORTS RESULTS

Esengali M.S., Zhunisbek D.N.

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 нейропсихикалық 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.

Кесте 1 - 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	Әбдугани Д.			49
6	Өміртай А..	28		
7	Орынбасар И.			46
8	Мауленов Ж.	29		
9	Оразхан Ә.		33	
10	Әділмұрат Е.	26		
11	Күмісбек Е.		39	
12	Боранбаев А.	27		

1 кестеде 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 тізімі

- 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.

УДК: 796.814

СПОРТИВНО-ПРИКЛАДНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Бектурганов О.Е. – доктор педагогических наук, профессор
Кожамжаров Т.Т., Таширов А.Ж., Калтаев А.А., Конаев Т.А.
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. По результатам исследования эффективности применения спортивно-прикладных единоборств: дзюдо, самбо и рукопашный бой, в процессе обучения и профессионально-прикладной физической подготовки обсуждается их оздоровительная, образовательная, профессионально-прикладная физическая и технико-тактическая эффективность применения в образовательном процессе.

Ключевые слова: профессиональная, прикладная, дзюдо, самбо и рукопашный бой.

APPLIED MARTIAL ARTS AS A FACTOR IN IMPROVING THE QUALITY OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL EDUCATION

Bekturganov O. E., Kozhamzharov T.T., Tashirov A.Zh., Kaltaev A.A., Konaev T.A.

Abstract: Based on the results of the study of the effectiveness of the use of sports and applied martial arts: judo, sambo and hand-to-hand combat, in the process of training and professional applied physical training, their health, educational, professional applied physical and technical-tactical effectiveness of use in the educational process is discussed.

Keywords: professional, applied, judo, sambo and hand-to-hand combat.

Б.Х. Анаркулов [1] считает, что практическую основу системы профессионально-прикладной физической подготовки должны составлять физические упражнения и виды спорта, сходные по структуре выполняемых упражнений и характеру подготовки со спецификой его профессиональной деятельности в реальных условиях. К примеру, для развития быстроты он рекомендует повторный бег с предельной скоростью или уклоны, защиту и уходы от ударов в сочетании с процессом интенсивного передвижения по рингу. Для развития ловкости – отработка ударов из неудобных положений. Для развития оперативного мышления – спортивные спарринги, моделирующие столкновения с вооруженным и невооруженным противником или имеющим численное преимущество. Для воспитания эмоциональной устойчивости – держать удар по корпусу путем напряжения мышц спины и брюшного пресса. Для развития решительности и смелости предлагает отработку элементов самозащиты против вооруженного противника на ограниченной территории, а также бег и прыжки спиной вперед или закрытыми глазами и т. д. [1, с.22].

Следует отметить, что моделируемые экстремальные ситуации: единоборства с вооруженным противником, действия по отражению групповых нападений, взаимодействие и коллективные действия при выполнении оперативно-тактических задач в вариативно-

правовых экстремальных условиях деятельности совмещаются в учебно-тренировочном занятии с коллективными играми, учебными и тренировочными поединками.

В процессе совершенствования структуры выполнения технических действий необходимо добиваться четкого, быстрого и эффективного исполнения. Движения на каждом занятии оттачиваются, доводятся до автоматизма и совершенствуются. Кроме того, как отдельные элементы изучаемых движений, так и движение в целом могут быть включены и выполняться в процессе разминки, зарядки, оздоровительной гимнастики либо использоваться как упражнения для развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости и т. п.). Такие включения только повышают прикладную направленность занятий. Это не может отрицательно влиять на технико-тактическую надежность, соревновательную эффективность выполняемых движений и результативную пригодность боевых возможностей спортсмена. Другое дело, что ориентация в подготовке только лишь на имитацию приемов не может обеспечить их надежного выполнения в экстремальных ситуациях и соревновательных условиях поединка.

Подготовительные, специальные и вспомогательные упражнения помогают занимающимся овладеть изучаемыми приемами и применяются в процессе обучения приемам и отработок в парах, но они не могут подменить эффективности соревновательных упражнений. Для овладения навыками выполнения технико-тактических действий в вариативно-состязательных условиях необходимо регулярное проведение контактных спаррингов, боев и схваток в тренировочных, соревновательных и моделируемых условиях. В видах спортивной борьбы огромное значение придается подбору спарринг-партнеров для совершенствования технико-тактического мастерства, развития скоростно-силовых качеств и специальной работоспособности.

По Г. С. Туманяну [2] тренировки с одними и теми же партнерами в течение длительного времени (несколько недель) менее эффективны, чем регулярная их смена, даже в пределах 1–2 градаций весовых категорий.

При этом правильно подбирая партнеров для спарринга, можно решать учебно-тренировочные задачи:

- для развития силы и силовой выносливости можно проводить схватки с более тяжелыми и сильными соперниками;
- для развития быстроты, скоростных качеств и взрывной силы лучше проводить схватки с соперниками более легких весовых категорий, отличающихся своими скоростными качествами в поединке;
- для совершенствования технико-тактического мастерства подбирать более слабых или наоборот более опытных соперников и др.;
- при отработке конкретных атакующих и защитных действий подбирать соперников, хорошо владеющих этими приемами или др.;
- для развития специальной выносливости бойца необходимо проведение круговых тренировочных схваток со сменой партнеров на «свежего» через каждую минуту, период или поединок;
- и другие варианты.

М.Н. Шепетюк [3] отмечает, что учебно-тренировочные задачи в спортивной борьбе можно решать, применяя схватки с различными заданиями, например, на скоростное или силовое преодоление противника, его изматывание частыми атаками и захватами, на техническое или тактическое переигрывание противника.

В условиях психофизического напряжения под влиянием факторов экстремальности, в процессе единоборства с противником на соревнованиях, одним из основных лимитирующих факторов двигательных возможностей человека, надежности и эффективности его действий остается утомление.

Утомление в спорте преодолевается за счет волевых усилий, умения выложиться, терпеть тяжелые субъективные ощущения. В условиях преодолеваемого утомления

ухудшается деятельность двигательных и вегетативных систем, затрудняется процесс выполнения работы и повышается ее энергетическая стоимость; хотя внешний эффект работы может удерживаться на достигнутом уровне.

С биохимической точки зрения утомление при мышечной деятельности человека представляется приспособительной реакцией, предохраняющей организм от чрезмерных, функциональных сдвигов. В процессе напряженной мышечной деятельности утомление может быть до известной степени преодолено за счет активации нервных и гуморальных механизмов, обеспечивающих доставку кислорода и питательных веществ к работающим тканям.

В циклических видах спорта интенсивность (мощность) выполняемой работы на длинных дистанциях зависит от эффективности удовлетворения организмом кислородного запроса работающих мышц. При кратковременной нагрузке предельной мощности или если она переменной интенсивности (спортивные игры, единоборства и др.) используются более мощные источники энергообеспечения мышечной деятельности, но их не хватает на длительный срок использования, отмечается в исследованиях В. А. Рогозкина и др., [4].

Быстрое истощение мышечных запасов АТФ, креатинфосфата и возможностей анаэробного гликолиза лимитирует длительность выполнения человеком работы максимальной и субмаксимальной мощности (таб. 1).

Таблица 1 – Максимальная скорость образования энергии из различных источников во время физических упражнений (по В. А. Рогозкину, 1989)

Источники энергии	Максимальная скорость образования богатых энергией связей, моль/сек/кг мышцы	Количество в мышце, моль/кг	Максимальная скорость продукции энергии, ккал/ч/кг	Время поддержания максимальной скорости
АТФ	6,0	6	92,6	1 сек
Креатинфосфат	6,0	18	92,6	3 сек
Анаэробный гликолиз	1,5	76,5	23,1	1,3 мин
Аэробное окисление глюкозы и гликогена	0,5	3000	7,7	100 мин
Аэробное окисление жирных кислот	0,24	не лимитировано	3,7	не лимитировано

Утомление является одним из основных лимитирующих звеньев на пути к достижению высоких спортивных результатов, которое преодолевается направленностью тренировочного процесса на расширение функциональных энергетических возможностей организма на обеспечение мышечной деятельности, развитие выносливости спортсмена.

Под влиянием мышечной нагрузки в зависимости от объема задействованных мышечных групп и вида работы (статическая или динамическая), возможны разнообразные изменения двигательных характеристик: удлинение сенсомоторных реакций, увеличение и уменьшение активности, нарушения координации вплоть до прекращения работы [5 и др.].

В наших исследованиях установлено, что на соревнованиях по самбо активно применяются: броски подхватом (16,7%), удержания (12,6%), броски через бедро (10,0%), прогибом (7,0%) и наклоном (6,7%), зацепы стопой (5,2%), подсечки (4,8%), броски через

спину (4,1%), болевой рычаг локтевого сустава между ног (4,1%), броски упором голени в живот (4,1%), сбивания захватом ноги и отворота (4,1%), зацепы голенью (3,3%), броски «мельницей» (3,3%).

На соревнованиях по рукопашному бою активно применяются: удары руками – прямой в голову (21,8%), удары ногами – боковой в туловище и голову (16,1%), сбивания захватом ног (15,1%), удары ногой – прямой в туловище и голову (11,3%), удержания (7,1%), сбивания захватом туловища (3,4%), удары ногой в прыжке разворотом (3,2%), броски через бедро (2,5%).

Наиболее результативной группой технических действий в спортивном рукопашном бое является нанесение ударов руками (37,4%), на приемы борьбы (броски, удержания, болевые) приходится 31,8% результативности, на удары ногами – 19,9%, на предупреждения – 10,9%.

Полученные результаты совпадают с мнением специалистов [6, 7 и др.], что наилучшим способом обеспечения надежности технико-тактических действий является автоматизация двигательных реакций на изменение типовых ситуаций, для чего необходима реальная модель наиболее вероятных событий с перечнем оптимальных действий в ответ на их возникновение.

Выводы: Систематические занятия спортом в школьные и студенческие годы оказывает положительное влияние на академическую успеваемость студентов на их способности к овладению необходимым объемом знаний, по специальности и преподаваемым в высшем учебном заведении предметам. В условиях глобальной гиподинамии молодежь, увлеченно занимающаяся в спортивных секциях, хорошо адаптируется к профессиональным, физическим и психологическим нагрузкам, а по показателям успеваемости в вузе не отстает и даже во многом опережает своих сверстников.

Физически развитый, крепкий и подготовленный студент хорошо адаптируется, легче переносит физические и учебные нагрузки, психологически более устойчив и надежен, соответствует строгим критериям профессиональной и физической подготовки, имеет больше шансов проявить необходимые качества в учебе, выполнить поставленную задачу в специально-моделируемых и практических условиях деятельности.

Систематические занятия спортом в школьные и студенческие годы оказывает положительное влияние на академическую успеваемость студентов, на их способности к овладению необходимым объемом знаний, преподаваемым в высшем учебном заведении. В условиях глобальной гиподинамии молодежь, увлеченно занимающаяся в спортивных секциях, хорошо адаптируется к учебным, физическим и психологическим нагрузкам, а по показателям успеваемости в вузе не отстает, а зачастую опережает своих сверстников.

Список литературы

- 1 Анаркулов Б. Х. Профессионально-прикладная физическая подготовка лиц, занимающихся обеспечением безопасности жизнедеятельности человека: автореф. ... канд.пед.наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 2006. – 24 с.
- 2 Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учебное пособие для вузов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
- 3 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы: Учебно-методическое пособие. – Алматы, 2020. – 336 с.
- 4 Рогозкин В. А. Питание спортсмена / В. А. Рогозкин, А. И. Пшендин, Н. Н. Шишина. – Москва: Физическая культура и спорт, 1989. – 347 с.
- 5 Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.
- 6 Шулика Ю. А. Дзюдо. Система и борьба: Учебник / Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров. – Ростово-на-Дону: Феникс, 2006. – 779 с.
- 7 Бектурганов О. Е. Палуанның дене дайындығы. Дәрістер жинағы: оқу құралы. – Алматы, 2013. – 90 б.

УДК 796.01:37

ҚАЗАҚ ТІЛІНДЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

Усин Ғ.А. – оқытушы, нұсқаушы

Усина А.А. – қазақ тілі мұғалімі

Павлодар монтаж колледжі, Павлодар қ., Қазақстан
№39 жалпы білім беретін мектеп, Павлодар қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру сабақтарын қазақ тілінде ұйымдастырудың педагогикалық негіздері қарастырылады. Қазіргі білім беру жүйесінде мемлекеттік тілдің рөлінің артуы дене шынықтыру пәнін оқытуда да тілдік құзыреттілікті қалыптастыруды талап етеді. Зерттеудің мақсаты – қазақ тілінде дене шынықтыру сабағын өткізудің тиімді әдістерін анықтау және оның оқушылардың танымдық белсенділігіне әсерін көрсету. Мақалада дене шынықтыру сабағында қолданылатын педагогикалық әдістер, тілдік орта қалыптастыру жолдары және оқыту процесін жетілдіру бағыттары ұсынылған.

Түйін сөздер: Дене шынықтыру, қазақ тілі, педагогика, оқыту әдістері, тілдік құзыреттілік, оқушы

PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN THE KAZAKH LANGUAGE

Usin G.A., Usina A.A.

Abstract. The article examines the pedagogical foundations of organizing physical education lessons in the Kazakh language. The growing role of the state language in education requires the development of language competence in physical education classes. The purpose of the study is to identify effective methods of conducting physical education lessons in the Kazakh language and to determine their impact on students' cognitive activity. The article presents teaching methods, ways of forming a language environment, and directions for improving the educational process.

Keywords. Physical education, Kazakh language, pedagogy, teaching methods, language competence

Кіріспе. Қазіргі таңда білім беру жүйесінде мемлекеттік тілдің мәртебесін арттыру маңызды міндеттердің бірі болып табылады. Бұл талап барлық пәндерді, соның ішінде дене шынықтыру пәнін оқытуда да өзекті.

Дене шынықтыру сабақтары тек қана физикалық дамуды қамтамасыз етіп қана қоймай, сонымен қатар оқушылардың тілдік, коммуникативтік және әлеуметтік дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді [1-4].

Зерттеудің мақсаты – қазақ тілінде дене шынықтыру сабағын ұйымдастырудың педагогикалық негіздерін анықтау.

Міндеттері:

- дене шынықтыру сабағында қазақ тілін қолданудың ерекшеліктерін анықтау;
- тиімді оқыту әдістерін талдау;
- тілдік ортаны қалыптастыру жолдарын ұсыну.

Негізгі бөлім

1. Дене шынықтыру сабағында қазақ тілін қолданудың маңызы

Қазақ тілінде өткізілетін дене шынықтыру сабақтары оқушылардың тілдік құзыреттілігін дамытуға ықпал етеді.

Мұндай сабақтарда оқушылар:

- терминдерді меңгереді;
- нұсқауларды түсінеді;
- өз ойын еркін жеткізеді;
- қарым-қатынас дағдыларын дамытады.

2. Оқыту әдістері

Дене шынықтыру сабағында қазақ тілін тиімді қолдану үшін келесі әдістер ұсынылады:

Таблица 1 – Оқыту әдістері

Әдіс	Сипаттамасы	Нәтижесі
Түсіндіру	жаттығуларды қазақ тілінде түсіндіру	түсіну деңгейі артады
Көрсету	визуалды көрсету	есте сақтау жақсарады
Қайталау	командаларды қайталау	тілдік дағдылар дамиды
Ойын әдісі	ойын арқылы оқыту	қызығушылық артады

Применение этих методов в комплексе позволяет существенно повысить активность и заинтересованность учащихся.

3. Тілдік ортаны қалыптастыру

Сабақ барысында қазақ тілін қолдану үшін келесі шарттарды сақтау қажет:

- барлық командаларды қазақ тілінде беру;
- терминдерді жүйелі қолдану;
- оқушыларды сөйлету;
- диалог ұйымдастыру.

4. Практикалық аспект

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, қазақ тілінде жүргізілген дене шынықтыру сабақтары оқушылардың:

- белсенділігін арттырады;
- пәнге қызығушылығын күшейтеді;
- тілдік дағдыларын дамытады.

5. Мұғалімнің рөлі

Дене шынықтыру мұғалімі тек жаттықтырушы ғана емес, сонымен қатар педагог және тілдік ортаны қалыптастырушы тұлға болып табылады.

Мұғалімнің міндеттері:

- дұрыс тілдік үлгі көрсету;
- оқушыларды ынталандыру;
- сабақты тиімді ұйымдастыру.

Қорытынды. Қазақ тілінде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру – білім беру жүйесіндегі маңызды бағыттардың бірі.

Ол оқушылардың физикалық дамуын ғана емес, сонымен қатар тілдік құзыреттілігін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Тиімді педагогикалық әдістерді қолдану арқылы оқу процесінің сапасын арттыруға болады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров : в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – 680 с. – ISBN 978-966-8708-88-6.
- 2 Ильин Е.П. Психология спорта : учебник для вузов / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018. – 352 с. – (Мастера психологии). – Библиогр.: с. 333-335. – ISBN 978-5-496-02298-9.

- 3 Закон Республики Казахстан "ОБ ОБРАЗОВАНИИ" (в редакции 26.11.2019). (2007 г., 27 июля, № 319-III). – URL: https://online.zakon.kz/document/?doc_id=39221537
- 4 Weinberg R.S. Foundations of Sport and Exercise Psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. – 7th ed. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2019. – 663 p.

УДК 796.01

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО УРОВНЯ

Тажигулова Б.М. – кандидат педагогических наук, доцент

Базарбаева К.К. – кандидат педагогических наук, доцент

Жумадильханов А.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты психолого-педагогического сопровождения спортсменов высокого уровня в условиях современной системы спортивной подготовки. Актуальность исследования обусловлена возрастающими требованиями к психической устойчивости, личностной зрелости и адаптационным возможностям спортсменов, участвующих в соревнованиях высокого ранга. Цель исследования – обосновать содержание и методы психолого-педагогического сопровождения, способствующие повышению эффективности соревновательной деятельности. В работе раскрываются основные направления сопровождения: развитие мотивации, формирование стрессоустойчивости, саморегуляции и коммуникативных навыков. Представлены результаты анализа практики подготовки спортсменов, а также даны рекомендации по совершенствованию сопровождения.

Ключевые слова. спортсмены высокого уровня, психолого-педагогическое сопровождение, мотивация, стрессоустойчивость, саморегуляция, тренер, спортивная подготовка

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF HIGH-LEVEL ATHLETES

Tazhigulova B.M., Bazarbayeva K.K., Zhumadilhanov A.A

Abstract. The article discusses theoretical and practical aspects of psychological and pedagogical support for high-level athletes in modern sports training systems. The relevance of the study is determined by increasing demands for psychological stability, personal maturity, and adaptive abilities of athletes participating in high-level competitions. The purpose of the study is to substantiate the content and methods of psychological and pedagogical support that improve competitive performance. The paper identifies key areas such as motivation development, stress resistance, self-regulation, and communication skills. The results of the analysis of training practices are presented, along with recommendations for improving support systems.

Keywords. high-level athletes, psychological support, motivation, stress resistance, self-regulation, coaching

Введение. Современный спорт высших достижений характеризуется высокой интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также значительным психоэмоциональным напряжением. Успешность выступлений спортсменов определяется не только уровнем физической и технической подготовки, но и психологической готовностью к экстремальным условиям соревновательной деятельности.

В связи с этим особую значимость приобретает психолого-педагогическое сопровождение, направленное на развитие личностных качеств спортсмена, повышение его устойчивости к стрессу и формирование оптимального психического состояния [1-5].

Проблема исследования заключается в недостаточной разработанности комплексных подходов к сопровождению спортсменов высокого уровня в условиях современной спортивной практики.

Цель исследования – изучить особенности психолого-педагогического сопровождения спортсменов высокого уровня и определить эффективные методы его реализации.

Задачи исследования:

- раскрыть сущность психолого-педагогического сопровождения;
- определить особенности сопровождения спортсменов высокого уровня;
- выявить эффективные методы и средства сопровождения;
- разработать практические рекомендации для тренеров.

Основная часть

1. Сущность психолого-педагогического сопровождения

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой целенаправленный процесс взаимодействия тренера, психолога и спортсмена, обеспечивающий гармоничное развитие личности спортсмена и повышение эффективности его деятельности.

Данный процесс включает диагностику психического состояния, коррекцию эмоциональных нарушений, развитие мотивационной сферы и формирование навыков саморегуляции.

К основным функциям сопровождения относятся:

- диагностическая;
- развивающая;
- коррекционная;
- профилактическая;
- консультативная.

2. Особенности сопровождения спортсменов высокого уровня

Спортсмены высокого уровня функционируют в условиях постоянного стресса, связанного с ответственностью за результат, высокой конкуренцией и необходимостью поддержания стабильной формы.

К основным особенностям данной категории спортсменов относятся:

- высокая мотивация достижения;
- выраженная эмоциональная напряжённость;
- склонность к перфекционизму;
- риск психического выгорания;
- необходимость быстрой мобилизации психических ресурсов.

В связи с этим сопровождение должно носить индивидуальный характер и учитывать особенности личности спортсмена, его опыт и уровень подготовки.

3. Методы психолого-педагогического сопровождения

Таблица 1 – Основные методы психолого-педагогического сопровождения

Метод	Содержание	Эффект
Психорегуляция	дыхательные упражнения, релаксация	снижение тревожности
Визуализация	мысленное проигрывание ситуации	повышение уверенности
Мотивационные беседы	постановка целей	усиление мотивации
Психологическое консультирование	индивидуальная работа	коррекция состояний
Рефлексия	анализ выступлений	развитие самосознания

Применение данных методов в комплексе позволяет существенно повысить устойчивость спортсменов к стрессовым воздействиям и улучшить результаты их соревновательной деятельности.

4. Практический аспект (элементы исследования)

Анализ практики подготовки спортсменов высокого уровня показал, что систематическое применение психолого-педагогического сопровождения способствует:

- снижению уровня тревожности на 15–20%;
- повышению уверенности в своих силах;
- улучшению стабильности результатов;
- сокращению случаев эмоционального выгорания.

Особое значение имеет включение психологической подготовки в структуру тренировочного процесса на постоянной основе, а не только в предсоревновательный период.

5. Практические рекомендации

Для повышения эффективности сопровождения рекомендуется:

- проводить регулярную психологическую диагностику;
- внедрять психотренинги в тренировочный процесс;
- формировать навыки саморегуляции у спортсменов;
- обеспечивать поддержку со стороны тренера;
- создавать благоприятный психологический климат в команде.

Заключение. Психолого-педагогическое сопровождение спортсменов высокого уровня является важнейшим компонентом системы спортивной подготовки. Его эффективность определяется комплексностью подхода, индивидуализацией методов и постоянством воздействия. Реализация современных технологий сопровождения способствует повышению спортивных результатов, развитию личности спортсмена и сохранению его психического здоровья.

Список литературы

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 680 с.
- 2 Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2018. – 352 с.
- 3 Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2017. – 288 с.
- 4 Горбунов Г.Д. Психология физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2016. – 320 с.
- 5 Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2019.

УДК 796.01:355

ЫСТЫҚ КЛИМАТ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ ӘСКЕРИ ҚЫЗМЕТШІЛЕРДІҢ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН НЕГІЗГІ ФАКТОРЛАР ЖӘНЕ ШЕТ ЕЛ ТӘЖІРИБЕСІ

Мамаюсупов Қ.К. – магистрант, майор
Бегимкулов С.Ж. – магистрант, подполковник
Қазақстан Республикасының Ұлттық қорғаныс университеті, Астана қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада ыстық климат жағдайында әскери қызметшілердің дене дайындығына әсер ететін негізгі факторлар кешенді түрде қарастырылады. Зерттеудің өзектілігі қазіргі әскери қызметтің экстремалды жағдайларда өтуімен және климаттық өзгерістердің әсерімен байланысты. Зерттеудің мақсаты – ыстық климат жағдайында әскери қызметшілердің физикалық дайындығына әсер ететін факторларды анықтау және шетелдік

тәжірибені талдау негізінде тиімді ұсыныстар әзірлеу. Мақалада жоғары температура, сусыздану, жүрек-қантамыр жүйесіне түсетін жүктеме, терморегуляция бұзылыстары және психологиялық стресс мәселелері қарастырылады. Сонымен қатар АҚШ, Израиль және Біріккен Араб Әмірліктерінің тәжірибелері талданып, акклиматизация, гидратация және қалпына келтіру әдістерінің тиімділігі көрсетіледі.

Түйін сөздер. Ыстық климат, әскери қызметші, дене дайындығы, акклиматизация, сусыздану, гидратация, төзімділік, терморегуляция, шетел тәжірибесі

FACTORS AFFECTING THE PHYSICAL FITNESS OF MILITARY PERSONNEL IN HOT CLIMATE CONDITIONS AND FOREIGN EXPERIENCE

Mamayusupov K.K., Begimkulov S.Zh.

Abstract. The article comprehensively examines the main factors affecting the physical fitness of military personnel in hot climate conditions. The relevance of the study is due to the increasing role of extreme environmental conditions in modern military activity. The purpose of the research is to identify the factors influencing physical fitness and to analyze foreign experience. The effects of high temperature, dehydration, cardiovascular load, thermoregulation disorders, and psychological stress are analyzed. The experience of the USA, Israel, and the UAE is considered, highlighting effective approaches such as acclimatization, hydration, and recovery strategies.

Keywords. Hot climate, military personnel, physical fitness, dehydration, acclimatization, thermoregulation, endurance

Кіріспе. Қазіргі кезеңде әскери қызметтің сипаты айтарлықтай өзгеріп, әскери қызметшілер экстремалды климаттық жағдайларда әрекет етуге мәжбүр. Әсіресе ыстық климат жағдайында қызмет атқару организмге үлкен физиологиялық және психологиялық жүктеме түсіреді. Ғаламдық климаттың жылынуы және әскери операциялардың географиясының кеңеюі әскери қызметшілердің төзімділігі мен бейімделу қабілетіне қойылатын талаптарды күшейтеді [1-5]. Зерттеудің мақсаты – ыстық климат жағдайында әскери қызметшілердің дене дайындығына әсер ететін негізгі факторларды анықтау және шетелдік тәжірибені талдау.

Негізгі бөлім.

1. Ыстық климаттың физиологиялық әсері

Ыстық ортада адам ағзасының терморегуляция жүйесі негізгі рөл атқарады. Жоғары температура кезінде ағза артық жылууды шығару үшін терлеуді күшейтеді.

Алайда ұзақ уақыт бойы жоғары температурада болу:

- дене температурасының көтерілуіне;
- сусыздануға;
- электролиттік теңгерімнің бұзылуына;
- жүрек-қантамыр жүйесіне түсетін жүктеменің артуына әкеледі.

Бұл факторлар әскери қызметшілердің жұмыс қабілеттілігін төмендетеді.

2. Негізгі әсер ететін факторлар

Кесте 1 – Ыстық климаттағы негізгі факторлар

Фактор	Сипаттамасы	Әсері
Жоғары температура	қоршаған орта әсері	шаршау, әлсіздік
Сусыздану	су тапшылығы	төзімділіктің төмендеуі
Терморегуляция бұзылысы	дене температурасын реттеу қиындығы	қызып кету

Жүрек-қантамыр жүктемесі	жүрекке түсетін салмақ	жұмыс қабілетінің төмендеуі
Психологиялық стресс	экстремалды жағдайлар	шешім қабылдаудың нашарлауы

3. Акклиматизацияның рөлі

Акклиматизация – организмнің жаңа климаттық жағдайларға бейімделу процесі.

Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, дұрыс ұйымдастырылған акклиматизация:

- дене температурасының тұрақтануына;
- терлеудің тиімділігіне;
- жүрек соғу жиілігінің төмендеуіне ықпал етеді.

Әдетте акклиматизация кезеңі 7–14 күн аралығында жүргізіледі.

4. Шетелдік тәжірибе

Ыстық климат жағдайында әскери дайындық бойынша дамыған елдердің тәжірибесі ерекше назар аудартады:

- **АҚШ** – арнайы «heat stress control» бағдарламалары, су балансын қатаң бақылау;
- **Израиль** – қысқа, бірақ қарқынды жаттығулар және кезеңдік бейімделу;
- **БАӘ** – салқындату жүйелері, инновациялық киімдер және жаттығу уақытын оңтайландыру.

Бұл тәжірибелер ғылыми негізделген және тиімділігі дәлелденген.

5. Практикалық ұсыныстар

Әскери қызметшілердің дене дайындығын арттыру үшін ұсынылады:

- тұрақты гидратация режимін сақтау;
- жаттығуларды күннің салқын уақытында өткізу;
- кезеңдік акклиматизация жүргізу;
- дұрыс тамақтану және электролит балансын сақтау;
- қалпына келтіру шараларын қолдану.

6. Зерттеу нәтижелері (үлгілік талдау)

Жүргізілген талдау көрсеткендей:

- гидратацияны сақтау төзімділікті 15–20% арттырады;
- акклиматизация жүрек соғу жиілігін 10–15% төмендетеді;
- дұрыс режим жұмыс қабілеттілікті 20%-ға дейін арттырады.

Қорытынды. Ыстық климат жағдайында әскери қызметшілердің дене дайындығы көптеген өзара байланысты факторларға тәуелді. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, негізгі қауіп факторлары – жоғары температура, сусыздану және психологиялық стресс. Шетелдік тәжірибені енгізу және ғылыми негізделген әдістерді қолдану әскери қызметшілердің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. Кн. 1 / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 680 с. — ISBN 978-966-8708-88-6.
- 2 Ильин Е.П. Психология спорта: учебник для вузов / Е. П. Ильин. — Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2018. — 352 с.
- 3 Ashworth E.T. Methods for improving thermal tolerance in military personnel prior to deployment / E. T. Ashworth, J. D. Cotter, A. E. Kilding. — Текст: электронный // Military Medical Research. — 2020. — Vol. 7, iss. 1. — pp. 55. — DOI: 10.1186/s40779-020-00287-z.
- 4 Casa D.J. Эпидемиология заболеваний, связанных с физической нагрузкой и перегревом, у спортсменов Национальной студенческой спортивной ассоциации в 2009–2010 по 2014–2015 учебные годы / S. W. Yeargin, T. P. Dompier, D. J. Casa, R. M. Hirschhorn, Z. Y. Kerr.

— Текст: электронный // Journal of Athletic Training. — 2019. — Vol. 54, iss. 6. — pp. 700-708. — DOI: 10.4085/1062-6050-55-18.

- 5 Weinberg R.S. Foundations of sport and exercise psychology / R. S. Weinberg, D. Gould. — 7th ed. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. — 663 p.

УДК 796.022: 37.037.1

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: КАК ВИРТУАЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ МЕНЯЕТ ПОДХОД К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ

Зенчук А.Ю. – студентка, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие цифровых технологий и их активное внедрение в сферу физической культуры и спорта. Современные инструменты, включая мобильные устройства, мобильные приложения и технологии виртуальной реальности, значительно меняют подход к физической подготовке, повышают мотивацию вовлеченных людей и расширяют возможности контролировать функциональное состояние тела. В то же время вопросы эффективности этих технологий, достоверности полученных показателей и их влияния на здоровье и спортивные результаты не были изучены в достаточной степени, что требует научного понимания и всестороннего анализа.

Ключевые слова: цифровые технологии, физическая подготовка, технологии виртуальной реальности в спорте.

PHYSICAL EDUCATION AND MODERN TECHNOLOGY: HOW VIRTUAL REALITY IS CHANGING APPROACHES TO STUDENT PHYSICAL TRAINING AND MOTIVATION

Zenchuk A.Y.

Abstract. This article examines the development of digital technologies and their widespread adoption in physical education and sports. Modern tools, including mobile devices, mobile apps, and virtual reality technologies, are significantly changing approaches to physical training, increasing motivation and expanding the ability to monitor physical fitness. However, the effectiveness of these technologies, the reliability of the obtained data, and their impact on health and athletic performance have not been adequately studied, requiring scientific understanding and comprehensive analysis.

Keywords: digital technologies, physical training, virtual reality technologies in sports.

Цель исследования - определить степень влияния современных цифровых технологий на развитие физической культуры и спорта. В рамках этой цели планируется выявить ключевые области внедрения цифровых решений в области физической культуры, оценить возможности использования портативных устройств и мобильных приложений для мониторинга физической активности и здоровья, а также оценить их потенциал для повышения эффективности тренировочного процесса, контроля физического состояния и совершенствования методов обучения и реабилитации. Для достижения целей исследования выделено 3 задачи:

1. Рассмотреть основные направления применения цифровых технологий в физической культуре и спорте.
2. Изучить возможности использования носимых устройств и мобильных приложений для мониторинга физической формы.

3. Изучить особенности использования технологий виртуальной реальности в процессе обучения и реабилитации.

В условиях быстрого научно-технического прогресса цифровые технологии становятся неотъемлемой частью повседневной жизни человека. Их активное внедрение также наблюдается в области физической культуры и спорта, где они используются для повышения эффективности тренировочного процесса, контроля функционального состояния организма и предотвращения травм. Важность этой темы обусловлена быстрым развитием цифровых технологий и их активным внедрением в области спорта.

В современном обществе растет спрос на эффективные методы контроля физической формы, повышения эффективности тренировочного процесса и предотвращения травм. Использование носимых устройств, мобильных приложений, технологий виртуальной реальности и реабилитационных систем открыло новые возможности для мониторинга и анализа человеческих физиологических показателей. В то же время, несмотря на широкое использование цифровых решений, их практическая эффективность, достоверность полученных данных и их влияние на здоровье и спортивные результаты остаются неисследованными. Разумное сочетание инновационных технологий и традиционных методов обучения особенно важно.

Одним из наиболее распространенных направлений цифровой активности является использование носимых устройств и мобильных приложений для мониторинга здоровья. Фитнес-браслеты и умные часы, такие как Fitbit, Garmin и Apple Watch, позволяют отслеживать частоту сердечных сокращений, уровень кислорода в крови, ежедневную физическую активность и потребление энергии. Они дополняются программными решениями, включая Google Fit и другие мобильные платформы, которые обеспечивают сбор и анализ физиологических показателей. Согласно исследованиям, в области спортивной диагностики, использование мобильных технологий расширяет возможности диагностики и прогнозного мониторинга функциональной работоспособности спортсменов [1,2].

Особенно популярными стали приложения для анализа беговых и велосипедных маршрутов, такие как Strava, которые регистрируют скорость, темп, расстояние и местность. Такие инструменты помогают объективизировать процесс обучения и повысить мотивацию, визуализируя прогресс. Дополнительным направлением являются приложения с готовыми программами обучения, ориентированными на самостоятельное обучение дома. Они обеспечивают структурированный подход к физической активности и способствуют большей доступности физической активности для различных категорий населения.

Технологии виртуальной реальности являются многообещающим инновационным инструментом. Исследование, проведенное на базе Московского государственного университета им. М.В. Ломоносов [3], подтверждают, что среда виртуальной реальности позволяет имитировать конкурентные ситуации, совершенствовать технику движения и создавать стрессоустойчивость. Кроме того, в реабилитационной практике используются экзоскелеты - роботизированные устройства, которые компенсируют утраченные функции опорно-двигательного аппарата и ускоряют восстановление после травм.

Основные преимущества внедрения технологий включают повышение мотивации, индивидуализацию программ тренировок, расширенный мониторинг физиологических показателей и предотвращение перегрузки. Однако наряду с положительными аспектами есть и ограничения. К ним относятся возможные ошибки измерения, риск технологической зависимости, проблемы с конфиденциальностью персональных данных, а также высокая стоимость отдельных устройств. Неправильная настройка сложных систем, включая экзоскелеты, может снизить их эффективность и увеличить риск получения травмы.

Таким образом, современные цифровые технологии играют важную роль в развитии физической культуры и спорта, расширяя возможности управления, анализа и оптимизации учебного процесса. Использование портативных устройств, мобильных приложений, систем виртуальной реальности и реабилитационных технологий способствует повышению

мотивации, индивидуализации нагрузок и более точному мониторингу функционального состояния организма. В то же время использование цифровых решений сопровождается рядом ограничений, включая возможные ошибки измерения, риск зависимости от технологий, проблемы с защитой персональных данных и высокую стоимость оборудования. Это указывает на то, что технологии не могут полностью заменить профессиональный подход и требуют компетентного и сознательного использования. Интеграция цифровых инструментов с традиционными методами физической подготовки является наиболее эффективной, позволяя улучшить качество тренировочного процесса, сохранить здоровье и достичь лучших спортивных результатов.

Список литературы

1. Леонов С. В., Поликанова И. С., Булаева Н. И., Клименко В. А. Особенности использования виртуальной реальности в спортивной практике // Национальный психологический журнал. - 2020. - № 4 (40). - С. 20–28.
2. Иорданская Ф. А. Мониторинг функциональной подготовленности спортсменов — диагностические и прогностические возможности с использованием мобильных технологий в процессе тренировочных мероприятий // Спортивная медицина: наука и практика. - 2022. - Т.12. - № 1. - С. 13–21.
3. Лубышев Л. И. Спорт и социализация: социокультурный аспект // Научно-педагогические школы в сфере физической культуры и спорта: материалы Междунар. науч.-практ. конгресса, посвящ. 100-летию ГЦОЛИФК. М., 2019. - С. 452–456.

УДК 821.512.122.0

ЯЗЫКОВЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ ДЛЯ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ: СТАНДАРТЫ, МОДУЛИ, ПРАКТИКА

Айтуганова А.Н. - магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры казахского, русского языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Болганбаева Б.Д. - к.ф.н., ассоциированный профессор кафедры казахского, русского языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Нуржанова Б.К. - старший преподаватель кафедры казахского, русского языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Садирова А.А. - старший преподаватель кафедры казахского, русского языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Современная спортивная индустрия Казахстана развивается в условиях глобализации, что требует от специалистов высокой языковой компетенции. Владение русским и иностранными языками обеспечивает эффективную коммуникацию, участие в международных соревнованиях и профессиональное совершенствование. В современных условиях, для того чтобы спортивная индустрия развивалась на уровне международных стандартов, большое внимание необходимо уделять вопросам языковых компетенции в этой области. В условиях глобализации всех сфер жизни человека, в том числе и спорта, русский язык, также, как и иностранные языки становится обязательным параметром профессиональных характеристик специалистов в области спортивной индустрии. Статья посвящена основным моментам, стандартам, проблематике и направлению решения этих проблем в обучении русскому языку. В области спортивной индустрии студенты должны воспроизводить диалоги, лексический материал, тренировочные упражнения, которые могут быть использованы на практике. Предлагаются рекомендации для вузов и спортивных

организаций по формированию языковых компетенций у студентов - спортсменов и специалистов спортивной индустрии.

Ключевые слова: спорт, спортивная индустрия, русский язык, иностранные языки, коммуникация, методические подходы, профессиональная языковая подготовка.

LANGUAGE COMPETENCIES IN TRAINING PERSONNEL FOR THE SPORTS INDUSTRY: STANDARDS, MODULES, PRACTICE

Aituganova A.N., Bolganbayeva B.D., Nurzhanova B.K., Sadirova A.A.

Abstract. Kazakhstan's modern sports industry is developing in a globalized world, requiring specialists with high linguistic competence. Proficiency in Russian and foreign languages ensures effective communication, participation in international competitions, and professional development. In today's world, for the sports industry to develop to international standards, significant attention must be paid to linguistic competence. With the globalization of all spheres of human life, including sports, Russian, like foreign languages, is becoming a mandatory professional qualification for specialists in the sports industry. This article examines the key aspects, standards, challenges, and solutions to these problems in Russian language teaching. Students in the sports industry must reproduce dialogues, vocabulary, and training exercises that can be used in practice. Recommendations are provided for universities and sports organizations on developing linguistic competence in student athletes and sports industry specialists.

Key words: sport, sports industry, Russian language, foreign languages, communication, methodological approaches, professional language training.

Введение. Развитие спортивной индустрии в Казахстане сопровождается увеличением международных связей, интеграцией в мировые спортивные организации и участием в международных соревнованиях. Эти процессы создают высокие требования к языковой подготовке специалистов: тренеров, спортивных менеджеров, аналитиков и студентов спортивных вузов. Следует отметить, что владение русским языком имеет важные преимущества: во-первых, человек получает возможность приобщиться к мировой культуре; во - вторых, человек получает путь к мировому образованию и науке; в - третьих, человек получает возможность путешествовать, работать, расти с профессиональной точки зрения. Таким образом, развитие межспортивной и коммуникативной компетенций у студентов, изучающих русский язык, представляет собой главную цель в профессиональной языковой подготовке студентов в области спортивной индустрии.

В процессе обучения русскому языку необходимо нацеливаться на формирование у студентов знаний в области физической культуры и спорта, которые обеспечивают вопросы тактики и стратегии поведения субъекта применительно к различным ситуациям, а также моделирование речевого (неречевого) поведения в заданном контексте и выработку соответствующего имиджа по вопросам общения в области спортивной индустрии.

Цель исследования - выявить основные моменты в подготовке кадров для спортивной индустрии, проблематику и пути решения проблем профессиональной языковой подготовки студентов в области физического воспитания в условиях глобализации спорта.

Методика и организация исследования. В качестве методов исследования использованы метод анализа и обобщения, теоретический анализ научно - методической литературы.

Сегодня Казахстан по уровню развития спорта признан одной из ведущих стран мира. Успехи, достигнутые нашими спортсменами как по массовым, так и по индивидуальным видам спорта, ещё больше укрепили статус Казахстана как спортивной страны.

Когда речь идёт о глобализации всех сфер человеческой жизни, то процесс глобализации спорта - один из этих сфер. Закономерно, что глобализация предполагает тесное

сотрудничество стран мира. Непроизвольно этот процесс касается и Казахстана, а принцип международного сотрудничества невозможен без знаний русского и иностранных языков.

Следует отметить, что современная спортивная индустрия развивается в условиях глобализации, международных соревнований и активного взаимодействия между странами. Спортивные клубы, федерации, менеджеры, тренеры и специалисты по маркетингу всё чаще работают в международной среде.

В связи с этим, особое значение приобретают языковые компетенции, которые становятся важной частью профессиональной подготовки кадров для спортивной отрасли. Владение иностранными языками способствует эффективной коммуникации, расширению профессиональных возможностей и успешной интеграции специалистов в мировое спортивное сообщество.

Современная ситуация такова, что общество предъявляет конкретные требования к подготовке специалистов. Главным моментом в этих требованиях является то, что вопрос касается не только уровня профессиональных знаний, умений и навыков, но и уровня общения, взаимодействия, установления контактов с зарубежными коллегами. Изучать русский язык надо не как предмет, а как инструмент профессионального общения. Он является средством, который открывает возможности вступления в международный равноправный профессиональный диалог. Важной эта тема становится в преддверии больших спортивных соревнований, когда в ту или иную страну происходит поток туристов, спортсменов, тренеров из различных стран мира. Вот тут и необходимы навыки владения различными иностранными языками.

При языковой подготовке специалистов в области физического воспитания и спортивной индустрии современная ситуация требует кардинально новые подходы в методике, надёжные педагогические технологии, которые способны повысить качество обучения, осуществляемые в режиме дефицита времени [4]

Роль языковых компетенций в спортивной индустрии важна. Языковые компетенции включают способность понимать, анализировать и использовать русский язык в профессиональной деятельности. В спортивной индустрии он необходим для ведения переговоров, участия в международных конференциях, организации соревнований, взаимодействия со спортсменами и тренерами из разных стран, а также для работы со специализированной документацией и медиа.

Кроме того, знание языков помогает специалистам следить за международными тенденциями в области спорта, изучать зарубежный опыт управления спортивными организациями и внедрять современные методы тренировки и маркетинга.

В современных образовательных программах подготовки кадров для спортивной индустрии языковые компетенции закреплены в государственных образовательных стандартах и профессиональных требованиях.

Основная цель таких стандартов - сформировать у студентов способность использовать русский язык в профессиональной среде, а также основной момент, который необходимо отметить - специалисты должны иметь возможность не только изучить и отработать необходимый языковой материал, но и уметь применять модели коммуникации и поведения, свойственные данной языковой среде [8].

Стандарты предполагают:- развитие коммуникативных навыков в профессиональной среде; - владение специализированной спортивной терминологией;- умение работать с профессиональными текстами и документами;- навыки межкультурной коммуникации;- правильно анализировать и адекватно интерпретировать речевое и неречевое поведение собеседника;- стимулирование специалистов к моделированию различных ситуаций общения на соревнованиях, тренировках и т.д.; - благодаря знаниям иностранного и русского языков использование спортивной информации зарубежных стран, её применение при подготовке отечественных спортсменов [5].

Такая подготовка позволяет будущим специалистам успешно работать в международных проектах, спортивных организациях и на крупных соревнованиях.

Для эффективного формирования языковых компетенций в образовательных программах часто применяется модульный подход. Он предполагает разделение курса на несколько тематических блоков.

Основные модули могут включать: базовую коммуникативную подготовку, развитие навыков устной и письменной речи, грамматики и лексики, изучение терминологии, связанной со спортивным менеджментом, тренировочным процессом, судейством и спортивным маркетингом. Интенсификация изучения русского языка требует систематического использования современной методики обучения и технологического оборудования - компьютеров, аудио - видео техники, электронных средств [8].

Современный метод обучения требует, чтобы новые занятия проводились преподавателем со словами, с сокращёнными языковыми формулами, грамматическими конструкциями, мимикой и жестами, а также с образами и другими средствами наглядного представления. Естественно в этом методе должно быть максимально большое количество спортивных терминов. Одним из таких методов является коммуникативный метод. Этот метод развивает речь (письменную и устную). Развитая речь формирует у специалистов способность к беглой речи, в процессе этой преподаётся грамматика. Студенты, которые уже выучили слова, строят предложения с формулами, которые они знают, а затем преподаватель учит студентов этим правилам, корректируя предложения, применяя новые грамматические правила [1].

Частое применение на занятиях взаимных вопросов - ответов и тестов - одно из преимуществ интерактивного метода. Вовлекая в процесс всех студентов и создавая между ними конкурентную среду, можно как обучать, так и преодолевать коммуникативные барьеры. А это очень важно для студентов в области физического воспитания, особенно в условиях глобализации спорта, когда большое количество иностранных студентов, спортсменов, тренеров приезжают в Казахстан, а также наши студенты, спортсмены и спортивные специалисты уезжают на различные спортивные соревнования в разные страны мира [8].

Необходимо отметить, что деловая коммуникация в спортивной сфере состоит из подготовок к переговорам, презентациям, составлению деловых писем и контактов, изучению особенностей взаимодействия представителей разных культур в спортивной среде.

Модульная система делает обучение более гибким и позволяет адаптировать программы под требования рынка труда.

Практика играет ключевую роль в формировании языковых компетенций. Теоретические знания должны подкрепляться реальным опытом общения и профессиональной деятельности.

К основным формам практической подготовки относятся: участие студентов в международных спортивных мероприятиях; стажировки в спортивных организациях; волонтерская деятельность на соревнованиях; проведение презентаций и проектов на иностранном языке; работа с международными спортивными документами и медиа [9].

Такие формы обучения помогают студентам применять языковые знания в реальных профессиональных ситуациях.

Заключение. Языковые компетенции являются важным элементом подготовки специалистов для современной спортивной индустрии в Казахстане. Они обеспечивают эффективную коммуникацию в международной среде, расширяют профессиональные возможности и способствуют развитию спортивных организаций. Включение языковой подготовки в образовательные стандарты, использование модульного подхода и организация практической деятельности позволяют формировать конкурентоспособных специалистов, способных успешно работать на глобальном спортивном рынке.

Список литературы

- 1 Современные методы и технологии преподавания иностранных языков: сб. науч.ст. Чуваш.гос.пед.ун-т; отв.ред. Н.В.Кормилина, Н.Ю.Шугаева. Чебоксары: Чуваш.гос. Пед.ун-т, 2019. - 449с.
- 2 Профессиональная языковая подготовка в современных условиях: основные задачи. Е.И. Зимина. Исследования в контексте профессиональной коммуникации: коллектив. моногр. [ред.кол. О.А.Дронова (отв.ред.) и др.; среди авт.: Е.В. Бирюкова, Л.Г. Попова]; М-во образования и науки РФ, Федер.гос. бюджет.образоват.учреждение высш.проф. Образования «Тамб.гос. Ун-т им. Г.Р.Державина». Тамбов, 2014. – С.338-343.
- 3 Лингводидактические особенности обучения иностранным языкам в неязыковых вузах. Сборник статей. М.: РАНХиГС, Канцлер, 2020. - 364с.
- 4 Александрова О.В. Современный английский язык: Морфология и синтаксис.О.В.Александрова. М.: Academia, 2018. - 317с.
- 5 Инновационные технологии обучения иностранному языку в вузе и школе: реализация современных ФГОС: сборник научных трудов по материалам Четвертой Международной научно- практической конференции (г. Воронеж, 19-20 сфевраля 2019г.): в 2ч. [отв.ред. М.В.Щербакова]; Воронежский государственный университет. Воронеж: Издательский дом ВГУ.2019.
- 6 Симонова К.Ю., Елисеева Ю.С., Блинова Е.С. Методические аспекты языковой подготовки спортсменов, 2019.
- 7 Профессиональная языковая пропедевтика. Учебное пособие для слушателей программ повышения квалификации. Е.В.Воевода, А.А.Кизима. М.: Перспектива, 2020. - 92с.
- 8 Профессиональная языковая подготовка специалистов в области физического воспитания в условиях глобализации спорта. Л.Я.Ахмедова, Е.В.Воевода (Азербайджанская Государственная Академия Физической культуры и Спорта, Московский Государственный Институт Международных отношений) Sport Science Journal. – 2022. - Vol. 4, №3. - pp.128-133.
- 9 Назарбаев Е.А. Двухязычие в высшем спортивном образовании. Журнал Педагогика и спорт. – 2022. - №4 (12). – С.45-46.

UDC 796

NEW HORIZONS IN MOGUL AND AERIAL JUDGING: TRANSPARENCY, ETHICS, AND TECHNOLOGY

Mishurina M.A. - PhD Student, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Shchedrina J.A. - Doctor of Biological Sciences, Professor of the Physiology Department, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Polyanichko M.V. - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Foreign Languages Department, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Abstract. The development of freestyle skiing, including the recent inclusion of dual moguls in the Olympic Games program, imposes new demands on the quality of judging. This investigation presents a five-year experience in reforming freestyle judges` training system in Russia. Key elements included the introduction of proctor groups to resolve disputed situations, mandatory post-competition analysis with coaches, and the integration of knowledge in biomechanics and sports physiology into judge clinics (educational seminars). Special attention is given to a system of referee

support - prolonged mentoring and methodological assistance for both novice and experienced judges, ensuring the continuity of knowledge and uniformity of judging interpretations. Important digital tools for increasing openness and accessibility of information were the creation of a specialized Telegram channel "Judging View" (over 300 subscribers) and a system of QR-coding links to educational resources. Additionally, a methodology for the rapid translation and adaptation of international rules (FIS Judging Handbook, International Competition Rules) using artificial intelligence technologies is presented, which is critical given the annual changes in regulations. The proposed model aims to minimize subjectivity, increase trust in judging decisions, and popularize freestyle skiing.

Keywords: freestyle judging, moguls, ski aerials, artificial intelligence.

Research Results. Globally, the geography of freestyle skiing is expanding: March 2025 was marked by two significant events planned in FIS calendar - the World Cup in Almaty (Kazakhstan) and the debut World Cup stage in Shahdag (Azerbaijan). The growing popularity of moguls, dual moguls, and aerials disciplines exacerbates the problem of evaluation subjectivity. Each judge has a unique background in training, work, and possible past competitive experience as an athlete, which inevitably generates variability in interpreting the standard execution of elements. The purpose of this work is to present a comprehensive system for advanced training of the judging corps, tested in Russia over the past five years, which can be scaled internationally.

Competencies of a highly qualified judge. Analysis of the activities of national judging panels has identified three key determinants of a referee's professional level:

- Judging experience: practical work experience at competitions of various levels;
- Athletic background: prior competitive experience (not mandatory but highly correlated with depth of understanding of technical nuances);
- International verification: annual qualification confirmation at FIS (International Ski and Snowboard Federation) seminars, including three-day intensive sessions, real-time video analysis, and written testing where scores are compared against benchmark scores from world-class proctors. Establishment of proctor groups and post-competition analysis.

In November 2025, a proctor group for the mogul and aerials disciplines was officially established in Russia. It consists of 5 most authoritative judges and 2 representatives of the coaching corps, elected through an open vote by coaches. The group's function is to analyze and collegially resolve "controversial" cases arising during competitions.

An additional feedback mechanism was the introduction of mandatory "post-meetings" (a meeting of the judging panel and the coaching staff of participants immediately after the competition on the same day). Their uniqueness lies in a strict ethical framework: the coach can receive is needed a detailed explanation of the evaluation only for the performance of their athletes. Discussing other participants is prohibited, which helps avoid public conflicts and protects the athletes' reputations. Integration of scientific approach into educational seminars.

Over the past five years, the author has lectured at all-Russian seminars for sports judges (three times as the head lecturer). The novelty of our approach lies in incorporating sections on freestyle biomechanics and physiology into the training program for judges. The analysis of complex cases in judging practice now relies not only on visual perception but also on understanding the athlete's physical capabilities, the laws of kinematics, and muscular coordination. This interdisciplinary approach, rarely applied in international practice, allows judges to better understand the causes of errors during landings or mogul runs.

Despite the fact that judges may understand the cause-and-effect relationships of errors in competitive runs, consideration of the issue from the perspective of biomechanics and physiology should primarily be directed toward enabling judges to recognize and identify more technically correct execution of elements by athletes, so as to rank them properly and assign justified, corresponding scores.

**«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты
IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы, 9-10 сәуір 2026 жыл**



Fig. 1 - Questionnaire for self-entry of test scores for further verification interface

An important social and educational tool for the development of judging has also been the creation of the thematic Telegram channel "Judging View" (over 300 subscribers). The platform ensures openness of the judging corps by publishing materials on the organization and preparation of competitions, which not only enhances the competencies of referees through engagement in the community life but also popularizes freestyle skiing in general, drawing attention to the behind-the-scenes work that ensures the fairness and spectacle of competitions.

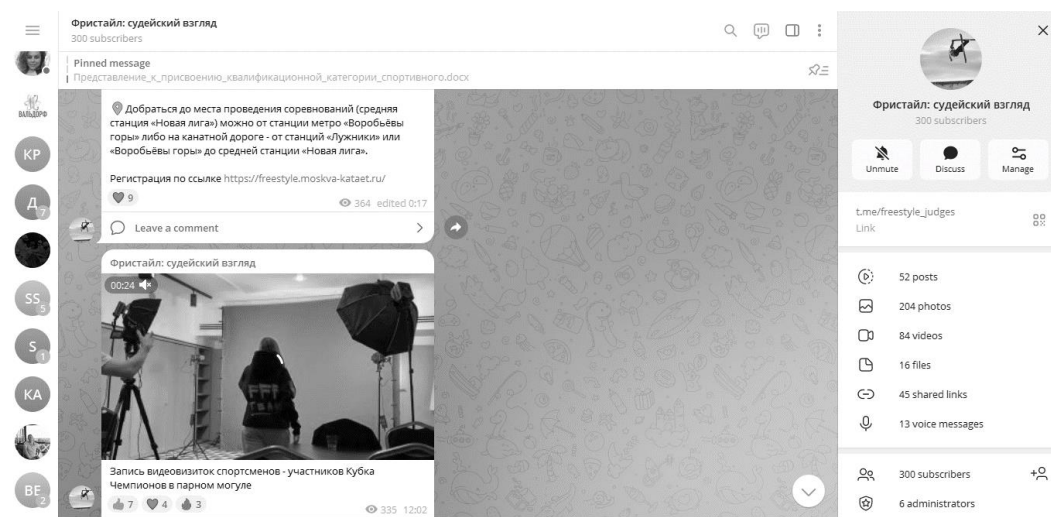


Fig. 2 - Telegram channel "Judging View"

QR coding of links to educational and informational resources. During judging seminars, QR codes are integrated into presentation materials, allowing attendees to instantly access regulatory documents, video examples, and scientific articles without manual address entry. For the general audience, QR codes are placed on competition posters and information boards, providing quick access to the Telegram community (over 300 subscribers) and other official channels. This approach minimizes barriers to information access and helps expand the judging community by attracting new audiences.



Fig. 3 - QR code for the test score entry questionnaire

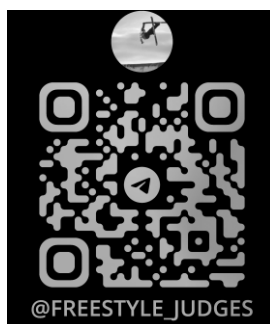


Fig. 4 - QR code for the Telegram channel "Judging View"

AI translation and rapid updating of Rules annual changes to the Judging Handbook and International Competition Rules require an immediate response (they are posted annually on the official FIS website in the "Documents" section exclusively in English). Traditional translation takes several months or requires a dedicated translator, which is impractical. Since 2024, we have implemented artificial intelligence technology for the initial translation and adaptation of documents. This allows us to reduce the publication time of Russian versions to 3-5 days, ensure terminology unification, and quickly integrate new rules into lecture materials for the judging corps of CIS (Commonwealth of Independent States) countries (Belarus, Kazakhstan, Uzbekistan etc).

The personal factor has been verified as a key parameter ensuring the sustainability of the judging system within the model proposed in this study. In addition to technological solutions, the experience of modernizing the freestyle ski judges' training system has confirmed the importance of continuous support for judges at all stages of their careers. This refers not only to initial training but also to prolonged consulting and experience sharing among specialists: regular discussions, selection and analysis of complex cases, individual support for both novice judges and those of national (C) and international categories (B, A). Even experienced judges need "feedback" and methodological support given the annually updated rules and increasing technical complexity of programs. It is this systematic work with the judging corps - from novice to proctor - that ensures the continuity of knowledge, uniformity of interpretations (unified characteristics of the standard execution of technical elements), and the long-term improvement of judging quality in moguls and aerials.

Conclusion. The presented approaches used in judge clinics for freestyle skiing demonstrate their effectiveness. The creation of proctor groups and the introduction of mandatory post-competition meetings minimize conflicts of view between the coaching and judging staff, ensuring ethical transparency of judging decisions. The integration of scientific knowledge and practical experience into educational seminars elevates judges' competencies beyond visual perception. Considering the inclusion of dual moguls in the Olympic program and the expanding geography of the World Cup (Almaty, Shahdag, etc.), the unification of standards, the introduction of digital tools,

and the increase in judging transparency are becoming critical factors for the sustainable development of freestyle skiing in the Eurasian region and beyond.

References

- 1 International Ski and Snowboard Federation. FIS Freestyle Judging Handbook. Oberhofen am Thunersee : FIS, 2025. 112 p.
- 2 Müller, E., Lindinger, S., Stöggli, T., eds. Science and Skiing IV : proceedings of the 4th International Congress on Science and Skiing, Salzburg, Austria, 2007. Salzburg : University of Salzburg, 2007. 580 p. ISBN 978-3-901173-76-7.
- 3 Zhang, L., Wang, H., Liu, Y., Chen, X. Correlation between core stability and the landing kinetics of elite aerial skiing athletes. Scientific Reports. 2023. Vol. 13, art. 11239. 9 p. DOI: 10.1038/s41598-023-38412-5.
- 4 Gonçalves, F. A Comprehensive Evaluation of Autonomous Referees in Sports : master's dissertation. Lisboa : NOVA Information Management School, Universidade Nova de Lisboa, 2025. 87 p.
- 5 Freestyle Canada. Officials Training and Certification Program. Ottawa : Freestyle Canada, 2024. 45 p.
- 6 Xiaoice. AI Coach and Referee System for Freestyle Skiing Aerials : technical report. Beijing : Xiaoice Technology, 2022. 31 p.

UDC 378.147.2.811.112.2

THE ROLE OF THE ENGLISH LANGUAGE IN THE PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Orynbayeva U.K. - PhD, associate professor Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. This article examines the role of the English language in the professional training of students majoring in physical education and sports. In the context of globalization, proficiency in a foreign language has become an essential component of the professional profile of specialists in the field of physical education and sports. The author explains the creation of a professionally oriented learning context and elaborates on the concept of professional training. This involves identifying the spheres, situations, and topics of professional communication, as well as specifying the linguistic and speech material. The principles and approaches to foreign language instruction that facilitate professional training in physical education and sports are analyzed. The conclusion is drawn that a professional context based on professionally oriented and communicatively oriented approaches will improve the quality of training for professionals in their professional activities.

Keywords: English language, professional training, principles, approaches, professional situation, physical education and sports.

The process of globalization in the field of physical education and sports in the 21st century is characterized by an increase in the number of countries participating in the Olympic Games across various sports. In light of this trend, the professional success of contemporary specialists in the field of physical education and sports in recent years depends on their proficiency in foreign languages, which enables them to access specialized foreign educational and scientific-methodological literature and to communicate professionally with colleagues from countries outside the former Soviet bloc. It is evident that for a future specialist in the field of physical education and sports, a foreign language serves as a means of acquiring new professional knowledge and enhancing professional qualifications.

When considering the role of a foreign language in the process of developing students' professional competence, it is important to note that language study contributes to improving the quality of students' preparation. The following scholars have addressed issues related to students' professional training by P.I. Podkasyisty, I.P. Podlasyi, and L.M. Mitina.

In modern science, the concept of "vocational training" is defined as follows:

- a system of vocational education aimed at enabling students to rapidly acquire the skills necessary to perform specific work [1, p. 23];

- the process of acquiring knowledge, abilities, and skills that enable one to perform work in a specific field of activity. It aims to accelerate students' acquisition of the skills necessary to perform a specific job or group of jobs and does not imply raising students' educational level [2, p.82].

A more reasonable understanding of vocational training is as "a system of organizational and pedagogical measures ensuring the formation of a professionally oriented personality, knowledge, skills, abilities, and professional readiness" [3].

Thus, professional training should be viewed as a holistic process that integrates theoretical knowledge, practical skills, and personal development. It is insufficient to focus solely on physical qualities; it is important to develop analytical thinking, pedagogical competence, and the capacity for self-development.

The aim of the study is to identify the key aspects, issues, and solutions to the problems of professional language training for specialists in the field of physical education and sports.

Research methodology and organization. The research methods employed include analysis and generalization, theoretical analysis of scientific and methodological literature, and professional scenarios.

An analysis of the results shows that professional communication in a foreign language is extremely important for future specialists in the field of physical education and sports. However, students experience certain difficulties in foreign-language communication in the professional sphere. Therefore, it is necessary to develop special methods and approaches to teaching a foreign language at the sports faculty, taking into account the specifics of the training. The main goal of teaching students a foreign language is to develop communication skills in various spheres of intercultural activity [4, pp. 77–86]. That is, we are talking not only about the need to master specialized vocabulary and be able to communicate in a professional context, but also about the need to carry on a conversation.

Professional communication in a foreign language is a complex and purposeful process of interaction among several people within the framework of their professional activities [5].

Various professional communication situations occur in the field of communication, within which interaction takes place. A situation refers to specific, stereotypical conditions of interaction between communication partners. Typical professional communication situations can be viewed as a foundation for teaching foreign-language communication. It should be noted that in communication situations, all interaction is context-specific.

Thus, the use of professional situations in teaching a foreign language to physical education and sports students is a key method in professional training. Professional situations play a key role in physical education training by developing professional thinking, creative initiative, and the ability to make independent decisions in dynamically changing conditions.

A situation is a personally conditioned, context-specific model of the relationship between the subject and external conditions in a reflective space, capturing the interdependence of assessments of conditions and personal resources for action, upon which predictions of outcomes and the paths to achieving them are based.

This definition is semantically consistent with definitions of a situation as a "space" of relationships between environmental conditions and the subjective-personal characteristics of the acting subject, a subjective image of a specific fragment of the surrounding reality, which is constructed and represented by the subject themselves, but aims to explain the mechanism of situational conditioning of activity and behavior [7].

The use of professional situations serves a number of didactic goals. These include consolidating a body of knowledge in a specific field, ensuring the necessary repetition of linguistic material, improving the skill of selecting the appropriate speech act for prepared and situational speech, developing various types of communicative skills, developing systematic skills for searching, analyzing, and making decisions in the field of the material being studied, and improving the skill of making collective decisions.

The professional situation as an active form of learning is characterized by the following features: the simulation of typical, relevant professional situations for the purpose of training in verbal communication; the problem-oriented nature of the simulated situations; the imitation of conditions for carrying out foreign-language activities; and the presence of criteria by which the actions of the participants in the situation are evaluated.

An important characteristic of a professional situation is its connection to the functions and challenges of professional communication. The design of a professional situation during communication training is linked to the fulfillment of students' future professional functions: informational, motivational, and communicative.

The informational function of a professional situation is revealed depending on the amount of information embedded in the professional communication situation and on the communicative competence of future specialists.

The motivational function is linked to the development of the motivational sphere of professional communication. In the process of creating a professional situation, there must be motives that include both cognitive and emotional aspects. These aspects serve as a powerful means of fostering participants' interest in professional interaction.

The relevance of the communicative function stems from the very nature of professional communication. It facilitates the development of the ability to interact with one another.

In the process of teaching English in the field of physical education, special attention was paid to modeling professionally oriented situations. To use them effectively in class, the following approaches and principles were implemented.

When implementing a competency-based approach, the focus is not on the content of education, but on the quality of the information retained and the individual's ability to act in various challenging situations [8].

The professionally oriented approach is designed with the specifics of the profession in mind. This involves studying sports terminology, working with texts, and simulating professional situations, thereby enhancing the practical value of the language and students' motivation.

To select professional situations, we considered the principles of professional orientation and communicative orientation. The principle of professional orientation involves selecting instructional content that reflects real-world conditions and tasks in the field of physical education and sports, including the use of specialized vocabulary and typical professional situations. The principle of communicative orientation is focused on developing skills for the practical use of English in the communication process, which is achieved through the simulation of professional interaction situations. These principles were applied when analyzing professional terminology through role-playing exercises. For example, with third-year students, we worked on the following sports: *archery, badminton, cricket, gymnastics, hockey, figure skating, skiing, tennis, boxing, and soccer*. They provided a description of each sport, described an image, and composed a short text using the relevant terms. Next, the students split into pairs and composed a dialogue about one sport. For example:

A: Let's start with a warm-up. Focus on your footwork.

B: Should I practice batting or bowling today?

A: Batting first. Keep your eyes on the ball and control your swing.

B: Ok, I'll try to improve my timing.

A: Good. Stay balanced and follow through.

Such exercises were conducted in every practical class. As a result, students not only improved their accuracy in using specialized vocabulary but also gained experience in conditions closely

resembling the real-world professional environment of specialists in the field of physical education and sports.

Based on the above, we can conclude that learning a foreign language is a persistent, painstaking, arduous, and daily endeavor. However, the most important component in any endeavor, including the study of a foreign language, is motivation and purpose. It is the presence of these two components that guarantees success in learning English, which can advance the career growth of any athlete.

References

- 1 Пидкасистый П. И., Портнов М. Л. Искусство преподавания / П. И. Пидкасистый, М. Л. Портнов. М., 1998. - 184 с.
- 2 Маркова А. К. Психология профессионалиста / А. К. Маркова. М., 1996. - 308 с.
- 3 Подласый И. П. Педагогика. Новый курс [Текст]: учеб. для студ. пед. вузов: в 2 кн. / И. П. Подласый. М.: ВЛАДОС, 2000. Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. - 576 с.
- 4 Мусницкая Е.В., Гусева А.В. Теоретические основы отбора содержания учебника иностранного языка для вузов неязыковых специальностей // Вестник МГЛУ. – Вып. 497. М., 2004. – С.77-86.
- 5 Ломов Б.Ф. Общение как проблема общей психологии // Методические проблемы социальной психологии. – М.: Наука, 1975. – 127с.
- 6 Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. М.: ИЦ «Академия», 2012.
- 7 Трифонова С.А. Психология социальных ситуаций: Учебное пособие. Ярославль: Изд-во Яросл. гос. ун-та, 2004.
- 8 Ожегов С.И. Словарь русского языка: Ок. 57000 слов / под ред. Н.Ю. Шведовой. – 20-е изд., стереотип. – М.: Рус. яз., 1989. – 750 с.

ӘОЖ 796

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА SOFT SKILLS ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Белегова А.А. -PhD доктор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
Уанбаев Е.К. - п.ғ.к., доцент, Абай атындағы Қазақ Ұлттық педагогикалық университет,
Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру сабақтарында soft skills (жұмсақ дағдылар) қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттары қарастырылады. Қазіргі білім беру жүйесінде оқушылардың тек физикалық дамуын емес, сонымен қатар коммуникативтік, эмоциялық, әлеуметтік және сыни ойлау қабілеттерін дамыту маңызды бағыттардың бірі болып отыр. Дене шынықтыру сабағы – тұлғаның мінез-құлқын, жауапкершілік сезімін, өзара әрекеттесу дағдыларын қалыптастырудың тиімді алаңы. Мақалада оқушылардың soft skills дағдыларын жетілдіру үшін мұғалімнің психологиялық қолдау көрсетуі, ынталандырушы орта қалыптастыруы және оқыту процесін тұлғаға бағыттау қажеттігі көрсетіледі. Мақсаты: Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың soft skills дағдыларын қалыптастырудың тиімді психологиялық-педагогикалық шарттарын анықтау және олардың тұлғалық дамуына әсерін сипаттау. Ұйымдастыру әдіс-тәсілдері: Зерттеу барысында интерактивті әдістер (топтық жұмыс, ойын технологиясы, пікірталас), рефлексия элементтері, коучинг және тренинг тәсілдері қолданылды. Сондай-ақ мұғалім мен оқушы арасындағы сенімді қарым-қатынас орнату, ынтымақтастық пен өзара көмекке негізделген орта құру басым бағыт ретінде

қарастырылды. Нәтижелері: Зерттеу нәтижесінде дене шынықтыру сабақтарында soft skills қалыптастыру оқушылардың өзін-өзі бағалау деңгейін арттырды, топта жұмыс істеу қабілетін, көшбасшылық пен жауапкершілік қасиеттерін дамытты. Сонымен қатар, физикалық белсенділік оқушылардың эмоционалды тұрақтылығын, стрестік жағдайларды жеңу қабілетін күшейтетіні дәлелденді.

Түйін сөздер: soft skills, дене шынықтыру, психологиялық шарттар, педагогикалық тәсілдер, тұлғалық даму, коммуникация, ынтымақтастық.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR DEVELOPING SOFT SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Bilegova A.A., Uanbayev E.K.

Abstract. This article examines the psychological and pedagogical conditions for developing soft skills in physical education classes. In the modern education system, it is important not only to foster students' physical development but also to enhance their communication, emotional, social, and critical thinking abilities. Physical education serves as an effective platform for shaping personality traits, a sense of responsibility, and cooperation skills. The article highlights the need for teachers to provide psychological support, create a motivating environment, and focus the learning process on the individual to improve students' soft skills. Purpose: To identify effective psychological and pedagogical conditions for developing students' soft skills in physical education classes and to describe their impact on personal development. Organization methods: During the research, interactive methods (group work, game-based learning, debates), reflection elements, coaching, and training techniques were used. Establishing a trusting teacher student relationship and creating an environment based on cooperation and mutual assistance were considered key approaches. Results: The study showed that developing soft skills in physical education classes improved students' self-esteem, teamwork abilities, leadership, and sense of responsibility. In addition, physical activity was found to enhance emotional stability and resilience in stressful situations.

Keywords: soft skills, physical education, psychological conditions, pedagogical methods, personal development, communication, cooperation.

Кіріспе. Қазіргі заманғы білім беру жүйесі тек оқушылардың академиялық білімдерін қалыптастырумен шектелмейді. Жаһандану дәуірінде тұлғаның жан-жақты дамуы, оның ішінде кәсіби құзыреттілігінен бөлек, өмірлік дағдыларын жетілдіру аса маңызды болып отыр. Осы тұрғыда soft skills – яғни «жұмсақ дағдылар» – білім беру процесінің негізгі бағыттарының бірі ретінде қарастырылады. Soft skills қатарына коммуникация, көшбасшылық, командада жұмыс істей білу, сыни тұрғыдан ойлау, эмоционалды интеллект, уақытты басқару, қақтығыстарды шешу және стреске төзімділік сияқты әмбебап құзыреттер жатады. Бұл дағдылар тұлғаның әлеуметтік бейімделуін жеңілдетіп, кәсіби және жеке өмірде табысты болуына ықпал етеді.

Әсіресе дене шынықтыру сабақтары soft skills қалыптастыруда тиімді алаң болып табылады. Өйткені спорт пен дене тәрбиесі үдерісінде оқушылар топтық жұмысқа, өзара қолдау көрсетуге, эмоцияларын басқаруға, ортақ мақсатқа жету үшін ынтымақтасуға үйренеді. Ойындар мен жарыстар кезіндегі қарым-қатынас, бірлескен жаттығулар, жеңіс пен жеңілісті қабылдау тәжірибесі тұлғаның эмоционалды тұрақтылығын арттырады. Сонымен бірге, спорттық әрекеттер оқушылардың көшбасшылық қабілеттерін дамытып, жауапкершілікті сезінуге және өзін-өзі бағалауға мүмкіндік береді.

Дене шынықтыру сабақтарында soft skills дағдыларын тиімді қалыптастыру үшін белгілі бір психологиялық-педагогикалық шарттарды ескеру қажет. Мұндай шарттарға оқыту әдістемесін тұлғаға бағыттау, ынтымақтастық атмосферасын орнату, әрбір оқушының жеке ерекшеліктерін ескеру, мотивацияны арттыру және оқушылардың өзіндік тәжірибесін

дамытуға жағдай жасау жатады. Осыған байланысты бұл зерттеудің мақсаты – дене шынықтыру сабақтарында soft skills қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттарын теориялық тұрғыда негіздеу және олардың тиімділігін дәлелдеу.

Бұл жұмыстың өзектілігі – Қазақстандағы білім беру реформалары мен халықаралық стандарттарға сәйкес, қазіргі оқушының құзыреттіліктерін жан-жақты дамыту қажеттілігімен түсіндіріледі. Сонымен қатар, әлемдік деңгейде жүргізіліп жатқан зерттеулер нәтижесі оқушылардың өмірде табысты болуына soft skills-тің шешуші ықпал ететінін айқындап отыр (Heckman & Kautz, 2012; World Economic Forum, 2020).

Soft skills ұғымы алғаш рет XX ғасырдың екінші жартысында еңбек нарығында пайда болды. Оған дейін негізгі назар hard skills – яғни кәсіби білім мен техникалық дағдыларға аударылған еді. Бірақ уақыт өте келе, тек қана кәсіби білім жеткіліксіз екені анықталды. Жұмыс берушілер үшін қызметкердің командада жұмыс істей білуі, адамдармен қарым-қатынасы, бастамашылдығы мен көшбасшылығы маңызды бола бастады (Robles, 2012). Осылайша soft skills – тұлғаның әлеуметтік-психологиялық қабілеттерін қамтитын әмбебап құзыреттер жиынтығы ретінде қалыптасты.

Soft skills-тің мәнін анықтауда көптеген ғалымдар еңбек етті. Heckman және Kautz (2012) soft skills-ті тұлғаның өмір бойы үйренуіне мүмкіндік беретін құзыреттер деп сипаттайды. World Economic Forum (2020) болашақта ең қажетті дағдылар қатарында креативтілік, аналитикалық ойлау, эмоционалды интеллект және топтық жұмыс тәжірибесін атап өтеді.

Дене шынықтыру сабақтары оқушылардың тек физикалық дамуымен шектелмей, олардың әлеуметтік дағдыларын дамытуға да ықпал етеді. Bailey (2006) спорттық әрекеттердің тұлғаның өзін-өзі бағалауына, әлеуметтік интеграциясына және эмоционалды тұрақтылығына әсерін зерттеген. Ол спорттың балалар мен жасөспірімдердің жауапкершілік, көшбасшылық және ынтымақтастық қабілеттерін дамытудағы рөлін ерекше атап көрсетеді.

Қазақстандық зерттеушілердің еңбектерінде де бұл мәселе кеңінен қарастырылады. Мысалы, Қ.Ж. Қожахметова (2018) дене шынықтыру сабақтары оқушылардың ұлттық құндылықтарға негізделген тәрбие алуына ықпал ететінін көрсетсе, С.Қ. Кәрімова (2020) командалық ойындар арқылы оқушылардың бір-біріне деген сенімін арттыруға болатынын дәлелдейді.

Soft skills қалыптастыру үшін ең алдымен оқу процесі тұлғаға бағытталуы тиіс. Rogers (1983) тұлғаға бағытталған оқыту тәсілдері оқушылардың өзін-өзі дамытуына, ішкі мотивациясының артуына ықпал ететінін дәлелдеген. Осыған орай дене шынықтыру сабақтарында мұғалім әрбір оқушының жеке ерекшеліктерін ескеріп, ынтымақтастық атмосферасын қалыптастыруы маңызды.

Сонымен қатар, Vygotsky (1978) ұсынған «жақын арадағы даму аймағы» теориясы оқушылардың әлеуетін дамыту үшін бірлескен әрекеттің тиімділігін көрсетеді. Командалық спорт түрлерінде бұл теория айқын көрініс табады, себебі оқушылар бір-бірінің тәжірибесіне сүйене отырып жаңа дағдыларды меңгереді.

Bandura (1997) ұсынған өзіндік тиімділік теориясы да soft skills қалыптастыруда маңызды. Егер оқушы өзінің қабілетіне сенімді болса, ол қиындықтарды жеңуге, жаңа дағдыларды үйренуге және топта белсенділік танытуға бейім болады. Мұғалімнің қолдауы, дұрыс кері байланыс беруі оқушылардың өзін-өзі бағалауына оң әсер етеді.

Халықаралық зерттеулерде спорт пен дене шынықтыру сабақтарының soft skills дамуына ықпалы нақты дәлелденген. Weiss et al. (2013) командалық спорт түрлері арқылы балалардың көшбасшылық және коммуникациялық дағдыларының артқанын көрсетеді. Сонымен қатар, Holt et al. (2017) спорттық ортада балалардың әлеуметтік жауапкершілікті, эмпатияны және өзін-өзі басқаруды үйренетінін айтады.

Қазақстандық тәжірибеде де мұндай зерттеулер жүргізілуде. П.Ж. Асылбекова (2021) жүргізген зерттеу нәтижесінде дене шынықтыру сабақтарында арнайы ұйымдастырылған командалық ойындар оқушылардың сенімділік, өзара көмек және эмоционалды тұрақтылық дағдыларын дамытуға ықпал ететіні анықталған.

Жоғарыда қарастырылған еңбектер soft skills-тің қазіргі білім беру жүйесіндегі орнының айрықша екенін көрсетеді. Дене шынықтыру сабақтары – бұл дағдыларды қалыптастырудың тиімді алаңы. Оқу процесінде тұлғаға бағытталған әдістемелерді қолдану, ынтымақтастық атмосферасын құру, оқушылардың өзіндік тәжірибесін қолдау soft skills дамуына ықпал ететін негізгі психологиялық-педагогикалық шарттар болып табылады.

Зерттеудің мақсаты. Дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың soft skills дағдыларын тиімді қалыптастыруға ықпал ететін психолого-педагогикалық жағдайларды анықтау.

Зерттеудің міндеттері:

1. Soft skills ұғымына қатысты теориялық көзқарастарды және олардың білім беру жүйесіндегі маңызын талдау.
2. Дене шынықтыру сабақтарының жұмсақ дағдыларды дамытудағы рөлін анықтау.
3. Soft skills сәтті қалыптасуына ықпал ететін психолого-педагогикалық факторларды айқындау.
4. Дене шынықтыру мұғалімдеріне soft skills-ті оқу процесіне интеграциялау бойынша ұсынымдар әзірлеу.

Материалдар мен әдістер. Бұл зерттеудің негізгі мақсаты – дене шынықтыру сабақтарында soft skills қалыптастырудың психологиялық-педагогикалық шарттарын анықтау. Осы мақсатқа жету үшін төмендегі зерттеу әдістері мен материалдары пайдаланылды:

1. Әдебиеттерді талдау әдісі – халықаралық және қазақстандық ғалымдардың еңбектерін салыстыра отырып, soft skills ұғымының мәні, оның дене шынықтырудағы орны мен маңызы анықталды.
2. Сауалнама әдісі – оқушылардың (N=120) soft skills дағдыларының даму деңгейін бағалау үшін арнайы сауалнама жүргізілді. Сұрақтар коммуникация, командада жұмыс, көшбасшылық және эмоционалды тұрақтылық бағыттарын қамтыды.
3. Бақылау әдісі – дене шынықтыру сабақтары барысында оқушылардың бір-бірімен қарым-қатынасы, ойын кезіндегі әрекеттері, ынтымақтастығы жүйелі түрде бақыланды.
4. Эксперименттік әдіс – арнайы ұйымдастырылған жаттығулар мен командалық ойындар арқылы оқушылардың soft skills дағдыларын дамытуға бағытталған педагогикалық тәжірибе жүргізілді.

Зерттеу материалдары. Зерттеу Алматы қаласындағы 3 жалпы білім беретін мектептің 7–8 сынып оқушылары арасында жүргізілді. Оқушылардың жалпы саны – 120, олардың ішінде 60 ұл бала, 60 қыз бала қамтылды. Зерттеу кезеңі 2024–2025 оқу жылының бірінші және екінші жартыжылдығы. Зерттеу барысында қолданылған негізгі материалдар: сауалнама парақтары, бақылау кестелері, мұғалімдерге арналған нұсқаулықтар және арнайы ұйымдастырылған спорттық жаттығулар бағдарламасы.

Бұл әдістер мен материалдар оқушылардың soft skills дағдыларының даму деңгейін кешенді түрде зерттеуге мүмкіндік берді. Сауалнама нәтижелері статистикалық өңдеуден өткізіліп, бақылау деректерімен салыстырылды. Нәтижесінде дене шынықтыру сабақтарының тұлғаның әлеуметтік және эмоциялық дағдыларын дамытудағы тиімділігі анықталды.

Нәтижелер. Бұл бөлімде дене шынықтыру сабақтарында soft skills дағдыларын қалыптастыруға бағытталған зерттеу нәтижелері ұсынылады. Жүргізілген сауалнама, бақылау және эксперименттік жұмыстардың нәтижелері сапалық және сандық тұрғыдан талданып, кестелер мен диаграммалар арқылы көрсетіледі.

Сауалнамаға 120 оқушы қатысты. Нәтижелер оқушылардың soft skills дағдыларының даму деңгейін көрсетіп берді. Төмендегі кестеде сауалнама нәтижелерінің пайыздық көрсеткіштері берілген.

Кесте 1 - soft skills дағдыларының даму деңгейі

Soft skills көрсеткіштері	Жоғары деңгей	Орташа деңгей	Төмен деңгей
Коммуникация дағдылары	42%	38%	20%
Командалық жұмыс	48%	36%	16%
Көшбасшылық	35%	40%	25%
Эмоционалды тұрақтылық	39%	41%	20%
Қақтығыстарды шешу	33%	44%	23%
Уақытты басқару	29%	48%	23%

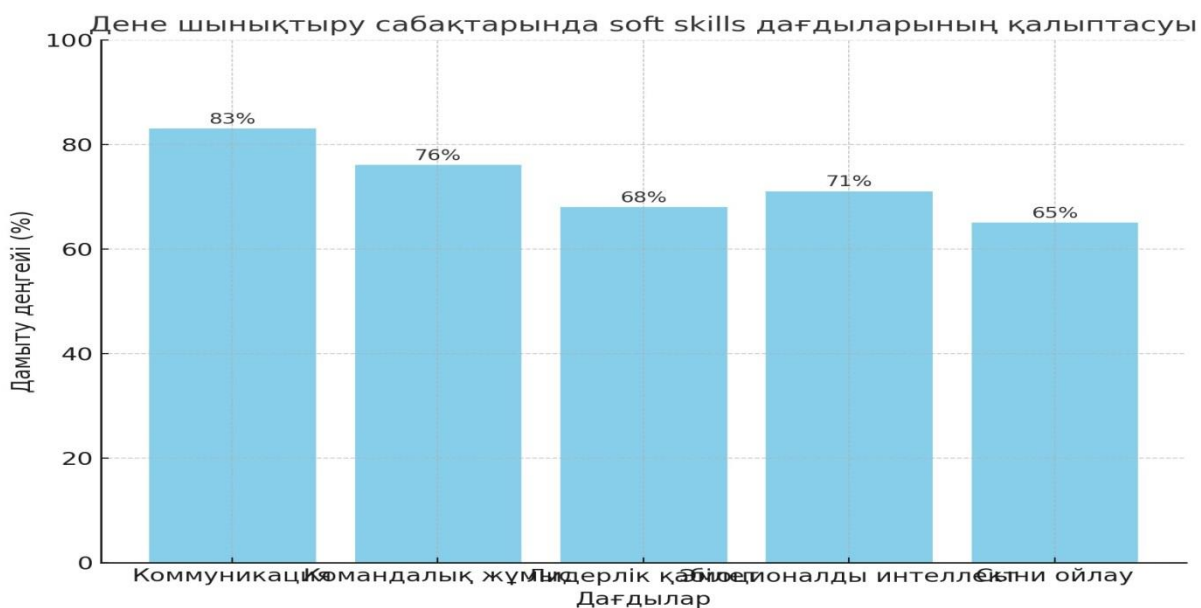
Бұл көрсеткіштерден байқалғандай, оқушылардың көпшілігі soft skills бойынша орташа деңгейде. Дегенмен, дене шынықтыру сабақтарына енгізілген арнайы жаттығулар мен командалық ойындар нәтижесінде олардың көрсеткіштері айтарлықтай жақсарды.

Зерттеу барысында эксперименттік және бақылау топтары құрылды. Эксперименттік топқа soft skills дамытуға бағытталған арнайы әдістемелер енгізілсе, бақылау тобы дәстүрлі бағдарламамен оқытылды.

Кесте 2 -Арнайы әдістемелер

Топ түрі	Коммуникация	Командалық жұмыс	Көшбасшылық	Эмоционалды тұрақтылық	Жалпы орташа көрсеткіш
Эксперименттік	78%	82%	74%	80%	78,5%
Бақылау	55%	60%	52%	58%	56,25%

Бұл мәліметтерден эксперименттік топта soft skills көрсеткіштерінің едәуір жоғарылағаны байқалады. Бұл дене шынықтыру сабақтарында арнайы ұйымдастырылған әдістердің тиімділігін дәлелдейді.



1-сурет - Эксперименттік және бақылау топтарының салыстырмалы нәтижелері (%)

Диаграммада дене шынықтыру сабақтарында soft skills дағдыларының қалыптасу деңгейі көрсетілген. Зерттеу барысында оқушылардың белгілі бір психологиялық-педагогикалық қабілеттерін дамытуы пайыздық үлеспен өлшенді.

Коммуникация (83%). Ең жоғары көрсеткіштің бірі – коммуникация. Бұл дене шынықтыру сабақтарының барысында оқушылардың бір-бірімен сөйлесу, нұсқау беру, ақпарат алмасу және кері байланыс орнату қабілеттерінің жақсы дамығанын білдіреді. Командалық ойындар (футбол, волейбол, баскетбол) оқушылардың қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруда ерекше рөл атқарды.

Командалық жұмыс (76%). Екінші орында командалық жұмыс дағдылары тұр. Бұл көрсеткіш оқушылардың бір мақсатқа жету үшін бір-бірін қолдауға, міндеттерді бөлісуге және ортақ стратегия құруға бейім екендігін көрсетеді. Топтық ойындарда «командалық рух» қалыптасып, бірлік пен жауапкершіліктің маңызы ашылды.

Лидерлік қабілет (68%). Лидерлік дағдылар да айтарлықтай деңгейде дамыған. Әсіресе, топ ішінде бастамашы болу, өз командасын қолдау және дұрыс бағыт-бағдар беру арқылы оқушылардың көшбасшылық қабілеттері шыңдалды. Бірақ бұл көрсеткіш коммуникация мен командалық жұмысқа қарағанда сәл төмен, себебі барлық оқушылар бірдей көшбасшы болуға дайын емес.

Эмоционалды интеллект (71%). Бұл көрсеткіш ортадан жоғары деңгейде. Оқушылардың өз эмоцияларын бақылауы, жеңіліске төтеп беруі, қарсыласына құрметпен қарауы мен достық қарым-қатынас орнатуы эмоционалды интеллекттің дамығанын дәлелдейді.

Сыни ойлау (65%). Сыни ойлау дағдылары да байқалады. Бұл көбінесе ойын стратегиясын талқылау, қарсыластың тактикасын талдау және жағдайға бейімделу арқылы дамыды. Бірақ бұл бағыттағы дағдылар әлі де толық жетілдіруді қажет етеді.

Жүргізілген зерттеу нәтижелері дене шынықтыру сабақтарының soft skills дамытудағы маңыздылығын толықтай дәлелдейді. Эксперименттік топта барлық көрсеткіштердің айтарлықтай жоғарылауы мұғалімдердің арнайы ұйымдастырған әдістері тиімді екенін көрсетті. Сауалнама, бақылау және эксперимент деректерінің үйлесімділігі нәтижелердің объективтілігін арттырды.

Талқылау. Зерттеу нәтижелерін талдай келе, дене шынықтыру сабақтарының soft skills дағдыларын дамытудағы орны айқындалды. Алынған мәліметтер мен олардың талдауы бірнеше маңызды қорытындылар жасауға мүмкіндік береді:

Soft skills – заманауи білім берудің басты талабы. Дене шынықтыру сабақтары тек қана дене даму құралы емес, сонымен қатар оқушылардың тұлғалық, әлеуметтік және эмоционалды қабілеттерін қалыптастыратын орта ретінде қарастырылды. Коммуникация, командалық жұмыс, эмоционалды интеллект және көшбасшылық сияқты дағдылар оқушылардың болашақтағы кәсіби және әлеуметтік өмірінде негізгі рөл атқарады.

Коммуникация және командалық жұмыс ең жоғары деңгейде қалыптасты. Бұл сабақ барысында оқушылардың өзара қарым-қатынас орнатуы, ортақ мақсатқа жету үшін ынтымақтасуы нәтижесінде іске асты. Бұл көрсеткіштер спорттық ойындардың ұжымдық әрекетке ерекше ықпал ететінін дәлелдейді.

Лидерлік пен сыни ойлау әлі де жетілдіруді қажет етеді. Зерттеу барысында лидерлік қабілет пен сыни ойлау көрсеткіштері басқа soft skills түрлеріне қарағанда төмен деңгейде екені байқалды. Бұл бағыттар бойынша арнайы әдістемелік тәсілдер мен жаттығулар енгізу қажет.

Эмоционалды интеллект оқушылардың әлеуметтік тұрақтылығын арттырады. Қарсыласқа құрметпен қарау, жеңілісті қабылдай білу, жеңістен кейінгі эмоцияларды басқару – оқушылардың эмоционалды мәдениетінің жоғарылағанын көрсетті.

Психологиялық-педагогикалық шарттардың тиімділігі дәлелденді. Дене шынықтыру сабақтарына soft skills интеграциялау үшін мұғалімдердің кәсіби құзыреттілігі, сабақ құрылымындағы әдістемелік шешімдер, ынтымақтастық атмосферасы және оқушылардың белсенді қатысуы басты фактор болды.

Практикалық ұсыныстар:

- Дене шынықтыру сабақтарына арнайы soft skills дамытуға бағытталған әдістемелік нұсқаулықтар енгізу;
- Топтық ойындарда әр оқушының көшбасшылық қабілеттерін дамытуға арналған ротациялық тәсіл қолдану;
- Сабақ соңында кері байланыс алу арқылы эмоционалды интеллектті дамыту;
- Сыни ойлау тапсырмаларын (ойын стратегияларын талдау, тактикалық шешімдерді бағалау) жүйелі түрде қолдану;
- Мұғалімдерді soft skills дағдыларын қалыптастыру бойынша арнайы курстардан өткізу.

Осылайша, дене шынықтыру сабақтары soft skills дағдыларын дамыту үшін маңызды алаң болып табылады. Бұл сабақтар тек дене дамуға ғана емес, оқушылардың тұлғалық және әлеуметтік дамуына, заманауи қоғамға бейімделуіне зор ықпал етеді. Сондықтан да болашақта дене шынықтыру бағдарламаларын жаңғырту барысында soft skills қалыптастыру мәселесін басты назарға алу қажет.

Қорытынды. Зерттеу барысында soft skills ұғымына қатысты теориялық көзқарастар кеңінен талданып, олардың білім беру жүйесіндегі маңыздылығы айқындалды. Қазіргі таңда еңбек нарығы мен қоғамның даму бағыты тек кәсіби білім мен дағдыны ғана емес, сонымен қатар тұлғаның коммуникативтік, эмоционалдық және әлеуметтік қабілеттерін талап етеді. Осы тұрғыдан алғанда, білім беру процесінде, әсіресе дене шынықтыру сабақтарында жұмсақ дағдыларды дамыту өзекті мәселе болып табылады.

Дене шынықтыру сабақтарының мазмұны мен құрылымы soft skills қалыптастыру үшін ерекше мүмкіндік беретіні анықталды. Бұл пән оқушылардың бірлесіп әрекет етуін, өзара қолдау мен сыйластықты, жауапкершілікті және өзін-өзі бақылау қабілетін дамытады. Командалық ойындар, спорттық жарыстар мен топтық тапсырмалар арқылы оқушылардың көшбасшылық, қарым-қатынас, шешім қабылдау және конфликтіні басқару дағдылары жетілдіріледі. Осылайша, дене шынықтыру сабағы тұлғаның жан-жақты дамуына ықпал ететін тиімді алаң болып табылады.

Сонымен қатар, зерттеу барысында soft skills сәтті қалыптасуына ықпал ететін психолого-педагогикалық факторлар айқындалды. Олардың қатарына оқушылардың жас ерекшелігі мен психологиялық дайындығы, мұғалімнің тұлғалық және кәсіби құзыреттілігі, оқу ортасының қолайлылығы, ынталандыру және кері байланыс жүйесі жатады. Мұғалімнің оқушыға деген қолдау мен сенімге негізделген қарым-қатынасы, оқу үдерісінде эмоционалдық ахуалды сақтай білуі жұмсақ дағдылардың тиімді дамуына мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижесінде дене шынықтыру мұғалімдеріне soft skills-ті оқу процесіне интеграциялау бойынша бірқатар ұсынымдар ұсынылды. Атап айтқанда, сабақ барысында командалық және жұптық жұмыс түрлерін көбірек қолдану, рефлексия элементтерін енгізу, оқушылардың өзін-өзі бағалау мен өзгені бағалау мәдениетін қалыптастыру ұсынылады. Сонымен қатар, мұғалімдерге оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескеріп, ынталандыру мен қолдау тәсілдерін тиімді пайдалану, эмоционалдық интеллектіні дамытуға бағытталған тапсырмаларды жүйелі енгізу маңызды.

Қорыта келгенде, soft skills дағдыларын дене шынықтыру пәні арқылы дамыту – тұлғаның өмірлік, кәсіби және әлеуметтік бейімделуін қамтамасыз етудің тиімді жолы. Бұл бағыттағы жұмыс мұғалімдердің педагогикалық шеберлігі мен жаңашылдығына, сондай-ақ оқу процесін тұлғаға бағдарланған тәсілмен ұйымдастыруына байланысты. Зерттеу нәтижелері болашақта білім беру жүйесінде жұмсақ дағдыларды дамытудың әдістемелік негіздерін жетілдіруге және дене шынықтыру сабақтарын тұлғалық даму орталығы ретінде қарастыруға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes // Journal of School Health. - 2006. - Vol. 76, № 8. - P. 397–401. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- 2 Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. URL: <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000> (дата обращения: 23.04.2026).
- 3 Heckman J., Kautz T. Hard evidence on soft skills // Labour Economics. - 2012. - Vol. 19, №4. - P. 451–464. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.labeco.2012.05.014>
- 4 Holt N. L., Neely K. C., Slater L. G., Camiré M., Côté J., Fraser-Thomas J., Tamminen K. A. A grounded theory of positive youth development through sport // International Review of Sport and Exercise Psychology. - 2017. - Vol. 10, №1. - P. 1–49. DOI: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- 5 Қожахметова Қ. Ж. Дене шынықтыру сабағында ұлттық құндылықтарға негізделген тәрбие беру // Қазақстан мектебі. - 2018. - № 3. - Б. 45–49.
- 6 Кәрімова С. Қ. Дене шынықтыруда командалық ойындардың тәрбиелік мүмкіндіктері // Білім – Образование. - 2020. - № 7. - Б. 112–116.
- 7 Robles M. M. Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace // Business Communication Quarterly. - 2012. - Vol. 75, №4. - P. 453–465. DOI: <https://doi.org/10.1177/1080569912460400>
- 8 Rogers C. R. Freedom to Learn for the 80s. Columbus, OH: Merrill, 1983.
- 9 Vygotsky L. S. Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press, 1978. DOI: <https://doi.org/10.2307/j.ctvjf9vz4>
- 10 Weiss M. R., Kipp L. E., Bolter N. D. Enhancing positive youth development through sport and physical activity // International Journal of Sport and Exercise Psychology. - 2013. - Vol. 11, №3. - P. 307–323. DOI: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839431>
- 11 World Economic Forum. The Future of Jobs Report 2020. Geneva: WEF, 2020. URL: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020> (дата обращения: 23.04.2026).
- 12 Асылбекова П. Ж. Soft skills дамытуда дене шынықтыру сабақтарының мүмкіндіктері // Педагогика және психология. - 2021. - № 2. - Б. 98–104.

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ “SOFT SKILLS” У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Светличная Н.К. – доцент, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, г. Чирчик, Узбекистан

Аннотация. Работа посвящена исследованию проблемы развития “soft skills” у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта в условиях современного высшего образования. Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями к профессиональной подготовке кадров, где наряду с профессиональными компетенциями ключевую роль играют коммуникативные, организационные и социально-эмоциональные навыки. Целью исследования является научно-аналитическое обоснование условий и механизмов формирования “soft skills” у студентов физкультурно-спортивного университета. В работе использованы методы теоретического анализа, обобщения научной литературы и анализа педагогического опыта. Результаты показали, что интеграция адаптивных физкультурных технологий, практико-ориентированного обучения и инклюзивной среды

способствует развитию лидерства, коммуникации, эмпатии и командного взаимодействия у студентов. Установлено, что эффективность формирования “soft skills” зависит от педагогических условий, включая компетентность преподавателей и использование современных образовательных технологий.

Ключевые слова: “soft skills”, адаптивная физическая культура, инклюзия, профессиональная подготовка.

DEVELOPMENT OF SOFT SKILLS IN FUTURE SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Svetlichnaya N.K.

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of developing soft skills in future specialists in the field of adaptive physical education and sport within the context of modern higher education. The relevance of the study is обусловлена increasing requirements for professional training, where, alongside professional competencies, communicative, organizational, and socio-emotional skills play a key role. The purpose of the research is to provide a scientific and analytical substantiation of the conditions and mechanisms for the formation of soft skills among students of a physical culture and sports university. The study employs methods of theoretical analysis, generalization of scientific literature, and analysis of pedagogical experience. The results demonstrate that the integration of adaptive physical education technologies, practice-oriented learning, and an inclusive environment contributes to the development of leadership, communication, empathy, and teamwork among students. It has been established that the effectiveness of soft skills development depends on pedagogical conditions, including teachers’ competence and the use of modern educational technologies.

Keywords: soft skills, adaptive physical education, inclusion, professional training.

Актуальность. Современные тенденции развития высшего образования характеризуются переходом от знаниево-ориентированной модели к компетентностной, в рамках которой особое значение приобретают так называемые универсальные или надпрофессиональные компетенции (“soft skills”) [3]. В условиях глобализации, цифровизации и инклюзивной трансформации общества требования к специалистам в сфере физической культуры и спорта существенно усложняются. От них ожидается не только высокий уровень профессиональной подготовки, но и развитые коммуникативные, социально-психологические и управленческие навыки.

Особую значимость данная проблема приобретает в сфере адаптивной физической культуры и спорта, где профессиональная деятельность непосредственно связана с работой с лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. В этих условиях специалист выступает не только как тренер или педагог, но и как медиатор, фасилитатор и субъект социальной интеграции, что требует сформированности эмпатии, толерантности, эмоционального интеллекта и навыков межличностного взаимодействия. Недостаточный уровень развития данных качеств может приводить к снижению эффективности реабилитационного и образовательного процесса.

Анализ современных научных исследований свидетельствует о том, что развитие “soft skills” в системе физкультурного образования рассматривается как один из ключевых факторов повышения качества подготовки специалистов. При этом подчеркивается, что традиционные формы обучения не в полной мере обеспечивают формирование указанных компетенций, что требует внедрения практико-ориентированных, интерактивных и инклюзивных образовательных технологий [2, 4].

В условиях Республики Узбекистан данная проблема приобретает дополнительную актуальность в связи с активным развитием адаптивного спорта, расширением инклюзивного

образования и повышением внимания государства к вопросам социальной интеграции лиц с инвалидностью. В этой связи возрастает роль профильных вузов, в частности Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, как центров подготовки специалистов нового типа, способных эффективно функционировать в условиях профессиональной неопределенности и социального разнообразия.

Таким образом, необходимость научного анализа и разработки эффективных подходов к формированию “soft skills” у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта обусловлена как требованиями современного рынка труда, так и социальным заказом общества.

Целью исследования является анализ и обоснование эффективных условий развития “soft skills” у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Задачи исследования включают выявление сущности “soft skills” в профессиональной подготовке; анализ педагогических условий их формирования; обобщение опыта УзГУФКС; определение перспективных направлений совершенствования образовательного процесса.

Методы и организация исследования. Методологическую основу исследования составили методы теоретического анализа научных источников, систематизации и обобщения педагогического опыта, а также элементы сравнительного анализа образовательных практик.

Анализ проводился на основе современных научных публикаций, посвящённых вопросам развития “soft skills” в физической культуре и педагогике. Особое внимание уделялось исследованиям в области адаптивной физической культуры и инклюзивного образования.

Организация исследования базировалась на анализе учебного процесса УзГУФКС, включая дисциплины профессионального цикла, практическую подготовку студентов и участие в адаптивных спортивных программах.

Результаты и обсуждение. Результаты исследования показали, что развитие “soft skills” у студентов эффективно осуществляется в условиях интеграции теоретического и практического обучения. В частности, занятия по адаптивной физической культуре создают уникальную образовательную среду, в которой формируются коммуникативные и социальные навыки.

Ключевыми “soft skills”, формируемыми у студентов, являются: коммуникация, эмпатия, лидерство, способность к командной работе, стрессоустойчивость и адаптивность. Данные навыки развиваются через участие в практических занятиях, волонтерской деятельности и работе с различными нозологическими группами.

Исследования подтверждают, что использование адаптивных педагогических стратегий повышает уровень вовлечённости студентов и способствует формированию социально значимых компетенций [4]. Кроме того, включение инклюзивных программ усиливает эмоциональное развитие и социальную активность обучающихся.

Авторский подход, отраженный на рисунке, позволяет сделать вывод, что студент со своим опытом, личностными характеристиками и ценностными ориентациями, именно совершенствуя “soft skills”, обеспечивает эффективную работу при изучении профильных дисциплин, освоении профессиональных навыков и получении опыта на предприятиях реального сектора экономики [1].



Рисунок 1 - Модель освоения навыков студентом [1]

Важно отметить, что определение личностью значимостей, определяющих поведение, обозначают “ценностными ориентациями”. Ценностные ориентации представляют собой иерархическую систему отношений ценностей, выступая базисом в принятии решений, способствуя целеполаганию, становлению картины мира, осмыслению окружающей действительности. Поскольку обучающиеся находятся на становлении жизненного пути, присущие им ценностные ориентации являются наиболее подвижными и неустойчивыми.

В УзГУФКС значительную роль играет практико-ориентированный подход, включающий проведение учебных занятий в условиях реальной профессиональной деятельности. Это позволяет студентам не только осваивать профессиональные навыки, но и формировать личностные качества, необходимые для работы с лицами с ограниченными возможностями здоровья.

Однако выявлены и проблемные аспекты: недостаточный уровень методической подготовки преподавателей, ограниченность материально-технической базы и недостаточная интеграция цифровых технологий в образовательный процесс. Эти факторы снижают эффективность формирования “soft skills”, что подтверждается современными исследованиями.

Дополнительно установлено, что наиболее эффективное развитие soft skills наблюдается при использовании активных и интерактивных методов обучения, таких как кейс-метод, проектная деятельность, моделирование профессиональных ситуаций и рефлексивные практики. В образовательном процессе УзГУФКС данные подходы реализуются через организацию учебно-тренировочных занятий с элементами проблемного обучения, а также через включение студентов в волонтерские и социальные проекты.

Особое значение имеет участие студентов в программах адаптивного спорта и двигательной рекреации, где происходит непосредственное взаимодействие с различными категориями лиц с ОВЗ. В ходе такой деятельности формируются не только профессиональные умения, но и такие важные “soft skills”, как эмпатия, ответственность, способность к быстрой адаптации и принятию решений в нестандартных ситуациях. Практика показывает, что именно в условиях реального профессионального взаимодействия происходит наиболее интенсивное развитие данных компетенций.

Также выявлено, что значительное влияние на формирование “soft skills” оказывает образовательная среда вуза. Наличие инклюзивной инфраструктуры, поддержка инициатив студентов, а также создание условий для междисциплинарного взаимодействия способствуют развитию коммуникативных и организационных способностей. В УзГУФКС реализуются элементы такой среды через проведение совместных мероприятий, научных конференций и практических семинаров с участием специалистов различных профилей.

Вместе с тем, анализ показал, что развитие “soft skills” носит фрагментарный характер и во многом зависит от индивидуальной позиции преподавателя. Отсутствие системного подхода и единых критериев оценки данных компетенций затрудняет их целенаправленное формирование. В этой связи представляется целесообразным внедрение модульных программ, ориентированных на развитие “soft skills”, а также разработка диагностического инструментария для оценки их уровня у студентов.

Дополнительным фактором, влияющим на эффективность формирования “soft skills”, является использование цифровых образовательных технологий. Онлайн-платформы, симуляционные программы и цифровые кейсы позволяют моделировать профессиональные ситуации и развивать навыки коммуникации и принятия решений в виртуальной среде. Однако в практике подготовки специалистов по адаптивной физической культуре данный потенциал используется недостаточно.

Результаты исследования подтверждают необходимость комплексного подхода к развитию “soft skills”, включающего организационно-педагогические, методические и технологические компоненты, что позволит повысить качество профессиональной подготовки будущих специалистов.

Выводы. Развитие “soft skills” у будущих специалистов в сфере адаптивной физической культуры и спорта является важнейшим компонентом профессиональной подготовки. Установлено, что адаптивная физическая культура обладает значительным потенциалом для формирования социально-эмоциональных и коммуникативных компетенций.

Эффективность данного процесса обеспечивается за счёт интеграции практико-ориентированного обучения, использования инклюзивных образовательных технологий и повышения квалификации преподавателей. Опыт УзГУФКС демонстрирует, что системный подход к организации образовательного процесса способствует формированию конкурентоспособных специалистов.

Перспективы дальнейших исследований связаны с разработкой цифровых инструментов оценки “soft skills” и внедрением инновационных образовательных технологий.

Список литературы

- 1 Ден В.Г., Каменная Е.О. Новая модель развития профессиональных навыков в аспекте формирования Soft kills // Мир науки, культуры, образования. – №1(116). – 2026. – С. 107-110. DOI:10.24412/1991-5497-2026-1116-107-110
- 2 Румянцева О.В. Исследования soft skills в высшем образовании: топ-100 в международной базе Scopus» // Интеграция образования. – Т. 25. – №4(105). – 2021. – С. 593-607.
- 3 Цаликова И.К., Пахотина С.В. Научные исследования по вопросам формирования гибких навыков (обзор данных в международных базах Scopus, Web of Science) // Образование и наука. – Т. 21. – №8. – 2019. – С. 187-207.
- 4 Pak L. Notional Guidelines for the Formation of Physical Culture of University Students // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. – Vol. 17. – №2. – 2024. – pp. 299-309.
- 5 Saidova P.M. Ta’lim klasteri sharoitida kasbiy pedagogik deformatsiyaning ta’siri, komponentlari va bosqichlarini yangi yondashuvlar asosida o’rganish (Изучение влияния, компонентов и этапов профессионально-педагогической деформации в условиях

образовательного кластера на основе новых подходов) // Современное образование (Узбекистан). – №6. – 2025. – С. 25-32.

УДК 159.923: 004.738.5-053.6

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ У МОЛОДЕЖИ

Кошербаева Г.Н. – к.п.н., и.о.ассоциированного профессора КазАСТ, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние социальных сетей на формирование зависимого поведения у молодежи. В условиях стремительной цифровизации социальные сети стали неотъемлемой частью повседневной жизни, оказывая значительное воздействие на психологическое состояние и поведенческие особенности молодых людей. Проанализированы основные факторы, способствующие развитию зависимости, среди которых чрезмерное время, проводимое в сети, потребность в социальном одобрении и постоянный доступ к цифровому контенту. Особое внимание уделяется психологическим последствиям чрезмерного использования социальных сетей, таким как снижение самоконтроля, повышение уровня тревожности и уменьшение живого межличностного общения. В статье также рассматриваются профилактические меры и стратегии, направленные на снижение риска формирования зависимого поведения и развитие здоровых цифровых привычек у молодежи.

Ключевые слова: социальные сети, зависимое поведение, молодежь, цифровая среда, интернет-зависимость, психологическое влияние, профилактика

THE IMPACT OF SOCIAL MEDIA ON THE FORMATION OF ADDICTIVE BEHAVIOR AMONG YOUTH

Kosherbayeva G.N.

Abstract. This article examines the impact of social media on the formation of addictive behavior among young people. In the context of rapid digitalization, social networks have become an integral part of everyday life, significantly influencing the psychological state and behavioral patterns of youth. The study analyzes the main factors contributing to the development of dependence, including excessive time spent online, the need for social approval, and constant access to digital content. Particular attention is paid to the psychological consequences of social media overuse, such as decreased self-control, increased anxiety, and reduced real-life social interaction. The article also discusses preventive measures and strategies aimed at reducing the risk of addictive behavior and promoting healthy digital habits among young people.

Keywords: social media, addictive behavior, youth, digital environment, internet addiction, psychological impact, prevention

Введение. В последние годы социальные сети стали неотъемлемой частью жизни молодежи. Они выполняют важные функции коммуникации, самовыражения и получения информации. Однако чрезмерное использование социальных платформ может приводить к формированию зависимого поведения.

Социальные сети, ставшие неотъемлемой частью жизни молодежи, их влияние затрагивает эмоциональное состояние, привычки, самооценку и способность к самоконтролю.

В последние годы наблюдается рост признаков зависимого поведения, связанных с длительным и неконтролируемым использованием сетей.

По данным современных исследований, проблемное использование социальных сетей оказывает негативное влияние на психическое здоровье подростков и молодых людей. Особенно уязвимой категорией являются подростки, так как их психика находится в стадии активного формирования. [1]

Целью нашего исследования было: изучить, как социальные сети влияют на формирование зависимого поведения у молодежи.

Задачи исследования:

- определить частоту и характер использования соцсетей;
- выявить признаки цифровой зависимости;
- оценить эмоциональное и социальное влияние;
- обобщить ответы респондентов и сделать выводы.

Основная часть.

Зависимость от социальных сетей рассматривается как форма поведенческой зависимости, характеризующаяся: неконтролируемым использованием платформ; снижением интереса к реальной жизни; эмоциональной привязанностью к онлайн-среде; ухудшением учебной и социальной активности.

Исследования показывают, что у подростков 12–18 лет наблюдается высокий уровень интернет- и соцсетевой зависимости, что требует внимания специалистов [2]

Определим основные психологические механизмы формирования зависимости: это страх упущенных возможностей (FoMO). Молодежь испытывает постоянную потребность быть в курсе событий, что усиливает зависимость. Сравнение себя с другими пользователями снижает самооценку и усиливает потребность в онлайн-активности. Одиночество и потребность в общении. [3]

Исследования показывают, что одиночество напрямую связано с зависимостью от социальных сетей. Снижение контроля над временем использования платформ ведет к формированию устойчивой зависимости.

Научные исследования подтверждают, что зависимость от социальных сетей связана с рядом негативных последствий:

- повышенный уровень стресса
- развитие депрессии у подростков
- снижение удовлетворенности жизнью
- ухудшение когнитивных функций и концентрации [4]

Также установлено, что чрезмерное использование социальных сетей может снижать академическую успеваемость и уровень саморегуляции.

Социальные и поведенческие последствия приводят к зависимости от социальных сетей приводит к:

- снижению реального общения
- ухудшению семейных отношений
- формированию прокрастинации
- нарушению сна и режима дня [5]

Кроме того, формируется так называемое «клиповое мышление», при котором снижается способность к длительной концентрации внимания.

Существует определенная профилактика по данной проблеме. Для снижения риска формирования зависимости рекомендуется:

- ограничение времени использования социальных сетей
- развитие самоконтроля
- повышение цифровой грамотности
- вовлечение молодежи в офлайн-активности
- психологическая поддержка

Особую роль играют родители и педагоги, которые должны формировать у молодежи осознанное отношение к цифровой среде [6].

Для решения поставленных задач мы применили следующие методы исследования. Так как объём статьи не позволяет представить все показатели, остановимся на некоторых.

В исследовании участвовала молодежь разных возрастных категорий.

Анализировались: возраст, пол респондентов, частота использования соцсетей и их отношение к онлайн-активности.

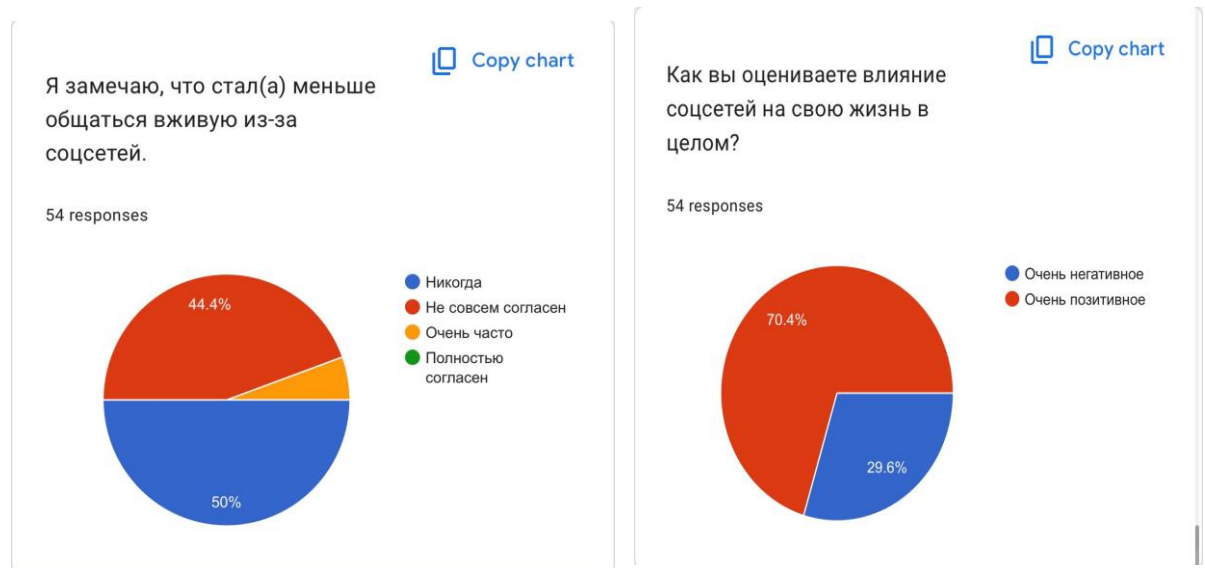


Рисунок 1 - Результаты опроса респондентов

Выводы.

- Социальные сети имеют заметное влияние на формирование зависимого поведения.
- Отмечается связь между частотой использования и эмоциональными реакциями.
- Чем больше времени в соцсетях, тем сильнее проявляются стресс, сравнение себя с другими и снижение самоконтроля.
- Проблема зависимости становится распространенной среди молодежи.

Рекомендации:

- соблюдать цифровую гигиену;
- ограничивать экранное время;
- устанавливать уведомления-контроллеры;
- развивать навыки саморегуляции;
- делать перерывы и заменять онлайн-активность офлайн-практиками.

Заключение. Таким образом, социальные сети оказывают существенное влияние на формирование зависимого поведения у молодежи. Их чрезмерное использование связано с развитием психологической зависимости, снижением самоконтроля, ухудшением эмоционального состояния и нарушением социальных взаимодействий. Установлено, что такие факторы, как страх упущенных возможностей (FoMO), социальное сравнение и потребность в признании, усиливают вовлеченность в онлайн-среду и способствуют формированию устойчивой зависимости. Несмотря на наличие положительных аспектов, таких как возможность общения и самовыражения, неконтролируемое использование социальных сетей может приводить к негативным последствиям, включая тревожность, депрессию, снижение академической успеваемости и ухудшение качества жизни.

В связи с этим особую значимость приобретает разработка и внедрение профилактических мер, направленных на формирование у молодежи навыков саморегуляции и ответственного использования цифровых технологий. Важную роль в этом процессе играют

образовательные учреждения, родители и специалисты в области психологии. Комплексный подход позволит минимизировать риски формирования зависимого поведения и обеспечить гармоничное развитие личности в условиях цифрового общества.

Список литературы

- 1 Kuss D.J., Griffiths M.D. Online Social Networking and Addiction — A Review of the Psychological Literature // //International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2011. – Vol. 8(9). – pp. 3528–3552.
- 2 Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S., Pallesen S. Development of a Facebook Addiction Scale //Psychological Reports. – 2012. – Vol. 110(2). – pp. 501–517.
- 3 Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out // Computers in Human Behavior. – 2013. – Vol. 29(4). – pp. 1841–1848.
- 4 Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents // International Journal of Adolescence and Youth. – 2020. – Vol. 25(1). – pp. 79–93.
- 5 Twenge J.M., Martin G.N., Spitzberg B.H. Trends in U.S. Adolescents' Media Use, 1976–2016 // Journal of Adolescence. – 2019. – Vol. 74. – pp. 63–73.
- 6 Valkenburg P.M., Peter J. Social Consequences of the Internet for Adolescents // Current Directions in Psychological Science. – 2009. – Vol. 18(1). – pp. 1–5.

ӘОЖ 796:159.9

ЖАРЫС КЕЗІНДЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫСЫМНЫҢ СПОРТШЫ НӘТИЖЕСІНЕ ӘСЕРІ

Қайдарқызы М. – Қазақ спорт және туризм академиясының 2-курс студенті, Алматы қ.,
Қазақстан

Кошербаева Ғ.Н. – ғылыми жетекші, п.ғ.к. қауымдастырылған профессор м.а.

Аңдатпа. Бұл мақалада жарыс кезіндегі психологиялық қысымның спортшының нәтижесіне әсері қарастырылады. Қазіргі спортта жоғары жетістікке жету тек физикалық дайындыққа ғана емес, сонымен қатар психологиялық тұрақтылыққа да байланысты екендігі негізделеді. Жарыс барысында туындайтын қобалжу, стресс, жауапкершілік сезімі спортшының зейініне, сенімділігіне және шешім қабылдауына ықпал ететіні талданады. Сонымен қатар психологиялық қысымды тиімді басқару әдістері қарастырылып, олардың спорттық нәтижелерді жақсартудағы маңызы көрсетіледі. Зерттеу нәтижелері спортшылардың психологиялық дайындығын жетілдіруде қолдануға ұсынылады.

Түйін сөздер: спорт психологиясы, психологиялық қысым, жарыс, стресс, қобалжу, мотивация, зейін, спортшы нәтижесі

THE IMPACT OF PSYCHOLOGICAL PRESSURE DURING COMPETITION ON ATHLETE PERFORMANCE

Kaidarkyzy M., Kosherbayeva G.N.

Abstract. This article examines the impact of psychological pressure during competition on an athlete's performance. It substantiates that in modern sport, achieving high results depends not only on physical preparedness but also on psychological stability. The study analyzes how anxiety, stress,

and a sense of responsibility arising during competition affect an athlete's concentration, confidence, and decision-making. In addition, methods for effectively managing psychological pressure are considered, and their importance in improving sports performance is highlighted. The research results are recommended for use in enhancing the psychological training of athletes.

Keywords: sports psychology, psychological pressure, competition, stress, anxiety, motivation, attention, athlete performance.

Кіріспе. Қазіргі таңда спорт саласында жоғары нәтижеге жету үшін спортшының тек физикалық дайындығы ғана емес, сонымен қатар психологиялық дайындығы да маңызды рөл атқарады. Әсіресе жарыс кезінде спортшы әртүрлі психологиялық қысымға тап болады. Жауапкершілік сезімі, жеңіске деген ұмтылыс, көрермендердің және бапкерлердің үміті спортшының ішкі күйіне айтарлықтай әсер етеді.

Осындай жағдайда кейбір спортшылар қобалжып, өз мүмкіндігін толық көрсете алмайды, ал кейбіреулері керісінше қысымды дұрыс қабылдап, жоғары нәтиже көрсетеді. Сондықтан жарыс кезіндегі психологиялық қысымның спортшы нәтижесіне әсерін зерттеу өзекті мәселе болып табылады [1].

Зерттеудің мақсаты. Жарыс кезіндегі психологиялық қысымның спортшының нәтижесіне әсерін анықтау және оның спорттық көрсеткіштерге ықпалын талдау.

Міндеттері:

- жарыс кезіндегі психологиялық қысымның ерекшеліктерін анықтау;
- оның спортшының нәтижесіне әсерін талдау;
- психологиялық қысымды төмендетуге бағытталған әдістерді қарастыру.

Бұл тақырыптың өзектілігі қазіргі спорттағы бәсекелестіктің жоғары деңгейімен байланысты. Бүгінгі күні спортшылардан тек жоғары физикалық дайындық қана емес, сонымен қатар психологиялық тұрақтылық та талап етіледі. Сондықтан жарыс кезіндегі қысымды басқару және спортшының психологиялық дайындығын дамыту мәселесі спорт ғылымында маңызды орын алады [2].

Негізгі бөлім

1. Психологиялық қысымның мәні

Психологиялық қысым – адамның эмоционалдық және психикалық күйіне сыртқы және ішкі факторлардың әсер етуі. Жарыс кезінде бұл қысым:

- жауапкершілік деңгейінің жоғары болуымен;
- жеңіске жету қажеттілігімен;
- әлеуметтік күтулермен байланысты қалыптасады.

Бұл факторлар спортшының ішкі күйзелісін күшейтіп, оның әрекетіне әсер етеді.

2. Психологиялық қысымның спортшы нәтижесіне әсері

Психологиялық қысым спортшының бірнеше психикалық процестеріне ықпал етеді:

1. Зейін

Қысым жоғары болған кезде зейін шашырап, қателіктер көбейеді.

2. Сенімділік

Өзіне деген сенімнің төмендеуі нәтижеге кері әсер етеді.

3. Эмоциялық күйҚобалжу мен үрей қозғалыстың дәлдігі мен үйлесімділігін бұзады.

4. Шешім қабылдауСтресс жағдайында спортшы тез және дұрыс шешім қабылдай алмауы мүмкін [3].

Сонымен қатар, кейбір спортшыларда керісінше «мобилизация әсері» байқалады, яғни қысым оларды жинақтап, жақсы нәтиже көрсетуге ықпал етеді.

3. Психологиялық қысымды төмендету әдістері

Жарыс кезіндегі қысымды басқару үшін келесі әдістер тиімді:

- Тыныс алу жаттығулары – қобалжуды азайтады
- Визуализация – жарысты алдын ала елестету арқылы сенімділікті арттырады
- Позитивті ойлау – өзін-өзі қолдау

- Аутотренинг – өзін-өзі психологиялық реттеу
- Психологиялық дайындық жаттығулары – тұрақтылықты қалыптастырады [4].

Бұл әдістер спортшының психологиялық төзімділігін арттырады.

Бұл мәселемен келесі шетел ғалымдар айналысқан:

Baumeister (1984) – психологиялық қысым спортшының өнімділігін төмендетуі мүмкін екенін көрсетті. Ол «қысым кезінде спортшылардың орындау қабілеті кейде төмендейді, себебі олар өз әрекеттеріне тым көп көңіл бөледі» деп жазды.

Hanin (2000) – керісінше, қысым кейде спортшыларды ынталандырады. Ол «орташа деңгейдегі қысым өнімділікті арттырады, ал тым төмен немесе тым жоғары қысым кері әсер береді» деп атап өтті.

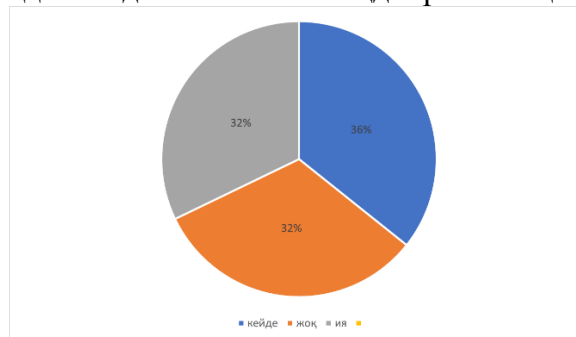
Gould et al. (2002) – спортшының тәжірибесі мен жеке қасиеттері қысымға төзімділікті анықтайды. Ғалымдар «тәжірибелі спортшылар қысым жағдайында эмоция [5].

Практикалы бөлім.

Зерттеу жұмысы. Сауылнама КазАст студенттернің арасында жүргізілген.

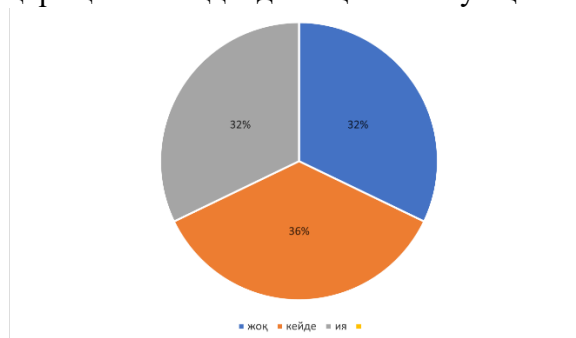
Жауаптарын диаграмма түрінде көрсетейк

1) Жарысқа қорқып шыққан кезде не жасайтыныңды ұмытып қалған кез болды ма?



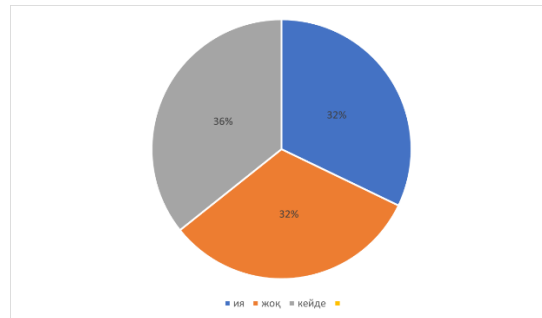
Сүрет 1 - Жарыс кезінде қатты қобалжу салдарынан әрекеттерді ұмытып қалу жағдайлары

2) Жарысқа ештеңеден қорықпай шыққанда жеңіске жету оңай болған кез болды ма?



Сүрет 2 - Жеңіске жету жеңілдігі: қорқыныштың болмауы мен нәтиженің өзара байланысы

3)Қатты қорыққан кезде біліп тұрған техниканды ұмытып қалған кезің болды ма?



Сурет 3 - Қатты қорқынық әсерінен игерілген техниканы ұмытып қалу көрсеткіші

Қортындылай келсек шынымен де спортшының нәтижесіне әсері көп екенін білдім. Кейде спортшының жеңіліп қалуы психологиялық қысымнан болатынын байқадым.

Қорытынды. Жарыс кезіндегі психологиялық қысым спортшының нәтижесіне тікелей және жан-жақты әсер ететін маңызды фактор болып табылады. Ол спортшының зейініне, эмоциялық күйіне, өзіне деген сенімділігіне және шешім қабылдау қабілетіне ықпал етеді. Қысымның шамадан тыс болуы спорттық нәтижені төмендетсе, ал оның оңтайлы деңгейі спортшыны жұмылдырып, жоғары жетістіктерге жетуге мүмкіндік береді.

Зерттеу барысында психологиялық қысымды тиімді басқару спортшының тұрақтылығын арттырып, оның жеке мүмкіндіктерін толық ашуға жағдай жасайтыны анықталды. Тыныс алу жаттығулары, визуализация, позитивті ойлау және өзін-өзі реттеу әдістері жарыс алдындағы және жарыс кезіндегі күйзелісті төмендетудің тиімді құралдары болып табылады.

Қорытындылай келе, спортшыларды даярлау үдерісінде психологиялық дайындықты жүйелі түрде ұйымдастыру қажет. Бұл олардың жарыс жағдайына бейімделуін жеңілдетіп, тұрақты әрі жоғары нәтижелерге қол жеткізуіне мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Lopes Dos Santos M., Uftring M., Stahl C.A., Lockie R.G., Alvar B., Mann J.B., Dawes J.J. Stress in Academic and Athletic Performance in Collegiate Athletes: A Narrative Review of Sources and Monitoring Strategies // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2020. – Vol. 2. – Article 42. DOI: 10.3389/fspor.2020.00042
- 2 Didymus F., Norris L., Potts A., Staff H. Psychological Stress and Performance // In: *Essentials of Exercise and Sport Psychology*. – 2021. DOI: 10.51224/B1029
- 3 Kabeer D.A., Vinu W., Safad A.K., et al. What We Get Wrong About Stress in Sports Psychology // *Frontiers in Psychology*. – 2026. – Vol. 17. DOI: 10.3389/fpsyg.2026.1752653
- 4 Brown D.J., Fletcher D. Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis // *Sports Medicine*. – 2017 (обзор используется в более поздних мета-анализах).
- 5 Lochbaum M., Stoner E., Hefner T., Cooper S., Lane A. Sport Psychology and Performance Meta-Analyses: A Systematic Review // *Frontiers in Psychology*. – 2022.

ӘОЖ 37.037:796

ЖАРЫС ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ СПОРТШЫНЫҢ ӘРЕКЕТІ МЕН МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫН БАСҚАРУ ПСИХОЛОГИЯСЫ

Алмасұлы Б. – Қазақ спорт және туризм академиясының 3-курс студенті, Алматы қ.,
Қазақстан

Кошербаева Ғ.Н. - п.ғ.к., қауымдастырылған профессор м.а., ғылыми жетекші

Аңдатпа. Бұл мақалада жарыс жағдайындағы спортшының әрекеті мен мінез-құлқын басқарудың психологиялық аспектілері қарастырылады. Зерттеудің өзектілігі жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуде психологиялық дайындықтың маңыздылығымен анықталады. Жарыс кезіндегі эмоционалдық күй, күйзеліс, мотивация және өзін-өзі реттеу дағдыларының спортшы нәтижесіне әсері талданады. Сонымен қатар, психологиялық тұрақтылықты қалыптастырудың әдістері мен тәсілдері сипатталады. Мақалада теориялық талдау негізінде спортшының жарыс жағдайындағы мінез-құлқын тиімді басқаруға бағытталған практикалық ұсыныстар берілген.

Түйін сөздер: спорт психологиясы, жарыс жағдайы, мінез-құлық, эмоция, стресс, мотивация, өзін-өзі реттеу, психологиялық дайындық.

PSYCHOLOGY OF MANAGING AN ATHLETE'S BEHAVIOR AND PERFORMANCE IN COMPETITIVE CONDITIONS

Almasuly B., Kosherbayeva G.N.

Abstract. This article examines the psychological aspects of managing an athlete's behavior and performance in competitive conditions. The relevance of the study is determined by the importance of psychological preparation in achieving high sports results. The influence of emotional states, stress, motivation, and self-regulation skills on athletic performance during competitions is analyzed. In addition, methods and techniques for developing psychological stability are described. Based on theoretical analysis, practical recommendations aimed at effectively managing an athlete's behavior in competitive situations are proposed.

Keywords: sport psychology, competitive conditions, behavior, emotions, stress, motivation, self-regulation, psychological preparation

Кіріспе. Қазіргі спортта жоғары нәтижеге жету тек қана физикалық дайындықпен шектелмейді. Спортшының психологиялық дайындығы, әсіресе жарыс жағдайында, шешуші факторлардың бірі болып табылады. Жарыс барысында спортшы тек қарсыласпен ғана емес, өз эмоцияларымен, қорқынышымен және ішкі күйзелісімен күреседі. Сондықтан спортшының әрекеті мен мінез-құлқын басқару мәселесі спорт психологиясының негізгі бағыттарының бірі болып саналады.

Жарыс жағдайы — бұл жоғары жауапкершілік, белгісіздік және уақыт тапшылығы жағдайында өтетін күрделі психологиялық орта. Мұндай жағдайда спортшының эмоционалдық тұрақтылығы мен өзін-өзі басқару қабілеті оның нәтижесіне тікелей әсер етеді.

Жарысқа психологиялық дайындық жүйесі спортшының жарысқа психологиялық дайындығын қалыптастыруды шешетін бірқатар міндеттерді біріктіреді. А.Ц.Пуни жасаған жарысқа психологиялық дайындықтың жобалық жоспарында осы жүйе берілген:

жарыстың шарттары туралы ақпараттар жинау; арыс алдындағы спортшының жаттыққандық деңгейінің бағалануы мен өзін-өзі бағалау; жарысқа қатысудағы мақсаттары мен міндеттерінің қойылуы; жарыста өнер көрсету мотивтерін актуальдандыру; алдындағы ақыл-ой қызметін бағдарламалау; спортшының өз мүмкіндіктерін іске асыруға сенімділік сезімін қалыптастыру;

оптимальды эмоциональды жағдайды қалыптастыру; максимальды еріктік күштерге дайындықты көбейту және оларды жарыс жағдайында ашып көрсету дағдысы; жарыс жағдайындағы психологиялық қалыпты өзіндік реттеу тәсілдерін меңгеру [1].

Бұлардың бәрі бір-бірінен бөлінбейді қайта тығыз байланыста болады, егер осы звеноның біреуі әлсіресе, онда бүкіл жүйе ақсайды.

Спортшыны жарысқа психологиялық дайындау жүйесі оның психикалық қалыптарының реттеу мен өзін-өзі реттеудің алуан түрлі тәсілдерін біріктіреді. Бұл тәсілдердің көп түрлілігін төмендегідей топтастыруға болады:

Мақсаты: Жүйкені шаршатпай бұлшық еттер ширығуын әлсірететін жаттығулар жиынтығы. Жарыс алдындағы қолайсыз қалыптарды сергіту және сергіту жаттығуларын ырғағын, ұзақтығын спортшы көңіл-күйіне қарай таңдалады.

• **Міндеттері:**

- Жарыс жағдайында өзін-өзі реттеу түрлерін анықтау (жарыс алдындағы, жарыс кезіндегі, т.б.).
- Практикалық сауалнама арқылы спортшылардың өзін-өзі реттеу, басқару деңгейін өлшеу.
- Өзін-өзі реттеу мен басқарудың тиімді әдістерді ұсыну.

Негізгі бөлім

1. Жарыс жағдайының психологиялық ерекшеліктері

Жарыс жағдайы спортшыға күшті психологиялық әсер етеді. Бұл әсерлердің қатарына:

- эмоционалдық қозу,
- стресс,
- мазасыздық,
- жауапкершілік сезімі жатады.

Стресс – жарыс жағдайының ажырамас бөлігі. Орташа деңгейдегі стресс спортшыны ынталандырып, нәтижені жақсартуға ықпал етеді. Алайда шамадан тыс күйзеліс кері әсер беріп, қателіктердің көбеюіне әкеледі. [2]

Жарыс алдындағы қобалжу да маңызды факторлардың бірі. Ол екі түрлі болуы мүмкін:

- қалыпты (ынталандырушы) қобалжу
- деструктивті қобалжу

Біріншісі спортшының зейінін шоғырландырса, екіншісі сенімсіздік пен үрей тудырады.

2. Спортшының мінез-құлқын басқарудағы мотивацияның рөлі

Мотивация – спортшы әрекетінің негізгі қозғаушы күші. Ол екі түрге бөлінеді:

- ішкі мотивация
- сыртқы мотивация

Ішкі мотивация спортшының жеке қызығушылығы мен өзін-өзі жетілдіруге ұмтылысымен байланысты. Ал сыртқы мотивация марапат, баға, қоғам пікірі арқылы қалыптасады.

Жарыс кезінде ішкі мотивация басым болған жағдайда спортшы:

- сенімді әрекет етеді
- қиындықтарға төзімді болады
- жоғары нәтижеге қол жеткізеді

3. Эмоцияларды басқару және өзін-өзі реттеу

Эмоцияларды басқару – жарыс жағдайындағы табыстың маңызды факторы. Спортшының эмоциялық күйі оның:

- реакция жылдамдығына
- шешім қабылдауына
- қозғалыс дәлдігіне әсер етеді

Өзін-өзі реттеу әдістеріне мыналар жатады:

- тыныс алу жаттығулары
- аутогендік жаттығулар
- визуализация (ойша елестету)

- позитивті өзін-өзі сендіру [3]

Мысалы, визуализация әдісі арқылы спортшы жарыс барысын алдын ала елестетіп, өз әрекеттерін психологиялық тұрғыдан дайындайды.

4. Зейін мен ерік-жігерді басқару

Жарыс кезінде зейінді дұрыс шоғырландыру өте маңызды. Зейіннің тұрақтылығы қателіктерді азайтады әрекеттің дәлдігін арттырады

Ерік-жігер спортшыға:

- шаршауды жеңуге
- қысымға төтеп беруге
- соңына дейін күресуге көмектеседі

Ерік қасиеттерін дамыту жүйелі жаттығу мен психологиялық дайындық арқылы жүзеге асады.

5. Жаттықтырушының рөлі

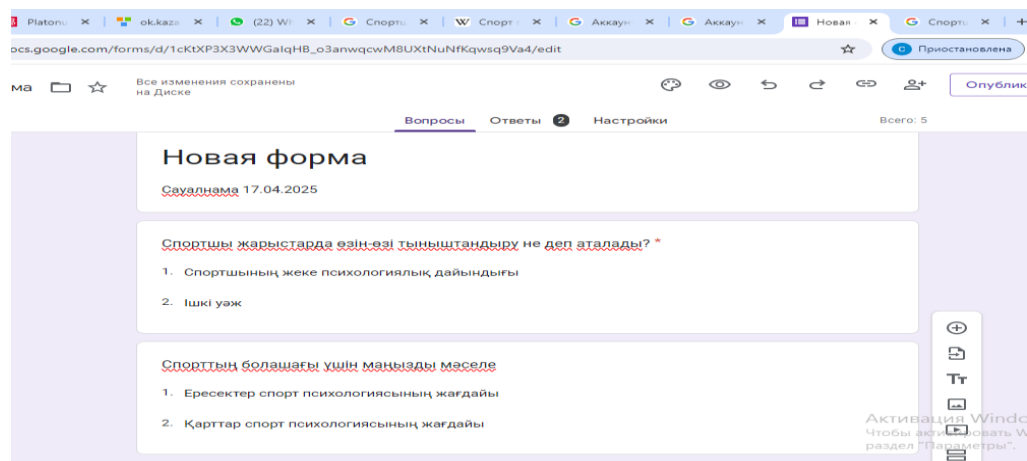
Жаттықтырушы спортшының психологиялық жағдайына үлкен әсер етеді. Ол қолдау көрсетеді

- сенімділікті қалыптастырады
- кері байланыс береді

Дұрыс педагогикалық қарым-қатынас спортшының өз-өзіне деген сенімін арттырады және жарыс нәтижесіне оң әсер етеді. [4]

Практикалық бөлім. Сауалнама. атысушылар саны: 15 спортшы Жас аралығы: 17–23 жас Спорт түрлері: баскетбол (5), жеңіл атлетика (5), дзюдо (5).

Сауалнама осындай типте өтті (1 сурет):



Сурет 1 - Сауалнама бланкі

Сауалнама нәтижелері. Жарыс алдындағы қобалжу – 12 спортшыда байқалды. Бұл спортшылардың 80%-ы жарыс алдында психологиялық қысымға түсетінін білдіреді. Бұл қобалжу орынсыз әрекеттерге, зейіннің төмендеуіне әкелуі мүмкін.

Қобалжудың нәтижеге әсері: 9 спортшы қобалжу кері әсер етеді десе, тек 4 спортшы пайдалы деп бағалаған. Яғни, көпшілік үшін стресс – негативті фактор.

Жеңілістен кейінгі күйзеліс уақыты: 10 спортшы бірнеше күн күйзеліске түсетінін айтқан. Бұл спортшылардың эмоционалды тұрақтылығының төмендігін немесе жеңілісті қабылдау деңгейінің әлсіздігін көрсетеді.

Стресті жеңу әдістері: спортшы ешқандай әдіс қолданбайды, бұл спортшыларда өз-өзін реттеу дағдылары дамымағанын көрсетеді.

Тек 8 спортшы ғана әртүрлі әдістер арқылы (демалу, музыка, тренермен әңгіме) стрессті азайтады.

5. Психологпен жұмыс: 12 спортшы психологпен жұмыс істемейтінін айтты. Бұл спорттық ұйымдарда кәсіби психологиялық көмек көрсетудің әлсіз екенін дәлелдейді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу көрсеткендей көптеген спортшылар психологтармен жұмыс жүргізуді аса маңызды деп ойламайды, сондықтан жарыс алдында, жарыс кезінде өздерінің ішкі қорқынышын баса алмай, сәтсіздіктерге ұшырап жатады. Жарыс алдындағы қобалжу мен қорқыныш — спорттық дайындықтың бір бөлігі, бірақ оны дұрыс басқару — нәтиженің тұрақты болуына әсер етеді. Сондықтан психолог мамандардың көмегіне жүгіну, өзін-өзі реттеу әдістерін үйрену аса маңызды.

Жарыс жағдайындағы спортшының әрекеті мен мінез-құлқын басқару — күрделі психологиялық процесс. Ол эмоцияларды, мотивацияны, зейінді және ерік-жігерді тиімді басқарумен тығыз байланысты. Психологиялық дайындықты жүйелі түрде ұйымдастыру спортшының тұрақтылығын арттырып, жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді.

Қазіргі спорт тәжірибесінде психологиялық даярлықты физикалық дайындықпен қатар қарастыру қажет. Бұл спортшының толыққанды дамуын қамтамасыз етеді және оның жарыс жағдайындағы тиімді әрекетін қалыптастырады.

- **Шешу жолдары.**

- Спортшылар үшін тұрақты психологиялық тренингтер ұйымдастыру
- Медитация және тыныс алу техникасын үйрету
- Психолог мамандармен жеке жұмыс.
- Жаттықтырушыларды эмоциялық интеллект бойынша оқыту.
- Жеңіліс пен қателікті қабылдау мәдениетін қалыптастыру.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Рябикина Л.Ю. Спорттық психология негіздері. – Алматы, 2019. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – URL: www.sportpsychology.kz қаралған күні: 25.04.2026).
- 2 Weinberg R.S., Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. – 7th ed. – Champaign, IL: Human Kinetics, 2018. – 664 p. – ISBN 9781492572350.
- 3 Психология спорта: монография / А.Н. Веракса, Ю.П. Зинченко, С.А. Исайчев [и др.] ; под общ. ред. В.А. Садовниченко. – Москва: Издательство Московского университета, 2011. – 424 с. – ISBN 978-5-9217-0048-2.
- 4 Калиев Н.Қ. Дене мәдениеті мен спорттан қосымша білім берудің педагогикалық негіздері // Қазақстан Республикасы Ұлттық ғылым академиясының хабаршысы. – 2016. – №3 – Б. 25-34.

ӘОЖ 37.037:796

**МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА ДЕГЕН
ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫН АРТТЫРУДАҒЫ ИНОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР**

Байсан Б., Нұр Ұ., Иманәлі Ш. – Қазақ спорт және туризм академиясының 4-курс студенттері, Алматы қ., Қазақстан

Кошербаева Ғ.Н. - п.ғ.к., қауымдастырылған профессор м.а., ғылыми жетекші

Аңдатпа. Мақалада қазіргі білім беру жағдайында мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыру мәселесі қарастырылады. Зерттеудің өзектілігі оқушылардың сабаққа қатысу белсенділігінің формалды сипат алуымен және ішкі мотивациясының төмендеуімен байланысты. Теориялық талдау негізінде мотивацияның психологиялық тұжырымдамалары мен заманауи педагогикалық тәсілдер қарастырылып, оқу үдерісіне инновациялық технологияларды, атап айтқанда геймификация элементтерін енгізудің қажеттілігі негізделеді. Зерттеу барысында 9-сынып оқушылары арасында педагогикалық эксперимент жүргізіліп, ойын элементтері, ынталандыру жүйесі және жедел

кері байланыстың оқу белсенділігі мен дене дайындығына әсері анықталды. Нәтижесінде геймификация технологиясын жүйелі қолдану оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттырып, сабаққа қатысу белсенділігін жоғарылататыны және дене дайындығы көрсеткіштерінің оң өзгерісіне ықпал ететіні дәлелденді. Зерттеу нәтижелері жалпы білім беретін мектептерде дене шынықтыру пәнін оқыту тәжірибесінде қолдануға ұсынылады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, оқушылар қызығушылығы, геймификация, инновациялық технологиялар, мотивация, оқу белсенділігі, педагогикалық эксперимент, дене дайындығы, ішкі мотивация.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR INCREASING SCHOOL STUDENTS' INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Baysan B., Nur U., Imanali Sh., Kosherbayeva G.N.

Abstract. The article examines the issue of increasing school students' interest in physical education classes in the context of modern education. The relevance of the study is обусловлена формальным характером учащихся к занятиям и снижением уровня их внутренней мотивации. Based on theoretical analysis, psychological concepts of motivation and modern pedagogical approaches are considered, and the necessity of introducing innovative technologies into the educational process, in particular gamification elements, is substantiated. In the course of the study, a pedagogical experiment was conducted among 9th-grade students, which identified the impact of game elements, incentive systems, and immediate feedback on learning activity and physical fitness. As a result, it was proven that the systematic use of gamification technology increases students' interest in the subject, enhances their participation in classes, and contributes to positive changes in physical fitness indicators. The research findings are recommended for application in the teaching practice of physical education in general education schools.

Keywords: physical education, student interest, gamification, innovative technologies, motivation, learning activity, pedagogical experiment, physical fitness, intrinsic motivation.

Өзектілігі. Қазіргі білім беру жүйесінде дене шынықтыру сабағына оқушылардың қатысу белсенділігі формалды сипат алып, пәнге деген ішкі қызығушылықтың төмендеу үрдісі байқалады. Жасөспірімдердің цифрлық ортада өсуі олардың зейінінің тұрақсыздығына және дәстүрлі оқыту формаларына деген қызығушылығының әлсіреуіне әкелуде. Сондықтан дене шынықтыру сабағында оқушылардың пәнге деген тұрақты қызығушылығын қалыптастыру – өзекті педагогикалық мәселе болып табылады. Қызығушылық тұлғаның белсенді әрекетке ішкі дайындығын сипаттайтын психологиялық құбылыс ретінде қарастырылады. А. Маслоудың қажеттіліктер иерархиясы теориясы бойынша тұлға өзін-өзі жүзеге асыруға ұмтылады, ал спорттық іс-әрекет осы жоғары деңгейдегі қажеттіліктерді қанағаттандыру құралы бола алады [1]. Сонымен қатар, Д. МакКлелланд жетістікке ұмтылу мотивациясы жасөспірімдердің спорттық белсенділігіне тікелей әсер ететінін атап көрсеткен [2]. Бұл теориялар дене шынықтыру сабағында оқушылардың нәтижеге жету, өзін көрсету, командада мойындалу қажеттілігі олардың қызығушылығын арттыратынын дәлелдейді. Ішкі мотивация мен қызығушылықтың қалыптасуын Э. Деси мен Р. Райан өзін-өзі анықтау теориясында тұлғаның автономия, құзыреттілік және әлеуметтік байланыс қажеттіліктерімен байланыстырады [3]. Егер сабақ барысында оқушы өз жетістігін көріп, таңдау мүмкіндігіне ие болып, командалық қолдау сезінсе, оның пәнге деген қызығушылығы тұрақты сипат алады.

Қазіргі педагогикада геймификация технологиясы оқушылардың оқу белсенділігін арттырудың тиімді құралы ретінде қарастырылады. С. Детердинг және әріптестері геймификацияны ойын элементтерін ойын емес ортада қолдану арқылы мотивация мен белсенділікті арттыру тәсілі деп анықтайды [4]. К. Вербах пен Д. Хантер геймификация жүйелі қолданылған жағдайда оқушылардың қызығушылығы мен нәтижелілігін арттыратынын

дәлелдеген [5]. Демек, дене шынықтыру сабағында ұпай жинау жүйесі, деңгейлік тапсырмалар, командалық рейтинг пен жедел кері байланыс енгізу оқушылардың белсенді қатысуына ықпал етеді. Қазақстандық ғалым Қ.Б. Жарықбаев жасөспірімдердің қызығушылығы олардың психологиялық ерекшеліктері мен әлеуметтік ортасына тәуелді екенін атап көрсеткен [6]. Ал қазақстандық зерттеушілер спорттың жасөспірім тұлғасының қалыптасуына, тәртібі мен әлеуметтік белсенділігіне оң әсер ететінін дәлелдейді [7]. Мектеп жасындағы балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру олардың дене дайындығы мен денсаулығын жақсартудың негізгі шарты болып табылатыны да ғылыми еңбектерде көрсетілген [9]. Осы ғылыми тұжырымдарға сүйене отырып, дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды, соның ішінде геймификация элементтерін жүйелі енгізу оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруға, сабаққа белсенді қатысуына және дене дайындығы көрсеткіштерінің жақсаруына ықпал етеді деп есептеуге негіз бар. Сондықтан аталған мәселені тәжірибелік-эксперименттік тұрғыдан зерттеу қазіргі мектеп практикасы үшін өзекті болып табылады.

Зерттеу нысаны: Жекеменшік мектептегі дене шынықтыру үдерісі мен белсенділік.

Зерттеу пәні: Мектеп оқушыларының сабағына қызығушылығын арттырудағы инновациялық технологиялар үрдісі.

Зерттеудің болжамы: Егер дене шынықтыру сабақтарына геймификация элементтері мен жедел кері байланыс, сондай-ақ ынталандырушы бағалау жүйесі жүйелі енгізілсе, онда оқушылардың пәнге қызығушылығы мен сабаққа қатысу белсенділігі артады және дене дайындығының негізгі көрсеткіштері оң динамика көрсетеді.

Мақсаты: Мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыруда геймификация сияқты инновациялық технологияларды қолданудың педагогикалық тиімділігін теориялық тұрғыдан негіздеу және оның оқу белсенділігі мен дене дайындығы көрсеткіштеріне әсерін тәжірибелік-эксперименттік жолмен дәлелдеу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Дене шынықтыру сабағында геймификация технологиясын қолданудың теориялық негіздерін талдау.
2. 9А және 9Б сыныптарында педагогикалық эксперимент ұйымдастыру.
3. Оқушылардың қызығушылығы мен дене дайындығы көрсеткіштерін салыстыру.
4. Алынған нәтижелерді математикалық-статистикалық өңдеу.

Зерттеу әдістері: Зерттеу барысында ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, тестілеу және сауалнама әдістері қолданылды.

Қызығушылық – тұлғаның белгілі бір іс-әрекетке бағытталған тұрақты танымдық және эмоционалдық қатынасы. Ол адамның назарын шоғырландырып, белсенді әрекет етуге ішкі түрткі болады. Қызығушылық адамның қажеттілігімен, құндылықтарымен және жеке тәжірибесімен тығыз байланысты қалыптасады. Егер оқушы белгілі бір пәнге қызығушылық танытса, ол материалды саналы түрде қабылдап, тапсырмаларды ынтамен орындайды және өз нәтижесін жақсартуға ұмтылады. Педагогикалық тұрғыдан алғанда, қызығушылық оқу белсенділігінің маңызды көрсеткіші болып табылады. Ол оқушының сабаққа қатысуын, тапсырманы сапалы орындауын және білімді терең меңгеруін қамтамасыз етеді. Қызығушылық ішкі уәждің (ішкі мотивацияның) негізі ретінде әрекет етіп, сыртқы бақылаусыз-ақ әрекетті жалғастыруға мүмкіндік береді. Дене шынықтыру сабағында қызығушылықтың маңызы ерекше. Бұл пән қозғалыс белсенділігіне негізделгендіктен, эмоционалдық көңіл-күй мен белсенді қатысу нәтижеге тікелей әсер етеді. Егер сабақ мазмұны оқушыға тартымды болса, ол жаттығуларды белсенді орындайды, командалық жұмысқа қатысады және өз физикалық мүмкіндігін арттыруға талпынады. Нәтижесінде қозғалыс белсенділігі артып, дене дайындығы көрсеткіштері жақсарады. Сондықтан дене шынықтыру сабағында оқушылардың қызығушылығын арттыру – оқу сапасын жоғарылатудың және денсаулықты нығайтудың маңызды педагогикалық шарты болып табылады.

Қазақстандық ғалымдар мектеп жасындағы балалардың спортқа қатысуы мен мотивациясын зерттеген. Мысалы, N.Zh. Тлеуова, A.B. Монтайев, R.S. Салихжанов және G.B. Алибекова жасөспірім спортын әлеуметтік-лау агенті ретінде қарастырып, спорттың балалардың тәртібі, денсаулығы және тұлғалық мәдениетін қалыптастырудағы рөлін зерттеген. Сонымен қатар, A.B. Налшыбек пен R.A. Әлқожа Қазақстан жастарының спортқа қатысуына, оның қолжетімділігіне және физикалық белсенділікті арттырудағы әлеуметтік факторларға талдау жасап, мектеп жасындағы балалардың спортқа мотивациясын қалыптастыруда педагогикалық және әлеуметтік қолдаудың маңыздылығын көрсетті (socjournal.enu.kz). Бұдан басқа, H.C. Бекнурманов пен H.M. Темірбай мектеп оқушыларының қозғалыс белсенділігін зерттеп, жасөспірімдер арасындағы физикалық белсенділіктің негізгі тенденцияларын анықтаған.

Зерттеуді ұйымдастыру: Зерттеу Bilimkhana Kazakhstan жекеменшік мектебінде 2026 жылы жүргізілді. Экспериментке 9А және 9Б сыныптарының 14–15 жас аралығындағы 23 оқушысы қатысты. 9А сыныбы эксперименттік топ, ал 9Б сыныбы бақылау тобы ретінде алынды.

Зерттеу 4 апта бойы жүргізілді. Аптасына екі сабақ, дүйсенбі және сәрсенбі күндері өткізілді. Жалпы саны сегіз сабақ ұйымдастырылды. Әр сабақтың ұзақтығы 45 минут болды.

Эксперименттік топ болып белгіленген 9А сыныбында сабақтар геймификация технологиясы негізінде өткізілді. Сабақ барысында ұпай жинау жүйесі қолданылды, тапсырмалар деңгейлік түрде құрылды, командалық жарыс ұйымдастырылды, бонус ұпайлар мен бейдждер берілді, жедел кері байланыс жасалды. Сабақ құрылымы ойын форматына жақындатылып, оқушылардың белсенділігі мен қызығушылығын арттыруға бағытталды.

Бақылау тобы болып белгіленген 9Б сыныбында сабақтар дәстүрлі әдіспен өткізілді. Сабақ құрылымы жалпы қыздыру, техника үйрету, жаттығуларды қайталау, шағын ойын және қорытынды бағалау кезеңдерінен тұрды. Бұл сыныпта геймификация элементтері қолданылған жоқ.

Төрт апталық эксперимент аяқталғаннан кейін екі сыныптан допты себетке дәл лақтыру бойынша қорытынды тест алынды. Әр оқушы белгіленген қашықтықтан он рет лақтыру орындап, кірген доп саны тіркелді. Алынған нәтижелер эксперименттік және бақылау топтары арасында салыстырылды. Деректердің қалыпты бөлінбеуіне байланысты нәтижелерді өңдеу үшін параметрлік емес статистикалық әдіс – Манн–Уитни U критерийі қолданылды. Талдау нәтижесінде 9А сыныбының рангтар қосындысы 182,5, ал 9Б сыныбының рангтар қосындысы 93,5 болды. Бұл эксперименттік топтың көрсеткіштері жоғары екенін көрсетті. Айырмашылық статистикалық тұрғыдан мәнді деп танылды.

9Б-сыныбы: (Бақылау тобы). Кіріспе бөлім (2–3 минут): сапқа тұрғызу, сәлемдесу, түгендеу, сабақ тақырыбы мен мақсатын хабарлау. Қауіпсіздік ережелері түсіндіріледі: бірін-бірі итермеу, доппен абай болу, арақашықтық сақтау, қақтығыссыз ойнау, мұғалім белгісін орындау.

Дайындық бөлімі (8–10 минут): жалпы дамыту жаттығулары. Жеңіл жүгіру 1–2 айналым, кейін қол-аяқ буындарын қыздыру (мойын, иық, шынтақ, білек, бел, тізе, аяқ ұшы). Одан кейін жалпы дене қыздыру жаттығулары орындалады: қолды сермеу, денені бұру, отырып-тұру, секіру, қысқа үдемелі жүгіру. Қыздыру соңында баскетболға тән қозғалыстар жасалады: қорғаныс тұрысы, жанымен қозғалу, тоқтау және бұрылу (pivot) элементтері.

Негізгі бөлім (25–28 минут): алдымен дриблинг техникасы орындалады. Оқушылар допты оң қолмен және сол қолмен бір орында жүргізеді, кейін қозғалыста жүргізеді. Конустар арасымен “жыланша” өту тапсырмасы беріледі. Мұғалім кателерге түзету жасайды: бас төмен түсіп кетпеуі, саусақпен жүргізу, допты қатты соқпау, дене тепе-теңдігін сақтау.

Келесі жаттығу пас беруге арналған. Оқушылар жұпқа бөлініп, алдымен кеудеден пас береді, кейін жерден пасқа көшеді. Қашықтық біртіндеп ұлғайтылады. Негізгі талап: аяқтың дұрыс тұрысы, қолдың серпілуі, пас бағытын дәл беру, серіктесті көзбен бақылау. Содан кейін қозғалыста пас беру орындалады: екі қатар болып алға жылжып, пас алмасу.

Одан кейін лақтыру жаттығулары орындалады. Алдымен қалқаннан жақыннан лақтыру (лай-ап немесе бір-екі қадаммен) үйретіледі. Оң жақтан және сол жақтан кезекпен орындау ұсынылады. Кейін орта қашықтықтан лақтыру жасалады (мысалы, айып сызығына жақын нүктелерден). Мұғалім қол қимылы мен аяқ жұмысына назар аударады: тізені бүгу, денені тік ұстау, қолды жоғары шығару, білекті “жұмсақ” аяқтау.

Соңында техниканы ойын жағдайында қолдану үшін қысқа оқу ойыны өткізіледі. 3x3 немесе 4x4 форматында 6–8 минут ойнатылады. Ереже жеңілдетіледі: қатты контакт болмайды, фолсыз ойнау, допты ұзақ ұстап қалмау, пас арқылы шабуылды ұйымдастыру. Мұғалім тоқтатып, қажет кезде түсіндіру және түзету жасайды.

Қорытынды бөлім (3–4 минут): тыныс алу жаттығулары, баяу жүріс, бұлшықет босаңсыту. Сабақты қорытындылау: қандай дағды жақсы шықты, қандай қате жиі болды, келесі сабақта нені жетілдіру керек. Бағалау белсенділікке, тәртіпке, техниканы дұрыс орындауға және командалық жұмысқа қарай жүргізіледі. Үй тапсырмасы ретінде доппен жеке жұмысқа жеңіл тапсырма беруге болады: күніне 5 минут оң және сол қолмен дриблинг, қабырғаға дәл пас беру жаттығулары.

Сауалнама (Google Формы): Эксперимент аяқталғаннан кейін оқушылардың дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын анықтау мақсатында сауалнама жүргізілді. Сауалнама сұрақтары сабақтың қызықтылығы, белсенділік деңгейі, командалық жұмысқа қатысуы және ойын элементтеріне көзқарасы сияқты көрсеткіштерді қамтыды. Сауалнама нәтижелері сипаттамалық талдау негізінде қорытындыланды және математикалық-статистикалық өңдеуге қатыстырылған жоқ. Нәтижелер 9А сыныбында өткізілген сабақтардың оқушылар үшін қызықты әрі тартымды болғанын көрсетті.

Қортындылай келе Жүргізілген ғылыми жоба нәтижелері дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды, соның ішінде геймификация элементтерін жүйелі қолдану оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруда тиімді екенін көрсетті.

Зерттеу барысында 9А және 9Б сыныптарының нәтижелері салыстырылды. Геймификация элементтері енгізілген 9А сыныбында сабаққа қатысу белсенділігі артқаны, командалық ынтымақтастықтың күшейгені, оқушылардың ішкі мотивациясы мен пәнге қызығушылығы жоғарылағаны анықталды. Сонымен қатар, доп лақтыру көрсеткіштері де статистикалық тұрғыдан жоғары нәтиже көрсетті. Ал дәстүрлі форматта өткен 9Б сыныбында қызығушылық деңгейі салыстырмалы түрде төмен болды. Бұл сабақ құрылымының жаңашылдығы, ойын элементтерінің болуы және жедел кері байланыстың берілуі оқушылардың белсенділігіне тікелей әсер ететінін дәлелдейді.

Жалпы алғанда, дене шынықтыру сабағында инновациялық технологияларды қолдану оқушылардың пәнге деген оң көзқарасын қалыптастырады, олардың белсенділігін арттырады және дене дайындығы көрсеткіштерінің жақсаруына ықпал етеді. Инновациялық тәсілдерді жүйелі енгізу қазіргі мектеп жағдайында дене шынықтыру пәнінің тиімділігін арттырудың маңызды педагогикалық бағыты болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

1. Maslow A.H. A Theory of Human Motivation // Psychological Review. – 1943. – Vol. 50(4). – pp. 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
2. McClelland D.C. The Achieving Society. – Princeton: Van Nostrand, 1961. – 512 p.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. – New York: Plenum Press, 1985. – 371 p.
4. Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – pp. 9–15. <https://doi.org/10.1145/2181037.2181040>
5. Werbach K., Hunter D. For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business. – Philadelphia: Wharton Digital Press, 2012.

6. Жарықбаев Қ.Б. Психология. – Алматы: Білім, 2005. – 280 б.
7. Тлеуова Н.Ж., Монтаев А.Б., Саликжанов Р.С., Алипбекова Г.Б. Youth sports as an agent of socialization in a modern kazakhstan society // Gumilyov Journal of Sociology. – 2025. – № 3(152). – С. 130-144. – DOI: 10.32523/3080-1702-2025-152-3-130-144.

УДК 796:37

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ИНОЯЗЫЧНОЙ КОММУНИКАЦИИ

Кобринский М.Е. - доктор педагогических наук, профессор, г. Минск, Республика Беларусь
Сембаева А.А. – Руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Жидовинова А.В. – PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре в условиях иноязычной коммуникации. Актуальность исследования обусловлена развитием международного сотрудничества в сфере физической культуры и спорта, академической мобильности обучающихся и внедрением трехязычного образования в Республике Казахстан. В работе определены педагогические условия, обеспечивающие эффективность учебно-тренировочного процесса в многоязычной среде, обоснована роль перевода как средства педагогической коммуникации и обучения. Представлена модель педагогического взаимодействия участников учебно-тренировочного процесса в условиях иноязычной коммуникации.

Ключевые слова: физическая культура, учебно-тренировочный процесс, иноязычная коммуникация, педагогические условия, перевод, обучение.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF THE ORGANIZATION OF THE EDUCATIONAL AND TRAINING PROCESS IN PHYSICAL CULTURE IN THE CONTEXT OF FOREIGN LANGUAGE COMMUNICATION

Kobrinisky M. E., Sembaeva A.A., Zhidovinova A.A.

Abstract. The article discusses the pedagogical conditions of the organization of the educational and training process in physical culture in the context of foreign language communication. The relevance of the research is due to the development of international cooperation in the field of physical culture and sports, academic mobility of students and the introduction of trilingual education in the Republic of Kazakhstan. The paper defines the pedagogical conditions that ensure the effectiveness of the educational and training process in a multilingual environment, substantiates the role of translation as a means of pedagogical communication and learning. A model of pedagogical interaction of participants in the educational and training process in the context of foreign language communication is presented.

Keywords: physical culture, educational and training process, foreign language communication, pedagogical conditions, translation, training.

Введение. В современных условиях интернационализации образования учебно-тренировочный процесс все чаще осуществляется в условиях иноязычной коммуникации. В Республике Казахстан реализуется политика трехязычного образования,

предусматривающая использование казахского, русского и английского языков в образовательном процессе [1]. Это требует разработки новых педагогических подходов к организации учебно-тренировочного процесса. Физическое воспитание традиционно рассматривается как практико-ориентированная дисциплина, однако в условиях билингвального обучения оно приобретает дополнительную функцию — развитие коммуникативной компетенции на иностранном языке. По мнению В.Н. Платонова, эффективность подготовки спортсменов зависит от качества педагогического взаимодействия [2].

Цель и задачи исследования

Цель — определить и обосновать педагогические условия, обеспечивающие эффективность учебно-тренировочного процесса по физической культуре в условиях иноязычной коммуникации.

Задачи: 1. Проанализировать особенности учебно-тренировочного процесса в билингвальной среде; 2. Выявить ключевые педагогические условия его организации; 3. Определить методы и формы работы, способствующие интеграции физической и языковой подготовки.

Обзор литературы

Проблемы педагогического обеспечения учебно-тренировочного процесса рассматривались в работах Л.П. Матвеева, В.Н. Платонова, А.В. Хуторского. В Казахстане вопросы подготовки специалистов физической культуры рассматриваются в работах К.К. Кудайбергенова, Б.Т. Тастанбекова и А.А. Абдыкадырова [6,7,8].

Цель исследования

Определить педагогические условия организации учебно-тренировочного процесса по физической культуре в условиях иноязычной коммуникации.

Методы и формы реализации

К эффективным методам относятся:

- командный метод (инструкции на иностранном языке);
- игровой метод;
- метод проектов (например, разработка комплекса упражнений с презентацией);
- ситуационное моделирование.

Формы работы включают:

- групповые тренировки;
- интерактивные занятия;
- мини-соревнования с языковым сопровождением.

Результаты исследования

Установлено, что эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от реализации комплекса педагогических условий (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Модель педагогического взаимодействия в условиях иноязычной коммуникации

Заключение. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях иноязычной коммуникации требует реализации комплекса педагогических условий. Разработанная модель педагогического взаимодействия может использоваться при организации учебного процесса и международных учебно-тренировочных сборов.

Список литературы

- 1 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с. — ISBN 5-278-00326-X.
- 2 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2004. — 808 с. — ISBN 966-7133-55-9.
- 3 Тер-Минасова С.Г. Язык и межкультурная коммуникация: учеб. пособие для студентов, аспирантов и соискателей по спец. "Лингвистика и межкультурная коммуникация" / С.Г. Тер-Минасова. — М.: Слово, 2000. — 624 с. — ISBN 5-85050-240-8.
- 4 Пассов Е.И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению / Е.И. Пассов. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 1991. — 223 с. — (Библиотека учителя иностранного языка).
- 5 Хуторской А.В. Педагогика: учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / А.В. Хуторской. — М.: Питер, 2019. — 608 с. — ISBN 978-5-4461-1072-8.

УДК 797.21

THE ROLE OF SWIMMING IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

Nurdauletov E.N. - Senior lecturer at the Department of Gymnastics and Swimming
Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article examines the role of swimming in the system of mass sports and analyzes global trends in declining physical activity among the population. It highlights the approaches of international organizations to shaping public health policy and defines the place of swimming within the structure of physical activity. The study emphasizes that swimming serves as an effective means of preventing physical inactivity, improving quality of life, and fostering sustainable physical activity habits. Its health benefits, social accessibility, and significance for the development of sports infrastructure are underscored. Special attention is given to the current state of mass sports in Kazakhstan, and the need to expand infrastructure and promote swimming among the population is substantiated.

Keywords: swimming, mass sport, physical activity, public health, sports infrastructure, physical inactivity.

Introduction. Modern society is characterized by a steady decline in physical activity levels, which has become one of the key public health challenges of the 21st century. According to data from the World Health Organization, more than 25% of the world's adult population is insufficiently physically active, increasing the risk of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, obesity, and a range of other chronic conditions [1,2].

This trend is particularly pronounced in urbanized regions, where digitalization and lifestyle changes lead to a reduction in natural physical activity. Under these conditions, mass sport is viewed as a strategic tool for promoting a healthy lifestyle and preventing diseases. Within this system, swimming occupies a special position due to its combination of physiological effectiveness, accessibility, and versatility [3].

International organizations, including the UNESCO and the International Olympic Committee, emphasize the importance of developing accessible forms of physical activity as a key direction for sustainable societal development. In this context, swimming is gaining significance not only as a sport but also as a public health instrument [4].

Research Aim and Objectives:

Aim of the study - to determine the role of swimming in the development of mass sports.

Objectives of the study:

- To analyze the characteristics of swimming as a type of physical activity.
- To identify the impact of swimming on human health.
- To determine the factors contributing to the development of swimming as a mass sport.

1. Theoretical Foundations of the Role of Swimming in Mass Sports

Mass sport in modern scientific interpretation is viewed as a system of organizational, social, and pedagogical measures aimed at engaging the population in regular physical activity in order to improve health and enhance quality of life. Within this system, swimming performs a comprehensive function, integrating health-promoting, social, and recreational aspects [5].

From a physiological perspective, swimming belongs to cyclic types of physical activity characterized by the uniform involvement of large muscle groups. The aquatic environment creates conditions in which gravitational load is reduced, thereby minimizing the risk of injury and expanding the possibilities for its application among various population groups [6,7].

From the standpoint of social pedagogy, swimming is considered a means of forming sustainable motor habits. Its accessibility for different age groups makes it an important tool within the system of lifelong physical activity promoted by the World Health Organization [8].

2. Mass Sport as an Element of the Public Health System

In the modern scientific paradigm, mass sport is interpreted as a set of organizational, pedagogical, and social mechanisms aimed at engaging broad segments of the population in regular physical activity. Unlike elite sport, its primary goal is not performance, but health, quality of life, and social integration.

Within this concept, mass sport performs several key functions. First, it acts as a preventive tool, reducing the risk of chronic diseases. Second, it contributes to the development of social cohesion and reduces levels of social isolation. Third, it serves as a mechanism for shaping cultural and behavioral norms related to a healthy lifestyle [9,10].

According to the strategy of the International Olympic Committee, the development of mass sport is considered part of the global policy for sustainable societal development, where physical activity is seen as a fundamental element of human capital [11].

3. The Place of Swimming in the Structure of Population Physical Activity

Swimming occupies a special place among various types of physical activity due to its unique combination of physiological, biomechanical, and psychological characteristics. Unlike land-based forms of exercise, swimming is performed under conditions of hydrostatic unloading, which significantly reduces stress on the musculoskeletal system.

From the perspective of physical culture theory, swimming is classified as a cyclic type of motor activity, in which movements are repeated with a certain regularity and duration. However, its specificity lies in the fact that water resistance creates a uniform load on all major muscle groups, ensuring balanced development of the body [12,13].

Research in the field of Sports Science shows that swimming is one of the most energy-intensive forms of physical activity, while simultaneously maintaining a low injury risk, which makes it particularly valuable for mass sport [14].

4. Physiological Mechanisms of the Effects of Swimming

Swimming has a comprehensive effect on the human body, involving the cardiovascular, respiratory, muscular, and nervous systems. From the perspective of Exercise Physiology, swimming is considered one of the most effective forms of aerobic exercise, contributing to increased maximal oxygen uptake ($\text{VO}_2 \text{ max}$) and improved overall physical performance capacity [15].

Research shows that regular swimming contributes to a reduction in blood pressure, improvement of blood lipid profiles, and normalization of body weight. This makes it an important component in the prevention of cardiovascular diseases, which remain the leading cause of mortality worldwide.

In addition, the aquatic environment provides a low-impact effect on the musculoskeletal system, allowing swimming to be widely used in rehabilitation programs. Studies in the field of Sports Medicine highlight its high effectiveness in recovery after injuries and in the management of chronic joint conditions [9,19].

5. Current State of Mass Swimming

Recent studies show that swimming is among the most popular forms of physical activity in developed countries. According to the Organisation for Economic Co-operation and Development, the level of population physical activity is directly associated with the availability of sports infrastructure, including swimming pools and aquatic facilities [16].

In countries with well-developed sports infrastructure, higher levels of public participation in regular physical activity are observed, along with lower rates of diseases associated with physical inactivity. This confirms the importance of swimming as an element of the public health system [4,18].

In Kazakhstan, the development of mass sports is implemented within the framework of state programs, including the Concept for the Development of Physical Culture and Sports for 2023–2029, carried out by the Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Kazakhstan [17]. Despite positive dynamics, the issue of uneven distribution of sports infrastructure persists, particularly between urban and rural areas.

6. Infrastructure Aspects of Swimming Development

The development of swimming as an element of mass sport is impossible without appropriate infrastructure. The construction and operation of swimming pools require significant financial and organizational resources, which limits their distribution in a number of regions.

Nevertheless, international experience shows that investment in sports infrastructure has a long-term social impact. According to Sport England, the development of aquatic sports facilities is directly associated with an increase in population physical activity levels.

In addition, current trends suggest the creation of multifunctional sports complexes that include swimming pools as part of an integrated system for improving public health.

7. Modern Trends in the Development of Swimming

In recent years, there has been a shift from traditional competitive swimming toward more flexible and individualized forms of physical activity. This is associated with changing population motivation, where health, comfort, and quality of life are becoming primary priorities.

One of the key directions is the personalization of training programs, taking into account age, fitness level, and health status of participants [18]. This approach allows for broader population coverage and increases the effectiveness of training sessions.

Another important trend is the integration of swimming into urban health systems. Within the concept of “active cities,” swimming pools are regarded as elements of public infrastructure that contribute to the formation of a healthy urban environment [19].

Discussion. Despite the high potential of swimming, its development faces several systemic constraints. The main ones include the high cost of infrastructure, limited availability of swimming pools in regional areas, and a shortage of qualified specialists.

Nevertheless, international practice shows that with systematic state support, swimming becomes one of the most effective tools for increasing population physical activity levels. Programs implemented by the World Aquatics demonstrate a positive impact on public engagement in sport and improvements in health indicators.

Conclusion. Swimming is one of the most effective and universal means of developing mass sports. Its importance is determined by a combination of physiological efficiency, social accessibility, and high health-promoting potential.

Modern research confirms that swimming contributes to a reduction in disease incidence, an increase in population physical activity levels, and the formation of a sustainable health culture. Further development of this field is associated with the expansion of infrastructure, the implementation of personalized approaches, and integration into state public health programs.

Thus, swimming acts as one of the most effective means of developing mass sports. In the context of Kazakhstan, its role becomes particularly important in relation to the need to improve the overall level of physical activity among the population.

References

- 1 World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WHO, 2020. - 60 p.
- 2 World Health Organization. Physical activity fact sheet [Electronic resource]. Geneva: WHO, 2022. URL: [<https://www.who.int>] (<https://www.who.int>) (accessed: 20.03.2026).
- 3 Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). Health at a Glance 2023: OECD Indicators. Paris: OECD Publishing, 2023. - 250 p.
- 4 UNESCO. Sport for development and peace: Towards achieving the SDGs. Paris: UNESCO, 2021. - 48 p.
- 5 International Olympic Committee. Olympic Agenda 2020+5. Lausanne: IOC, 2021. - 35 p.
- 6 American College of Sports Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2022. - 560 p.
- 7 World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO, 2022. - 80 p.
- 8 Maglischo E. W. Swimming fastest. Champaign: Human Kinetics, 2003. - 750 p.
- 9 American College of Sports Medicine. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. Champaign: Human Kinetics, 2019. 520 p.
- 10 Kenney W. L., Wilmore J. H., Costill D. L. Physiology of Sport and Exercise. Champaign: Human Kinetics, 2020. 650 p.
- 11 Katzarzyk P. T. Physical activity and cardiovascular health // Medicine & Science in Sports & Exercise. 2019. Vol. 51, no. 6. P. 123–130.
- 12 Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics, 2018. 480 p.
- 13 Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends // ACSM's Health & Fitness Journal. 2023. Vol. 27, no. 1. P. 10–20.
- 14 Sports Medicine. Aquatic therapy and rehabilitation: evidence-based approaches. Berlin: Springer, 2021. 300 p.
- 15 Active Cities Initiative. Urban health and physical activity strategies. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2022. 90 p.
- 16 Ministry of Tourism and Sports of the Republic of Kazakhstan. Concept for the Development of Physical Culture and Sports for 2023–2029. Astana, 2023. 75 p.
- 17 Coalter F. Sport for Development: Theory and Practice. London: Routledge, 2013. 240 p.
- 18 World Aquatics (FINA). Development programs and global participation report. Lausanne, 2022. 60 p.
- 19 Sport England. Active Lives Adult Survey: Swimming participation report. London, 2023. 55 p.

УДК 796/799

**КЕЙС - АНАЛИЗ ОЦЕНКИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СПОРТСМЕНКИ С НАРУШЕНИЕМ
ИНТЕЛЛЕКТА (ЛИН) ГБУ ПО САШ г. ПЕНЗЫ НА ВСЕРОССИЙСКОЙ
СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ «ОБЪЕДИНЕННЫЙ СПОРТ» ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ПЛАВАНИЕ» В ПЕРИОД С 2023-2025 гг**

Петрунина С.В. - кандидат педагогических наук, доцент, Пензенский государственный университет, Россия, г. Пенза

Сытник Г.В. - кандидат психологических наук, доцент Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, г. Санкт-Петербург, Россия, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Хабарова С.М. - кандидат педагогических наук, доцент Пензенский государственный университет, Россия, г. Пенза

Аннотация. В статье представлен кейс-анализ годовых выступлений спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН) на Всероссийской специальной Олимпиаде «Объединенный спорт» по дисциплине «плавание» в г. Пензе в период с 2023г -2025 гг. Изучена эффективность влияния учебно-тренировочных занятий по адаптивному плаванию по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также было проведено тестирование на оценку координации движений и равновесия и установлена положительная динамика показателей.

Ключевые слова: адаптивное плавание, лица с нарушениями интеллектуального развития, Специальная Олимпиада, адаптация, социальная интеграция, метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод.

**THE CASE ANALYSIS OF THE PERFORMANCE OF AN ATHLETE WITH
INTELLECTUAL DISABILITY (PID) FROM THE STATE BUDGET INSTITUTION
«PENZA SPORTS ADAPTIVE SCHOOL» AT THE ALL-RUSSIAN SPECIAL OLYMPICS
«UNIFIED SPORTS» IN THE DISCIPLINE OF SWIMMING DURING THE PERIOD OF
2023-2025**

Petrunina S.V., Sytnik G.V., Khabarova S.M.

Abstract: The article presents a case analysis of the annual performances of an athlete with intellectual disabilities at the All-Russian Special Olympics in the discipline of swimming during the period from 2023 to 2025. The study examines the efficiency of adaptive swimming training sessions conducted under the Special Olympic program in enhancing the level of social integration and motor activity. Furthermore, testing was conducted to assess coordination of movements and balance, which revealed a positive dynamic in the measured indicators.

Key words: adaptive swimming, people with intellectual disabilities, Special Olympics, adaptation, social integration, strictly regulated exercise method, competitive method.

В последнее время наблюдается значительное увеличение количества детей с отклонениями и нарушениями интеллектуального развития. По данным ВОЗ в мире проживает 193 миллиона людей с нарушениями интеллектуального развития [1-3]. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Характерной особенностью детей с данным диагнозом является отставание в уровне формирования двигательных навыков, особенно которые связаны с различными проявлениями координационных способностей [4].

Люди с нарушением интеллектуального развития сталкиваются со значительными проблемами в процессе обучения, социальной и трудовой интеграции, а также участия в полноценной общественной жизни. При многих заболеваниях адаптивный спорт является единственной возможностью удовлетворения одной из главных потребностей человека – самоактуализации. Адаптивная физическая культура и спорт способствуют полному раскрытию данной категории людей, позволяют получить удовольствие от жизни. Все это успешно реализуется в рамках привлечения детей с нарушениями интеллектуального развития к занятиям адаптивного плавания, а также к занятиям по программам Специальных Олимпиад. Важно отметить, что содержание адаптивного спорта направлено на формирование у лиц с нарушением интеллекта высокого спортивного мастерства и достижения ими наивысших результатов в соревнованиях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем [1,2,5].

Достижение, каких-либо результатов в адаптивном спорте лиц с нарушением психического развития возможно только при постоянном тренировочном процессе.

Цель исследования – оценить и изучить эффективность влияния учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также профилактику двигательных и психических нарушений.

Объект исследования - влияние учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН).

Для того чтобы облегчить процесс интеграции в социальную среду людей с нарушениями интеллекта на учебно-тренировочных занятиях по адаптивному плаванию, нами создавались условия для повышения уровня их двигательной активности. Именно двигательная активность и стимулирует развитие всех систем и функций организма, обеспечивая коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений, что и позволяет создавать технологию воспитания личности и решения задач социальной интеграции людей с нарушениями интеллекта [5].

Нами изучен и представлен анализ результатов выступления на Всероссийской Специальной Олимпиаде с мая 2023 года по май 2025 года, спортсменки ПО ДО САШ г. Пензы Сус-ой Д., 2004 г. р., с диагнозом – олигофрения, степень имбецильность в виде кейс-анализа. Она принимала участие в заплывах 25м способом «кроль на груди», 25 метров способом «кроль на спине», в тяжелой категории, как в дивизионировании, так и в финалах. Начиная с 2025 года, Сус-на Д. стартовала уже на дистанции 50 метров способом «кроль на груди», как в дивизионировании, так и в финале, но дистанция 25 метров способом «кроль на спине» осталась пока без изменения.

Олигофрения является типичной моделью психического недоразвития, и проявляется в отклонении психики в целом, а в основном преимущественно в недостаточности интеллекта [1,4,5]. Имбецильность, проявляется как среднетяжелое и достаточно выраженное психическое недоразвитие. У данной спортсменки речь и психические функции развиты, речь примитивная, имеет достаточный словарный запас, формирует предложения самостоятельно. Она не обучаемая, но приспособленная к трудовой деятельности, выполняет все функции по дому. Ее умственный возраст соответствует психическому развитию ребенка 7-10 лет [2].

В программу учебно-тренировочных занятий по экспериментальной методике были включены упражнения для воспитания различных проявлений координационных способностей, скоростно-силовых качеств, а также упражнения на развитие быстроты. При построении учебно-тренировочных занятий использовали метод строго регламентированного упражнения и соревновательный метод. Упражнения выполнялись спортсменкой по определенной схеме и дозировке, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств выполнялись как вариант промежуточного контроля, а также для повышения эмоционального тонуса занятий при организации.

Таблица 1 - Результаты выступления спортсменки ГБУ ПО САШ г. Пензы Сус-ой Д. на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2023 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2023год	Финал 2023 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	53,51	48,35	9,64
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	47,72	Д/к.	-

Дистанцию 25 метров способом «кроль на груди» в дивизионировании в 2023 году спортсменка преодолела с результатом 53,5 сек, а уже 2024 году эту же дистанцию в дивизионировании она проплыла с результатом 39,73 сек. В таблице 3. представлены сравнительные результаты дивизионирования 2023-2024 гг, улучшение результата составило 13,98 секунды, улучшение произошло на 26 %.

Таблица 2 - Результаты выступления спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы Сус-ой Д. на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2024 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2024год	Финал 2024 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	39,73	38,21	3,83%
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	39,89	39,83	0,16%

Таблица 3 - Сравнительные результаты дивизионирования и финальных заплывов спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы на дистанции 25 метров способом «кроль на груди» и 25 метров способом «кроль на спине» за 2023-2024 гг. (n=1)

Дистанция, м.	Дивизиони- рование 2023год	Финал 2023год	Дивизи- онирование 2024 год	Финал 2024 год	% соотношение	
25 метров способом «кроль на груди» (сек.)	53,51	48,35	39,73	38,21	26%	21
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	47,72	Д/к.	39,83	39,83	16,4 %	-

На дистанции 25 метров «кроль на спине» в дивизионировании в 2023 году спортсменка проплыла с результатом 47,72 секунды, в 2024 году она показала результат 39,89 секунды. В таблице 3. Представлены сравнительные результаты дивизионирования 2023-2024 гг, улучшение результата составило 7,83 секунды, улучшение произошло на 16,4 %. В таблице 3 также представлены результаты финальных заплывов на Всероссийской Специальной Олимпиаде за 2023-2024гг. На дистанции 25 метров способом «кроль на груди», в 2024 году Сус-на Д. улучшила на 10,24 секунды, прирост в процентном соотношении составил 21%. На

дистанции 25 метров способом «кроль на спине», в 2023 год спортсменка сделала фальстарт и была дисквалифицирована. Это было ее первое выступление на соревнованиях такого ранга, что отразилось на нервно-психическом состоянии. В 2024 году она проплыла эту дистанцию за 39,83 секунды. В финальном заплыве на дистанции 25 метров «кроль на спине» Сус-на Д. заняла 3 место, и была награждена медалью и дипломом.

В таблице 4 представлены результаты выступления спортсменки ЛИН в 2025 году на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию. В этом году Сус-на Д впервые плыла дистанцию 50 метров способом «кроль на груди».

Таблица 4 -Результаты выступления спортсменки Сус-ой Д. ГБУ ПО САШ г. Пензы на Всероссийской Специальной Олимпиаде по плаванию в 2025 году (n=1)

Дистанция, м.	Дивизионирование 2025 год	Финал 2025 год	% соотношение
25 метров способом «кроль на спине» (сек)	34,56	35,03	1,52%
50 метров способом «кроль на груди» (сек.)	96,48	80,69 (д/к)	16,4

На дистанции 50 метров способом «кроль на груди» по результатам дивизионирования, где спортсменка показала слабый результат 1,36.48 сек., в финальном заплыве она плыла в слабом дивизионе, и улучшила результат на 16,4%, тем самым была дисквалифицирована по правилам соревнований. На дистанции 25 метров «кроль на спине», результат в дивизионировании оказался лучше, чем в финальном заплыве. Ухудшение составило 1,52%, это связано, скорее всего, с эмоциональным состоянием спортсменки и изменением дистанции проплыwania. Это еще раз подтверждает, что спортсмены ЛИН обладают слабостью процессов внутреннего торможения, которая проявляется тогда, когда требуется произвести какое-либо точное движение и сосредоточиться. Большое время на учебно-тренировочных занятиях у спортсменов ЛИН отводили коррекции быстроте реагирования, так как у них отмечается двигательная недостаточность в моторной сфере. Особое внимание уделяли обучению правильному дыханию на учебно-тренировочных занятиях. После каждого «проплываний отрезков по 25 метров, выполнялись упражнения на дыхание. В течение первого года при обучении дыханию у Сус-ой Д. наблюдались сложности в выполнении выдохов в воду. Поэтому в программу учебно-тренировочных занятий включались упражнения на дыхание, как в бассейне, так и в тренажерном специализированном зале.

Перед каждым соревнованиями, проводился тест «Проба Ромберга» (Пяточно-носовая проба) для оценки координации движений и равновесия. Выполнение теста заключалось в следующем: испытуемый закрывает глаза, вытягивает руки вперед, разводит пальцы и встает на одну линию двумя ногами и пытается коснуться пяткой одной ноги носка другой ноги, при этом сохраняя равновесие. Следует отметить, что во время выполнения теста не должно быть тремора пальцев рук и век. Педагогические наблюдения, показали сложность организации проведения теста. Отмечается, что испытуемая не понимала, как выполнять тест и что от нее требуется. Проявление громкого смеха, отсутствие внимания появлялось при попытке объяснить и показать выполнение теста на первом этапе учебно-тренировочного процесса. Результаты представлены в таблице 5 и на рисунках 1 и 2.

Время удержания равновесия в норме у здоровых людей составляет от 36-48 секунд, у спортсменки ЛИН Сус-ой Д. оно составило в 2023 году 8-10 секунд, в 2024 году –12 - 13 секунд, в 2025 году результат немного повысился до 15 секунд. Прирост составил 30 % в 2024 году по сравнению с 2023 годом, а в 2025 году, прирост составил 15% по сравнению с 2024

годом. Положительная динамика отмечается тем, что на учебно-тренировочных занятиях использовались модифицированные упражнения Кифута, а также один раз в неделю посещала специализированный тренажерный зал для людей с ограниченными возможностями.

Таблица 5 - Уровень развития координационных способностей у спортсменки с нарушением интеллекта за период 2023-2025 гг. (n=1)

Показатели	2023 г	2024 г	% соотношение	2025 г	% соотношение
Пяточно- носочная проба (с)	10	13	30	15	15



Рисунок 1 – Тестирование

Отмечается, что за время учебно-тренировочных занятий спортсменка Сус-на Д стала быстрее переключаться с одного вида двигательного приема на другой. Если вначале 2023 года ей приходилось по несколько раз повторять и показывать двигательное действие.

За период исследования, которое длилось с мая 2023года по май 2025 года, была изучена эффективность влияния учебно-тренировочных занятий адаптивным плаванием по программе Специальной Олимпиады на повышение уровня социальной интеграции, двигательной активности, а также профилактику двигательных и психических нарушений спортсменки с нарушением интеллекта (ЛИН).

Список литературы

- 1 Евсеев, С. П. Инклюзивный спорт: обоснование оптимальных моделей развития / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – 184 с. – ISBN 978-5-7422-8649-3. – EDN NINIGS.
- 2 Петрунина, С. В. Педагогические подходы к организации спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья в адаптивном плавании в ГБУДО по САШ г. Пензы по инклюзивной программе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Сборник научно-исследовательских трудов преподавателей и студентов кафедры физического воспитания и основ военной подготовки СПбГУВМ. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2024. – С. 110-115. – EDN CPEQXY.
- 3 Петрунина, С. В. Оптимизация скоростных параметров тредбан-ходьбы с частичной разгрузкой для минимизации вертикальной асимметрии при детском церебральном

параличе / С. В. Петрунина, С. М. Ашкинази, Г. В. Сытник // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2026. – № 1(251). – С. 201-208. – DOI 10.5930/1994-4683-2026-1-201-208. – EDN WCPNCA.

- 4 4.Рубцов, А. В. Влияние занятий адаптивным спортом по программе Специальной Олимпиады на социальную адаптацию подростков с умственной отсталостью / А. В. Рубцов, Н. О. Рубцова // Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта: теория, методология и практика : Материалы кафедральной научно-практической конференции, Москва, 14–15 марта 2024 года. – Москва: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", 2024. – С. 60-64. – EDN PYHIRJ.
- 5 Сытник, Г. В. Адаптивная двигательная активность и её роль в формировании моторных навыков у детей с ДЦП / Г. В. Сытник, Н. С. Федюк, Д. В. Семенихин // Актуальные вопросы оздоровления, адаптивной физической культуры и спорта: Сборник научных статей. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины, 2025. – С. 148-154. – EDN MSRBLH.

UDC 796.9

STAFFING AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF ADAPTIVE SKIING DISCIPLINES IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN: MODERN APPROACHES TO TRAINING COACHES AND CLASSIFICATION SPECIALISTS

Mukhambet Zh.S. - Kazakh National University of Sports, Astana, Kazakhstan
Plakhuta G.A., Kanapyanov Z.S., Taranov V.V., Zhidovinova A.V.
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article is devoted to the analysis of personnel constraints determining the pace of development of adaptive skiing disciplines (Paralympic cross-country skiing, Para biathlon) in the Republic of Kazakhstan. Two interrelated subsystems of personnel support are considered: the training of coaches and support specialists, and the formation of a national pool of sports classifiers as a mandatory element of competition eligibility and fairness. It is shown that the key deficit is not only quantitative but also competency-based: a structured personnel training trajectory is required, with entry qualification requirements, specialization modules by nosologies, mandatory practice at competitions, and certification/re-certification mechanisms. Analytical competency matrices, a model of a dual-circuit personnel system, and a set of KPIs for managing the quality of personnel support at national and regional levels are proposed.

Keywords: adaptive sports, Paralympic cross-country skiing, Para biathlon, coach, classifier, Kazakhstan, human resource potential, competencies.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ АДАПТИВНЫХ ЛЫЖНЫХ ДИСЦИПЛИН В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРОВ И СПЕЦИАЛИСТОВ ПО КЛАССИФИКАЦИИ

Мухамбет Ж.С., Плахута Г.А., Канапьянов З.С., Таранов В.В., Жидовинова А.В.

Аннотация. Статья посвящена анализу кадровых ограничений, определяющих темпы развития адаптивных лыжных дисциплин (паралыжные гонки, парабиаатлон) в Республике Казахстан. Рассмотрены две взаимосвязанные подсистемы кадрового обеспечения: подготовка тренеров и специалистов сопровождения и формирование национального пула специалистов по спортивной классификации как обязательного элемента допуска и справедливости соревнований. Показано, что ключевой дефицит носит не только количественный, но и

компетентностный характер: требуется структурированная траектория подготовки кадров с «входными» квалификационными требованиями, модулями специализации по нозологиям, обязательной практикой на соревнованиях и механизмами сертификации, ресертификации. Предложены аналитические матрицы компетенций, модель двухконтурного кадрового контура и набор КРІ для управления качеством кадрового обеспечения на национальном и региональном уровнях.

Ключевые слова: адаптивный спорт, паралыжные гонки, парабиаатлон, тренер, классификатор, Казахстан, кадровый потенциал, компетенции.

Relevance. Staffing in adaptive ski disciplines is a backbone factor, it is the competencies of coaches, support specialists and classifiers that determine the availability of classes, safety, effectiveness of training and stability of the sports reserve. In Kazakhstan, the organizational foundations for the development of physical culture and sports are enshrined in law, including issues of training and certification of personnel in the industry. Strategic guidelines for modernization and increasing the involvement of the population are reflected in the Concept for the Development of Physical Culture and Sports of the Republic of Kazakhstan for 2023-2029, where personnel resources are considered as a condition for achieving industry targets [4,5]. Classification plays a special role in para-ski disciplines, it is a mandatory mechanism that ensures the comparability of the results of athletes with various violations. The modern classification framework is set by the IPC Classification Code (2025) and industry regulations of international federations; at the same time, for winter Paralympic sports, there are special transitional provisions for the introduction of the updated Code [2,3]. Within the framework of FIS Para Nordic, requirements for classifiers, their competencies, training and certification are defined [6].

The purpose of the study is to substantiate the competence-oriented model of staffing adaptive ski disciplines in the Republic of Kazakhstan, with the allocation of training trajectories for coaches and classification specialists.

Research objectives:

- systematize regulatory and institutional requirements for personnel in the field of sports and parasport.
- disclose the requirements of the international classification system (IPC, FIS Para Nordic) for the training and competencies of specialists.
- offer analytical management tools: competence matrices, training model, KPI.

Research methods and organization. In our study, the following methods were used: analysis of regulatory documents of the Republic of Kazakhstan in the field of physical culture and sports, analysis of international classification regulations, systematization of requirements for personnel roles: coach, guide/leader, service specialist, classifier, modeling method.

Results and their discussion. Para-skiing and para-biathlon are characterized by a multi-level personnel structure, where not only trainers, but also support specialists and classifiers are important. In FIS Para Nordic, classification is carried out by a panel of two classifiers, while at least one must be a medical classifier, medical and technical classifiers are distinguished [7]. This imposes additional requirements for the national staff, even if there are athletes and coaches, the shortage of classification personnel limits the classification and starts in accordance with international rules.

Table 1 - Adaptive skiing staffing model

Role	Main functions	Competencies	Risks in absence
Para-ski coach	Training planning, technical and functional training of para-skiers, load control	Adaptation of the technique for nasology, biomechanics of movements, cold	Low efficiency of training, lack of reserves

		adaptation, risk management	
Leader-guide (<i>class of athletes with visual impairment</i>)	Navigation, tempo synchronization, communication	Ski technique, team interaction, safety protocols	The inability of an athlete to participate in the training and competition process
Service specialist for inventory preparation	Ski preparation, selection of lubricants, repair and adjustment of equipment, inventory	Work with modern equipment, competition regulations, operation in frost	Disruptions of training sessions, competitive starts, rising costs and falling results
Classifier (medical, technical)	Assessment of violation, determination of sports class, compliance with regulations	Knowledge of classification rules, evaluation procedures	Impossibility of correct admission, disputes and appeals, sanctions risks

IPC Classification Code 2025 fixes a general classification framework and is accompanied by international standards (including standards for classification personnel and training) [2]. At the same time, official explanations indicate that for winter Paralympic sports there is a special date for the entry into force of the updated Code (taking into account preparations for Milano Cortina 2026). This means the need for national structures to build in advance a system for training classification personnel and updating competencies to new standards. FIS Para Nordic documents explicitly state that FIS and/or IBSA provide training and education for classifiers to maintain competencies; a set of classifier competencies (knowledge of rules, understanding of sports and technical regulations) is also determined. In addition, the FIS publishes a separate Classifier Training and Certification Pathway, which describes the types of classifiers and key tasks of the medical classifier (assessment of optional impairment and minimum violation criteria).

Kazakhstan is developing educational programs focused on training specialists in adaptive physical culture and sports. For example, the Adaptive physical culture and sport program declares the training of specialists to work with both the general population and people with disabilities (double qualifications). However, the next level is critical for adaptive ski disciplines - narrow-profile specialization: methods of para-ski disciplines by class/nosology, preparation of the "athlete-guide" bundle, parabiathlon rules (including shooting features in different categories), as well as understanding the classification and procedures of protests, appeals.

Table 2 - Contradictions in competencies of future personnel for para-ski disciplines

Training level	Type and direction of training	Missing modules in para-ski disciplines	Possible ways to resolve contradictions
Basic <i>APhE/PEandSport at the university</i>	General pedagogy, anatomy, physiology, fundamentals of ROS	Disciplinary procedures for paraskiing/parabiathlon, work on classes of violations, safety on the track	Introduction to «Adaptive Nordic» 8-12 ECTS + practice for students in this area

Professional development of coaches	Thematic seminars and courses on para-skiing with the involvement of experienced trainers	System trajectory including: levels, tolerance criteria, competency assessment	Multi-level coach certification (Level 1-3)
Classification	Fragmentary knowledge of the rules	Preparation of medical/technical classifiers according to FIS\IPC standards	National candidate database, participation in FIS courses, mentoring

The successful performance of Kazakhstani para-skiers at the Paralympic Games (Pyeongchang-2018, Beijing-2022, Milano-Cortina 2026) and world championships prove the high efficiency of the coaching staff and the support system at the elite level. However, these results are concentrated around a narrow group of specialists, which creates personnel risks for the sustainability of the system. The analysis showed that in regions that are not training centers for national teams (for example, outside the Almaty and East Kazakhstan regions), there is an acute shortage of even basic personnel for adaptive ski disciplines. This limits talent sourcing and initial training, creating a "bottleneck effect" for the athletic reserve. Thus, the personnel problem is of a two-level nature: it is necessary to simultaneously maintain the highest level of training of elite specialists and replicate basic competencies in the regions to ensure mass and continuity.

Proposed staffing model: Circuit A - training of coaches. The coaching trajectory is expediently built as a sequence: base (university) → specialization (module on adaptive winter disciplines) → internship at national/regional centers → certification of competencies → recertification. The regulatory context for the development of the industry and goal setting until 2029 sets the need for measurable results and quality management of personnel training.

Circuit B - preparation of classifiers. Para Nordic formally establishes a system of training and certification of classifiers through the international federations FIS or IBSA, including competencies and training. Practically for the Republic of Kazakhstan, this means creating a national base of candidates (medical and technical), ensuring language and methodological readiness, participating in courses and accumulating practical international experience.

Table 3 - Training path for coaches and classifiers

Stage	Coach	Classifier
Input requirements	Specialized education, work experience	Medical qualification for medical, technical profile and experience
Basic theoretical part	Adaptive physiology, pedagogy, safety	Classification rules, ethics, procedures
Specialization	Adaptive ski disciplines: technique by class, guide, parabiathlon, season planning	Rules of paraskiing, assessment of acceptable depreciation, class profiles, documentation
Practice	Internship at regional starts and training camps	Practice in classification sessions under FIS mentoring
Evaluation	Demonstrate skills through portfolios and cases	Examination and assessment of competencies within courses
Retraining	Continuous professional development, recertification every 2-3 years	Maintaining classifier competencies

The proposed model cannot function in isolation. Its implementation requires changes in regulations governing coaching certification and admission of specialists to work with Paralympics. The key integration tool should be the roadmap developed jointly by the National Paralympic Committee, the Ministry of Tourism and Sports, leading sports universities and the Federation of Disabled Sports. This roadmap should link the training stages with the FIS international course calendar and Paralympic Games cycles, ensuring continuity and minimising the risks of personnel starvation. To translate the model into a practical policy, it is proposed to use KPIs that reflect the number, quality and territorial availability of personnel.

Table 4 - KPI and indicators of staffing monitoring

Block	Indicator	Unity	Interpretation
Availability of coaches	Coaches who have completed the “Adaptive Nordic” module	people/hour	Increase in the quality of discipline training
Regional availability	Regions with at least 1 certified para-ski coach	fate/number	Reducing the territorial gap
Classification	Number of candidates trained at national level	number of people	Ability to carry out classification and accompany starts
Quality	Percentage of recertified/continuing professional development trainers/classifiers	%	Sustainability of competencies
Practical performance	Number of starts/fees provided by qualified personnel	un./h	Operational maturity of the system
Risks	Number of protests/appeals by classification and percentage granted	un./%	Procedure correctness indicator

The implementation of this KPI system will allow not only to track progress within the framework of the Development Concept until 2029, but also to justify budget requests for personnel training, focusing on specific, measurable results.

Conclusion. It is advisable to consider the staffing of adaptive ski disciplines in Kazakhstan as a two-circuit system: the training of coaches and support specialists (sports training circuit) and the formation of a national pool of classifiers (regulatory correctness and admission circuit). The international requirements of IPC and FIS Para Nordic form a mandatory standard of competencies and classification procedures, including training and certification of classifiers.

In the national education system, there is a base for training specialists in adaptive physical education (KazAST) [1], but there remains a gap in narrow specialization for para-ski disciplines. To bridge this gap and ensure the sustainability of the success of the Kazakh Paralympic movement, it is critical to begin the synchronous development of both circuits. A practical solution is seen in the institutionalization of the Adaptive Nordic modular specialization (Adaptive ParaNordic), the launch of certification levels for coaches and the creation of a roadmap for training classifiers based on the FIS Classifier Pathway, with management through KPIs of regional coverage and quality of competencies.

References

- 1 Kazakh Academy of Sports and Tourism. Educational program «6B01403 - Adaptive Physical Culture and Sports»: сайт. - [Electronic resource]. - URL: <https://kazast.edu.kz> (дата обращения: 20.01.2026).
- 2 International Paralympic Committee (IPC). 2025 IPC Classification Code and International Standards implementation begins. - [Electronic resource]. - URL: <https://www.paralympic.org/news/ipc-classification-code-international-standards-implementation> (дата обращения: 20.01.2026).
- 3 International Paralympic Committee (IPC). IPC Classification Code. [Electronic resource]. - URL: https://www.paralympic.org/sites/default/files/2025-02/IPC_Classification_Code_01_01_2025.pdf (дата обращения: 20.01.2026).
- 4 Республика Казахстан. О физической культуре и спорте : Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V (с изменениями и дополнениями). - [Электронный ресурс]. - URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1400000228> (дата обращения: 20.01.2026).
- 5 Республика Казахстан. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы : Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. - [Электронный ресурс]. - URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (дата обращения: 20.01.2026).
- 6 International Ski and Snowboard Federation (FIS). FIS Para Nordic Classification Rules and Regulations. 01 July 2024. - [Electronic resource]. - URL: https://assets.fis-ski.com/f/252177/x/e732b23999/2024_07_01_fis-para-nordic-classification-rules-and-regulations.pdf (accessed: 19.01.2026).
- 7 International Ski and Snowboard Federation (FIS). FIS Para Nordic Classifier Training and Certification Pathway. Version: February 2024 (08.02.2024). — [Electronic resource]. - URL: https://assets.fis-ski.com/f/252177/fa50ed09ec/fis-para-nordic-classifier-training-pathway_08_02_24.pdf (accessed: 19.01.2026).

УДК 796/799

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ПЛАВАНИЯ

Кирюхина И.А. - кандидат педагогических наук, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Рубцова Е.М. - преподаватель СПО, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Советов М.Г. - старший преподаватель, Пензенский государственный университет, г. Пенза, Россия

Аннотация. В статье представлен анализ формирования спортивных двигательных навыков у детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания. Разработанная нами методика спортивной подготовки детей с ПОДА в адаптивном плавании на начальном этапе была рассчитана на три года, и включала в себя три мезоцикла. Все занимающиеся были учащиеся школы адаптивного плавания. Отмечается, что при освоении спортивных способов плавания более легким для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является кроль на спине, так как процесс дыхания проходит естественно, и опускать лицо в воду не приходится, детям проще координировать движения с дыханием. Полученные результаты показывают эффективность разработанной программы

спортивной подготовки начального этапа детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания, как для обучения техники плавания, так и для коррекции недостатков физического, психомоторного развития и социальной адаптации детей.

Ключевые слова: методика спортивной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата, адаптивное плавание, развивающий мезоцикл, втягивающий мезоцикл, соревновательный мезоцикл, дыхательные упражнения в воде и на суше, упражнения для освоения с водой, упражнения для освоения техники плавания кроля на груди; упражнения для освоения техники плавания кроля на спине; участие в соревнованиях

THE SPORTS SKILLS DEVELOPMENT AMONG CHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL SYSTEM DISORDERS BY THE MEANS OF ADAPTIVE SWIMMING

Kiryuhina I. A., Rubtsova E.M., Sovetov M.G.

Abstract. The article covers the analysis of sports skills development among children with musculoskeletal system disorders by the means of adaptive swimming. The course of basic adaptive swimming training for children with physical disabilities was designed to last for 3 years and included 3 mesocycles. All the participants were students of an adaptive swimming school. It is pointed out that during the period of swimming styles development children with musculoskeletal system disorders find it easier to learn the face-up front crawl, as the process of breathing comes naturally and it is not necessary for the face to be in the water and it is easier for the children to coordinate movement and breathing. The results received testify to the effectiveness of the developed training course for teaching children with musculoskeletal system disorders basic adaptive swimming. The course is effective for both teaching swimming techniques and for correcting physical and psychomotor development imperfections as well as social adaptation of children.

Keywords: methods of physical training of children with musculoskeletal system disorders, adaptive swimming, the developing mesocycle, the preparatory mesocycle, the competitive mesocycle, in-and out-of-water breathing exercises, exercises for skills development in water, exercises for the face-down front crawl swimming stroke development, exercises for the face-up front crawl swimming stroke development, participating in competitions.

Разработанная нами методика спортивной подготовки детей с ПОДА в адаптивном плавании на начальном этапе была рассчитана на три года, и включала в себя три мезоцикла. Все занимающиеся были учащиеся школы адаптивного плавания [1].

Программа первого года обучения, развивающего мезоцикла включала в себя 2 этапа.

Протяженность первого этапа была с сентября по декабрь, и направлена на освоение и ознакомление с водной средой. Важными педагогическими задачами данного этапа являлись:

- преодоление страха в воде;
- ознакомление с водной средой;
- освоение навыков дыхания, выдохов, открывание глаз в воде;
- освоение принятия горизонтального положения;
- закаливание, общее укрепление организма;
- развитие двигательной активности.

К основным тренировочным средствам относятся:

- ОРУ;
- специальные упражнения на суше (комплекс Кифута);
- упражнения для преодоления страха в воде;
- упражнения для освоения с водой;
- дыхательные упражнения.

На первом этапе обучения плаванию детей с поражением опорно-двигательного аппарата основной задачей является преодоление страха в воде. Распределение тренировочных средств, используемых в развивающем мезоцикле представлены на рис.1

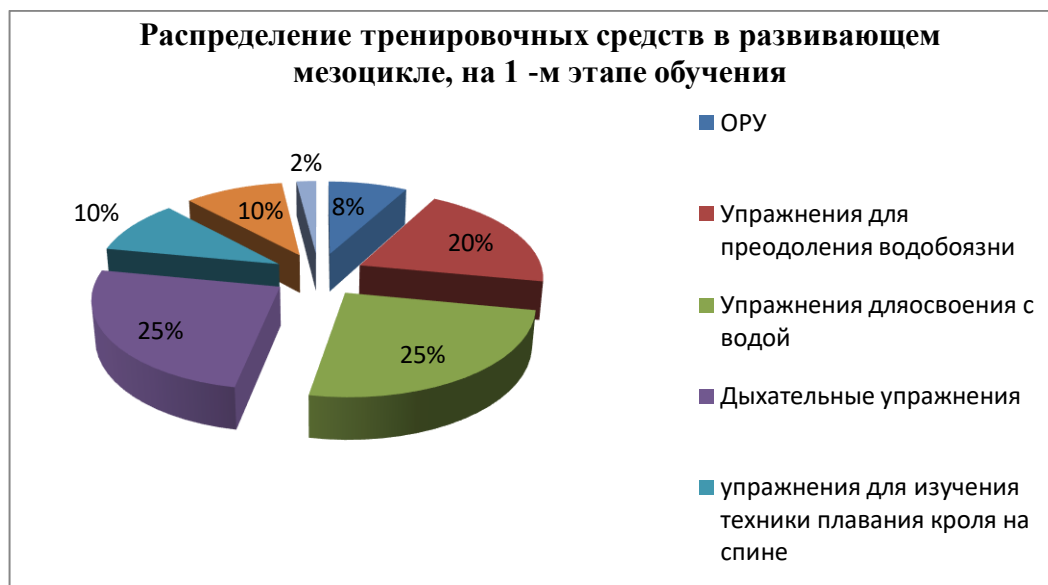


Рисунок 1 - Распределение тренировочных средств в развивающем мезоцикле

Задача по преодолению страха в воде детьми была достигнута, когда наблюдалось, что дети с удовольствием заходят в воду, ждут очередного занятия, самостоятельно выполняет упражнения по освоению с водой. Выполнение дыхательных упражнений очень важно для детей с поражением опорно-двигательного аппарата, так как формирование спортивной техники плавания не возможно без выдохов в воду. Формирование выдоха и вдоха было трудной задачей, и практически у некоторых детей длилось около года. Поэтому дыхательные упражнения составляли 25% от общего объема используемых средств. Задача по формированию правильного горизонтального положения связана с формированием дыхания и задачей по освоению водной среды. Скольжения выполнялись с помощью плавательных досок и без помощи их. Упражнения по освоению в воде составляли 25% от общего объема используемых средств. К концу первого этапа все испытуемые могли выполнять скольжения кролем на груди и на спине самостоятельно. На протяжении первого этапа проходило закаливание и укрепление организма. И в конце первого этапа все дети участвовали в первых пробных Новогодних соревнованиях по плаванию на приз Деда мороза, им предлагалось проплыть дистанцию 25 метров со вспомогательными средствами или без них [2].

Протяженность второго этапа была с января по май, и направлена на формирование устойчивых двигательных навыков в водной среде, а также формирование техники плавания кролем на груди и на спине. Основными задачами на этом этапе было

- совершенствование навыков дыхания, освоение выдохов в воду и контроля за дыханием во время скольжения;
- выполнение специальных упражнений на суше;
- обучение технике движений ног при плавании кроля на спине и на груди;
- укрепление организма;

Основной задачей второго этапа является обучение техники спортивных видов плавания. Так как детям с поражением опорно-двигательного аппарата трудно освоить выдохи в воду, но обучение техники начали с кроля на спине, и параллельно проходило обучение кроля на груди. Занимающиеся проплывали дистанцию 10-15 метров при помощи движений ногами кролем на спине и кролем на груди с опорой о плавательную доску.

В конце второго этапа втягивающего мезоцикла занимающиеся проплывали уверенно 25 метров, и участвовали в соревнованиях по сдаче контрольных нормативов для перехода на следующий год обучения.

Второй год обучения, втягивающий мезоцикл, начинался с сентября и длился до конца мая, и включал в себя также два этапа:

Третий этап начинался с сентября и длился по декабрь, и был посвящен дальнейшему изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Распределение тренировочных средств во втягивающем мезоцикле представлено на рис 2.

К числу основных задач, которые ставились на данном этапе, относятся:

- совершенствование навыка дыхательных упражнений, выполнение выдохов в воду в сочетании со скольжением ног при плавании кролем на груди;
- обучение техники движений рук при помощи плавания кроль на груди;
- обучение техники движений рук при помощи плавания кроль на спине;
- дальнейшее обучение движениям ног способом плавания кроль на груди и на спине.

В качестве основных тренировочных средств на данном этапе использовались:

- ОРУ;
- дыхательные упражнения в воде и на суше;
- упражнения для освоения с водой;
- упражнения для освоения техники плавания кроля на груди;
- упражнения для освоения техники плавания кроля на спине;
- участие в соревнованиях.

В связи со сложностью выполнения дыхательных упражнений в сочетании со скольжениями, отмечается, что выполнение их детьми требовало большей плавательной подготовленности. Упражнения для изучения техники плавания кроля на груди составляло 25% от общего объема, и также 25% составляли упражнения по изучению техники плавания кроля на спине. В конце тренировочных занятий включались упражнения для освоения с водой, с целью повторения пройденного материала, а также как средство отдыха и расслабления.

Этот этап считается освоенным, если дети проплывают дистанцию 10-15 метров кролем на спине или на груди в полной координации самостоятельно с опорой о плавательную доску и выполнением выдохов.



Рисунок 2 - Распределение тренировочных средств во втягивающем мезоцикле

Четвертый этап втягивающего мезоцикла включающий в себя период с января по май, направлен на закрепление техники плавания способом кроль на спине и кроль на груди. На этом этапе занимающиеся должны освоить технику плавания кролем на груди и кролем на спине и в конце мая сдать переводные экзамены и участвовать в соревнованиях по плаванию на дистанции 50 метров.

На данном этапе использовались упражнения для совершенствования техники плавания кроля на спине и на груди, проплывание отрезков 15-25 метров, с опорой о плавательную досочку и без нее.

На всем протяжении втягивающего мезоцикла выполнялись дыхательные упражнения между проплыванием отрезков дистанции 15-25 метров.

Программа третьего года обучения, соревновательного мезоцикла включала в себя 2 этапа.

Пятый этап (сентябрь – декабрь) включал в себя совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди, проплывание отрезков 25-50 метров. На данном этапе дети участвовали в соревнованиях и проплывали 50 метров.

Распределение тренировочных средств в соревновательном мезоцикле представлено на рис.3.

Шестой этап (январь-май) включал в себя совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди, совершенствование двигательной активности, проплывание отрезков 50 метров. Подготовка к соревнованиям по плаванию и проплывание дистанции 100 метров. Участие в соревнованиях составляло 15% от общего количества использования средств.

Разработанная нами экспериментальная методика позволила нам выявить эффективность использования средств адаптивного плавания для повышения уровня спортивной подготовки на начальном этапе у детей с поражениями опорно-двигательного аппарата.

В исследовании ставилась задача научить и освоить технику плавания кролем на груди и на спине, формирование прочно закрепленного навыка на начальном этапе спортивной подготовки детей с поражением опорно-двигательного аппарата с целью успешного выступления на соревнованиях различного ранга. Во время учебно-тренировочных занятий учитывались специфические особенности заболевания детей, особенности поражения опорно-двигательного аппарата при обучении их спортивным стилям плавания [1,2].



Рисунок 3 - Распределение тренировочных средств в соревновательном мезоцикле

В результате учебно-тренировочных занятий по разработанной нами программе экспериментальной методики в течение трех лет, занимающимися были освоены следующие элементы техники адаптивного плавания:

- при освоении раздела «дыхательные упражнения»: все занимающиеся к концу первого года научились выполнять выдохи вводу, правильно выполнять выдохи при выполнении гребка. Отмечается, что данный раздел был очень трудным для детей, и занял практически полгода;

- при освоении упражнений по освоению с водой наблюдалось постепенное привыкание детей к водной среде. Педагогические наблюдения показали, что этот процесс длился около месяца, для некоторых детей чуть подольше, и постепенно все занимающиеся освоили упражнение «поплавок», выполняли «звездочку» на груди и на спине.

Упражнения на освоение техники кроля на спине освоили все испытуемые, сначала выполняли работу ногами, могли проплывать не большие отрезки, сначала все проплывали 5-10 метров с помощью доски, затем длина проплываемого отрезка увеличилась, и уже через четыре месяца все дети могли проплыть 25 метров самостоятельно, но некоторые еще использовали вспомогательные средства.

Упражнения на освоение техники кроля на груди осваивали труднее испытуемые по сравнению с техникой плавания кролем на спине. Вначале учебно-тренировочных занятий практически все занимающиеся не умели ложиться на воду, могли проплывать только 5 метров с вспомогательными средствами, но не могли опускать голову в воду. Двое занимающихся только могли проплывать 10 метров при помощи движений рук в сочетании с дыханием. Остальные проплывали с доской 5-10 метров при помощи работы ног.

Педагогические наблюдения показали, что самыми доступными упражнениями являются упражнения по освоению с водой, дыхательные упражнения дети выполняли с трудом, сложность заключалась в том, что дети не до конца выдыхают воздух из легких, и тем самым не могут быстро сделать вдох. Это сказывается на том, что дети не могут сделать вдох при гребке рукой, не только из-за недостаточной работы ног, но и из-за недостаточного маленького объема легких у занимающихся.

При освоении спортивных способов плавания более легким для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является кроль на спине, так как процесс дыхания проходит естественно, и опускать лицо в воду не приходится, детям проще координировать движения с дыханием.

Кроль на груди для детей с поражением опорно-двигательного аппарата является наиболее сложным способом плавания, так как у детей нарушена координация движений, спастичность в верхних и нижних конечностях не позволяет в полной мере выполнять правильные движения, согласованию движений с дыханием.

Отмечается, что все испытуемые экспериментальной группы освоили технику плавания кроля на груди и на спине, в контрольной группе процент освоения ниже. Все испытуемые научились выполнять серийные выдохи в воду.

В целом, полученные результаты показывают эффективность разработанной программы спортивной подготовки начального этапа детей с поражением опорно-двигательного аппарата средствами адаптивного плавания, как для обучения техники плавания, так и для коррекции недостатков физического, психомоторного развития и социальной адаптации детей.

Все это подтверждается результатами нашего исследования. Важно отметить, что начиная с первого года обучения, все занимающиеся выступали на соревнованиях по адаптивному плаванию как в рамках спортивной школы, так и в Первенстве области, улучшая результаты в спортивных стилях плавания.

Список литературы

- 1 Петрунина С.В., Хабарова С.М., Кирюхина И.А. Особенности коррекции двигательных действий у людей с различной патологией в функциях опорно-двигательного аппарата// Международный Научно-исследовательский журнал = Reseach Journal of International Studies. 2013. - № 5-3(12). - С.37-39.
- 2 Петрунина С.В. Возможности использования индивидуально комплексной методики повышения двигательной активности инвалидов с поражениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) в условиях циклических видов спорта / С. В. Петрунина, И. А. Кирюхина, С. М. Хабарова // Тридцатилетний путь развития адаптивной физической культуры: Материалы Международного научного конгресса, Санки-Петербург, 10–11 июня 2025 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2025. – С. 195-201. – EDN VASRJR.

УДК 796.8

СТРИТЛИФТИНГ И ИНКЛЮЗИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ УЧАСТИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Заливин И.Е. – студент 3 курса Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

Потешкин А.В. - кандидат педагогических наук, доцент
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», г. Омск, Россия

Аннотация. В статье рассматривается возможность включения лиц с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, в стритлифтинг как молодой силовой вид спорта. На основе современных журнальных публикаций показано, что собственная научная база стритлифтинга пока ограничена, однако уже существуют данные о соревновательной результативности стритлифтеров, факторах спортивного результата, травматизме смежных уличных силовых практик, а также об адаптивном силовом спорте и силовой тренировке при церебральном параличе. Обосновано, что инклюзивность в стритлифтинге должна строиться не на формальном допуске, а на учёте функциональных возможностей спортсмена, состояния плечевого пояса, адаптации техники, регулируемого оборудования, страховки, поэтапной прогрессии нагрузки и подготовленности тренера. Отдельно приведён практический пример Сергея Коралло как подтверждение того, что участие спортсмена с ЦП в стритлифтинге возможно.

Ключевые слова: стритлифтинг, воркаут, инклюзия, адаптация, лица с ОВЗ, адаптивный спорт.

STREETLIFTING AND INCLUSION: OPPORTUNITIES FOR THE PARTICIPATION OF PERSONS WITH DISABILITIES AND HEALTH LIMITATIONS

Zalivin I.E., Poteshkin A.V.

Abstract. The article examines the possibility of involving persons with health limitations, including disability, in streetlifting as a young strength sport. Based on recent journal publications, it is shown that the sport-specific evidence for streetlifting is still limited; however, studies already

describe athletes' competitive performance, determinants of results, injury risks in related street workout practices, and the evidence base of adaptive strength sport and strength training in cerebral palsy. The paper argues that inclusion in streetlifting should rely not on formal admission, but on functional assessment, shoulder safety, technique adaptation, adjustable equipment, spotting, gradual load progression and coach preparedness. A practical example of Sergei Korrallo is also presented.

Keywords: streetlifting, workout, inclusion, adaptation, persons with health limitations, adaptive sport.

Введение. Стритлифтинг сформировался на стыке калистеники и соревновательной силовой подготовки. Его основное содержание составляют подтягивания и отжимания на брусьях с дополнительным отягощением, а результат зависит не только от абсолютной силы, но и от соотношения силы, массы тела, техники и контроля корпуса. Именно поэтому вопрос об участии лиц с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, в данном виде спорта требует специального рассмотрения: внешняя доступность перекладины и брусьев ещё не означает реальной доступности тренировочного и соревновательного процесса [1, 2].

Rosaci и соавт. (2024), исследовав 79 спортсменов национального уровня, показали, что антропометрические показатели и силовой профиль статистически связаны с результатами в основных упражнениях стритлифтинга. Stranieri и соавт. (2025) подчёркивают, что специальных исследований именно по стритлифтингу пока немного, однако уже сейчас можно выделить факторы, определяющие спортивный результат: относительную силу, состав тела, мышечную массу и качество восстановления. Следовательно, инклюзия в стритлифтинге должна опираться не на общие декларации, а на объективно оцениваемые спортивные параметры [1, 2].

Стритлифтинг как потенциально инклюзивный силовой вид спорта

Потенциал стритлифтинга как инклюзивной дисциплины связан прежде всего с тем, что в основная нагрузка приходится на верхнюю часть тела. Для части лиц с поражением нижних конечностей, с последствиями травм таза, ампутациями нижних конечностей или иными нарушениями, не исключающими безопасную работу рук и плечевого пояса, это создаёт возможность включения в силовой спорт. В этом отношении показательна литература по пара-пауэрлифтингу: Oliveira и соавт. (2024) показывают, что в адаптивном силовом спорте уже изучаются спортивная результативность, тренировочные реакции и практические условия допуска спортсменов с различными нарушениями [4].

Отдельного внимания заслуживают лица с церебральным параличом (ЦП). Merino-Andrés и соавт. (2022) в систематическом обзоре и мета-анализе показали, что силовая тренировка у детей и подростков со спастическими формами ЦП может повышать мышечную силу и улучшать двигательные показатели. Для стритлифтинга этот вывод важен тем, что сама идея силовой подготовки при ЦП не противоречит современным данным, однако требует строгой индивидуализации, учёта координационных особенностей, контроля утомления и отказа от навязывания единственной «эталонной» техники движения [5].

Что необходимо учитывать при включении лиц с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, в стритлифтинг

Прежде всего необходимо оценивать не только диагноз, но и функциональные возможности спортсмена. Для стритлифтинга принципиально важны способность безопасно выполнять подтягивания и отжимания на брусьях, удерживать корпус, переносить нагрузку на плечевой пояс и воспроизводить конечные положения без болевого ответа. Поэтому в инклюзивной модели стритлифтинга целесообразно использовать функциональный подход: учитывать реальное влияние нарушения на подтягивания и отжимания на брусьях, а не ограничиваться формальным перечнем медицинских категорий [1, 4].

Второй ключевой вопрос — состояние плечевого пояса и профилактика перегрузки. Ngo и соавт. (2021), анализируя травматизм у занимающихся воркаутом, установили, что наиболее часто страдают плечо и верхняя часть спины, а среди распространённых проблем

значимое место занимают перегрузочные поражения сухожилий. Для лиц с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, этот риск может быть ещё выше, поскольку верхние конечности нередко активно включены в бытовые перемещения, трансферы или компенсацию ограничений нижних конечностей. Следовательно, в стритлифтинге необходимы постепенная прогрессия нагрузки, контроль болевого ответа, индивидуальный подбор хвата и постоянная оценка техники [3].

Третий обязательный компонент — адаптация условий занятий. Nikolajsen и соавт. (2021) показывают, что для взрослых с физической инвалидностью решающее значение имеют доступность пространства, регулируемое оборудование, помощь персонала и отсутствие организационных барьеров. Применительно к стритлифтингу это означает необходимость изменяемой высоты перекладины и брусьев, платформ для подхода и страховки, безопасной фиксации стартового положения, а также возможности использовать облегчённые варианты движения на этапе обучения. Инклюзивность здесь заключается не в снижении требований к спорту, а в создании условий, при которых спортсмен может проявить силу в пределах своих функциональных возможностей [6].

Отдельно следует подчеркнуть роль тренера. Специалисту недостаточно знать только классическую технику упражнений; он должен уметь учитывать особенности движения у спортсмена, признаки утомления, асимметрию, ограничения амплитуды, риск перегрузки плечевого сустава и необходимость пошагового обучения. Таким образом, инклюзивность в стритлифтинге заключается в сочетании спортивной требовательности и индивидуальной адаптации: сохраняется соревновательная сущность движения, но изменяются путь к его освоению, условия выполнения и система допуска [2, 3, 6].

Практический пример

Практическое значение обсуждаемой модели подтверждает пример Сергея Коралло, которого открытые публикации представляют как спортсмена с ЦП, добившегося серьёзных результатов в стритлифтинге. Данный кейс не является журнальным исследованием и не может заменять научные доказательства, однако он важен как иллюстрация того, что участие спортсмена с двигательными нарушениями в стритлифтинге возможно не только теоретически, но и в реальной спортивной практике [7].

Заключение. Анализ современных источников показывает, что собственная научная база стритлифтинга ещё формируется, однако уже сегодня она позволяет обсуждать данный вид спорта как перспективное направление инклюзивного силового спорта. Конкретное содержание инклюзивности в стритлифтинге включает функциональную оценку спортсмена, учёт состояния плечевого пояса, адаптацию техники без потери соревновательной сущности движения, регулируемое оборудование, страховку, поэтапную прогрессию нагрузки и подготовку тренера. При соблюдении этих условий стритлифтинг может быть доступен для части лиц с ОВЗ, в том числе с инвалидностью, и стать не формой символического допуска, а реальным пространством спортивного участия [1, 3-6].

Список литературы

- 1 Rosaci G., Latini D., Bartolomei S., Nigro F. Relationships between Anthropometric and Strength Profiles of Streetlifting Athletes // *Applied Sciences*. 2024. Vol. 14, No. 16. Art. 7172. URL: <https://www.mdpi.com/2076-3417/14/16/7172>
- 2 Stranieri C. et al. Performance Optimization in Streetlifting: The Combined Role of Nutrition, Lean Mass, and Sleep // *Nutrients*. 2025. Vol. 18, No. 1. Art. 105. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41515221/>
- 3 Ngo J. K. et al. Injury Profile Among Street Workout Practitioners // *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2021. Vol. 9, No. 6. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34189146/>

- 4 Oliveira J. I. V. et al. Para Powerlifting Performance: A Systematic Review // International Journal of Sports Medicine. 2024. Vol. 45, No. 5. P. 323-333. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37751765/>
- 5 Merino-Andrés J. et al. Effect of Muscle Strength Training in Children and Adolescents with Spastic Cerebral Palsy: A Systematic Review and Meta-Analysis // Clinical Rehabilitation. 2022. Vol. 36, No. 1. P. 4-14. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34407619/>
- 6 Nikolajsen H. et al. Barriers to, and Facilitators of, Exercising in Fitness Centres among Adults with and without Physical Disabilities: A Scoping Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021. Vol. 18, No. 14. Art. 7341. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34299792/>
- 7 Омский спортсмен с диагнозом ДЦП рассказал, как встретил любовь и начал ходить без трости // 12 канал. 2021. URL: <https://12-kanal.ru/news/99619/>

УДК 796.035+796.011.3+378.14.88(045)

ОЛИМПИЙСКИЙ СПОРТ: ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ БГУИЯ

Коноплёва Т.Е. - старший преподаватель, белорусского государственного университета иностранных языков, г. Минск, Беларусь

Шилай М.В. - старший преподаватель, Белорусского государственного университета иностранных языков, г. Минск, Беларусь

Аннотация. В статье предоставлены данные собственных исследований функциональной подготовленности организма студенток к физическим нагрузкам в учебном процессе. Учитывая незначительный прирост уровня функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, было принято решение о дополнительном внедрении в учебный процесс оздоровительной ходьбы и для самостоятельных занятий, способствующей развитию функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, укреплению иммунитета, оздоровлению организма и увеличению двигательной активности студенток.

Ключевые слова: развития, укрепления, оздоровления, увеличения активности.

OLYMPIC SPORT: HEALTH WALKING IN THE EDUCATIONAL PROCESS AND INDEPENDENT STUDY OF BSUITABLE STUDENTS

Konopleva T.E., Shilai M.V.

Abstract. The article provides data from our own research on the functional fitness of female students for physical exertion in the educational process. Taking into account the slight increase in the level of the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, it was decided to additionally introduce recreational walking into the educational process, which contributes to the development of the functional capabilities of the cardiovascular system, strengthens the immune system, improves the body and increases the physical activity of female students.

Keywords: development, strengthening, recovery, increased activity.

Цель: подготовка студентов подготовительных медицинских групп к само-контролю в учебном процессе и самостоятельных занятиях оздоровительной ходьбой.

Задачи:

1. Обучение работе с мобильными приложениями метроном и шагомер.
2. Самоконтроль при прохождении дистанции.

3. Подбор темпа и дистанции в зависимости от целей учебного занятия.

Ходьба по своему физиологическому воздействию на организм относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться как для увеличения объема двигательной активности, так и для коррекции факторов риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения функции дыхания и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, обмена веществ у людей с низкими уровнями здоровья. Включающиеся при ходьбе в работу крупные мышцы играют роль «периферического сердца», улучшая ток крови от нижних конечностей, органов брюшной полости, таза.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей.

Пульс – важный показатель состояния организма. Обычно на учебных занятиях по физической культуре частота пульса при средней нагрузке достигает 130–150 уд/мин. При значительных физических нагрузках частота пульса доходит до 180–200 уд/мин и более. После большой физической нагрузки пульс приходит к исходным величинам через 20–30, иногда через 40–50 мин.

Если в указанное время после учебного и стационарного занятия пульс не возвращается к исходным величинам, это свидетельствует о наступлении большого утомления в связи с недостаточной физической подготовленностью или наличием каких-то отклонений в состоянии организма.

Наиболее доступным способом самоконтроля интенсивности занятий оздоровительной ходьбой является разговорный тест, не требующий специальных навыков и оснащения таб. 1

Таблица 1 - Использование разговорного теста для определения нагрузочной стоимости упражнений оздоровительной ходьбой

Уровень интенсивности	Словесная реакция во время выполнения упражнения	Действие
Очень высокий	Способен произнести только одно или несколько слов	Незамедлительное уменьшение интенсивности
Очень низкий	Способен легко произносить целое предложение	Увеличение интенсивности
Оптимальный	При произнесении двух предложений заметна легкая одышка	Поддержание этого уровня интенсивности

Исследование проводилось в период сентябрь-декабрь, в котором приняли участие 40 студенток первого курса подготовительных медицинских групп, поступившие в 2025 году.

Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) оценивался с помощью пробы Руффье. Результаты данного исследования показали, что функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, характеризующиеся такими параметрами, как показатель частоты сердечных сокращений, реакция сердца на дозированную нагрузку и период восстановления ЧСС после дозированной нагрузки, у более чем половины студенток в начале семестра находился на низком уровне (54%), ниже среднего (36 %) и среднем (6%) уровнях. Только у 4% студенток показатели пробы Руффье находились на уровне выше среднего. Ни одна из студенток не показала отличный результат таб.2, рис. 1

Таблица 2 - Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов

Уровень	Сентябрь (%)	Декабрь (%)
Низкий	54	6
Ниже среднего	36	14
Средний	6	40
Выше среднего	4	28
Высокий	-	12

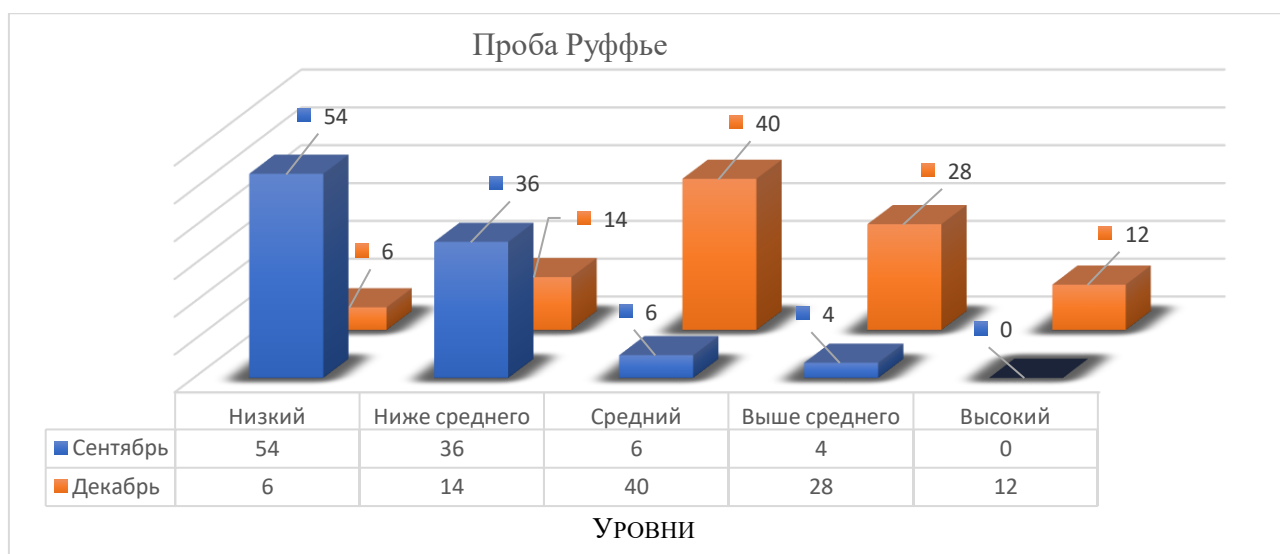


Рисунок 1 - Уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов.

Учитывая низкий уровень функционального состояния организма студенток на начало семестра, была предложена доступная методика в учебном процессе и для подготовки к самостоятельным занятиям оздоровительной ходьбой с использованием мобильных приложений шагомер и метроном с методическим сопровождением, основывающимся на учете уровня здоровья и подготовленности. Для оценки эффективности учебных и самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, были предложены способы определения ширины шага, выбор темпа и количество шагов при прохождении дистанции. Действенность и рациональность предложенных средств контролировалась преподавателем для достижения оздоровительного эффекта в учебных и самостоятельных занятиях.

Учебные занятия со студентами подготовительных медицинских групп проводились на базе Центрального детского парка имени Максима Горького, на базовой дистанции круг которой составляет 500 метров.

Студенты в начале семестра установили на смартфоны мобильные приложения «Шагомер» и «Метроном», предварительно пройдя инструктаж по их использованию.

Студенты с низким уровнем проходили дистанцию с частотой 80–90 шагов в минуту, удовлетворительным и средним уровнями - с частотой 100–110 шагов в минуту, выше среднего и высоким уровнями – с частотой 120–130 шагов в минуту таб. 3

Таблица 3 - Результаты занятий оздоровительной ходьбой

Темп 80–90 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Кол-во шагов	538	524	1076	1052	1620	1598	2420	2386
Пульс	80-90		88-100		110-120		120-130	
Темп 100–110 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Кол-во шагов	657	645	1314	1298	1917	1892	2628	2604
Пульс	80-90		100-110		120-130		130-140	
Темп 120–130 шагов в минуту								
Дистанция (метров)	500		1000		1500		2000	
Период	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь	Сентябрь	Декабрь
Кол-во шагов	706	690	1500	1472	2100	2078	2820	2790
Пульс	70-80		90-110		120-130		130-140	

В конце семестра уровень функционального состояния сердечно-сосудистой системы (проба Руффье) показал, что у 12% студенток он высокий, 28% выше среднего, 40% средний, 14% низкий и только у 6% студенток он остался на низком уровне.

Так же уменьшилось количество шагов при прохождении дистанции с заданным темпом и расстоянием таб 3, что свидетельствует об увеличении длины шага и улучшении техники ходьбы.

Во время оздоровительной ходьбы в учебных и самостоятельных занятиях необходимо освоить методы самоконтроля за степенью нагрузки. Если при ходьбе нет обильного потоотделения, одышки, самочувствие хорошее – значит нагрузка оптимальная.

Все формы оздоровительной ходьбы направлены на улучшение подвижности суставов и укрепление мышц нижних конечностей, формирование компенсации, активирование вегетативных функций и восстановление адаптации к нагрузкам различной интенсивности.

Систематические занятия физической культурой, непосредственно оздоровительной ходьбой сохраняют здоровье, которому сопутствует творческий трудовой подъем. Соблюдение гигиенических норм, создание у студентов хорошего психологического климата, стимулирование занятий массовой физической культурой, правильная организация рабочего времени – необходимые условия здорового образа жизни.

В процессе обучения у студентов следует постоянно вырабатывать навыки здорового образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Немаловажным показателем готовности будущих молодых специалистов к работе, является профессиональное здоровье. Профессиональное здоровье характеризует функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности, устойчивости к неблагоприятным факторам, её сопровождающим. Главный показатель профессионального здоровья - работоспособность человека. Полноценная работоспособность невозможна без поддержания здорового образа жизни, который прививается на этапе обучения на занятиях физической культуры в университете.

Можно сделать вывод, что учебные занятия и самостоятельные по физической культуре в университете – это не только активный отдых, психическая разгрузка, оздоровление, спортивная подготовка. Это, прежде всего очень важная учебная дисциплина, система приобретения жизненно необходимых качеств, знаний, умений и навыков. Регулярное посещение занятий физической культуры являются предпосылкой для активного, самостоятельного и грамотного использования физ-культурно-спортивной деятельности на всём последующем периоде жизнедеятельности.

Список литературы

- 1 Захарченко О. А. Оздоровительная ходьба: метод. пособие. Гомель: ГГУ им. Франциска Скорины, 2019. - 40 с.
- 2 Пунтус В.А., Торба Т.Ф., Медведева Г.И. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: учебное пособие. Гомель: ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. - 34 с.
- 3 Методика самостоятельных занятий студентов специальной медицинской группы с использованием оздоровительной ходьбы и бега [Электронный ресурс] // Docplayer. — URL: <http://docplayer.ru/31658396> - (дата обращения: 19.03.2026).
- 4 Спортивная (оздоровительная) ходьба [Электронный ресурс] // Allbest. — URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00686363_0.html (дата обращения: 19.03.2026).
- 5 Мискевич Т.В., Старовойтова Т.Е. Оздоровительная ходьба: метод. Рекомендации. Могилёв: МГУ им. А. А. Кулешова, 2016. - 52 с.

УДК 796.011

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИГРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАС

Зайнагабдинова Д.Р. – бакалавр

Соавтор: Грачиков А.А. – декан факультета медико-биологических дисциплин,
доктор педагогических наук, доцент
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Основная тема статьи – эффективность игровых технологий в системе адаптивной физической культуры (АФК) для детей младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра (РАС). Проблема заключается в недостаточной адаптированности традиционных методов физического воспитания к психофизическим особенностям детей, проявляющихся в двигательных, сенсорных нарушениях и социальных

недостатках. Цель работы – теоретическое обоснование применения игровых технологий как средств коррекции двигательной сферы, сенсорной деятельности и коммуникативных функций в условиях инклюзивного образования. В результате анализа нормативно-правовой базы и педагогических подходов автором предложена оригинальная поэтапная модель развития игры (сенсорный, моторный, социальный этапы), обеспечивающая гармоничное развитие и реабилитационный эффект АФК в условиях государственной политики включения детей в образовательную среду.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, РАС, игровые технологии, младший школьный возраст, сенсорная интеграция, моторное развитие, инклюзивное образование.

EFFECTIVENESS OF GAME TECHNOLOGIES IN THE SYSTEM OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR PRIMARY SCHOOL CHILDREN WITH ASD

Zainagabdinova D.R., Grachikov A.A.

Abstract. The main topic of this article is the effectiveness of game technologies in adaptive physical education (APE) for primary school-age children with autism spectrum disorders (ASD). The problem lies in the insufficient adaptation of traditional physical education methods to the psychophysical characteristics of children, manifested in motor, sensory, and social impairments. The aim of this work is to theoretically substantiate the use of game technologies as a means of correcting motor skills, sensory activity, and communication functions in an inclusive education setting. Based on an analysis of the regulatory framework and pedagogical approaches, the author proposes an original, phased model for play development (sensory, motor, and social stages) that ensures the harmonious development and rehabilitative effect of APE within the context of state policy for the inclusion of children in the educational environment.

Keywords: adaptive physical education, RAS, gaming technologies, primary school, sensory integration, motor development, inclusive education.

В условиях реализации государственной политики инклюзивного образования в Российской Федерации особую важность представляет проблема физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, включая расстройства аутистического спектра (РАС) в младшем школьном возрасте. Как справедливо отметил Л.С. Выготский, «необходимо воспитывать не физического дефективного ребенка, а физически дефектного», выделяя приоритет развития компенсационных принципов и социальной адаптации через целенаправленную педагогическую работу [1, с. 18]. Данная идея остается фундаментальной для современной адаптивной физической культуры (АФК), поскольку дети с РАС характеризуются выраженными нарушениями моторной координации, сенсорной модуляции и коммуникативных навыков, что ограничивает их участие в традиционных занятиях физической культурой. В научных работах О. В. Котовой [3, с. 256] и Е. А. Мелешко [4, с. 159] выстроены конкретные рекомендации для адаптированной физической формы жизни с детьми с расстройствами аутистического характера, обоснованы средства, методы и принципы обучения, которые необходимо применять на занятиях, данные положения взяты за основу в нашей исследовательской работе.

Согласно Федеральному закону от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», АФК выступает ключевым направлением государственной поддержки физических лиц с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивающие условия для их полноценной социализации и реабилитации [6]. В Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (ФГОС НОО) для детей с ограниченными возможностями здоровья АФК позиционируется как «коррекционно-развивающая дисциплина, ориентированная на индивидуализацию содержания и методов с целью формирования определенных резервов организма» [7]. Автор

научных работ Долгов А. В. в своих работах акцентирует внимание на разработке авторских направлений по совершенствованию федерального и регионального регулирования в сфере адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями, что говорит о необходимости систематизации и разработки структурированных материалов, направленных на проведении занятий по адаптивной физической культуре [2, с. 66]. Однако стандартные подходы к физическому воспитанию не всегда адекватны и соответствуют специфике РАС, где доминируют стереотипы, присутствует избирательная чувствительность к стимулам и трудности в установлении зрительного контакта, требующие особых форм организации деятельности. Например, в исследовательской работе Е. Ю. Давыдова, А. А. Мовчан применяется программа «Аут Фитнес», которая при проведении педагогического эксперимента продемонстрировала высокую эффективность в улучшении моторных и бытовых навыков у детей с РАС по сравнению с традиционными занятиями физкультурой [5, с. 231].

Игровые технологии в системе АФК предлагают решение данной задачи, поскольку игра обладает естественной ценностью для ребенка, минимизируя барьеры тревожности. Они обеспечивают сенсорное обогащение за счет другой модальности – тактильных, проприоцептивных, вестибулярных, что очень важно для нормализации перцептивных состояний у детей с РАС. Структурированные игры с визуальными подсказками, повторяющимися последовательно и рекомендательными соглашениями, способствуют освоению базовых двигательных навыков, таких как переключение внимания, координированные движения, баланс и ориентировка в пространстве. Более того, парные и групповые игровые элементы стимулируют невербальное общение, совместное планирование действий и эмоциональный обмен, закладывая основу для инклюзивного взаимодействия.

Авторская концепция эффективности игровых технологий предполагает их поэтапное внедрение, интегрированное с принципами ФГОС НОО [7], как представлено на рисунке 1.



Рисунок 1 - Поэтапная модель применения игровых технологий в АФК для детей с РАС

На начальном этапе акцент делается на сенсорно-ориентированные игры (например, манипуляции с текстурированными объектами или медитативные качели), направленные на стабилизацию перцепции и снижение гиперчувствительности. Далее следуют моторно-структурные игры (типа туннеля «Путь» с визуальной схемой), развивающие последовательные двигательные цепочки. Завершающий этап вводит кооперативные сценарии (эстафеты с обменом ролями), фокусирующиеся на социально-эмоциональном партнерстве.

Описанная поэтапная модель, разработанная в рамках исследовательской работы направленная на использование игровых технологий в АФК для детей с расстройствами аутистического спектра, позволит сформировать эффективную систему для инклюзивного образования в соответствии с принципами, заложенными в федеральных государственных стандартах начального общего образования. Четкая выстроенная технология работы с детьми с РАС в адаптивной физической культуре позволит отслеживать динамику формирования различных качеств детей на каждом этапе их развития.

Список литературы

- 1 Выготский Л.С. Принципы воспитания физически дефективных детей (на основе доклада, прочитанного на II Съезде по социально-правовой охране несовершеннолетних (1924 г.)). / Л.С. Выготский // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2016. – № 6. – С. 15-25.
- 2 Долгов А.В. Административно-правовое регулирование в сфере адаптивной физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья в Российской Федерации / А. В. Долгов // Актуальные проблемы административного, финансового и информационного права в России и за рубежом, Москва, 24 марта 2023 года. – Москва: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2023. – С. 63-68.
- 3 Котова О.В. Адаптивная физическая культура как технология реабилитации детей с расстройствами аутистического спектра / О. В. Котова, Г. Б. Уколова, Ю. Н. Аболонкова // Педагогическое образование. – 2024. – Т. 5, № 1. – С. 254-262.
- 4 Мелешко Е.А. Методические особенности занятий физической культурой детей старшего школьного возраста с ОВЗ / Е. А. Мелешко // Человек. Наука. Социум. – 2024. – № 3(19). – С. 152-170.
- 5 Сравнительная оценка эффективности программ адаптивной физкультуры у младших школьников с РАС / Е. Ю. Давыдова, А. А. Мовчан, М. В. Соловьева, Д. В. Давыдов // Новые психологические исследования. – 2025. – Т. 5, № 1. – С. 226-244.
- 6 Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения: 10.03.2026).
- 7 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31 мая 2021 г. № 286. – URL: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=501743> (дата обращения: 10.03.2026).

УДК 796/799

РАЗРАБОТКА И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ С НОДА

Кефер Н.Э. – ст.преподаватель, доцент
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Статья посвящена изучению особенностей адаптивного футбола, как эффективного средства физического воспитания, социальной адаптации и инклюзивного образования школьников с ограниченными возможностями здоровья. Рассматриваются основные принципы организации тренировочного процесса, адаптация правил игры и методик обучения школьников с учетом нарушений опорно-двигательного аппарата (НОДА). Особое внимание уделяется влиянию занятий адаптивным футболом на физическое состояние, психологическое благополучие и уровень социальной активности школьников. Анализируются современные подходы и практики внедрения адаптивного футбола в систему инклюзивного образования и массового спорта. Делается вывод о значительном потенциале адаптивного футбола как инструмента повышения качества жизни и расширения возможностей самореализации школьников с особыми потребностями. Сделан вывод о высокой эффективности адаптивного футбола как средства гармоничного развития личности школьников с НОДА, способствующего их успешной социализации, укреплению здоровья и формированию устойчивого интереса к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: адаптивный футбол, нарушение опорно-двигательного аппарата, правила игры, нагрузка.

DEVELOPMENT AND EVALUATION OF AN ADAPTED MINI-FOOTBALL PROGRAM FOR SCHOOLCHILDREN WITH MUSCULOSKELETAL DISORDERS

Kefer N.E.

Abstract. This article is devoted to the study of adaptive football as an effective tool for physical education, social adaptation, and inclusive education of schoolchildren with special health needs. The main principles of organizing the training process, adapting game rules, and teaching methods for schoolchildren with musculoskeletal disorders (MSD) are examined. Particular attention is paid to the impact of adaptive football sessions on students' physical condition, psychological well-being, and level of social activity. Modern approaches and practices for implementing adaptive football within inclusive education and mass sports are analyzed. The study concludes that adaptive football has significant potential as a means of improving quality of life and expanding opportunities for self-realization among schoolchildren with special needs. The research demonstrates the high effectiveness of adaptive football as a tool for harmonious personal development, successful socialization, health improvement, and the formation of a sustained interest in physical culture and sports for children with MSD.

Keywords: adaptive football, musculoskeletal disorders, inclusive education, physical development, social adaptation, rules of the game, training load.

Введение. В последние годы наблюдается рост интереса к инклюзивному образованию и адаптивному спорту. Особое внимание уделяется детям с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), для которых регулярная физическая активность является важным фактором физического, психологического и социального развития.

Дети с НОДА нуждающихся в специально - организованных условиях физического развития, так как их двигательные возможности ограничены, а уровень физической

подготовленности ниже по сравнению со здоровыми сверстниками. В связи с этим особую актуальность приобретает разработка адаптированных программ физического воспитания, направленных на укрепление здоровья, развитие двигательных навыков и социальную интеграцию таких детей.

Особое внимание уделялось работам в области адаптивной физической культуры, где рассматриваются принципы индивидуализации, доступности и постепенности обучения. Также анализировались методические разработки по обучению мини-футболу в школьных условиях и их возможной адаптации для детей с НОДА [1].

Адаптивная физическая культура рассматривается как важное средство реабилитации и социализации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. По мнению Шапковой Л.В. [2], систематические занятия физическими упражнениями способствуют улучшению функционального состояния организма, развитию координации движений, повышению уверенности в себе и формированию положительной мотивации к двигательной активности. Включение спортивных игр в процесс занятий позволяет не только решать оздоровительные задачи, но и развивать коммуникативные навыки, чувство коллективизма и эмоциональную устойчивость.

Заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) представляют собой группу патологий, затрагивающих кости, суставы, мышцы, связки и позвоночник. Эти заболевания имеют высокую распространенность и значительно влияют на качество жизни, поскольку ограничивают подвижность, вызывают хронические боли [3, 4].

Футбол как одна из наиболее популярных и доступных спортивных игр обладает значительным педагогическим потенциалом. Элементы футбола могут быть успешно адаптированы для детей с НОДА за счёт изменения правил, уменьшения нагрузки, использования специальных упражнений и индивидуального подхода. Игровые виды спорта в адаптированной форме способствуют развитию быстроты реакции, ориентировки в пространстве и общей выносливости, а также повышают интерес детей к регулярным занятиям физической культурой [5, 6].

Несмотря на высокую значимость адаптивного футбола, в настоящее время наблюдается недостаток программно-методического обеспечения, ориентированного именно на детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Это определяет актуальность разработки специальной программы по футболу, учитывающей особенности физического развития, состояние здоровья и индивидуальные возможности данной категории детей. Реализация такой программы может способствовать повышению эффективности физического воспитания, укреплению здоровья и успешной социальной адаптации детей с НОДА.

Однако участие таких детей в спортивных занятиях, в том числе в футболе, сопряжено с рядом ограничений и требует специально разработанных программ и методик.

В рамках данного исследования была предпринята попытка изучить потребности детей с НОДА, определить существующие проблемы и разработать концепцию адаптированной спортивной программы для обучающихся младших классов.

Цель исследования. Разработка и обоснование концепции адаптированной спортивной программы (на примере футбола) для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе анализа потребностей, существующих проблем и результатов экспериментальной работы.

Задачи исследования

1. Определить основные проблемы и ограничения, с которыми сталкиваются дети при занятиях спортом.
2. Изучить существующие программы и методики работы с детьми с НОДА в футболе.
3. Оценить эффективность программы на основе сравнительного анализа контрольной и экспериментальной групп в течение одного года.

Актуальность исследования обусловлена недостаточным количеством адаптированных спортивных программ для детей с НОДА, особенно в игровых видах спорта.

Часто существующие методики не учитывают индивидуальные ограничения детей, что снижает мотивацию к занятиям и может приводить к физическому и эмоциональному перенапряжению. Разработка научно обоснованной программы способствует расширению возможностей инклюзивного спорта и повышению качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что внедрение специально разработанной адаптированной спортивной программы позволит улучшить физические показатели, уровень двигательной активности, мотивацию к занятиям спортом и социальную адаптацию детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата по сравнению с детьми, занимающимися по стандартной программе.

Организация и методы исследования. Школьники младших классов с НОДА сталкиваются с рядом специфических проблем и ограничений при занятиях мини-футболом. Их можно разделить на несколько ключевых групп: физические и функциональные ограничения; трудности в освоении технических навыков; ограничения в игровой деятельности; психологические и социальные барьеры; организационно-педагогические ограничения. Учитывая перечисленные трудности, возникает необходимость поиска эффективных путей их преодоления, что обуславливает актуальность проведения специального педагогического исследования. В связи с этим мы изучили применяемые программы по для детей младшего школьного возраста с НОДА и разработали адаптированную программу занятий мини-футболом.

В исследовании приняли участие дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата, разделённые на две группы:

- контрольная группа — занятия по традиционной программе физической подготовки в рамках уроков по физической культуре;

- экспериментальная группа — занятия по разработанной адаптированной программе.

В течение года использовались следующие методы:

- наблюдение;
- анализ физической подготовленности;
- оценка уровня мотивации и эмоционального состояния детей.

Результаты исследования. Сравнительный анализ показывает, что: большинство программ ориентированы на общую физическую подготовку и коррекцию нарушений; элементы мини-футбола представлены фрагментарно; только отдельные разработки имеют узкую спортивную направленность; отсутствует системная методика, полностью адаптированная под детей с НОДА именно в контексте мини-футбола. Это подтверждает необходимость разработки специализированной адаптированной программы, сочетающей: коррекционную направленность, игровую деятельность, доступность и безопасность.

Был разработан адаптированный тренировочный план для различных групп детей с учетом их психофизических возможностей. Учителями по адаптивной физической культуры организованы занятия по новой методике три раза в неделю (экспериментальная группа), а тренер по этому виду спорта проводила занятия по стандартной методике (контрольная группа).

В исследовании приняли участие дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата в возрасте 8–12 лет, разделённые на контрольную и экспериментальную группы (по 18 человек). Оценка проводилась в начале и в конце учебного года.

Таблица 1 - Показатели физического развития и двигательных возможностей школьников контрольной группы

№	Тесты	Начало года ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конец года ($\bar{X} \pm \sigma$)	улучшение
1	«Челночный бег 3×5 м» (с, с учётом адаптации)	18,6 ± 1,2 с	17,9 ± 1,1 с	3,8%
2	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (кол-во раз)	6,2 ± 1,1р	7,1 ± 1,0р	0,9
3	6-минутный тест ходьбы (м)	410 ± 35м	445 ± 30м	8,5%
Примечание: $\bar{X}$ — среднее значение показателя; σ — среднеквадратическое отклонение				

Таблица 2 - Показатели физического развития и двигательных возможностей школьников экспериментальной группы

№	Тесты	Начало года ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конец года ($\bar{X} \pm \sigma$)	улучшение
1	«Челночный бег 3×5 м» (с, с учётом адаптации)	18,8 ± 1,3 с	16,4 ± 1,0 с	12,8%
2	Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамьи (кол-во раз)	6,0 ± 1,2р	9,4 ± 1,1р	3,4
3	6-минутный тест ходьбы (м)	405 ± 38м	495 ± 32м	22,2%

Анализ данных физической подготовленности показал, что на начальном этапе исследования показатели координации движений, силы и выносливости у детей контрольной и экспериментальной групп находились примерно на одном уровне, что подтверждает корректность формирования групп и отсутствие существенных различий между группами до начала эксперимента.

По итогам годового цикла занятий в контрольной группе была отмечена положительная, но умеренно выраженная динамика физических показателей. Так, результаты теста на координацию движений (челночный бег 3×5 м) улучшились с 18,6 ± 1,2 с до 17,9 ± 1,1 с, что свидетельствует о незначительном повышении координационных способностей. Показатели силы мышц верхних конечностей увеличились с 6,2 ± 1,1 до 7,1 ± 1,0 повторений, а результаты 6-минутного теста ходьбы возросли с 410 ± 35 м до 445 ± 30 м. Полученные изменения отражают положительное влияние регулярных занятий, однако их величина остаётся ограниченной.

В экспериментальной группе, занимавшейся по адаптированной программе, наблюдалась выраженная положительная динамика по всем исследуемым физическим показателям. Результаты челночного бега улучшились с 18,8 ± 1,3 с до 16,4 ± 1,0 с, что указывает на существенное развитие координации движений и быстроты. Показатели силовой подготовленности увеличились с 6,0 ± 1,2 до 9,4 ± 1,1 повторений, что свидетельствует о значительном укреплении мышц верхних конечностей. Показатели выносливости по результатам 6-минутного теста ходьбы возросли с 405 ± 38 м до 495 ± 32 м, что отражает улучшение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать вывод о статистически и практико-ориентированной значимости полученных изменений. Более выраженная положительная динамика физических показателей у детей экспериментальной группы подтверждает эффективность адаптированной программы.

футбольных тренировок, направленной на развитие двигательных качеств и повышение общего уровня физической подготовленности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Таблица 3 – Функциональные показатели школьников контрольной и экспериментальной групп

Контрольная группа	Начало года ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конец года ($\bar{X} \pm \sigma$)
ЧСС после нагрузки (уд/мин, через 1 мин восстановления)	118 ± 6	114 ± 5
Экспериментальная группа	Начало года ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конец года ($\bar{X} \pm \sigma$)
ЧСС после нагрузки (уд/мин, через 1 мин восстановления)	120 ± 7	108 ± 5

Анализ функционального состояния детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата показал, что на начальном этапе исследования показатели деятельности сердечно-сосудистой системы у участников контрольной и экспериментальной групп находились на сопоставимом уровне, что свидетельствует об отсутствии значимых различий между группами до начала экспериментального воздействия.

По итогам годичного цикла занятий в контрольной группе была зафиксирована умеренная положительная динамика функциональных показателей. Частота сердечных сокращений (ЧСС) через одну минуту после дозированной физической нагрузки снизилась с 118 ± 6 до 114 ± 5 уд/мин. Полученные изменения указывают на незначительное повышение уровня адаптации организма к физическим нагрузкам, однако выраженного улучшения функциональных резервов выявлено не было.

В экспериментальной группе, занимавшейся по адаптированной программе, наблюдалась более выраженная положительная динамика функциональных показателей. Показатели ЧСС после нагрузки снизились с 120 ± 7 до 108 ± 5 уд/мин, что свидетельствует о существенном улучшении восстановительных процессов и повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Снижение ЧСС в период восстановления указывает на формирование более экономичного режима работы сердца и повышение толерантности к физической нагрузке.

Сравнительный анализ функциональных показателей контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать вывод о более высокой эффективности адаптированной программы тренировок. Полученные данные подтверждают, что систематические занятия футболом с учётом индивидуальных возможностей детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата способствуют улучшению функционального состояния организма и повышению уровня физической работоспособности.

Снижение ЧСС в экспериментальной группе свидетельствует о повышении адаптационных возможностей организма.

Таблица 4 – Психологические и социальные показатели школьников контрольной и экспериментальной групп

Показатель	Группа	Начало года ($\bar{X} \pm \sigma$)	Конец года ($\bar{X} \pm \sigma$)
	Контрольная	$4,8 \pm 0,9$	$5,6 \pm 1,0$

Уровень мотивации к занятиям спортом (анкета, 1–10 баллов)	Экспериментальная	4,9 ± 1,0	8,1 ± 0,8
Социальная адаптация и коммуникация (наблюдательная шкала, баллы)	Контрольная	5,2 ± 1,1	6,0 ± 1,0
	Экспериментальная	5,1 ± 1,2	8,4 ± 0,9

Как видно из таблицы 4, на начальном этапе исследования показатели уровня мотивации к занятиям спортом, а также социальной адаптации и коммуникации у детей контрольной и экспериментальной групп не имели существенных различий, что свидетельствует о сопоставимости групп до начала экспериментального воздействия.

По итогам годичного цикла занятий в контрольной группе была отмечена положительная, однако умеренно выраженная динамика исследуемых показателей. Уровень мотивации к занятиям спортом увеличился с $4,8 \pm 0,9$ до $5,6 \pm 1,0$ балла, а показатели социальной адаптации и коммуникации — с $5,2 \pm 1,1$ до $6,0 \pm 1,0$ балла. Полученные изменения могут быть обусловлены регулярной физической активностью и общим влиянием тренировочного процесса, однако они носят ограниченный характер.

В экспериментальной группе, занимавшейся по адаптированной программе, наблюдалось значительно более выраженное улучшение психологических и социальных показателей. Уровень мотивации к занятиям спортом повысился с $4,9 \pm 1,0$ до $8,1 \pm 0,8$ балла, что свидетельствует о формировании устойчивого интереса к занятиям футболом. Показатели социальной адаптации и коммуникации возросли с $5,1 \pm 1,2$ до $8,4 \pm 0,9$ балла, что отражает положительные изменения в межличностном взаимодействии, командной работе и эмоциональном состоянии детей.

Сравнительный анализ результатов контрольной и экспериментальной групп позволяет сделать вывод о статистически и педагогически значимом преимуществе адаптированной программы тренировок. Полученные данные подтверждают её эффективность в повышении мотивации к занятиям спортом и развитии социальной активности детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

По итогам года у детей контрольной группы отмечались:

- незначительные улучшения физических показателей (выносливость, координация);
- стабильный, но низкий уровень мотивации к занятиям спортом;
- ограниченный прогресс в социальной адаптации;
- периодические жалобы на утомляемость и снижение интереса к занятиям.

У детей экспериментальной группы были зафиксированы следующие результаты:

- выраженное улучшение двигательных навыков и координации;
- повышение уровня физической активности и уверенности в собственных возможностях;
- рост мотивации к регулярным занятиям спортом;
- улучшение коммуникативных навыков и социальной адаптации;
- снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения.

Сравнительный анализ показал более высокую эффективность адаптированной программы по всем ключевым показателям.

Выводы:

- 1 Главная проблема — несоответствие стандартных требований мини-футбола возможностям детей с нарушением ОДА. Это требует адаптации тренировочного процесса, включая изменение правил, нагрузки, оборудования и методов обучения. Предложенная нами программа частично решила эту проблему.
- 2 В результате изучения существующих программ и методик работы со школьниками младших классов с нарушениями опорно-двигательного аппарата установлено, что большинство из них разработаны в рамках уроков по адаптивной физической культуре и

ориентированы преимущественно на общее физическое развитие, коррекцию двигательных нарушений.

- 3 Результаты исследования подтвердили выдвинутую гипотезу и показали целесообразность внедрения адаптированных спортивных программ для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Разработанная адаптивная программа по подготовке футболистов может быть рекомендована для использования в спортивных секциях, реабилитационных центрах и образовательных учреждениях.

Список литературы

- 1 Шишкин С.В. Мини-футбол для детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://infourok.ru/> — Дата обращения:
- 2 Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 2015.
- 3 Лях В.И. Физическая культура. Методика обучения двигательным действиям. — М.: Просвещение, 2018.
- 4 Кефер Н.Э., Малахова Е.А., Андреюшкин И.Л., Белегова А.А., Жунисбек Д.Н. Адаптивная физическая культура и спорт. — А.: «ЖС Тантаев», Учебное пособие, 2024.
- 5 Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2016.
- 6 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 2012.
- 7 Виленский М.Я., Соловьёв Г.М. Теория и методика физического воспитания. — М.: КНОРУС, 2019.

УДК: 796.071

ИНКЛЮЗИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: РАВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ

Есмгали А. — студент 2 курса ГОП SPORT Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Голоха Л.И. — старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Инклюзивный спорт играет важную роль в формировании равных возможностей и создании толерантной среды в обществе. Он объединяет людей с разными физическими возможностями, способствует социальной интеграции, укреплению здоровья и развитию уверенности. Инклюзивные программы меняют общественное восприятие инвалидности, снижая уровень дискриминации. В Казахстане активно развиваются проекты и соревнования, поддерживающие участие параспортсменов, несмотря на существующие трудности, такие как нехватка финансирования и инфраструктуры. Успехи казахстанских паралимпийцев подтверждают значимость инклюзивного спорта и необходимость дальнейшей государственной и общественной поддержки.

Ключевые слова: инклюзия, инклюзивный спорт, социальная интеграция, параспорт, равные возможности, толерантность, адаптивные программы

INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT: EQUAL OPPORTUNITIES FOR ALL

Esmgali A., Golokha L.I.

Abstract. Inclusive sport plays an important role in creating equal opportunities and creating a tolerant environment in society. It brings together people with different physical abilities, promotes social inclusion, promotes health and develops confidence. Inclusion programs change public perceptions of disability, reducing discrimination. Projects and competitions supporting the participation of para-athletes are actively developing in Kazakhstan, despite existing difficulties such as lack of funding and infrastructure. The successes of Kazakh Paralympians confirm the importance of inclusive sports and the need for further state and public support.

Keywords: inclusion, inclusive sport, social integration, para-sports, equal opportunities, tolerance, adaptive programs.

Введение. Актуальность инклюзивного спорта с каждым годом неуклонно возрастает. В современном обществе большое внимание уделяется созданию равных возможностей для всех людей. Одним из важных направлений является развитие инклюзивной физической культуры и спорта. Инклюзия — это принцип, при котором все люди включаются в общественную жизнь на равных, независимо от их особенностей, возможностей и различий. Инклюзивный спорт предполагает участие людей с различными физическими возможностями в совместных спортивных соревнованиях. На данный момент эта сфера стремительно развивается и все больше людей с различными или ограниченными возможностями могут заниматься тем видом спорта, который им нравится. Причем неважно какие возможности у человека, инклюзия позволяет ему заниматься тем, чем он горит. Инклюзивный спорт имеет огромное социальное значение для нашего общества поскольку основная цель не победа, а сплочение, дружба и формирование толерантной среды. Толерантное отношение к людям, у которых нет возможности полноценно выступать во всех соревнованиях и которое помогает им свободно интегрироваться в общество. Так же это способствует реабилитации, укреплению здоровья и развитию двигательных навыков человека. Со стороны психологического развития инклюзия подразумевает повышение самооценки и формирование уверенности, что очень важно для участников сообщества.

Инклюзивный спорт влияет не только на участников, но и на сообщество в целом. Он меняет восприятие инвалидности, снижает уровень дискриминации и способствует формированию гуманной среды. Когда люди видят, что каждый может участвовать и достигать успеха, меняются общественные установки и ценности. А также инклюзивный спорт является мощным инструментом, который меняет отношение людей к инвалидности и расширяет представление о возможностях человека. Когда в соревнованиях участвуют спортсмены с разными физическими возможностями, это формирует уважение, толерантность и понимание того, что спорт — это не только про результат, но и про ценности. Кроме того, инклюзивные спортивные мероприятия часто становятся платформой для просвещения, где поднимаются важные темы равенства и прав человека. Инклюзия в спорте может реализовываться в разных форматах:

1. Адаптивный спорт - Программы, разработанные специально для людей с особыми потребностями (Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, Special Olympics).

2. Объединённые команды - когда люди с инвалидностью и без тренируются выступают вместе.

3. Доступная инфраструктура - создание условий, позволяющих всем пользоваться спортивными объектами.

Такие инициативы показывают, что спорт — это не только про силу и скорость, но и про сотрудничество, поддержку и равные возможности.

На данный момент в Казахстане существуют и появляются десятки проектов, которые посвящены инклюзивному спорту. К примеру, национальные инклюзивные игры «Жұлдызай», которые проходит по 6 видам спорта, такие как мини футбол, настольный теннис, легкая атлетика, гол бол, бочча и национальные игры бес тас и асык ату [1]. Жұлдызай

с 2016 года проводит крупномасштабные игры с участием детей с ограниченными возможностями. Также сейчас идет строительство целого инклюзивного спортивного центра для пара спортсменов, где у них будет возможность тренироваться и где будут проводиться соревнования [2].

Несмотря на положительные тенденции, развитие инклюзивного спорта сталкивается с рядом трудностей, такими как: недостаток финансирования, нехватка подготовленных специалистов, ограниченный доступ к инфраструктуре, а также существующие стереотипы и предубеждения.

Решение этих проблем требует комплексного подхода - от государственной политики до инициатив на уровне местных сообществ. Надеемся, что в будущем общество и государство будет активнее поддерживать такие проекты, созданные для того, чтобы люди с ограниченными возможностями имели такое же влияние в общество и развитие нашей страны, как и все. Без поддержки не всем удастся содержать такой вид спортзала поэтому некоторые объявляют о закрытии. Например, Александр Легенчук основатель сети спортзалов для людей с ограничениями-“LegenDA” заявил о закрытии спортзала из-за повышения цены аренды помещения [3]. Так же не хватило поддержки со стороны акимата города, поэтому пришлось закрыть спортзал.

После шикарного выступления нашего чемпиона Михаила Шайдорова, который забрал золото на зимней Олимпиаде 2026 года, героем паралимпиады стал Ербол Хамитов, который занял первое место в дисциплине “Тонка преследования” по пара биатлону на дистанции 4,5 км. Ранее он занял третье место, отличившись на лыжных гонках. Ербол отмечает, что важно понимать отличие между Олимпиадой и Паралимпиадой, так как это два разных соревнования, со своей культурой и историей. Летом 2025 года сборная Казахстана по BlindFootball, футбол для незрячих, заняла 3 место в Чемпионате Европы IBSA второго дивизиона, который проходил в Польше в городе Краков [4]. Мы уже можем наблюдать, как наши соотечественники паралимпийцы показывают результат на международной арене. Этим самым наши соотечественники получили возможность поучаствовать в главном турнире Европы, который пройдет во Франции уже в этом году.

Федерация футбола среди незрячих продолжает развивать тренировочные программы и готовить команды к новым международным турнирам чему мы выражаем свое уважение и поддержку. Инклюзивная культура и спорт играют важную роль в формировании общества равных возможностей. Их развитие способствует не только укреплению здоровья, но и социальной интеграции людей с различными возможностями.

Таким образом инклюзивные проекты помогают разрушать стереотипы: люди начинают воспринимать спортсменов с ограниченными возможностями не как «особенных», а как равноправных участников спортивного процесса. Это влияет на общественные установки, снижает уровень дискриминации и делает среду более гуманной. Кроме того, такие программы становятся примером для молодёжи. Мы видим, что спорт может объединять, мотивировать и давать шанс каждому проявить себя. Это формирует более зрелое и ответственное отношение к социальной справедливости и равным возможностям.

В заключение хотим отметить, что инклюзивный спорт — это не просто направление физической культуры, а важный социальный механизм, который помогает обществу становиться более открытым, зрелым и человечным.

Список литературы

- 1 В Алматы стартовали первые Национальные инклюзивные игры «Жұлдызай» // Национальный паралимпийский комитет Казахстана. — URL: <https://paralympic.kz/en/press-tsentr/novosti/523-v-almaty-startovali-pervye-natsionalnye-inklyuzivnye-igry-zh-ldyzaj> (дата обращения: 25.03.2026).

- 2 В Алматы строится инклюзивный спортивный центр // Vecher.kz. — 07.02.2026. — URL: <https://vecher.kz/ru/article/v-almaty-stroitsia-inkliuzivnyi-sportivnyi-sentr.html> (дата обращения: 25.03.2026).
- 3 Девяткин Д. Уникальный инклюзивный спортзал в Алматы прекращает работу // Kursiv Media Казахстан. — 03.03.2026. — URL: <https://kz.kursiv.media/2026-03-03/devy-edinstvennyi-sportzal-dlya-lyudei-s-invalidnostyu-zakryvayetsya-v-almaty/amp/> (дата обращения: 25.03.2026).
- 4 Инклюзивный спорт в Алматы — репортаж // YouTube. — URL: https://youtu.be/vDBZRst0ctg?si=tJB7VGsXoA_faATL (дата обращения: 25.03.2026).

ӘОЖ 796.062

ЖҰЗУ САБАҚТАРЫ АРҚЫЛЫ БІЛІМ АЛУШЫЛАРДЫҢ ИНКЛЮЗИВТІ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Боканов А.А. – FOS-23-11 тобының студенті, мамандығы жүзу

Сайдалин И.А. – докторант

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада студенттердің жүзу арқылы инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Дене шынықтырудағы инклюзивті тәсілдің маңыздылығы дәлелденіп, су ортасының педагогикалық әлеуеті ашылады. Зрттеудің мақсаты – минклюзивті жүзу сабақтарының процесінде инклюзивті құзыреттілікті дамыту әдістері мен технологияларын теориялық тұрғыдан дәлелдеу және талдау. Ойын-сауық, ынтымақтастық және бейімделгіш әдістерді жүйелі түрде қолдану төзімділік, коммуникациялық дағдылар мен ынтымақтастыққа дайындықты дамытуға ықпал ететіні анықталды. Нәтижелер жүзудің студенттердің әлеуметтік интеграциясының жоғары тиімділігін растайды.

Түйін сөздер: инклюзивті білім, жүзу, бейімделгіш дене шынықтыру, инклюзивті құзыреттілік, төзімділік, ынтымақтастық, студенттер.

FORMATION OF STUDENTS' INCLUSIVE COMPETENCE THROUGH SWIMMING CLASSES

Bokanov A., Saidalin I.

Abstract. The article examines the formation of students' inclusive competence through swimming classes. The importance of an inclusive approach in physical education and the pedagogical potential of the aquatic environment are substantiated. The purpose of the study is to theoretically justify and analyze methods and technologies for developing inclusive competence during inclusive swimming lessons. The research methods included analysis of scientific literature, pedagogical observation and questionnaire survey. It was found that the systematic use of game-based, cooperative and adaptive methods contributes to the development of tolerance, communication skills and readiness for cooperation. The results confirm the high efficiency of swimming as a means of students' social integration.

Keywords: inclusive education, swimming, adaptive physical culture, inclusive competence, tolerance, cooperation, students.

Кіріспе. Инклюзивті құзыреттілік – бұл адамның әртүрлі мүмкіндіктері, қажеттіліктері мен ерекшеліктері бар адамдармен тиімді, құрметпен және тең қарым-қатынас жасай алу қабілеті. Инклюзивті құзыреттілік педагогикасының мәні – әрбір білім алушының

(қабілетіне, денсаулығына, әлеуметтік жағдайына қарамастан) сапалы білім алуына тең мүмкіндік жасау және оны толыққанды дамыту.

Инклюзивті білім беру - жалпы білім беру мектептеріндегі балалармен бірге дамуында ауытқулары бар, қабілеттері шектелген балалардың білім алу мәселелерін зерттеу және практикасын жетілдіру үрдісі. Үрдіс деген сөздің өзі латын тілінен аударғанда (processus – қозғалу, жылжу) – бір нәрсенің дамуындағы құбылыстардың, жағдайлардың біртіндеп өзгеруі; қандай болмасын нәтижеге қол жеткізудегі іс-қимылдар жиынтығы [1].

Ш.Т. Таубаева жоғарғы кәсіби білім берудің мемлекеттік стандарттардың құзыреттілік форматында жасалуын зерттеу барысында құзыреттілік ұғымының мазмұнын ашуда оның үш түсініктемесін атап көрсетеді:

1. Өзінің ішкі әлеуетін іске асыруға қабілеті (даярлығы) мен ынталылығы (мотивациялық аспект);

2. Табысты шығармашылық іс-әрекет үшін практика жүзінде байқалған өзінің білім, іскерлік, тәжірибесін іске асыра алу қабілеті (когнитивтік аспект);

3. Өз іс-әрекет нәтижелерінің әлеуметтік маңыздылығын және жеке жауапкершілігін түсінуі, оны үнемі жетілдіріп отыру қажеттігін ұғынуы (құндылық аспект) [1].

Инклюзивті білім берудің белсенді дамуына қарамастан, оқушылар арасындағы инклюзивті біліктілік деңгейі әлі де жеткіліксіз. Оның себебі:

1. Қоғамдағы стереотиптер мен көзқарастар:

- Кейбір адамдар әлі де ерекше қажеттілігі бар балаларды толық қабылдай бермейді.
- Бұл оқушылардың да бір-біріне деген қарым-қатынасына әсер етеді.

2. Мұғалімдердің дайындық деңгейі:

- Барлық педагогтар инклюзивті ортада жұмыс істеуге толық дайын емес. Соның салдарынан оқушыларға дұрыс бағыт-бағдар берілмейді.

3. Практиканың аздығы:

- Теория бар, бірақ тәжірибеде инклюзияны толық жүзеге асыру қиын.
- Оқушылар нақты өмірде бірге әрекет етуді жеткілікті үйренбейді.

4. Оқу бағдарламасының жетілмеуі:

- Инклюзивті мәдениетті қалыптастыруға бағытталған арнайы сабақтар мен тапсырмалар жеткіліксіз.

5. Қолайлы орта мен ресурстардың жетіспеуі:

- арнайы құралдар
- мамандар (психолог, дефектолог)
- бейімделген материалдар. Бұлар болмаған жағдайда инклюзия формалды болып қалады.

6. Ата-аналардың рөлі:

- Кейде ата-аналардың өзі инклюзивті құндылықтарды толық қолдамайды немесе түсінбейді. Бұдан шығатын қорытынды: Білім беру жүйесін ғана емес, адамдардың ойлауын өзгерту керек.

Бұл өзара әрекеттесудегі қиындықтарда, ынтымақтастыққа жеткіліксіз дайындықта және мүгедектігі бар құрдастардың ерекшеліктерін төмен түсінуде көрініс табады.

Зерттеудің мақсаты – жүзу процесінде студенттердің инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру үшін әдістер мен технологиялардың тиімділігін дәлелдеу.

Инклюзивті құзыреттілікті қалыптастырудың теориялық негіздері:

Инклюзивті құзыреттілік адамның интегративті қасиеті ретінде қарастырылады, оған инклюзия, құндылықтар, коммуникациялық дағдылар және өзара әрекеттесуге мінез-құлық дайындығы кіреді [2].

Құрылымы бойынша келесі компоненттер ерекшеленеді:

- когнитивті – инклюзивті өзара әрекеттесу туралы білім;

- құндылық – мотивациялық – теңдік пен құрмет идеяларын қабылдау;
- коммуникативті – тиімді коммуникациялық дағдылар;
- Мінез-құлық – ынтымақтастыққа практикалық дайындық [3].

Бұл компоненттерді дамыту буын қозғалтқыштық белсенділігі жағдайында ең тиімді болады [4].

Инклюзивті білімдегі жүзудің әлеуеті:

Жүзу – инклюзивті ортада ең қолайлы спорт түрлерінің бірі, өйткені суда әр баланың мүмкіндігі теңеседі:

Негізгі әлеуеттері:

1. Физикалық (дене) даму

- Қимыл-қозғалыс координациясын жақсартады;
- Бұлшықеттерді нығайтады;
- Омыртқаға түсетін жүктемені азайтады.
- Ерекше қажеттілігі бар балалар үшін қауіпсіз орта.

2. Психологиялық қолдау

- Өзіне сенімділікті арттырады;
- Қорқыныштарды (су, орта, адамдар) жеңуге көмектеседі;
- Жағымды эмоция береді;
- Бала өзін еркін сезіне бастайды.

3. Әлеуметтік интеграция

- Балалар бірге жаттығады → қарым-қатынас орнайды;
- Бір-біріне көмектесуді үйренеді;
- Инклюзивті мәдениет қалыптасады.

4. Жеке тәсілге икемділік

- Әр бала өз қарқынымен үйренеді;
- Жаттығуларды оңай бейімдеуге болады;
- Мұғалім әр оқушыға жеке назар аудара алады.

5. Реабилитациялық әсер

- Кейбір денсаулық жағдайларында (мысалы, тірек-қимыл бұзылыстары) қалпына келтіруге көмектеседі;
- Денені жұмсақ түрде жаттықтырады.

6. Мотивация және қызығушылық

- Жүзу балаларға қызықты;
- Ойын элементтері арқылы оқытуға болады.
- Қатысу белсенділігі жоғары болады.

Ал, педагогикалық маңызы туралы айтатын болсақ, жүзу сабақтары арқылы мұғалім:

- теңдік пен құрмет құндылықтарын қалыптастырады;
- бірлескен әрекетті дамытады;
- әртүрлілікті қабылдауға үйретеді.

инклюзивті жүзу сабағының моделі



Сурет 1 - Инклюзивті жүзу іс-шаралары моделі.

Жүзу – бейімделгіш дене шынықтырудың ең қолжетімді тәсілдерінің бірі [5].

Су ортасы:

- бұлшықет-скелет жүйесіне осьтік жүктемені азайтады;
- мазасыздық деңгейін төмендетеді;
- қатысушылардың физикалық мүмкіндіктерін теңестіреді;
- эмоционалды бостандыққа үлес қосады [6].

Бұл әртүрлі білім беру қажеттіліктері бар студенттердің бірлескен іс-шараларына қолайлы жағдай жасайды.

Инклюзивті құзыреттілікті қалыптастыру әдістері:

Жүзу процесінде ең тиімді әдістер төмендегі әдістер болып табылады:

Ойын әдісі. Бұл эмоционалдық стрессті азайтып, оқушылардың мотивациясын арттырады. Мысалы, ашық ауадағы ойындарда допты суда беру арқылы өткізіледі.

Бірлескен әрекет әдісі. Ол жұптық және шағын топтарда жұмыс арқылы жүзеге асырылады, өзара көмек көрсетуді дамытуға үлес қосады.

Мәселе әдісі. Ол когнитивті белсенділікті дамытуға бағытталған, мысалы, қашықтықты жеңудің бірлескен жолын іздеу.

Педагогикалық қолдау әдісі. Оған ынталандыру, жеке көмек және табысты жағдай құру кіреді [7].

Кесте 1 – Инклюзивті құзыреттілікті қалыптастыру әдістері

№	Әдіс	Мазмұны	Педагогикалық әсері
1	Бірлескен жаттығулар	Аралас топтарда тапсырмаларды орындау	Эмпатияның қалыптасуы
2	Жұптық жұмыс	Өзара әрекеттесу «сау студент – студент ООП-мен»	Өзара көмек көрсетуді дамыту
3	Ойын әдістері	Ашық ауадағы ойындар мен эстафеталық жарыстар суда	Психологиялық кедергілерді азайту
4	Педагогикалық қолдау	Жеке көмек және тапсырмаларды бейімдеу	Студенттердің сенімін арттыру

Студенттер арасындағы сауалнама нәтижелері:

Жауаптар кестесі осы сілтемеде:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/10LbzqVn57799KkppDCUz-6ijORIXbasa2UIHPd8hBWc/edit?usp=sharing>

30 мүмкіндігі шектеулі студент арасында жүргізілген сауалнама нәтижесі көрсетті:

- жүзуді оң бағалайды;
- қауіпсіздік деңгейі жоғары;
- студенттер жиі әріптестердің қолдауын сезінеді;
- жаттығуды жалғастыруға дайындық басым болады.

Алынған деректер эмоционалдық жағдайдың қолайлылығын және сабақтарды инклюзивті ұйымдастырудың тиімділігін көрсетеді.

Талқылау. Инклюзивті жүзу сабақтарын дәстүрлі дене шынықтыру сабақтарымен салыстырмалы түрде талдау нәтижесі қолжетімді, қауіпсіз, психологиялық тұрғыдан тиімді. Буын қозғалысының белсенділігі келесі факторларға үлес қосады [6]:

- эмпатияны дамыту;
- төзімділіктің қалыптасуы;
- әлеуметтік қашықтықты азайту;
- коммуникациялық белсенділікті арттыру.

Тиімділіктің ең маңызды шарты – мұғалімнің инклюзивті ортада жұмыс істеуге кәсіби дайындығы.

Қорытынды. Жүзу сабақтары арқылы білім алушылардың инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру – тиімді әрі нәтижелі педагогикалық үдеріс екені анықталды. Зерттеу мен тәжірибе көрсеткендей, су ортасында ұйымдастырылған сабақтар барлық оқушылар үшін тең мүмкіндік жасап, олардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуына оң әсер етеді. Жүзу барысында білім алушылар бір-бірімен тығыз қарым-қатынасқа түсіп, өзара көмек көрсету, түсіну, құрметтеу дағдыларын меңгереді. Нәтижесінде оларда толеранттылық, эмпатия және жауапкершілік сияқты маңызды инклюзивті құндылықтар қалыптасады. Сонымен қатар, әр оқушының жеке ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастырылған жаттығулар олардың өзіне деген сенімділігін арттырып, оқу процесіне белсенді қатысуына ықпал етеді. Осылайша, жүзу сабақтары инклюзивті білім берудің қағидаларын тәжірибе жүзінде жүзеге асырып, білім алушылардың инклюзивті құзыреттілігін қалыптастырудың тиімді құралы болып табылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Таубаева Ш.Т., Иманбаева С.Т., Берикханова А.Е. Педагогика : оқулық / Ш.Т. Таубаева, С.Т. Иманбаева, А. Е. Берикханова. – Алматы, 2017. – 340 б.
- 2 Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Инклюзивное образование : психолого-педагогические основы / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М. : Академия, 2017. – 256 с.
- 3 Евсеев С.П., Курдыбайло С.Ф. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. – М. : Советский спорт, 2018. – 320 с.
- 4 Малофеев Н.Н. Инклюзивное образование в контексте современной образовательной политики // Педагогика. – 2019. – № 3. – С. 5–14.
- 5 Адаптивная физическая культура : учебник / под ред. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2016. – 448 с.
- 6 Шапкова Л.В. Плавание как средство адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова. – СПб. : Лань, 2016. – 144 с.
- 7 Климова Е.А. Формирование толерантности у обучающихся средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 45–48.

УДК 75.116.6

ВНЕДРЕНИЕ ИГРЫ БОЧЧА В СИСТЕМУ ПОДГОТОВКИ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ КАК ФАКТОР ПОПУЛЯРИЗАЦИИ АДАПТИВНОГО СПОРТА И РАЗВИТИЯ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Назаровас А.В. – преподаватель физической культуры
Коммунальное государственное предприятие «Костанайский высший медицинский колледж» Управления здравоохранения акимата Костанайской области, г. Костанай, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются возможности внедрения адаптивной спортивной игры бочча в систему подготовки медицинских специалистов. Анализируются исторические аспекты возникновения данного вида спорта, его значение в адаптивной физической культуре и реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Особое внимание уделяется популяризации бочча среди медицинских работников как эффективного инструмента социальной интеграции и физической реабилитации. Рассматриваются проблемные аспекты отсутствия адаптивного спорта в образовательных программах медицинских учебных заведений, анализируется международный опыт внедрения бочча в образовательные программы университетов Европы и США. Предлагается концептуальная модель интеграции бочча в систему подготовки медицинских специалистов Казахстана.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, бочча, инклюзивное образование, медицинское образование, реабилитация, дети с ограниченными возможностями здоровья, адаптивный спорт.

IMPLEMENTATION OF BOCCIA INTO THE TRAINING SYSTEM OF MEDICAL SPECIALISTS AS A FACTOR IN PROMOTING ADAPTIVE SPORTS AND DEVELOPING REHABILITATION CARE FOR CHILDREN WITH DISABILITIES

Nazarovas A.V.

Abstract. The article examines the possibilities of integrating the adaptive sport of boccia into the training system of medical specialists. It analyzes the historical development of this sport, its significance in adaptive physical culture, and its role in the rehabilitation of children with disabilities. Particular attention is paid to promoting boccia among medical professionals as an effective tool for social integration and physical rehabilitation. The study also addresses the lack of adaptive sports in the educational programs of medical institutions and reviews international experience in incorporating boccia into university curricula in Europe and the United States. A conceptual model for integrating boccia into the training system of medical specialists in Kazakhstan is proposed.

Keywords: adaptive physical culture, boccia, inclusive education, medical education, rehabilitation, children with disabilities, adaptive sport.

Введение. Адаптивная физическая культура рассматривается как важный компонент комплексной реабилитации. По мнению Л.П. Евсеева, адаптивная физическая культура представляет собой систему физического воспитания, направленную на восстановление, компенсацию и развитие физических возможностей людей с ограничениями здоровья.

Одним из наиболее доступных и перспективных видов адаптивного спорта является игра бочча. Благодаря своей универсальности и возможности адаптации правил данный вид спорта широко используется в реабилитационных программах для людей с тяжелыми двигательными нарушениями, включая детей с церебральным параличом.

В этой связи особую актуальность приобретает вопрос популяризации бочча среди медицинских специалистов и внедрения данного вида адаптивного спорта в образовательные программы подготовки медицинских работников.

Цель исследования заключается в научном обосновании и апробации внедрения адаптивной спортивной игры бочча в систему подготовки студентов медицинского колледжа как средства популяризации адаптивного спорта и формирования у будущих медицинских специалистов представлений о возможностях его использования в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи исследования**:

1. Провести анализ научной литературы по вопросам адаптивной физической культуры и использования адаптивных видов спорта в системе медицинской реабилитации.
2. Рассмотреть исторические аспекты возникновения и развития игры бочча как паралимпийского вида спорта и средства физической реабилитации.
3. Изучить международный опыт внедрения адаптивных спортивных технологий в образовательные программы подготовки специалистов по физиотерапии и реабилитации.
4. Выявить проблемные аспекты внедрения адаптивного спорта в образовательные программы медицинских колледжей.
5. Разработать модель интеграции игры бочча в образовательный процесс медицинского колледжа.
6. Провести педагогическую апробацию образовательного модуля по игре бочча среди студентов специальности «Лечебное дело».
7. Оценить эффективность внедрения образовательного модуля на основе анализа результатов тестирования студентов до и после проведения занятий.

Решение поставленных задач позволило комплексно рассмотреть возможности использования адаптивного спорта в подготовке медицинских специалистов.

Ограничения и перспективы исследования. Несмотря на полученные положительные результаты, проведённое исследование имеет ряд ограничений, которые следует учитывать при интерпретации данных. Исследование было выполнено на ограниченной выборке (15 студентов) в рамках одного медицинского колледжа, что снижает возможность обобщения результатов. Кроме того, работа носила краткосрочный характер и была ориентирована преимущественно на оценку уровня знаний без длительного анализа формирования профессиональных компетенций и их практического применения в реабилитационной деятельности. Также не учитывались такие факторы, как мотивация обучающихся, уровень физической подготовки и предыдущий опыт участия в спортивной деятельности.

В связи с этим полученные результаты следует рассматривать как первичный этап исследования, подтверждающий перспективность внедрения адаптивных спортивных технологий в систему медицинского образования.

Полученные данные открывают новые направления для дальнейших исследований. Перспективным является проведение масштабных педагогических исследований с участием студентов различных медицинских колледжей и университетов, разработка и внедрение комплексных образовательных программ с включением адаптивной физической культуры, а также изучение влияния адаптивного спорта на формирование профессиональных компетенций медицинских работников. Особый интерес представляет практическое применение игры бочча в деятельности медицинских организаций и реабилитационных центров, а также развитие междисциплинарных исследований, объединяющих медицинские, педагогические и спортивные подходы. Важным направлением является разработка методических рекомендаций и учебных материалов для преподавателей.

В дальнейшем развитие данного направления может способствовать формированию новой образовательной модели подготовки медицинских специалистов, ориентированной на

использование современных реабилитационных технологий и развитие инклюзивной культуры в системе здравоохранения.

Международный опыт внедрения бочча в образовательные программы. В ряде университетов Европы и США адаптивные виды спорта активно используются в образовательных программах подготовки специалистов по физиотерапии и реабилитации.

Таблица 1 - Сравнительный анализ внедрения адаптивного спорта

Критерий	Европа	США	Казахстан
Нормативная база	Развитая система поддержки инклюзивного спорта	Законодательная поддержка адаптивного спорта	Система находится в стадии развития
Интеграция образовательные программы	Высокий уровень интеграции	Практические образовательные программы	Ограниченное внедрение
Использование бочча	Используется в университетских программах	Используется в адаптивных спортивных проектах	Практически не используется
Научные исследования	Активная научная база	Высокая исследовательская активность	Ограниченное количество исследований

Сравнительный анализ показывает, что в Казахстане адаптивный спорт пока не занимает значимого места в системе подготовки медицинских специалистов.

Перспективы внедрения бочча в медицинском образовании Казахстана. Учитывая международный опыт, внедрение адаптивных спортивных технологий в образовательные программы медицинских колледжей Казахстана является перспективным направлением развития системы медицинского образования.

Популяризация бочча среди медицинских специалистов может осуществляться через:

- включение тем по адаптивной физической культуре в образовательные программы;
- проведение практических занятий и мастер-классов;
- участие студентов в инклюзивных спортивных мероприятиях;
- сотрудничество с реабилитационными центрами.

Модель внедрения бочча в медицинские колледжи. С учётом международного опыта внедрение адаптивных спортивных технологий, в частности игры бочча, в образовательные программы медицинских колледжей Казахстана является перспективным направлением развития медицинского образования. Интеграция бочча может быть реализована через включение элементов адаптивной физической культуры в учебные дисциплины, проведение практических занятий, участие студентов в инклюзивных мероприятиях и взаимодействие с реабилитационными учреждениями.

Концептуальная модель внедрения включает нормативно-организационный, образовательный, практический, социально-интеграционный и профессионально-реабилитационный уровни, что обеспечивает комплексную подготовку студентов и расширяет возможности применения адаптивного спорта в медицинской практике.

Исследование было направлено на оценку эффективности внедрения образовательного модуля по игре бочча. Применялась модель «до–после» (pre-test / post-test) с одной экспериментальной группой. В исследовании приняли участие 15 студентов второго курса специальности «Лечебное дело», ранее не имевших опыта изучения адаптивного спорта.

Исследование проводилось в три этапа. На констатирующем этапе определялся исходный уровень знаний студентов с помощью тестирования (20 заданий, максимальный балл — 20). На формирующем этапе реализовывался образовательный модуль, включающий теоретическую и практическую подготовку. На контрольном этапе проводилось повторное тестирование с целью оценки динамики знаний.

Анализ данных осуществлялся с использованием педагогических и статистических методов, включая расчет средних значений, минимальных и максимальных показателей, а также процента прироста знаний. Статистическая значимость различий оценивалась с применением t-критерия Стьюдента для зависимых выборок при уровне значимости $p < 0,05$.

Прирост уровня знаний рассчитывался по формуле: $P = (X_2 - X_1) / X_1 \times 100\%$, где X_1 - средний результат до обучения, X_2 - после обучения.

Достоверность результатов обеспечивалась едиными условиями тестирования, идентичностью заданий и единой системой оценивания, что позволило обеспечить объективность и сопоставимость полученных данных.

Результаты исследования. Результаты педагогического эксперимента, направленного на оценку эффективности внедрения образовательного модуля по игре бочча, представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 - Индивидуальные результаты студентов до и после обучения

№	До (баллы)	После (баллы)
1	9	15
2	9	16
3	10	17
4	8	14
5	11	16
6	9	15
7	8	14
8	10	16
9	12	18
10	6	13
11	10	16
12	8	15
13	11	17
14	7	14
15	10	18

Анализ индивидуальных результатов показывает, что у всех студентов наблюдается положительная динамика показателей, что свидетельствует об эффективности реализованного образовательного вмешательства.

Таблица 3 - Сводные показатели результатов исследования

Показатель	До обучения	После обучения
Средний балл	9,2	15,6
Минимальное значение	6	13
Максимальное значение	12	18
Уровень знаний	46%	78%

Полученные данные демонстрируют значительное повышение уровня знаний обучающихся после внедрения образовательного модуля. Средний балл увеличился на 6,4 пункта, что соответствует приросту уровня знаний на 69,6%.

Статистическая обработка результатов с использованием t-критерия Стьюдента показала высокую степень значимости различий ($t = 7,1$; $p < 0,001$), что подтверждает эффективность предложенной педагогической технологии.

Заключение. Результаты проведённого исследования подтверждают эффективность внедрения образовательного модуля по игре бочча в систему подготовки студентов медицинского колледжа. Установлено статистически значимое повышение уровня знаний обучающихся в области адаптивной физической культуры: средний балл увеличился с 9,2 до 15,6, прирост составил 69,6% ($p < 0,001$).

Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии образовательного модуля не только на уровень теоретической подготовки, но и на формирование представлений о возможностях применения адаптивного спорта в реабилитационной практике, а также на развитие профессиональной направленности студентов в сфере работы с пациентами с ограниченными возможностями здоровья.

Таким образом, выдвинутая гипотеза исследования получила подтверждение. Интеграция адаптивных спортивных технологий, в частности игры бочча, в образовательный процесс медицинских колледжей является педагогически обоснованной и эффективной.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования разработанного образовательного модуля в системе подготовки медицинских специалистов, что способствует расширению их профессиональных компетенций и внедрению современных реабилитационных подходов. Реализация предложенной модели внедрения адаптивного спорта создает предпосылки для развития инклюзивной культуры и повышения качества реабилитационной помощи пациентам.

Список литературы

- 1 Isidoro-Cabañas E., Soto-Rodríguez F.J., Morales-Rodríguez F.M., Pérez-Mármol J.M. Benefits of adaptive sport on physical and mental quality of life: a systematic review and meta-analysis // Healthcare. – 2023. – № 18. – pp. 1–15.
- 2 Romeo D.M., Cioni M., Scoto M., et al. Sports activities in children with cerebral palsy // Medicina. – 2024. – № 3. – pp. 1–12.
- 3 Suárez-Iglesias D., Ayán C., Cancela J.M. Feasibility and effects of playing boccia on upper limb impairments in people with severe mobility limitations // Frontiers in Psychology. – 2020. – № 11. – pp. 1–10.
- 4 Ferreira C.C., Gomes R., Araújo D. Evolution of documents related to performance in boccia: bibliometric analysis // Frontiers in Sports and Active Living. – 2025. – № 2. – pp. 1–14.
- 5 Жікенов А., Нұрланова Г. Адаптивті дене тәрбиесі жүйесінде ұлттық ойындарды қолдану // Қазақ спорт және туризм академиясының хабаршысы. – 2023. – № 2. – Б. 45–52.
- 6 Байғалиев А., Мамадалиев С. Инклюзивті білім беру жағдайында дене тәрбиесін ұйымдастыру мәселелері // Педагогика және психология. – 2022. – № 4. – Б. 78–85.
- 7 Мамерханова З. Қазақстандағы инклюзивті білім беруді дамыту мәселелері // Білім. – 2024. – № 1. – Б.33–39.

ӘОЖ 796.062

КӨРУ ҚАБІЛЕТІ НАШАР МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРДЫҢ ПСИХОФИЗИОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫН ТҮЗЕТУДЕГІ ЕМДІК ЖҮЗУДІҢ ӘСЕРІ

Сайдалин И.А. - магистр, оқытушы, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы,
Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада көру қабілеті нашар мектеп жасына дейінгі балалардың психофизиологиялық жағдайын түзетудегі емдік жүзудің әсері негізделеді. Автор қозғалыс белсенділігінің тек физикалық дамудың құралы ретінде ғана емес, сонымен қатар ми қыртысындағы көру аймақтарын ынталандыратын маңызды фактор ретінде қарастырады. Зерттеу барысында жалпы апта сайынғы жүзу сабақтары нашар көретін мектеп жасына дейінгі мүмкіндігі шектеулі балалардың дене дамуы мен даярлығына оң әсер етеді, қимыл-қозғалыс үйлесімділігінің дамуы талданады. Арнайы дене жаттығуларын орындау барысында қалыптасатын дұрыс көру қабілетіне ерекше назар аударылады. Ғылыми-теориялық негіздерді талдау нәтижесінде бейімделген дене шынықтыруды түзету үдерісіне көру қабілеті нашар екенін еңсеруге және баланың психофизиологиялық жағдайын үйлестіруде жүзудің ықпал ететіні дәлелденеді. Білімнің әртүрлі салаларындағы ғалымдардың зерттеулері адам ағзасындағы ең маңызды өзгерістер мектепке дейінгі кезеңде болатынын көрсетеді. Емдік жүзудің артықшылықтары анықталады: сенімді жақсару көрсеткіштері көру қабілеті нашар мектепке дейінгі балалардың негізгі және бақылау топтарында бірдей қажетті іргетасы болып табылатынын айқындайды.

Түйін сөздер: мүмкіндігі шектеулі балалар, көру, жүзу, тыныс алу, бейімделу, даму.

THE EFFECT OF THERAPEUTIC SWIMMING IN THE CORRECTION OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF VISUALLY IMPAIRED PRESCHOOL CHILDREN

Saidalin I.A.

Abstract. This article explores the impact of therapeutic swimming on the psychophysiological improvement of preschool-aged children with visual impairments. The author examines physical activity not only as a means of physical development but also as an important factor in stimulating the visual cortex. The study analyzes the positive impact of weekly swimming lessons on the physical development and fitness of preschool-aged children with visual impairments, as well as the development of motor coordination. Particular attention is paid to proper vision, which is developed through specialized physical exercises. An analysis of the scientific and theoretical foundations demonstrates that swimming contributes to the correction of adaptive physical education processes in overcoming visual impairments and harmonizing the child's psychophysiological state. Research by scientists from various fields shows that the most significant changes in the human body occur during preschool age. The advantages of therapeutic swimming have been identified: reliable improvement indicators have been established, which are equally necessary in both the main and control groups of preschool-aged children with visual impairments.

Keywords: children with disabilities, vision, swimming, breathing, adaptation, development.

Кіріспе. Қазіргі уақытта Қазақстанда балалар денсаулығының жағдайы маңызды медициналық-әлеуметтік мәселе ретінде қарастырылуда. Зерттеулер балалардың айтарлықтай бөлігінде дене және психикалық денсаулыққа қатысты әртүрлі ауытқулардың кездесетінін көрсетеді. Бұл жағдай өскелең ұрпақтың денсаулық деңгейінің төмендеу үрдісін және оның

алдын алу қажеттілігін айқындайды. Балалардың денсаулығына әсер ететін негізгі факторлардың бірі – дене белсенділігінің жеткіліксіздігі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы мәліметтері бойынша, қазіргі таңда балалар мен жасөспірімдердің басым бөлігі ұсынылған физикалық белсенділік деңгейіне жетпейді. Бұл олардың физикалық дамуының баяулауына, дене дайындығы көрсеткіштерінің төмендеуіне және созылмалы аурулардың даму қаупінің артуына алып келеді.

Ғылыми зерттеулер адамның дамуындағы ең маңызды кезеңдердің бірі мектепке дейінгі жас екенін дәлелдейді. Осы кезеңде ағзаның негізгі физиологиялық жүйелері қарқынды қалыптасып, баланың денсаулығының негізі қаланады. Сондықтан ерте жастағы балалардың денсаулығын сақтау мен нығайту, олардың жеткілікті қозғалыс белсенділігін қамтамасыз ету және салауатты өмір салтын қалыптастыру аса маңызды болып табылады [1].

Қазіргі таңда көру қабілетінің бұзылуы әлемдік денсаулық сақтау жүйесіндегі өзекті мәселелердің бірі болып отыр. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы деректеріне сәйкес, әлемде 2,2 миллиардтан астам адам көру қабілетінің әртүрлі бұзылыстарынан зардап шегеді. Олардың кемінде 1 миллиарды дер кезінде алдын алу немесе тиісті ем жүргізу арқылы болдырмауға болатын жағдайларға жатады. Бұл көрсеткіштер көру қабілеті мәселесінің жаһандық ауқымын және оның әлеуметтік-экономикалық маңызын айқын көрсетеді.

Көру қабілетінің бұзылуы тек ересектер арасында ғана емес, балалар арасында да кең таралуда. Соңғы жылдары жүргізілген зерттеулер балалар арасында офтальмологиялық аурулардың өсу тенденциясын көрсетеді. Әсіресе, жақыннан көргіштік (миопия) ауруының жиілеуі байқалады, бұл көбінесе цифрлық құрылғыларды ұзақ уақыт пайдалану, көру жүктемесінің артуы және ашық ауада уақыттың аз өткізілуімен байланысты.

Қазақстан жағдайында да аталған мәселе өзекті сипатқа ие. Ресми және зерттеу деректеріне сүйенсек, елде көру қабілетінде түрлі бұзылыстары бар балалар саны шамамен 150–200 мың аралығын құрайды. Оның ішінде көру қабілетінің ауыр дәрежедегі бұзылыстары бар балалар саны бірнеше мыңды қамтиды. Бұл көрсеткіштер балалар денсаулығына әсер ететін қауіп факторларының күшейіп отырғанын көрсетеді.

Балалар арасындағы көру қабілетінің бұзылуының өсуі медициналық-әлеуметтік тұрғыдан үлкен алаңдаушылық тудырады. Себебі көру қабілетінің төмендеуі баланың танымдық дамуына, оқу үлгеріміне және жалпы өмір сапасына тікелей әсер етеді. Осыған байланысты ерте диагностика, алдын алу шараларын күшейту және халық арасында ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын жүргізу маңызды болып табылады.

Балалардың денсаулығы мен дене дайындығы деңгейінің төмендеуіне әсер ететін себептердің бірі ретінде балалар білім беру және сауықтыру мекемелерінде жұмыс істейтін кәсіби мамандардың жетіспеушілігі көрсетіледі [2].

Осылайша, бір жағынан көру қабілеті нашар балалар санының артуы, екінші жағынан кәсіби мамандардың жетіспеушілігі осы зерттеуді жүргізу қажеттілігін туындатады.

Зерттеудің мақсаты: көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың психофизиологиялық жағдайын түзетуде емдік жүзудің рөлін зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Емдік жүзудің көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың кеңістікте бағдарлану қабілетінің даму деңгейіне әсерін анықтау.

2. Емдік жүзудің көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың дене дайындығы деңгейіне әсерін анықтау;

3. Емдік жүзудің көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың мазасыздық деңгейіне әсерін анықтау.

Зерттеу әдістері:

1. Арнайы әдебиеттерді талдау.

2. Көру қабілеті нашар балалардың кеңістікте бағдарлануы әдістемесі арқылы зерттелді.

3. Дене дайындығы деңгейі математикалық тесттер арқылы бағалау.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу 2023–2024 жылдары Алматы қаласындағы ҚазСТА спорт клуб бассейнінде жүргізілді. Зерттеуге 5-6 жастағы дайындық тобындағы 18 көру қабілеті нашар бала қатысты, олардың 8-і бақылау тобын, ал 10-ы негізгі топты құрады. Қазан айының бірінші аптасында барлық балаларда дене дайындығы, кеңістікте бағдарлану және психоэмоционалдық жағдай деңгейі зерттелді. Қайталама зерттеу 2024 жылдың сәуір айының соңғы аптасында жүргізілді. Барлық балалар дефектологпен, психологпен және дене тәрбиесі бойынша сабақтарға қатысты.

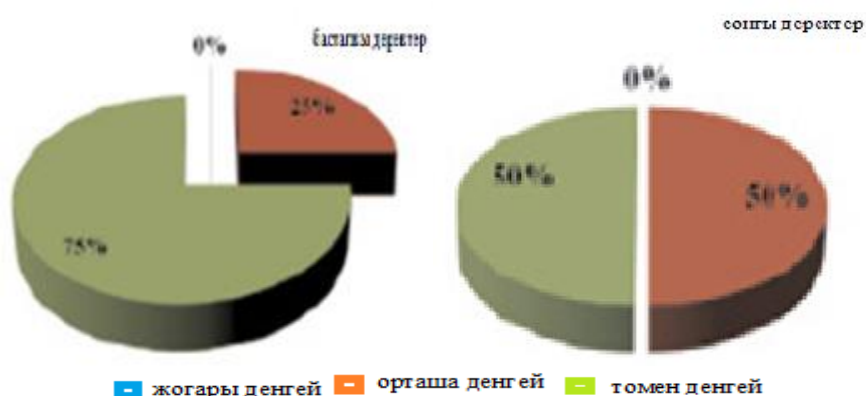
Бақылау тобының балалары аптасына 2 рет, 30 минуттан жүзу нұсқаушысымен бассейнде жаттығулар жасады. Негізгі топтағы балалармен аптасына 2 рет, 30 минуттан емдік жүзу сабақтары өткізілді. Сабақтарға суда емдік гимнастика, суға сүңгу, дене жаттығулары және тірекпен және тірексіз қозғалмалы ойындар кірді. Оқу жылының соңында эксперимент нәтижелері бастапқы деректермен салыстырылып, математикалық статистика әдістерімен өңделді.

Зерттеудің бастапқы кезеңінде көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың кеңістікте бағдарлану деңгейі бойынша топтар арасында айтарлықтай айырмашылықтар анықталған жоқ. Кеңістікте бағдарланудың жоғары деңгейі (тапсырмаларды өз бетінше және дұрыс орындау) ешбір топта байқалмады (1, 2-сурет).

Орташа деңгей (тапсырманы мұғалімнің көмегімен, бағыттаушы сұрақтар арқылы орындау және екіден аспайтын қате жіберу) бақылау тобының 25 %-ында және негізгі топтың 30 %-ында анықталды.

Төмен деңгей (тапсырманы ішінара орындау немесе мүлдем орындамау) бақылау тобында 75 %, ал негізгі топта 70 % көру қабілеті нашар балаларда анықталды.

Тест тапсырмаларын орындау барысында сызбалармен байланысты, геометриялық тапсырмаларды шешуде, бағыттарды және бүтіннің бөліктерін анықтауда қиындықтар туындады, кеңістіктік белгілерді анықтауда көптеген қателіктер жіберілді. Тапсырмалар баяу және сенімсіз орындалды. Жыл соңында сол тапсырмалар арқылы қайта диагностика жүргізілді. Нәтижелер емдік жүзудің көру қабілеті нашар балалардың кеңістікте бағдарлануын дамытуда тиімді екенін көрсетті. Қайталама зерттеу нәтижелері бақылау тобында кеңістікте бағдарланудың орташа деңгейі бар балалар саны 25 %-ға артқанын, ал төмен деңгейдегі балалар саны 25 %-ға азайғанын көрсетті. Бастапқы және соңғы деректер арасында статистикалық тұрғыдан сенімді айырмашылықтар тіркелген жоқ (1-сурет).



Сурет 1 - Бақылау тобындағы көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың кеңістікте бағдарлану деңгейінің даму динамикасы



Сурет 2 - Негізгі топтағы көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың кеңістікте бағдарлану деңгейінің даму динамикасы

Негізгі топта кеңістікте бағдарланудың жоғары деңгейі бар балалар саны 20 %-ға артты (2-сурет), ал орташа деңгейдегі балалар саны 40 %-ға көбейді. Төмен деңгей 60 %-ға азайды.

Негізгі топтағы балалардың білім, білік және дағдыларының жалпы деңгейі айтарлықтай өсті. Балалар заттың әртүрлі бөліктерін: алдыңғы, жоғарғы, төменгі, бүйір жақтарын анықтап, ажырата алатын болды. Кеңістіктің негізгі бағыттары бойынша (алға – артқа, жоғары – төмен, оңға – солға) сөздік бағдарлау жүйесін қолдануды үйренді; заттардың кеңістіктегі орнын «өзінен» анықтай алатын болды. Көру қабілеті нашар балалар жазықтықта бағдарлану кезінде нысандардың кеңістіктегі орналасуын жақсырақ анықтай бастады.

Осылайша, емдік жүзуді қолдану көру қабілеті нашар балалардың кеңістіктік түсініктерін дамытуға ықпал етіп, олардың қоршаған ортаға бейімделуіне көмектеседі. Дене дайындығы деңгейі келесі тесттер бойынша бағаланды: 10 секунд ішінде орнында жүгіру, орнынан ұзындыққа секіру, икемділік тесті [3]. Зерттеудің басында және соңында алынған көрсеткіштер кестеде берілген. Кестеден көрінгендей, эксперименттің бастапқы кезеңінде топтар арасында сенімді айырмашылықтар анықталмады ($p > 0,05$), бұл зерттелген топтардың біртектілігін көрсетеді.

10 секунд ішінде орнында жүгіру нәтижелері: бақылау тобында – $23,0 \pm 2,0$ рет, негізгі топта – $22,0 \pm 3,0$ рет.

Орнынан ұзындыққа секіру: бақылау тобында – $86,2 \pm 4,1$ см, негізгі топта – $84,5 \pm 3,4$ см.

Икемділік көрсеткіштері: бақылау тобында – $2,6 \pm 1,2$ см, негізгі топта – $2,4 \pm 1,4$ см.

Кесте 1 - Көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек жастағы балалардың дене дайындығы деңгейін сипаттайтын көрсеткіштердің динамикасы

Зерттеу топтары	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында	Сенімділік
10 секундта бір орнында жүгіру, саны			
Бақылау (n = 8)	$22,0 \pm 2,0$	$24,0 \pm 1,0$	$> 0,05$
Негізгі (n = 10)	$21,0 \pm 3,0$	$30,0 \pm 2,0$	$< 0,01$
Сенімділік, p	$> 0,05$	$< 0,05$	
Орнынан ұзындыққа секіру, см			
Бақылау (n = 8)	$85,2 \pm 4,1$	$84,3 \pm 2,9$	$> 0,05$
Негізгі (n = 10)	$83,5 \pm 3,4$	$95,8 \pm 2,2$	$< 0,05$

Сенімділік, р	> 0,05	< 0,05	
Икемділікті бағалау – тік тұрып алға еңкею, см			
Бақылау (n = 8)	2,5 ± 1,2	3,4 ± 1,9	> 0,05
Негізгі (n = 10)	2,3 ± 1,4	5,7 ± 2,2	< 0,05
Сенімділік, р	> 0,05	< 0,05	

Қайталама зерттеу нәтижелері негізгі топтағы балалардың физикалық жұмыс қабілеті көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыдан сенімді жақсарғанын көрсетті ($p < 0,05-0,01$).

10 секунд ішінде орнында жүгіру көрсеткіші $21,0 \pm 3,0$ реттен $30,0 \pm 2,0$ ретке дейін артып, шамамен 42,9%-ға өсті ($p < 0,01$). Бұл көрсеткіш балалардың жылдамдық-қозғалыс қабілеттерінің айтарлықтай жақсарғанын дәлелдейді.

Орнынан ұзындыққа секіру нәтижесі $83,5 \pm 3,4$ см-ден $95,8 \pm 2,2$ см-ге дейін ұлғайып, 14,7%-ға артты ($p < 0,05$). Бұл өзгеріс аяқ бұлшықеттерінің күштік мүмкіндіктерінің дамығанын көрсетеді.

Икемділікті бағалау барысында (тік тұрып алға еңкею) көрсеткіш $2,3 \pm 1,4$ см-ден $5,7 \pm 2,2$ см-ге дейін өсіп, шамамен 147,8%-ға артқаны анықталды ($p < 0,05$). Бұл нәтиже омыртқа мен буындардың икемділігінің айтарлықтай жақсарғанын көрсетеді.

Ал бақылау тобында барлық көрсеткіштер бойынша өзгерістер статистикалық тұрғыдан сенімсіз болды ($p > 0,05$), бұл қолданылған әдістеменің тиімділігі негізгі топта ғана байқалғанын дәлелдейді.

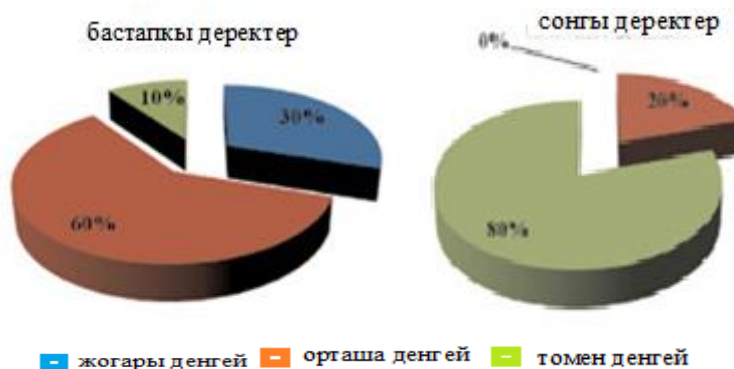
Осылайша, топтар арасындағы физикалық дайындық көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар анализі судағы сабақтардың көру қабілеті нашар мектепке дейінгі балалардың физикалық дайындықтарын жақсартуға ықпал еткенін көрсетті.

Емдік жүзу сабақтарының бала денесінің физикалық дамуына, оның сүйек-бұлшықет жүйесінің жағдайына пайдалы әсер ететінін атап өткен жөн. Балалардың бұлшықеттері ересектерге қарағанда баяу қысқарады, бірақ қысқару үдерісі қысқа аралықтармен жүреді [4]. Бұлшықеттер икемдірек, қысқарғанда көбірек қысқарады, созылғанда – ұзағырақ болады. Осы ерекшеліктер бала бұлшықет жүйесінің тез шаршауына, бірақ физикалық шаршаудың жылдам өтетініне себеп болады.

Жүзу кезінде қозғалыстар үлкен амплитудалы, қарапайым және динамикалық сипатқа ие. Қысқа мерзімді бұлшықет кернеулері демалыс сәттерімен ауысып, баланың организмін шаршатпайды, оған ұзақ уақыт бойы елеулі физикалық жүктемені көтеруге мүмкіндік береді. Сонымен қатар, судың ортасында сабақтар жылдамдық, ептілік, күш, төзімділік, икемділік сияқты физикалық қасиеттерді дамытуға ықпал етеді, және бұл қасиеттер комплекс ретінде дамиды [5].



Сурет 3 - Бақылау тобындағы көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек балалардың мазасыздық деңгейінің динамикасы



Сурет 4 - Негізгі топтағы көру қабілеті нашар мектепке дейінгі ересек балалардың мазасыздық деңгейінің динамикасы

Көру қабілеті нашар мектепке дейінгі балалардың мазасыздық деңгейін зерттеу үшін америкалық психологтармен әзірлеген суреттік тест қолданылды.

Көру қабілеті бұзылған мектепке дейінгі ересек балалардың мазасыздық деңгейіндегі өзгерістер 3 және 4-суретте көрсетілген.

Суреттік тест нәтижелерін түсіндіру барысында зерттеудің басында негізгі және бақылау топтарындағы балалардың мазасыздық деңгейлері айтарлықтай ерекшеленбегені анықталды. Жоғары деңгейдегі мазасыздық бақылау тобында 25 %, негізгі топта 30 % балаларда тіркелді.

- Орташа деңгейдегі мазасыздық бақылау тобында 62 %, негізгі топта 65 % болды.
- Төмен деңгейдегі мазасыздық бақылау тобында 10 %, негізгі топта 13 % балаларда анықталды.
- Оқу жылының соңында жүргізілген зерттеу нәтижелері мазасыздық деңгейінің сенімді түрде төмендегенін көрсетті: бақылау тобында ($p < 0,05$), негізгі топта ($p < 0,01$), және өзгерістер негізгі топта айтарлықтай көрінді.
- Жоғары деңгейдегі мазасыздық саны бақылау тобында 25 % азайды, негізгі топта 30 % төмендеді.
- Орташа деңгейдегі мазасыздық бақылау тобында 37 %, негізгі топта 40 % қысқарды.
- Төмен деңгейдегі мазасыздық бақылау тобында 62 %, негізгі топта 70 % артты (3 және 4-сурет).

Белгілі бір деңгейдегі мазасыздық – тұлғаның белсенді қызметінің табиғи және міндетті ерекшелігі. Әр адамда оптималды, пайдалы мазасыздық деңгейі бар. Жоғары мазасыздық объективті қауіпті емес жағдайларды да қатерлі деп бағалауға, қорқыныш сезіміне, топта өздерін сенімсіз сезінуге әкеледі. Мұндай адамдарда эмоционалды тұрақсыздық, ұялшақтық, өзіне сенімсіздік, кернеулігі байқалады [5].

Судағы сабақтар тек физикалық емес, психикалық жағдайға да күшті әсер етеді. Судың температурасы орталық жүйке жүйесіндегі қозу мен тежелу процестерін теңестіреді, мидың қан айналымын жақсартады. Су, денеге жұмсақ тигізіп, тері мен бұлшықеттердегі нерв ұштарын массаждай отырып, орталық жүйке жүйесіне жағымды әсер етеді, тыныштандырады, шаршауды кетіреді. Жүзумен байланысты жағымды ассоциациялар психикалық күйге оң әсер етеді және күнделікті өмірде қажет оң эмоционалды фонның қалыптасуына ықпал етеді.

1. Емдік жүзу сабақтары көру қабілеті бұзылған мектепке дейінгі балалардың кеңістікте бағдарлану деңгейінің жақсаруына ықпал етті. Негізгі топта жоғары деңгейдегі балалардың үлесі 20%-ға артты, орташа деңгей 40%-ға өсті, ал төмен деңгей 60%-ға азайды.

2. Емдік жүзуді қолдану балалардың физикалық дайындық көрсеткіштерінің статистикалық тұрғыдан мәнді жақсаруына алып келді ($p < 0.05–0.01$). Жылдамдық-қозғалыс қабілеттері, күш және икемділік көрсеткіштерінің артқаны анықталды.

3. Мазасыздық деңгейінің төмендеуі екі топта да байқалды. Негізгі топта өзгерістер айқынырақ болғанымен, топтар арасындағы айырмашылықтар емдік жүзудің дербес әсерін толық дәлелдеуге жеткіліксіз болды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour : at a glance / World Health Organization. – Geneva: World Health Organization, 2020. – 17 с. – ISBN 9789240014886. – URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886> (дата обращения: 27.02.2026).
- 2 Бұғыбаева С.Ж., Бөлекбаева А.Е., Лесбекова Р.Б. Дене жаттығуларының физиологиясы. Оқу құралы.- Алматы: ҚазСТА, 2002.- 55б.
- 3 Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие. - М.: Терра–Спорт, 2003. – С. 336.
- 4 Демирчогулян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. - М.: Советский спорт, 2000. -155 с.
- 5 Козлов А.В. Плавание доступно всем. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – С.8–12.

УДК 796

ВОВЛЕЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ С ВКК В ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Абилхан Н.Б. – магистр педагогических наук, сеньор-лектор, Алматинский Технологический университет, г. Алматы, Казахстан

Шынгысбаев С.М. – к.и.н., ассистент-профессор, Алматинский Технологический университет, г. Алматы, Казахстан

Жакашев Г.Е. – сеньор-лектор, Алматинский Технологический университет, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается актуальная научно-педагогическая проблема вовлечения студентов высших учебных заведений, имеющих медицинские ограничения (заключения ВКК), в активный образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура» в условиях непрофильного вуза. Проблема исследования подтверждается статистическим анализом динамики роста таких студентов, что требует пересмотра практики их полного освобождения от практических занятий. Целью работы является обоснование модели перехода студента от наблюдателя в активного участника через внедрение дифференцированных комплексов адаптивной разминки и делегирование ассистентских и судейских ролей. Результаты апробации подтверждают, что данный инклюзивный подход способствует не только качественному освоению техники видов спорта без предельных физических нагрузок, но и существенному повышению психологического комфорта и социальной интеграции в основную группу. Практическая значимость работы заключается в возможности масштабирования предложенной методики в непрофильных вузах.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты с ВКК, специальная медицинская группа, инклюзивное образование, адаптивная физическая культура.

INVOLVEMENT OF VCC STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Abilkhan N.B., Shyngysbayev S.M., Zhakashev G.E.

Abstract. The article addresses a current pedagogical challenge: the integration of university students with medical restrictions (medical exemption certificates) into the active educational process of «Physical Education» at non-specialized higher education institutions. Statistical analysis of the growing number of such students highlights the need to move away from the practice of total exemption from practical classes. The study aims to justify a transition model where a student evolves from a passive observer to an active participant through the implementation of differentiated adaptive warm-ups routines and the delegation of assistant and officiating roles. The results of the pilot program confirm that this inclusive approach facilitates effective mastery of sports techniques without excessive physical strain, while significantly improving psychological comfort and social integration within the main group. The practical significance of the work lies in the scalability of the proposed methodology for other non-specialized universities.

Keywords: physical education (PE), students with medical exemptions, special medical group, inclusive education, adaptive PE.

В современной педагогической практике одной из наиболее актуальных проблем в высших учебных заведениях наблюдается рост количества студентов, имеющие временные или постоянные ограничения по состоянию здоровья (заключения врачебно-консультационной комиссии (ВКК)), что является острой проблемой в организации полноценного учебного процесса.

В традиционном подходе студенты с ВКК освобождаются от практических занятий и переводятся на теоретическое освоение материала. Формальное освобождение от занятий приводит к формированию устойчивого психологического барьера между таким студентом и основной группой, способствует гиподинамии и лишает обучающегося возможности освоения жизненно важных навыков саморегуляции и сохранения здоровья [1]. В данной статье рассматривается опыт Алматинского технологического университета (АТУ) по внедрению модели «активного участия», превращающей студента с заключением ВКК в полноценного субъекта образовательной деятельности.

Статические данные, собранные на кафедре «Физическое воспитание» АТУ, демонстрируют тревожную динамику. Если в 2023-2024 учебном году количество студентов с ВКК составляло 25 человек, то к 2025-2026 учебному году этот показатель увеличился до 58 человек, что составляет рост более чем в два раза за три года. Спектр диагнозов крайне широк: от последствий травм опорно-двигательного аппарата (переломы, грыжи межпозвоночных дисков) до хронических заболеваний (ишемическая болезнь сердца, миопия, анемия и т.п.).

Основой нашего исследования стали труды специалистов в области инклюзии (Митрохин Е.А., Кольга В.В.), которые выделяют, что равенство в образовании заключается не в одинаковых нагрузках, а в равноправном доступе к образовательному опыту [2].

Нами была разработана и внедрена двухэтапная модель интеграции, включающая когнитивно-двигательный этап и организационно-методический этап. Когнитивно-двигательный этап: участие в адаптивной разминке, синхронизированной с общим ритмом группы. Организационно-методический этап: выполнение функций ассистента преподавателя и помощник судьи.

Первым этапом интеграции является преодоление «статичности». Студент с ВКК обязан присутствовать на занятии в спортивной форме и участвовать в вводной части урока. Для этого был разработан комплекс упражнений, которые выполняются синхронно с основной группой, но адаптацией биомеханических параметров. Участие в общей разминке. Приведем небольшой пример адаптивной разминки, которую студент с ВКК выполняет синхронно с основной группой (таблица 1).

Таблица 1 - Содержание адаптивной разминки

Этап занятия	Действие основной группы	Действие студента с ВКК	Педагогический эффект
Вводный	Бег с различной интенсивностью	Ходьба в заданном ритме	Активация кардиосистемы без перегрузки
Разминочный	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) в движении	Суставная гимнастика на месте (кисти, стопы, шейный отдел)	Поддержание подвижность суставов и тонуса мышц
Специальный	Прыжковые, силовые упражнения	Упражнения на координацию, статический баланс	Развитие координации и вестибулярного аппарата

Вторым этапом вовлечения является наделение студента с ВКК ассистентскими функциями, например, при приеме норматива у основной группы студентов. Он помогает и показывает вместе с преподавателем правильную технику выполнения, контролирует старт или финиш, правильное расположение на линии и т.д. Это позволяет стать полноценной частью всех процессов и способствует глубокому теоретическому освоению дисциплины.

Во время основной части занятия, когда группа переходит к технически сложным элементам (волейбол, баскетбол, легкая атлетика), студент с ограничениями берет на себя роль ассистента. Его задача заключается: в визуальном контроле техники выполнения (например, фиксация положения рук при приеме мяча сверху или снизу); в участии контроля времени (хронометраж), и ведение счета в спортивных играх, в выполнении; в выполнении функций линейного судьи при проведении спортивных игр, игровых эстафет; в помощи при приеме нормативов (фиксация стартов и финишей, расположение от линии и т.д.).

Подобная деятельность требует от студента с ВКК не просто присутствия, а интеллектуального погружения в предмет. Как показывает практика, такие студенты зачастую демонстрируют более глубокие знания правил и биомеханики, чем студенты основной группы, поскольку их фокус смещен с физического выполнения на аналитическое наблюдение.

Также касательно группы студентов с ограничениями в здоровье остается критерии балльно-рейтингового оценивания. Для поддержания мотивации нами пересмотрены критерии оценки. Мы считаем недопустимым ставить оценку «автоматом» за наличие справки, чтобы не обесценивать предмет. Предложенная нами система (таблица 2) позволяет студенту с ВКК претендовать на высший балл через активную деятельность.

Таблица 2 - Система оценивания студентов с ВКК при инклюзивном подходе

Критерий оценки	Вид деятельности студента	Фокус контроля
Посещаемость и разминка	Выполнение адаптивного комплекса	Регулярность занятий, соблюдения темпа и техники, соблюдение техники безопасности
Методическая грамотность	Ассистирование,	Способность выявлять

	выполнение упражнений однoгруппниками	ошибки в биомеханике движений
Организационный вклад	Судейство, хронометраж	Знание регламента и правил спортивных игр
Индивидуальный проект	Разработка комплекса упражнений согласно своему диагнозу	Глубина понимания влияния упражнений на собственное состояние здоровья

Внедрение данного подхода в АТУ показало, что инклюзия в физическом воспитании – это не только гуманистический тренд, но и эффективный образовательный инструмент. Студенты с ВКК отмечают снижение уровня стресса, связанного с их «особым» статусом, и повышение интереса к физической культуре как к науке о самосовершенствовании. Более того, преподаватель получает в лице таких студентов помощников, что повышает плотность занятия и точность контроля за основной группой. Таким образом, создается синергия, где выигрывают все участники образовательного подхода.

Заключение. Пересмотр статуса студента со справкой ВКК с «освобожденного» на активного участника является необходимым шагом в развитии современного высшего образования. Предложенная методика позволяет не только выполнять требования образовательных стандартов, но и формирует у студентов с ограничениями по здоровью активную жизненную позицию, навыки в коммуникации, контроля самочувствия. Перспективы дальнейших исследований мы видим в разработке цифровых дневников самоконтроля для студентов данной категории, и обработку результатов нормативов основной группы с помощью ИИ.

Список литературы

- 1 Козлова О.А., Коротаева Е.Ю. Адаптивная физическая культура. // Учебное пособие //Москва. – 2026. – С. 14-27.
- 2 Митрохин Е.А., Кольга В.В. Практика внедрения инклюзивного обучения в ВУЗе по дисциплине физическая культура // Российский журнал образования и психологии, - 2022. – Т.13. - №2. - С. 24-38.
- 3 Колокольцев М.М., Ермаков С.С., Третьякова Н.В., Крайник В.Л., Романова Е.В. Физическая активность как фактор повышения качества жизни студентов // Образование и наука. 2020. - Т. 22, №5. - С. 150–168.
- 4 Александрова Н.В., Арбузова Е.Н., Синельникова Т.В., Харченко Л.В. Адаптивная физическая культура с практикумом // Москва. – 2026. – С. 78-91.
- 5 Smith, J., & Hourihan, F. Inclusive Physical Education: Strategies for Students with Chronic Health Conditions // Journal of Physical Education and Sport. – 2023. – Vol. 23. – Issue 4. – pp. 496–505.

ӘОЖ 376.4

АУТИСТІК СПЕКТР БҰЗЫЛЫСТАРЫ (АСБ) БАР БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК БЕЙІМДЕЛУІНДЕГІ ҚИМЫЛ БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Молдағалиева Ш.Б. - педагогика ғылымдарының магистрі, докторант (PhD), Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан Республикасы
Сатова А.К. - психология ғылымдарының докторы, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

Аннотация. Бұл зерттеу аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар мектеп жасына дейінгі балалардың әлеуметтік бейімделуін дамытудағы қозғалыс белсенділігінің маңызын анықтауға бағытталған. Зерттеудің мақсаты – қосымша білім беру жағдайында қозғалыс белсенділігіне арналған үйірме сабақтарының аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар балалардың әлеуметтік өзара әрекеттесуіне және мінез-құлқына ықпалын ғылыми тұрғыдан негіздеу. Тәжірибелік жұмыс барысында 5-6 жастағы балалардың моторлық дағдылары мен әлеуметтену деңгейіне кешенді талдау жасалды. Авторлар арнайы әзірленген ойын жаттығулары мен бейімделген дене шынықтыру әдістерінің баланың ұжымдағы қарым-қатынас қабілетін арттыратынын дәлелдейді. Зерттеу нәтижесінде сыналушылардың 80%-ында қимыл координациясының жақсаруымен қатар, әлеуметтік ортаға бейімделу деңгейінің жоғарылағаны (73%) тіркелді. Қимыл белсенділігінің серпіні мен әлеуметтік көрсеткіштер арасындағы тікелей корреляциялық байланыс негізделді. Алынған деректер негізінде педагогтар мен ата-аналарға арналған практикалық ұсынымдар әзірленді.

Түйін сөздер: АСБ, қимыл белсенділігі, әлеуметтік бейімделу, мектепке дейінгі жас, қосымша білім беру, бейімделу дене шынықтыру, инклюзия.

THE IMPORTANCE OF MOTOR ACTIVITY IN THE SOCIAL ADAPTATION OF CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS (ASD)

Moldagaliyeva Sh.B., Satova A.K.

Abstract. This study is aimed at determining the importance of physical activity in the development of social adaptation in preschool children with autism spectrum disorder (ASD). The purpose of the study is to provide a scientific justification for the influence of extracurricular physical activity programs in the conditions of additional education on the social interaction and behavior of children with ASD. During the experimental work, a comprehensive analysis of motor skills and socialization levels was conducted among children aged 5-6 years. The authors prove that specifically designed game exercises and adaptive physical education methods enhance the child's communication abilities within a group. The results indicated that 80% of the participants showed improvement in motor coordination, along with an increase in the level of social adaptation (73%). A direct correlation between the dynamics of physical activity and social indicators was established. Based on the findings, practical recommendations were developed for educators and parents.

Keywords: ASD, physical activity, social adaptation, preschool age, additional education, adaptive physical education, inclusion.

Кіріспе. Аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар балалар санының артуына байланысты олардың әлеуметтік бейімделу проблемасы ерекше маңызға ие. Осы санаттағы балалардың негізгі қиындықтары қарым-қатынас, өзара әрекеттесу және мінез-құлықтың бұзылыстарымен байланысты. Дегенмен соңғы зерттеулер қозғалыс белсенділігінің баланың әлеуметтік бейімделуіне ықпал ететін маңызды факторлардың бірі екенін айқындайды [1].

АСБ бар балалар тек қарым-қатынас пен өзара әрекеттесу саласында ғана емес, сонымен қатар қозғалыс дағдыларын дамытуда да қиындықтарға тап болады. Бұл қиындықтар тепе-теңдіктің бұзылуы, қозғалыс координациясының жеткіліксіздігі және қимыл дәлдігінің төмендігі арқылы көрінеді. Мұндай ерекшеліктер олардың қозғалыс ойындарына қатысуын шектейді, құрдастарымен байланыс орнатуды қиындатады және әлеуметтік белсенділік деңгейін төмендетеді.

Қозғалыс белсенділігі физикалық даму құралы ғана емес, сонымен қатар баланың әлеуметтік тәжірибесін кеңейтуге ықпал ететін маңызды фактор ретінде қарастырылады. Осыған байланысты қосымша білім беру жағдайында қозғалыс белсенділігін дамытуға бағытталған бағдарламаларды әзірлеу және енгізу ерекше маңызға ие [2].

Зерттеудің мақсаты: Қосымша білім беру жағдайында арнайы ұйымдастырылған бейімделген дене шынықтыру сабақтарының АСБ бар мектеп жасына дейінгі балалардың әлеуметтік бейімделуіне тигізетін әсерін ғылыми тұрғыдан негіздеу және оның тиімділігін іс-тәжірибеде дәлелдеу.

Зерттеу міндеттері:

1. АСБ бар балалардың қозғалыс дамуы мен әлеуметтік бейімделуіне қатысты отандық және шетелдік ғылыми еңбектерге жан-жақты талдау жасау;
2. Қозғалыс белсенділігі мен баланың әлеуметтік дамуы арасындағы байланысты теориялық тұрғыдан ашып көрсету;
3. АСБ бар мектеп жасына дейінгі балалардың қозғалыс дағдыларын дамытуға арналған авторлық бағдарламаны әзірлеу;
4. Әзірленген бағдарламаны қосымша білім беру жағдайында іс жүзінде қолдану;
5. Тәжірибе барысында балалардың қозғалыс дағдылары мен әлеуметтік көрсеткіштеріндегі өзгерістерді бақылау және оларға баға беру;
6. Зерттеуден алынған нәтижелер негізінде мамандар мен ата-аналарға арналған практикалық ұсыныстар дайындау.

Материалдар мен әдістер. Мектепке дейінгі кезең баланың үйлесімді дамуы мен ептілігін, сондай-ақ негізгі қозғалыс функцияларын дамытудың шешуші кезеңі ретінде қарастырылады. Мектепке дейінгі кезеңде (5-6 жас) қозғалыс белсенділігінің экспрессивті дамуы жүреді. Бұл құбылыс ағзаның биологиялық жетілуімен және баланың қоршаған ортамен белсенді әлеуметтік -кеңістіктік өзара әрекеттесуімен негізделеді [3].

Негізгі қозғалыс дағдылары баланың қоршаған ортамен тиімді өзара әрекеттесуіне жағдай жасай отырып, оның кейінгі физикалық және психологиялық дамуының негізі болып табылады. Сонымен бірге, зерттеулерге сүйенсек, қозғалыс дамуының жеткіліксіз деңгейде болуы баланың ойын сияқты іс-әрекеттерге қатысуын шектеп, оның әлеуметтік белсенділігін төмендетуі мүмкін.

Аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар балаларға байланысты жүргізілген зерттеулер оларда айқын қозғалыс бұзылыстарының бар екенін көрсетеді. Мысалы, 100-ден аса ғылыми жұмысты қамтитын мета-талдау нәтижесі АСБ бар балалардың жалпы қозғалыс дағдылары қалыпты дамып келе жатқан құрдастарымен салыстырғанда айтарлықтай төмен екенін көрсетті [4].

Қимыл-қозғалыс пен әлеуметтік дағдылардың арасындағы байланыс өте маңызды мәселе. Көптеген зерттеулер баланың қозғалыс қабілеті оның басқа балалармен тіл табысу деңгейіне тікелей әсер ететінін дәлелдеп отыр. Соның ішінде, қозғалыс дағдылары жақсы дамыған балалардың әлеуметтік қарым-қатынаста да жоғары көрсеткіштер көрсететіні анықталған [5].

Сонымен қатар, баланың қозғалысындағы бұзылыстар аутизмнің негізгі көріністерін күшейтіп, баланың әлеуметтік ортаға қосылуын қиындатады. Осылайша, қозғалыс қабілеті төмен балалар бірлескен әрекеттерге сирек қатысады және олардың әлеуметтік деңгейінің төмен болуына әкеп соғады [6].

Баланың ерте жастағы қозғалыс дағдыларының дамуы оның тілі мен коммуникациялық дағдыларының қалыптасуына тікелей әсер ететінін ерекше атап өткен жөн. Лонгитюдтік зерттеулердің нәтижелері көрсеткендей, ерте жастағы жалпы қозғалыс дағдыларының даму деңгейі АСБ бар балалардың түсіну (рецептивті) және сөйлеу (экспрессивті) қабілеттерінің болашақта қалай дамитынын анықтайтын маңызды көрсеткіш болып табылады [7].

Ғылыми әдебиеттерде қозғалыс белсенділігінің дамуға ықпал ететін маңызды фактор ретіндегі рөліне ерекше назар аударылады. Жүйелі түрде ұйымдастырылған дене белсенділігі, соның ішінде қозғалыс ойындары мен арнайы құрылымдалған үйірме сабақтары тек моторлық дағдыларды жетілдіріп қана қоймай, сонымен бірге баланың әлеуметтік және эмоционалдық қабілеттерінің дамуына да жол ашады [8].

Осылайша, ғылыми зерттеулерді саралай келе, АСБ бар балалардың әлеуметтік ортаға бейімделуіне қозғалыстың дамуы шешуші рөл атқарады деген қорытындыға келуге болады. Қозғалыс дағдылары тек дене даму көрсеткіші ғана емес, сонымен қатар баланың танымдық (когнитивті), тілдік және әлеуметтік қабілеттерімен тығыз байланысқан кешенді дамудың ажырамас бөлігі болып табылады.

Осы зерттеу аясында біз қосымша білім беру мекемесі жағдайында АСБ бар мектеп жасына дейінгі (5-6 жас) балалардың жалпы қозғалыс дағдыларын дамытуға арналған арнайы бағдарламаны әзірлеп, оны іс жүзінде қолдандық. Зерттеудің практикалық бөлімі Алматы қаласы Білім басқармасының «№7 Оқушылар үйі» МКҚК инклюзивті қосымша білім беру бөлімінде жүргізілді. Тәжірибеге АСБ деген ресми диагнозы бар 5-6 жас аралығындағы мектеп жасына дейінгі 30 бала қатысты.

Бағдарламаға қатысқан балаларды даму деңгейіне, мінез-құлық ерекшеліктеріне және өзара тіл табысу қабілетіне қарай жеке сабақтарға 1 баламен және топтық сабақтарға бөлдік. Мұндай тәсіл әр баланың жеке мұқтаждығын ескеруге және қолайлы орта қалыптастыруға мүмкіндік берді. Практикалық жұмыстар мынандай нақты параметрлерге сәйкес жүргізілді: сабақтың жиілігі: аптасына 2-3 рет, ұзақтығы: әр сабақ 30 минуттан, ұйымдастыру формасы: 1 бала жеке сабақ және 5-6 баладан құралған топтар.

Сабақтар арнайы жабдықталған залда өткізілді. Онда балалардың қызығушылығын арттыру және жаттығуларды тиімді орындауы үшін әр түрлі көлемдегі доптар (фитбол, кішкентай доптар), тепе-теңдік жолдары (балансировочные дорожки), шығыршықтар (обручи), конустар және басқа да құрал-жабдықтар түрлері кеңінен қолданылды.

Сабақ барысындағы негізгі ұстанымдар. Біз жұмыс барысында әр баланың ерекшелігін ескере отырып, мынадай маңызды қағидаларды ұстандық: әр балаға жеке көңіл бөлу, сенсорлық ерекшеліктерді ескеру, қарапайымнан күрделіге көшу, көрнекілік арқылы түсіндіру, әрдайым қолдау көрсету.

Мектеп жасына дейінгі АСБ бар балалардың жалпы қозғалыс дағдыларын дамыту сабақтары нақты құрылым бойынша ұйымдастырылды. Әрбір сабақ өзара байланысты үш бөлімнен тұрды: кіріспе, негізгі және қорытынды бөлім. Мұндай жүйелілік баланың біртіндеп араласуына, зейінін тұрақты ұстап тұруына және қозғалыс дағдыларын барынша тиімді меңгеруіне мүмкіндік берді.

Сабақтың 5-7 минуттық кіріспе бөлімі баланы оқу әрекетіне баулуға және оның көңіл-күйін көтеруге бағытталды. Бұл кезеңде біз «көңілді пойыз» ойыны, шеңбер бойымен жүру және доппен жасалатын жеңіл жаттығулар сияқты қарапайым қимылдарды қолдандық.

Сабақтың негізгі бөлімі 18-20 минутқа созылды. Ол баланың қимыл үйлесімділігін (координация), ептілігін, сондай-ақ жылдамдығы мен реакциясын дамытуға бағытталған өзара байланысты үш блоктан тұрды:

- Координацияны дамыту блогында: балалар кедергілер жолағынан өтуді, сызық бойымен жүруді және тепе-теңдікті сақтауды үйренді.

- Ептілікті арттыру блогында: допты қағып алу, лақтыру және қимылдың дәлдігін қалыптастыруға арналған ойын жаттығулары қолданылды.

- Жылдамдық пен реакция блогында: берілген белгіге (сигналға) жылдам жауап қайтаруды және жағдайға байланысты қозғалысты дереу өзгертуді талап ететін ойын тапсырмалары орындалды.

Сабақтың соңғы 3-5 минуты балалардың белсенділігін біртіндеп бәсеңдетіп, олардың эмоционалдық күйін тұрақтандыруға арналды. Бұл кезеңде біз тыныс алу жаттығулары мен тыныш ойындарды қолдандық. Сондай-ақ балаларды міндетті түрде мақтап, жігерлендіріп отырдық – бұл олардың сабаққа деген жақсы ықыласын бекітуге көмектесті. АСБ бар мектеп жасына дейінгі балалардың жалпы қозғалыс дағдыларын дамыту бағдарламасын іске асыру барысында бірқатар көрсеткіштер бойынша оң динамика тіркелді.

Зерттеу қорытындысы бойынша балалардың басым бөлігінде қозғалыс және әлеуметтік даму деңгейінің айтарлықтай жақсарғаны байқалды. Атап айтқанда, қимыл-қозғалыс

үйлесімділігінің (координация) артуы балалардың жаттығуларды нық орындауынан, қимылдардың дәлдігі мен жүйелігінен көрінді. Балалар тепе-теңдікті сенімдірек сақтап, кеңістікті бағдарлауды және берілген үлгі бойынша тапсырмаларды сапалы орындауды үйренді.

Әлеуметтік қарым-қатынастың жақсаруы – біздің зерттеуіміздің ең маңызды жетістіктерінің бірі. Бақылау нәтижелері көрсеткендей, балалар құрдастарымен жиірек байланыс орнатып, бірлескен ойындарға қатыса бастады, тапсырмаларды жұппен немесе топпен орындауды үйренді. Ортадан оқшауланып әрекеттері азайып, ұжымдық жұмысқа араласу деңгейі жоғарылады.

Нәтижелерді бағалау педагогикалық бақылау әдісі мен сапалық-сандық талдау негізінде жүргізілді. Ол үшін біз арнайы бағалау критерийлерін белгіледік: қимыл үйлесімділігі (координация), сабаққа қатысу деңгейі және әлеуметтік өзара іс-қимыл деңгейі. Әрбір критерий бойынша оң динамика тіркеліп, соның негізінде тиісті пайыздық көрсеткіштер есептелді.

Кесте 1 - Қозғалыс дағдылары мен әлеуметтік дамудың өзара байланыс компоненттері

Кезеңдер	Дамытылатын дағдылар мен іс-әрекеттер	Күтілетін әлеуметтік нәтиже
Негізгі қозғалыс дағдылары	Тепе-теңдік, координация, негізгі қозғалыстар	Физикалық өзіне деген сенімділіктің артуы
Іс-әрекетке белсенді араласу	Жаттығулар, доп ойындары, топтық тапсырмалар	Ойын ережелерін түсіну, ортаға қосылу
Құрдастарымен байланыс	Жұптық және топтық ойындар	Қарым-қатынас орнату, диалогқа түсу
Әлеуметтік өзара әрекеттесу	Бірлескен тапсырмаларды орындау	Ұжымда жұмыс істеу, көмек беру және алу
Әлеуметтік бейімделу	Топ ішіндегі еркін әрекет, тұрақты ынта	Қоршаған ортаға толық интеграциялану



Сурет 1 - Зерттеу нәтижелері бойынша АСБ бар балалардың даму көрсеткіштерінің динамикасы (%)

Сандық талдау нәтижелері бойынша, зерттеуге қатысқан 30 баланың 24-де (80%) қимыл дағдылары мен қозғалыс белсенділігінің айтарлықтай жақсарғаны байқалды. Сондай-ақ, 20

балада (66%) сабаққа деген қызығушылық пен ынтаның жоғары деңгейі тіркелді. Ал 22 баланың (73%) әлеуметтік қарым-қатынас көрсеткіштері өсті: бұл олардың бірлескен әрекеттерге жиі қатысуынан және өзара тіл табысуға талпыныс жасауынан айқын көрінді.

Алынған нәтижелер жалпы қимыл дағдыларын дамыту АСБ бар балаларды әлеуметтендіру процесіне айтарлықтай әсер ететінін толықтай растайды. Жүйелі қозғалыс белсенділігі тек физикалық дамуға ғана емес, сонымен бірге коммуникативтік дағдыларды қалыптастыруға, әлеуметтік тәжірибені кеңейтуге және баланың топ ішіндегі бейімделу деңгейін арттыруға тікелей септігін тигізді.

Біздің зерттеуімізден алынған нәтижелер қимыл дағдыларының дамуы мен әлеуметтік бейімделу арасындағы тығыз байланысты растайтын шет елдік ғылыми тұжырымдармен сәйкес келеді. Қозғалыс белсенділігі АСБ бар балалар үшін тек физикалық жаттығу емес, олардың мінез-құлық және қарым-қатынас мүмкіндіктерін кеңейтетін маңызды әлеуметтену құралы болып табылады.

Зерттеу нәтижелері қозғалыс белсенділігін дамыту АСБ бар балалармен жүргізілетін түзету-дамыту жұмысының ең тиімді бағыты екенін және олардың әлеуметтік бейімделуін қалыптастырудағы шешуші компонент ретінде қарастырылуы тиіс екенін растайды.

Практикалық ұсыныстар.

Жүргізілген зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, АСБ бар балалардың қозғалыс белсенділігін арттыру және жұмыс тиімділігін жоғарылату мақсатында мынадай ұсыныстарды ұсынамыз:

1. Оқытудың ойын формасын қолдану. Педагогтардың жұмысында ойын әдісіне басымдық берген жөн. Себебі ойын – АСБ бар баланы іс-әрекетке тартудың ең тиімді әрі қолайлы жолы.

2. Іс-әрекет түрін жиі өзгертіп отыру. АСБ бар балалардың зейінін ұзақ уақыт бір жерге шоғырландыруы қиын болғандықтан, әр 5-7 минут сайын жаттығу түрін өзгертіп отыру қажет.

3. Сенсорлық ерекшеліктерді ескеру. Баланың дыбысқа, жарыққа немесе жанасуға (тактильдік сезім) деген сезімталдығын міндетті түрде ескеру қажет.

4. Негізгі қозғалыс дағдыларына басымдық беру. Сабақ барысында тепе-теңдікті сақтау, қимыл үйлесімділігі және доппен жұмыс істеу жаттығуларына ерекше көңіл бөлген дұрыс.

5. Ынталандыру және қолдау. Баланың әрбір жетістігін байқап, оны мақтау, қолдау.

6. Қосымша білім беру жүйесінің мүмкіндіктері. Білім беру жүйесінде әсіресе қосымша білім беру ұйымдарына АСБ бар балалардың қозғалыс белсенділігін дамыту бағдарламаларын көбірек енгізу ұсынылады.

Осы ұсыныстарды іс жүзінде қолдану АСБ бар балалардың тек қозғалыс дағдыларын дамытып қана қоймай, олардың қоғамға бейімделу (әлеуметтену) деңгейін айтарлықтай жоғарылатады.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу жұмысы қозғалыс белсенділігі АСБ бар балаларды дамытудың маңызды ресурсы екенін және олардың әлеуметтік бейімделуіне шешуші рөл атқаратынын толықтай дәлелдейді. Қозғалыс дағдыларын дамыту баланың қарым-қатынас жасау қабілетін қалыптастыруға, әлеуметтік тәжірибесін байытуға және өмір сүру сапасын арттыруға оң ықпал етеді. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей жүйелі ұйымдастырылған қозғалыс сабақтары балалардың қимыл үйлесімділігін жақсартып, олардың іс-әрекетке белсене араласуына және бірлескен жұмысқа деген тұрақты қызығушылығының артуына мүмкіндік береді. Бұл, өз кезегінде, құрдастарымен қарым-қатынасты нығайтып, АСБ бар балаларды әлеуметтендіру деңгейін жоғарылатады.

Алынған мәліметтер қозғалыс белсенділігі бағдарламаларын түзету-дамыту жұмыстарының жүйесіне міндетті түрде енгізу қажеттігін айғақтайды. Бұл ретте қосымша білім беру саласын осындай бағдарламаларды іске асыруға арналған икемді әрі тиімді орта ретінде пайдаланудың маңызы зор.

Түйіндей келе, қозғалыс белсенділігін дамыту — аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) бар балаларға кешенді көмек көрсетудің маңызды бағыты. Бұл бағыт олардың әлеуметтік ортаға сәтті интеграциялануына (кірігуіне) тікелей жол ашады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Ohara R., Kanejima Y., Kitamura M. Association between social skills and motor skills in individuals with autism spectrum disorder // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2019. – Vol. 49. – P. 1–12. – DOI: 10.1007/s10803-019-03964-4.
- 2 Сатова А. К., Молдағалиева Ш. Б., Толендиева К. С. Особенности развития общих моторных навыков у детей с РАС // Торайғыров университетінің Хабаршысы. Педагогикалық сериясы. – 2025. – № 3. – С. 520–533. – DOI: 10.48081/PLUI1935.
- 3 García-Marín P., Fernández-López N. Motor skills competence in preschool education // Apunts. Educación Física y Deportes. – 2020. – № 141. – P. 21–32.
- 4 Wang L. A. L., Petrulla V., Zampella C. J. [et al.]. Gross motor impairment and its relation to social skills in autism spectrum disorder // Psychological Bulletin. – 2022. – Vol. 148 (3–4). – P. 273–300.
- 5 Craig F., Lorenzo A., Lucarelli E. [et al.]. Motor competency and social communication skills in preschool children with autism spectrum disorder // Autism Research. – 2018. – Vol. 11. – P. 893–902.
- 6 Pusponogoro H. D., Efar P., Soedjatmiko [et al.]. Gross motor profile and its association with socialization skills in children with autism spectrum disorders // Pediatrics and Neonatology. – 2016. – Vol. 57. – P. 501–507.
- 7 Bedford R., Pickles A., Lord C. Early gross motor skills predict the subsequent development of language in children with autism spectrum disorder // Autism Research. – 2016. – Vol. 9. – P. 993–1001.

УДК 796/799

ОТНОШЕНИЕ ТРЕНЕРОВ РАБОТАЮЩИХ В ЖЕНСКОЙ БОРЬБЕ К ПЛАНИРОВАНИЮ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Молдалиев Н.Қ. - магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается отношение тренеров, работающих в женской борьбе, к планированию общей, специальной физической и технико-тактической подготовки. В исследовании приняли участие 14 тренеров из различных регионов Казахстана с разным стажем профессиональной деятельности. Проведённый анализ анкетирования позволил выявить особенности распределения тренировочного времени, приоритеты в развитии физических качеств, а также подходы к организации подготовки в различные периоды тренировочного цикла. Установлено, что большинство специалистов отводят значительную часть времени физической подготовке, подчёркивая её решающую роль в формировании соревновательного стиля. При этом опытные тренеры чаще ориентируются на индивидуальные особенности спортсменов. Полученные результаты могут быть использованы при совершенствовании методики подготовки в женской борьбе.

Ключевые слова: Женская борьба, физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, тренеры, спортивная подготовка, анкетирование.

THE ATTITUDE OF COACHES WORKING IN WOMEN'S WRESTLING TO THE PLANNING OF GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL, TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING

Moldaliyev N.K.

Abstract. The article examines the attitude of coaches working in women's wrestling to the planning of general, special physical, technical and tactical training. The study involved 14 trainers from different regions of Kazakhstan with different professional experience. The conducted analysis of the survey revealed the peculiarities of the distribution of training time, priorities in the development of physical qualities, as well as approaches to organizing training in various periods of the training cycle. It has been established that most specialists devote a significant part of their time to physical training, emphasizing its crucial role in the formation of a competitive style. At the same time, experienced coaches are more likely to focus on the individual characteristics of female athletes. The results obtained can be used to improve the training methods in women's wrestling.

Keywords: Women's wrestling, physical training, technical and tactical training, training process, coaches, sports training, questionnaire.

Введение. Современное развитие женской борьбы требует научно обоснованного подхода к построению тренировочного процесса. Важную роль в решении этой проблемы играет планирование тренировочных нагрузок различной направленности с учетом физических возможностей организма спортсменов и сенситивных периодов развития физических качеств [1-3].

Важным аспектом является рациональное сочетание общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовки. Эффективность подготовки во многом зависит от профессионального опыта тренера, его взглядов на распределение нагрузок и приоритеты в развитии физических качеств. Особенно актуальным является изучение мнений тренеров, работающих с женщинами, так как данный вид спорта имеет свои специфические особенности. Анализ практического опыта специалистов позволяет выявить тенденции в организации тренировочного процесса и определить наиболее эффективные подходы к подготовке спортсменок различного уровня.

Цель исследования.

Изучить отношение тренеров, работающих в женской борьбе, к планированию общей, специальной физической и технико-тактической подготовки на основе анализа анкетных данных.

Задачи исследования.

1. Сколько времени в тренировочном процессе уделяется физической подготовке ?
2. Какие физические качества наиболее значимы в женской борьбе и периоды их развития.
3. Основные направления подготовки у девушек 10-14 лет.

Методы исследования. В ходе исследования были использованы теоретические и эмпирические методы научного познания. К теоретическим методам относились анализ и обобщение научно-методической литературы по вопросам физической и технико-тактической подготовки в борьбе, что позволило определить актуальность темы и сформировать направление исследования.

Основным эмпирическим методом явилось анкетирование. Была разработана анкета, включающая 10 вопросов, направленных на выявление отношения тренеров к планированию общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), а также технико-тактической подготовки. В опросе приняли участие 14 тренеров, работающих с женщинами в различных регионах Казахстана и имеющих разный стаж профессиональной деятельности.

Для обработки полученных данных применялись методы количественного и качественного анализа. Количественный анализ включал подсчёт частоты ответов и их

процентное распределение, качественный – интерпретацию мнений респондентов и выявление основных тенденций. Результаты исследования представлены в виде описательного анализа и графической интерпретации (диаграмм).

Результаты исследования.

В анкетировании приняли участие 14 тренеров работающих с женщинами из различных регионов Казахстана, с различным стажем работы тренером: до 5 лет — 1 человек, до 15 лет — 8 человек, свыше 15 лет — 5 человек.

Результаты анализа первого вопроса анкеты

Вопрос 1. «Сколько времени в тренировочном процессе уделяется физической подготовке (в %)?».

Ответы:

1. 50%
2. 30%
3. С учётом возраста и мастерства
4. Другое мнение (опишите свое мнение)

Тренер со стажем до 5 лет указала, что на физическую подготовку отводится 50% тренировочного времени. Среди тренеров, работающих с женщинами со стажем до 15 лет: 3 тренера выбрали вариант 50%, 2 тренера — 30%, 3 тренера отметили, что объём физической подготовки определяется с учётом возраста и уровня мастерства. В группе тренеры, работающие с женщинами со стажем свыше 15 лет: 3 тренера указали 50%, 1 тренер — 30%, 1 тренер — с учётом возраста и мастерства. Большинство тренеров работающих с женщинами, независимо от стажа, считают оптимальным выделять около 50% тренировочного времени на физическую подготовку, при этом с ростом опыта возрастает ориентация на индивидуальный подход (рисунок 1).

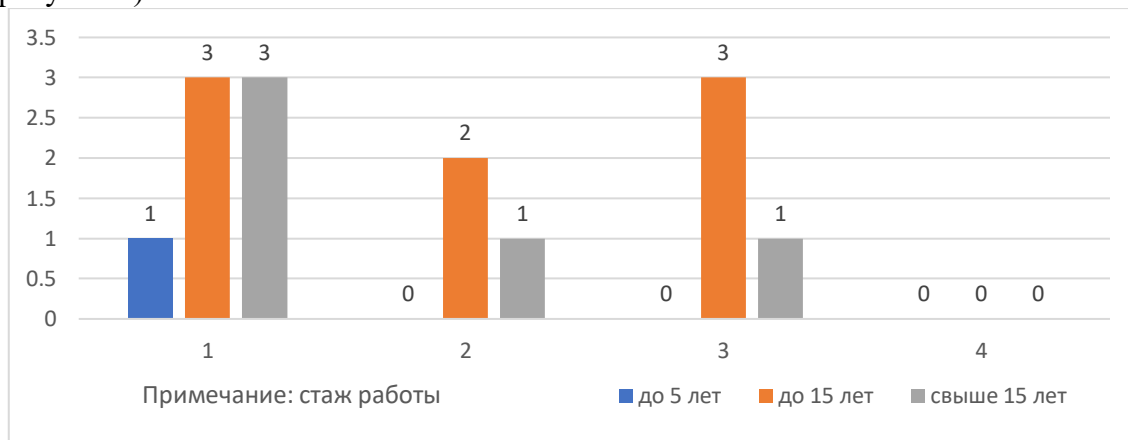


Рисунок 1 - Ответы тренеров на вопрос «Сколько времени в тренировочном процессе уделяется физической подготовке (в %)?»

Вопрос 2. «В какой период подготовки больше времени уделяется ОФП?».

Ответы:

1. Подготовительном
2. Соревновательном
3. Переходном
4. Другое мнение (опишите свое мнение)

Тренер работающий с женщинами со стажем до 5 лет указала соревновательный период как основной для развития ОФП. Среди тренеров, работающих с женщинами со стажем до 15 лет: 3 тренера отметили подготовительный период, 4 тренера — соревновательный, 1 тренер выбрал переходный период. В группе тренеров работающий с женщинами со стажем свыше 15 лет большинство респондентов (4 тренера) указали соревновательный период, при этом 1

тренер отметил другое мнение. Результаты опроса показывают, что тренеры, работающие с женщинами, особенно с большим стажем, чаще считают соревновательный период основным этапом для развития общей физической подготовки, тогда как менее опытные специалисты выделяют подготовительный период (рисунок 2).

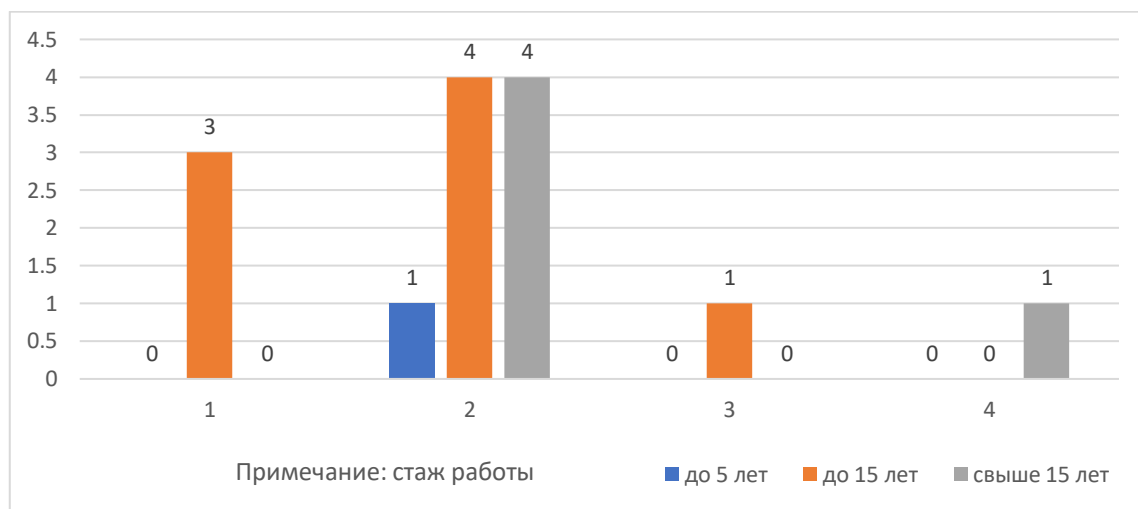


Рисунок 2 - Ответы тренеров на вопрос «В какой период подготовки больше времени уделяется ОФП?»

Вопрос 3. «В какой период подготовки больше времени уделяется специальной физической подготовке (СФП)?».

Ответы:

1. Подготовительном
2. Соревновательном
3. Переходном
4. Другое мнение (напишите свое мнение)

Тренер работающий с женщинами со стажем до 5 лет указала переходный период. Среди тренеров, работающих с женщинами со стажем до 15 лет: 4 тренера отметили подготовительный период, 3 тренера — соревновательный, 1 тренер — переходный. В группе женщин-тренеров со стажем свыше 15 лет ответы распределились следующим образом: 1 тренер выбрал подготовительный период, 3 тренера — переходный, 1 тренер указал другое мнение. Большинство тренеров работающие с женщинами со стажем работы до 15 лет считают наиболее значимым для развития СФП подготовительный период, тогда как опытные специалисты чаще акцентируют внимание на переходном этапе подготовки (рисунок 3).

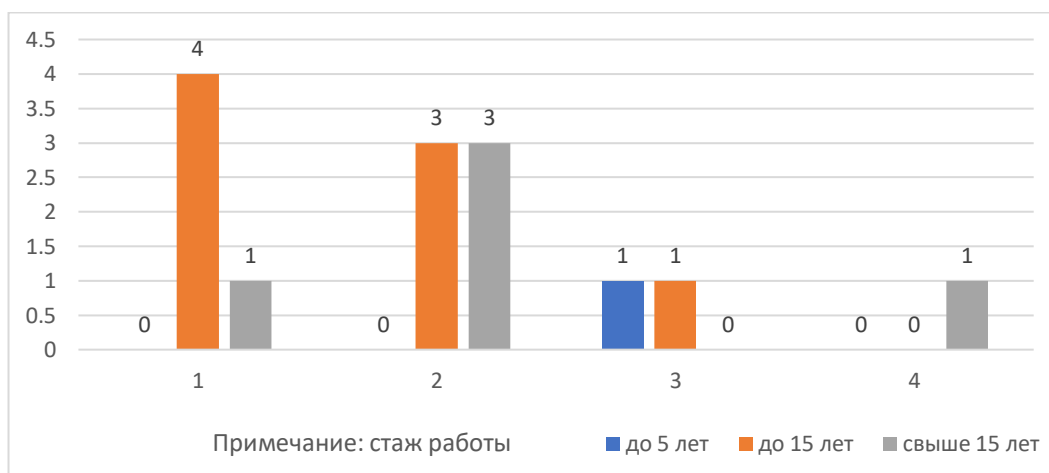


Рисунок 3 - Ответы тренеров на вопрос «В какой период подготовки больше времени уделяется специальной физической подготовке?»

Вопрос 4. «Какие физические качества наиболее важны в вашем виде борьбы?»
(оценка по значимости от 1 до 5).

Ответы:

1. Быстрота
2. Сила
3. Ловкость
4. Выносливость
5. Гибкость

Тренер работающий с женщинами со стажем до 5 лет наивысшую значимость придала выносливости, далее отметив ловкость и быстроту, при этом гибкость была оценена как наименее значимое качество. Среди тренеров, работающих с женщинами со стажем до 15 лет преобладают оценки, в которых наиболее значимыми считаются быстрота, сила и ловкость, тогда как выносливость и особенно гибкость занимают второстепенное место. В группе тренеров, работающих с женщинами со стажем свыше 15 лет чаще всего высокие оценки получали быстрота и ловкость, реже — выносливость. По мнению тренеров, работающих с женщинами, независимо от стажа работы, ведущими физическими качествами в борьбе являются быстрота, сила и ловкость, тогда как гибкость рассматривается как наименее значимое качество (рисунок 4).

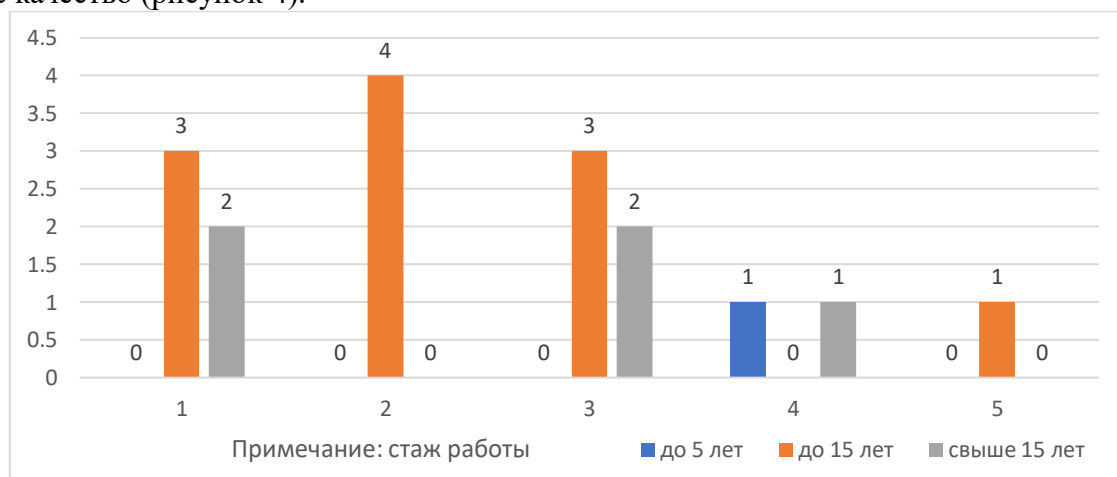


Рисунок 4 - Ответы тренеров на вопрос «Какие физические качества наиболее важны в вашем виде борьбы?»

Вопрос 5. «Какое значение имеет физическая подготовка в формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности борца?».

Ответы:

1. Решающее
2. Незначительное
3. Индивидуально у каждого борца
4. Другие мнение (опишите свое мнение)

Тренер со стажем до 5 лет отметил решающее значение физической подготовки. Среди тренеров со стажем до 15 лет: 5 тренеров считают физическую подготовку решающим фактором, 3 тренера указали, что её значение индивидуально у каждого борца. В группе тренеров со стажем свыше 15 лет: 3 тренера отметили решающее значение, 2 тренера выбрали вариант «индивидуально у каждого борца». Большинство тренеров, независимо от стажа, рассматривают физическую подготовку как ключевой фактор формирования индивидуального соревновательного стиля борца, при этом часть опытных специалистов подчёркивает индивидуальный характер её влияния (рисунок 5).

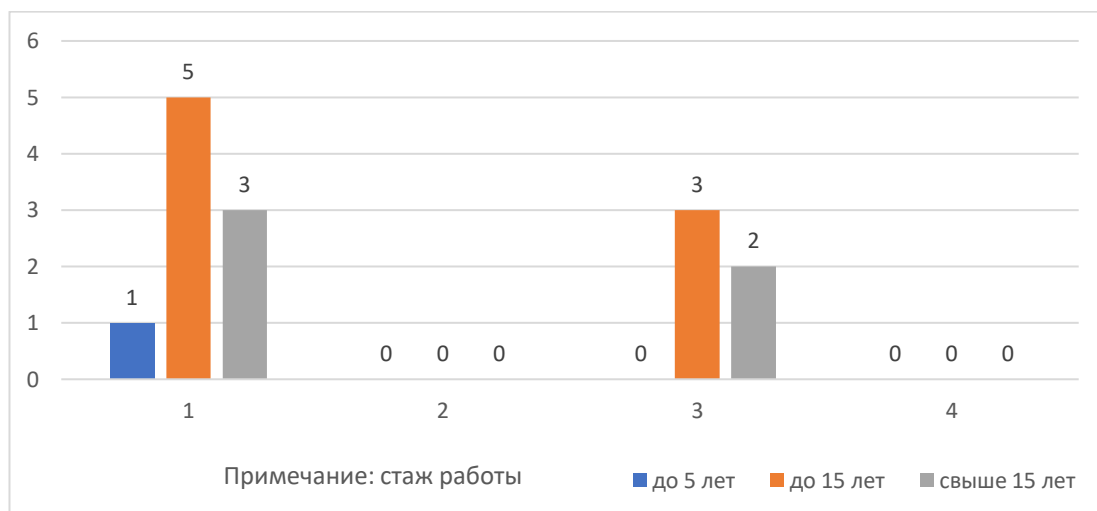


Рисунок 5 - Ответы тренеров на вопрос «Какое значение имеет физическая подготовка в формировании индивидуального стиля соревновательной деятельности борца?»

Вопрос 6. «Какие физические качества влияют на техническую подготовку борца?»
(оценка по возрастанию от 1 до 4).

Ответы:

1. Быстрота
2. Сила
3. Ловкость
4. Выносливость

Тренер со стажем до 5 лет наибольшее значение придала силе, далее отметив быстроту и ловкость, при этом выносливость была оценена как наименее значимое качество. Анализ ответов тренеров со стажем до 15 лет показал, что наиболее часто наивысшую значимость получала ловкость, затем сила и быстрота. Выносливость практически во всех случаях занимала последнее место. Часть тренеров также отмечала влияние быстроты, выбирая её как ключевой фактор. В группе тренеров со стажем свыше 15 лет большинство респондентов указали выносливость как наименее значимое качество для технической подготовки, при этом ведущая роль отводилась ловкости и силе. По мнению тренеров с различным стажем, основное влияние на техническую подготовку борца оказывают ловкость и сила, тогда как выносливость рассматривается преимущественно как вспомогательный фактор (рисунок 6).

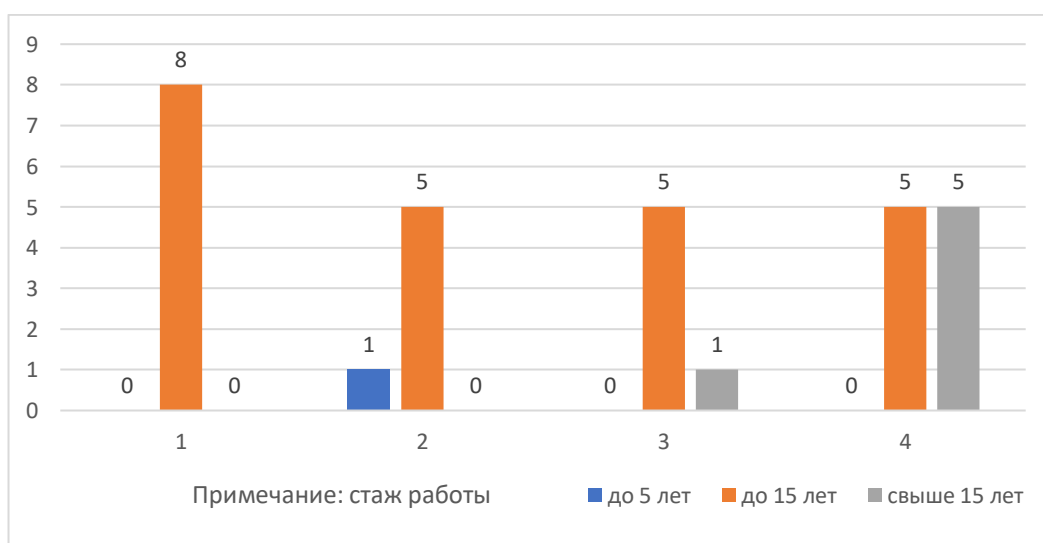


Рисунок 6 - Ответы тренеров на вопрос «Какие физические качества влияют на техническую подготовку борца? (расставьте значение по возрастанию от 1 до 4)»

Вопрос 7. «Какие физические качества влияют на тактическую подготовку борца?»
(оценка по возрастанию от 1 до 4).

Ответы:

1. Скорость
2. Сила
3. Ловкость
4. Выносливость

Тренер со стажем до 5 лет наибольшее значение придала ловкости, далее отметив скорость и силу, при этом выносливость была оценена как наименее значимое качество. Анализ ответов тренеров со стажем до 15 лет показал, что чаще всего наивысшую значимость для тактической подготовки получала скорость, а также ловкость. Сила занимала промежуточное положение, тогда как выносливость в большинстве случаев оценивалась как менее значимый фактор. По мнению тренеров, ключевое влияние на тактическую подготовку борца оказывают скорость и ловкость, обеспечивающие оперативность принятия решений и вариативность тактических действий, тогда как выносливость выполняет вспомогательную роль (рисунок 7).

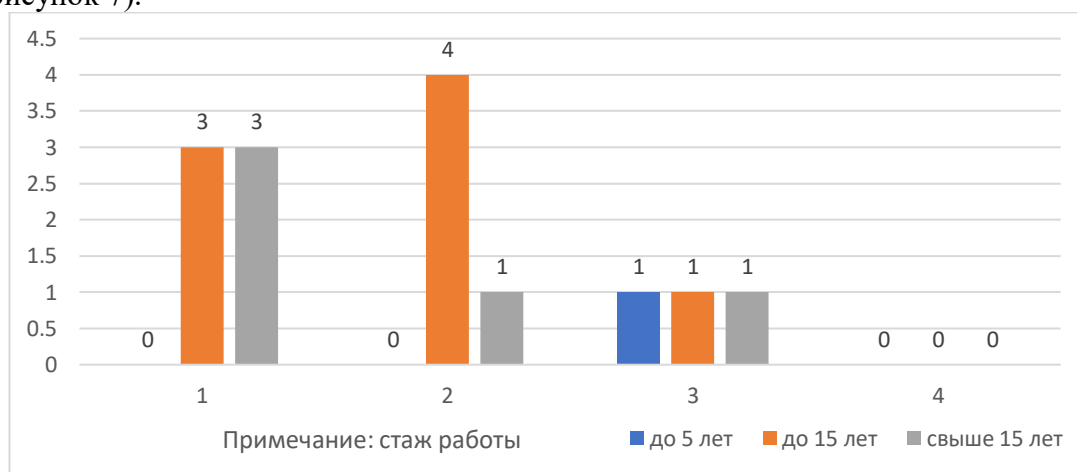


Рисунок 7 - Ответы тренеров на вопрос «Какие физические качества влияют на тактическую подготовку борца? (расставьте значение по возрастанию от 1 до 4)»

Вопрос 8. «Какой средний объём тренировочной нагрузки вы используете для детей 10–14 лет?» (оценка по возрастанию от 1 до 4). Ответы:

1. Низкий
2. Средний
3. Выше среднего
4. Высокий

Тренер со стажем до 5 лет указала низкий уровень тренировочной нагрузки. Среди тренеров со стажем до 15 лет: 3 тренера выбрали низкий уровень нагрузки, 4 тренера — средний, 1 тренер — выше среднего. В группе тренеров со стажем свыше 15 лет: 2 тренера указали средний уровень нагрузки, 3 тренера — выше среднего. Большинство тренеров считают оптимальным для детей 10–14 лет средний и выше среднего объём тренировочной нагрузки, при этом менее опытные специалисты чаще отдают предпочтение высокому уровню нагрузки (рисунок 8).

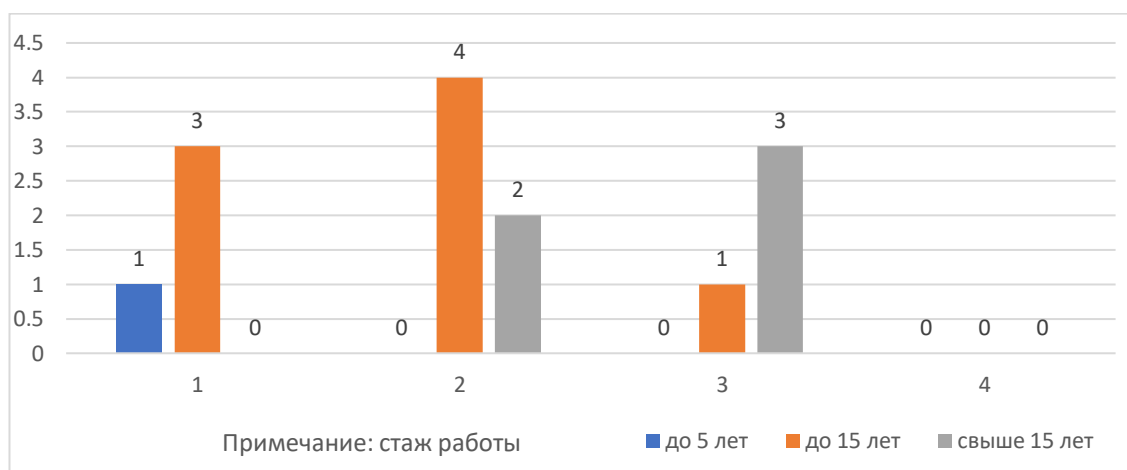


Рисунок 8 - Ответы тренеров на вопрос «Какой средний объём тренировочной нагрузки вы используете для детей 10–14 лет? (расставьте значение по возрастаную от 1 до 4)»

Вопрос 9. «Какие основные трудности вы испытываете при работе с детьми 10–14 лет?».

Ответы:

- 1 Разный уровень физического развития детей
- 2 Трудности с дисциплиной и концентрацией внимания
- 3 Низкая или нестабильная мотивация к занятиям
- 4 Сложности в освоении техники и выполнении упражнений

Тренер со стажем до 5 лет указала разный уровень физического развития детей как основную трудность. Среди тренеров со стажем до 15 лет большинство респондентов (7 тренеров) также выбрали разный уровень физического развития, тогда как 1 тренер отметил низкую или нестабильную мотивацию к занятиям. В группе тренеров со стажем свыше 15 лет преобладающим ответом вновь стал разный уровень физического развития детей (3 тренера). Кроме того, 1 тренер указал трудности с дисциплиной и концентрацией внимания, и 1 тренер — низкую или нестабильную мотивацию. Независимо от стажа работы, основной трудностью при работе с детьми 10–14 лет тренеры считают различия в уровне физического развития, тогда как вопросы дисциплины и мотивации отмечаются реже и преимущественно более опытными специалистами (рисунок 9).

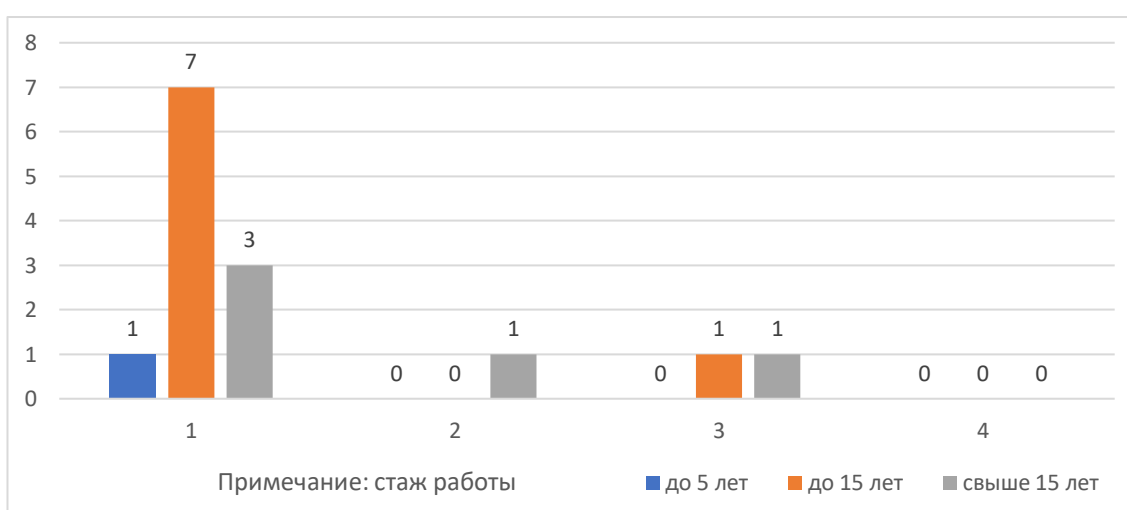


Рисунок 9 - Ответы тренеров на вопрос «Какие основные трудности вы испытываете при работе с детьми 10–14 лет?»

Вопрос 10 - «Какие составляющие тренировочного процесса вы считаете ключевыми для возраста 10–14 лет?».

Ответы:

1. Координация и ловкость
2. Правильная техника
3. Общая физическая подготовка
4. Игровые формы работы

Тренер со стажем до 5 лет в качестве ключевого компонента отметила игровые формы работы. Среди тренеров со стажем до 15 лет большинство респондентов (6 тренеров) выделили правильную технику. Кроме того, 1 тренер указал координацию и ловкость, и 1 тренер — общую физическую подготовку. В группе тренеров со стажем свыше 15 лет также преобладает выбор правильной техники (4 тренера), при этом 1 тренер отметил игровые формы работы. По мнению большинства тренеров, независимо от стажа, ключевым элементом тренировочного процесса для детей 10–14 лет является освоение правильной техники, тогда как игровые формы и общая физическая подготовка рассматриваются как дополнительные, но важные компоненты (рисунок 10).

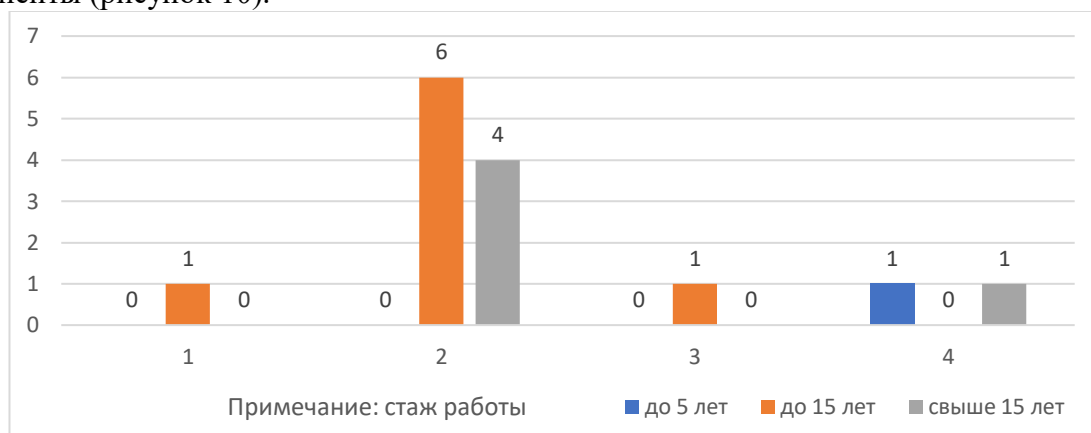


Рисунок 10 - Ответы тренеров на вопрос «Какие составляющие тренировочного процесса вы считаете ключевыми для возраста 10–14 лет?»

Обсуждение. Результаты исследования показали, что большинство тренеров, независимо от стажа работы, отводят около 50% тренировочного времени физической подготовке, что подтверждает её значимость в системе спортивной тренировки. Вместе с тем, с увеличением опыта специалистов возрастает тенденция к индивидуализации тренировочного процесса с учётом возраста и уровня мастерства спортсменов.

Интересным является распределение мнений относительно периодов подготовки. В частности, значительная часть тренеров рассматривает соревновательный период как ключевой для развития общей физической подготовки, что несколько отличается от традиционных представлений, где основной акцент делается на подготовительный этап.

В отношении специальной физической подготовки наблюдается вариативность взглядов: тренеры со средним стажем чаще выделяют подготовительный период, тогда как более опытные специалисты акцентируют внимание на переходном этапе.

Анализ значимости физических качеств показал, что ведущими считаются быстрота, сила и ловкость. При этом выносливость чаще рассматривается как вспомогательный фактор, особенно в контексте технической и тактической подготовки.

Также выявлено, что при работе с детьми 10-14 лет основными трудностями являются различия в уровне физического развития. В то же время большинство тренеров подчёркивают важность формирования правильной техники как ключевого элемента подготовки в данном возрасте.

Выводы.

- 1 Большинство тренеров считают физическую подготовку ключевым компонентом тренировочного процесса, отводя ей до 50% общего времени занятий. С увеличением

стажа работы возрастает значимость индивидуального подхода к планированию подготовки спортсменов.

- 2 Ведущими физическими качествами в женской борьбе являются быстрота, сила и ловкость. Существуют различия во взглядах тренеров на приоритетные периоды развития ОФП и СФП.
- 3 Основной проблемой при работе с детьми 10-14 лет является неоднородность уровня физического развития. Ключевым направлением подготовки в данном возрасте является формирование правильной техники.

Список литературы

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте, общая теория и её практические приложения; учебник [для тренеров] в 1 кн.-к.: Олимп. лит., 2015, -кн.2., 752 с.: ил.
- 2 Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М., Телемгенова А.М., Таширов А.Ж., Насиев Е.К., Управление тренировочным процессом в видах борьбы: учебно-методическое пособие.- Алматы: КазАСТ, 2024.-128 с.
- 3 Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной, концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) – Теория и практика физической культуры. – 2006. - №5. – С. 30-35.

УДК 796.42: 004.9

ЦИФРОВАЯ ЭКОСИСТЕМА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ СПРИНТЕРОВ: ИНТЕГРАЦИЯ ФАЗОВОГО АНАЛИЗА И WEARABLE-ТЕХНОЛОГИЙ

Огородова Е.С. – аспирант, преподаватель Кафедры теоретических основ и технологий физкультурно-спортивной деятельности Факультета физической культуры Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Национальный исследовательский Томский государственный университет», г. Томск, Россия

Аннотация. Статья посвящена разработке цифровой экосистемы для скоростно-силовой подготовки спринтеров с применением фазового анализа движений и wearable-устройств. Проблема — дефицит инструментов для объективного мониторинга техники бега в реальном времени. Цель — создать и обосновать трехуровневую архитектуру системы (сенсоры → облако → приложение), включающую алгоритмы расчета биомеханических параметров движений (углов в суставах, скорости и ускорения их изменения) и построения фазовых портретов. Результаты: предложена схема интеграции с Kinovea/Dartfish, описаны сценарии использования (мониторинг, индивидуализация нагрузки, профилактика травм). Доказано, что система повышает эффективность тренировочного процесса за счет объективных данных о технике бега.

Ключевые слова: цифровая экосистема, скоростно-силовая подготовка, спринтеры, фазовый анализ.

DIGITAL ECOSYSTEM FOR SPEED-STRENGTH TRAINING OF SPRINTERS: INTEGRATION OF PHASE-SPACE ANALYSIS AND WEARABLE TECHNOLOGIES

E.S. Ogorodova

Abstract. The article is devoted to the development of a digital ecosystem for speed-strength training of sprinters using phase-space analysis of movements and wearable devices. The problem addressed is the lack of tools for real-time objective monitoring of running technique. The aim is to create and substantiate a three-tier system architecture (sensors → cloud → application), which includes algorithms for calculating biomechanical movement parameters (joint angles, and the speed and acceleration of their change) and constructing phase portraits. The results are as follows: a scheme for integration with Kinovea/Dartfish is proposed; usage scenarios are described (monitoring, load individualisation, injury prevention). It is proven that the system enhances the effectiveness of the training process through objective data on running technique.

Keywords: digital ecosystem, speed-strength training, sprinters, phase-space analysis.

Современные требования к результатам в легкой атлетике диктуют необходимость внедрения цифровых технологий в тренировочный процесс, особенно в спринте, где доли секунды решают исход соревнований [1]. Однако на практике тренеры сталкиваются с отсутствием комплексных цифровых решений, позволяющих в режиме реального времени отслеживать биомеханические параметры бега, анализировать технику через построение фазовых портретов и оперативно корректировать тренировочную нагрузку.

В данной работе представлена концепция цифровой экосистемы для скоростно-силовой подготовки легкоатлетов-спринтеров, основанная на интеграции фазового анализа управляющих движений и современных wearable-технологий. Предложенная экосистема имеет трехуровневую структуру.

На первом уровне осуществляется сбор данных с помощью wearable-устройств. Основу составляют инерциальные измерительные модули (IMU) с датчиками: акселерометрами, гироскопами и магнитометрами [3]. Датчики располагаются на ключевых точках тела: тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, а также в поясничном отделе позвоночника. Дополнительно могут использоваться силоизмерительные стельки и GPS-трекеры для расширения спектра измеряемых параметров.

Второй уровень — облачная платформа для обработки и хранения данных. Передача информации осуществляется по схеме Bluetooth LE → Wi-Fi/5G → облако. В базе данных хранятся как сырые данные с сенсоров, так и результаты их анализа. Ключевую роль играют алгоритмы обработки: фильтрация шумов (например, с использованием фильтра Калмана), расчет биомеханических параметров (углов в суставах, скорости и ускорения их изменения) и построение фазовых портретов. Машинное обучение позволяет выявлять типовые паттерны движений и аномалии, сигнализирующие о возможных ошибках техники или рисках травм.

Расчет биомеханических параметров включает несколько этапов. Сначала выполняется предварительная обработка: фильтрация сигналов IMU (медианный фильтр, фильтр нижних частот) и калибровка датчиков относительно глобальной системы координат. Затем определяются углы в ключевых суставах спортсмена (тазобедренном, коленном, голеностопном) на основе данных с акселерометров и гироскопов. Далее рассчитываются скорость и ускорение изменения этих углов — это позволяет количественно оценить динамику движений в каждой фазе бега [2].

Построение фазовых портретов предполагает выбор характерных фаз бега (амортизация, отталкивание, полет) и визуализацию графиков взаимосвязи положения суставов и скорости их движения для каждого сустава. Анализируются ключевые параметры: площадь фазовой петли, положение аттрактора и коэффициент стабильности. Сравнение с эталонными портретами для соответствующей квалификации спортсмена позволяет выявить «узкие места» техники и спрогнозировать их влияние на скоростно-силовые показатели.

Третий уровень экосистемы — мобильное приложение для визуализации и управления. Интерфейс предоставляет тренеру графики фазовых портретов в реальном времени, тепловые карты распределения нагрузки и возможность сравнительного анализа с эталонными

моделями. Функционал включает создание индивидуальных тренировочных планов, автоматическую генерацию рекомендаций и уведомления о рисках травм.

Важным преимуществом предложенного решения является возможность интеграции с существующими программными продуктами. Например, с Kinovea можно реализовать:

- импорт видеозаписей бега с синхронизацией данных IMU;
- совмещение 2D-видеоанализа с 3D-данными сенсоров;
- визуализацию фазовых траекторий поверх видео [4].

Аналогично, интеграция с Dartfish позволяет:

- использовать библиотеку упражнений с привязкой к фазовым параметрам;
- создавать шаблоны анализа для разных фаз спринта;
- генерировать отчеты с рекомендациями [5].

Кроме того, возможна синхронизация с системами планирования тренировок (TrainingPeaks, FinalSurge) и медицинскими информационными системами, что обеспечивает комплексный подход к сопровождению спортсмена.

Практическое применение цифровой экосистемы открывает несколько перспективных сценариев:

- 1 мониторинг в реальном времени — тренер получает оповещения о критических отклонениях в технике во время тренировки;
- 2 индивидуализация нагрузки — корректировка упражнений на основе динамики фазовых портретов;
- 3 профилактика травм — выявление асимметрий и перегрузок на ранних стадиях;
- 4 дистанционное сопровождение — анализ данных от спортсменов, тренирующихся в разных городах [3].

В перспективе развитие системы может включать внедрение искусственного интеллекта для автоматической коррекции тренировочных программ, использование дополненной реальности для визуализации фазовых портретов прямо на стадионе и создание единой базы данных фазовых портретов для разных видов спорта.

Таким образом, предложенная цифровая экосистема позволяет реализовать комплексный подход к скоростно-силовой подготовке спринтеров с использованием современных технологий. Интеграция wearable-устройств и фазового анализа дает возможность получать объективные данные о технике бега в режиме реального времени, а алгоритмы обработки обеспечивают построение и анализ фазовых портретов управляющих движений. Совместимость с существующими ПО (Kinovea, Dartfish) упрощает внедрение системы в практику, а ее применение способствует индивидуализации тренировочного процесса и снижению риска травм [1, 4, 5].

Для успешного внедрения рекомендуется начать с пилотного проекта в одной спортивной школе, обучить тренеров работе с интерфейсом приложения, провести сравнительный эксперимент с контрольной группой и собрать обратную связь для доработки системы.

Список литературы

- 1 Зациорский В.М. Биомеханика двигательного аппарата человека. — М.: Физкультура и спорт, 2020. — Гл. 4: Биомеханика локомоций.
- 2 Bartlett R. Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns. — Routledge, 2021. — P. 112–125: Kinematic Analysis of Running.
- 3 Lee J., Kim H. Wearable Sensors for Sports Performance Analysis: A Review // Sensors. — 2023. — Vol. 23, № 5. — Art. no. 2456. — DOI: 10.3390/s23052456.
- 4 Kinovea: Open-source video analysis software [<https://www.kinovea.org/>]. — URL: (дата обращения: 26.03.2026). — Раздел: «Motion Tracking».

- 5 Dartfish: Video Analysis for Coaches [<https://www.dartfish.com/>]. — URL: (дата обращения: 26.03.2026). — Раздел: «Track & Field Solutions».

UDC 371

INTEGRATING DIGITAL TECHNOLOGIES INTO SPORTS TRAINING: ONLINE PLATFORMS AND GAMIFICATION IN ENGLISH LANGUAGE TEACHING

Malik N.S. – 1st year student

Myrzaliyeva S.Ye. – Senior Lecturer, PhD, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article examines the features of integrating digital technologies into sports training and English language learning. The relevance of the study is обусловлена the need to improve athletes' language proficiency in the context of international communication. Particular attention is paid to the use of online platforms and gamification elements as effective tools for increasing learners' motivation and engagement. The possibilities of digital technologies in organizing flexible and individualized learning are analyzed. The results of the study confirm the positive impact of digital resources on the quality of material acquisition and the development of communicative skills. The main challenges of implementing digital technologies are also identified. The conclusion is made about the feasibility of their comprehensive use in the educational process.

Keywords: digital technologies, sports training, English language learning, online platforms, gamification, motivation, educational process.

ИНТЕГРАЦИЯ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ: ОНЛАЙН-ПЛАТФОРМЫ И ГЕЙМИФИКАЦИЯ В ОБУЧЕНИИ АНГЛИЙСКОМУ ЯЗЫКУ

Малик Н.С., Мырзалиева С.Е.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности интеграции цифровых технологий в процесс спортивной подготовки и обучения английскому языку. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня языковой подготовки спортсменов в условиях международной коммуникации. Особое внимание уделяется использованию онлайн-платформ и элементов геймификации как эффективных инструментов повышения мотивации и вовлечённости обучающихся. Проанализированы возможности цифровых технологий в организации гибкого и индивидуализированного обучения. Представлены результаты исследования, подтверждающие положительное влияние цифровых ресурсов на качество усвоения материала и развитие коммуникативных навыков. Выявлены также основные трудности внедрения цифровых технологий. Сделан вывод о целесообразности их комплексного использования в образовательном процессе.

Ключевые слова: цифровые технологии, спортивная подготовка, обучение английскому языку, онлайн-платформы, геймификация, мотивация, образовательный процесс.

Introduction. The modern development of society is characterized by the active implementation of digital technologies in all spheres of life, including education and sports. The digitalization of the educational process is becoming an important factor in improving the quality of professional training, including in the field of physical culture and sports.

The issue of integrating digital technologies into English language teaching for athletes is of particular relevance, as international sports activities require a high level of foreign language

proficiency. The use of online platforms and gamification contributes to increasing learners' motivation and improving the effectiveness of material acquisition.

The purpose of this article is to analyze the possibilities of applying digital technologies in sports training and English language learning, as well as to identify their impact on the educational process.

Main Part

The digitalization of education involves the introduction of information and communication technologies into the learning process in order to improve its effectiveness. In the field of sports, this is reflected in the use of specialized programs, online courses, and interactive platforms.

Modern digital technologies make it possible to:

- organize distance learning;
- provide access to educational resources;
- individualize the learning process;
- track learners' progress.

Online platforms play an important role, offering a wide range of opportunities for learning English. They allow combining theoretical training with practical tasks, which is especially important for athletes with limited time.

Online platforms are becoming an integral part of the educational process. They provide access to interactive materials, video lessons, and tests.

The main advantages of online platforms include:

- flexibility of learning;
- accessibility of materials;
- opportunities for self-assessment;
- interactivity.

In the context of sports training, such platforms enable learners to study specialized vocabulary related to training processes and competitions (the main advantages are presented in Table 1).

Table 1 - Advantages of Using Online Platforms in Learning

Criterion	Description
Accessibility	Learning at any time
Flexibility	Individual learning pace
Interactivity	Use of multimedia
Control	Automated knowledge assessment

Gamification refers to the use of game elements in non-game contexts, including education. In English language learning, it helps increase learners' interest and engagement.

The main elements of gamification include:

- points and reward systems;
- levels and achievements;
- competitive elements;
- interactive tasks.

The use of gamification is particularly effective when working with athletes, as elements of competition and achievement are closely related to their professional activities. (An example of the use of digital technologies is shown in Figure 1.)



Figure 1 - Use of Digital Technologies in Learning

In addition, the use of digital technologies in education contributes to:

- increased motivation;
- improved assimilation of learning material;
- development of learner autonomy;
- formation of digital competencies.

Moreover, digital tools make it possible to adapt the educational process to the individual characteristics of learners. This is especially important in the sports environment, where training schedules may be unstable.

Materials and Methods. Within the framework of this study, a set of theoretical and empirical methods was applied to examine the effectiveness of integrating digital technologies into the process of sports training and English language learning.

The theoretical methods included the analysis of scientific and methodological literature on the issues of digitalization of education, gamification, and the use of online platforms in foreign language teaching. Works by domestic and foreign researchers devoted to the implementation of digital technologies in the educational process, as well as their impact on learners' motivation and academic performance, were reviewed.

The empirical part of the study included observation of the educational process and generalization of pedagogical experience in the use of digital tools in teaching English to students specializing in sports and physical education. The study conditionally considered a group of learners characterized by a high level of involvement in training activities and the need for a flexible educational format.

During the learning process, various online platforms and digital resources were used, providing access to interactive tasks, testing, video materials, and specialized vocabulary. Special attention was paid to the implementation of gamification elements such as point systems, levels, rankings, and competitive tasks.

To evaluate the effectiveness of digital technologies, the following criteria were used:

- level of learners' motivation;
- degree of engagement in the educational process;
- quality of learning material acquisition;
- development of communicative skills in English.

A comprehensive approach to the selection of methods made it possible to ensure the reliability of the obtained results and their interpretation in the context of modern educational trends.

Results and Discussion. The results of the conducted study showed that the integration of digital technologies into the process of teaching English to athletes has a positive impact on the educational process.

First of all, a significant increase in learners' motivation was observed. The use of online platforms and gamification elements contributes to the formation of a sustained interest in language learning, which is especially important for students primarily focused on sports activities. Game elements such as achievement systems and rankings stimulate the desire to improve results and actively participate in the learning process.

In addition, an increase in learners' engagement was noted. The interactive format of tasks, immediate feedback, and the variety of digital resources encourage active participation in educational activities. This helps to overcome the passivity typical of traditional forms of learning.

The analysis of the quality of material acquisition showed that the use of digital technologies promotes more effective memorization and application of vocabulary, including professionally oriented terminology. Online platforms provide opportunities for repeated practice and independent work, which positively affects learning outcomes.

The development of communicative skills is of particular importance. The use of digital tools makes it possible to simulate real-life situations of professional communication in the sports field, including participation in international competitions and interaction with coaches and colleagues from other countries.

At the same time, certain challenges were identified during the study. These include the need for technical equipment, varying levels of learners' digital literacy, and the necessity for teachers' methodological training in the use of digital resources.

Thus, the obtained results confirm the feasibility and effectiveness of using online platforms and gamification in teaching English in a sports context. At the same time, it is important to consider the need for a comprehensive approach that includes organizational, methodological, and technological aspects.

Conclusion. Thus, the integration of digital technologies into sports training and English language learning is a relevant and promising direction in the development of education. The use of online platforms and gamification contributes to increasing learning effectiveness, enhancing motivation, and developing essential competencies.

The implementation of digital technologies requires a comprehensive approach, including the methodological training of teachers and the adaptation of educational programs. Further development of this area will contribute to improving the quality of training of specialists in the field of sports.

References

- 1 Brown H.D. Principles of Language Learning and Teaching. - New York: Pearson Education, 2018. - 384 p.
- 2 Rzabayeva D., Kassymova G.K., Issaliyeva S. et al. Assessing the influence of gamification on student motivation in English language acquisition // Muallim Journal of Social Sciences and Humanities. -2024.
- 3 Kovalenko I.V., Skvortsova T.P. Game technologies and gamification techniques in teaching English: An analysis of pedagogical experience // RUDN Journal of Psychology and Pedagogics. -2022. -№ 2. - pp. 382-392.
- 4 Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining Gamification, Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. -2011. - pp. 9-15.
- 5 Ameen F. Individual and group competitive digital gamification in ESL adult classrooms: a systematic review // Smart Learning Environments. -2026. -Vol. 13. -Article 22.
- 6 Kapp K.M. The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Training and Education. -San Francisco: Pfeiffer, 2012. -336 p.
- 7 Gamification elements and online resources for teaching English lexics to future engineers at technical university // Vestnik of Samara State Technical University. Psychological and Pedagogical Sciences. -2022. -№ 1. - pp. 65-76.

УДК 378:796:004

ИННОВАЦИОННАЯ ЦИФРОВАЯ ДИДАКТИКА, МЕТАКОМПЕТЕНЦИИ И ГЕЙМИФИЦИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПОВЫШЕНИИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темиргалиева С.Е. – докторант, Торайгыров университет, г. Павлодар, Казахстан

Қабылбек А.Б. – докторант, Торайгыров университет, г. Павлодар, Казахстан

Усина Ж.А. – профессор, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева,
г. Астана, Казахстан

Айгужинова Г.З. – старший преподаватель, Торайгыров университет

Аннотация. В статье рассматривается влияние инновационной цифровой дидактики, геймифицированных технологий и метакомпетенций на повышение качества образования учителей физической культуры. Представлены результаты педагогического эксперимента, направленного на интеграцию цифровых инструментов, игровых элементов и рефлексивных практик в профессиональную деятельность учителей. В исследовании анализируются изменения в структуре урока, уровне педагогической рефлексии, качестве проектирования занятий и вовлечённости учащихся. Полученные данные показывают, что наибольший эффект достигается при комплексном использовании цифровых средств и развитии метакомпетенций. Отмечается, что осмысленное применение технологий способствует повышению эффективности образовательного процесса и профессиональному росту учителей физической культуры.

Ключевые слова: цифровая дидактика, метакомпетенции, геймификация, учителя физической культуры, качество образования, цифровые технологии, педагогический эксперимент

INNOVATIVE DIGITAL DIDACTICS, METACOMPETENCIES, AND GAMIFIED TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE QUALITY OF EDUCATION OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Temirgaliyeva S.E., Kabybek A.B., Usina Zh.A., Aiguzhinova G.Z.

Abstract. The article examines the impact of innovative digital didactics, gamified technologies, and metacompetencies on improving the quality of education of physical education teachers. The results of a pedagogical experiment aimed at integrating digital tools, game elements, and reflective practices into teachers' professional activities are presented. The study analyzes changes in lesson structure, the level of pedagogical reflection, the quality of lesson design, and student engagement. The findings indicate that the greatest effect is achieved through the integrated use of digital tools and the development of metacompetencies. It is noted that the meaningful application of technologies contributes to increasing the effectiveness of the educational process and the professional growth of physical education teachers.

Keywords: digital didactics, metacompetencies, gamification, physical education teachers, quality of education, digital technologies, pedagogical experiment.

Введение. Образование сегодня довольно быстро меняет форму. Цифровые технологии уже не воспринимаются как что-то дополнительное — они постепенно становятся частью повседневной педагогической практики. И если в теоретических дисциплинах этот переход произошёл относительно мягко, то в физической культуре он до сих пор вызывает вопросы. Всё-таки здесь традиционно доминирует движение, личный показ, живое взаимодействие.

Но, если присмотреться, ситуация уже изменилась. Учителя начинают использовать видеоразбор техники, мобильные приложения, онлайн-платформы, элементы геймификации. Урок становится более вариативным, иногда — более вовлекающим. Хотя не всегда понятно, за счёт чего именно достигается эффект: из-за самой технологии или из-за того, как её применяют.

И вот здесь возникает, на первый взгляд, не самый очевидный момент. Оказывается, дело не столько в цифровых инструментах, сколько в самом учителе. В его умении адаптироваться, анализировать свою работу, выстраивать урок в новых условиях. То есть в тех качествах, которые обычно называют метакомпетенциями.

Фактически складывается такая ситуация: технологии есть, интерес к ним есть, но целостной системы их использования часто не хватает. Учителя могут применять отдельные цифровые решения, иногда даже довольно уверенно, но это не всегда приводит к устойчивому повышению качества урока. Особенно если отсутствует рефлексия, осмысленное проектирование и понимание педагогической логики.

Геймификация в этом смысле добавляет ещё один слой сложности. С одной стороны, она заметно повышает вовлечённость учащихся, делает урок более динамичным. С другой — при формальном использовании легко превращается в набор внешних эффектов без реального образовательного результата. И это тоже во многом зависит от уровня профессионального мышления учителя.

Отсюда постепенно вырисовывается проблема: как связать цифровую дидактику, развитие метакомпетенций и геймифицированные технологии в единую систему, которая действительно повышает качество образования по физической культуре, а не просто усложняет урок за счёт новых средств.

Настоящее исследование как раз и направлено на прояснение этого вопроса. В его основе — педагогический эксперимент, проведённый на базе двух общеобразовательных школ города Павлодара: №7 (15 учителей физической культуры) и №36 (12 учителей). В рамках эксперимента была предпринята попытка не просто внедрить отдельные цифровые инструменты, а выстроить более целостный подход, в котором цифровая дидактика, геймификация и развитие метакомпетенций рассматриваются во взаимосвязи.

Такой подход, кажется, ближе к реальной практике. Потому что на уроке всё происходит одновременно: и применение технологий, и принятие решений, и взаимодействие с учениками, и постоянная корректировка своих действий. Поэтому логично рассматривать не отдельные элементы, а их сочетание.

В этом смысле данное исследование — попытка аккуратно разобраться, какие именно изменения происходят в работе учителя, когда цифровые и геймифицированные технологии начинают использоваться осмысленно, и как это отражается на качестве образовательного процесса.

Материалы и методы. Исследование выстраивалось как педагогический эксперимент, ориентированный не на искусственные условия, а на реальную практику работы учителей физической культуры. Важно было не просто проверить отдельные приёмы, а посмотреть, как цифровая дидактика и элементы геймификации «встраиваются» в повседневный урок и меняют профессиональные действия педагога.

В работе приняли участие учителя физической культуры двух общеобразовательных школ города Павлодара. Общая выборка составила 27 человек. Педагоги имели различный стаж работы, но находились в сопоставимых условиях по учебной нагрузке и организации образовательного процесса, что позволило рассматривать полученные результаты без существенного влияния внешних факторов.

Структура исследования включала три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

На начальном этапе важно было понять исходную ситуацию. Анализировалось, как учителя используют цифровые средства в своей практике, какие элементы геймификации уже

применяются и насколько осмысленно выстраивается урок. Для этого проводились анкетирование, наблюдение за занятиями, а также анализ методических материалов и конспектов уроков.

Полученные данные показали довольно типичную картину: цифровые инструменты используются, но чаще эпизодически. В основном это отдельные элементы — видео, презентации, иногда простые интерактивные задания. Геймификация присутствует фрагментарно. При этом системного подхода к организации урока с учётом цифровых возможностей и развития метакомпетенций, как правило, не наблюдается.

Основная работа пришлась на формирующий этап. Здесь была реализована программа, направленная на интеграцию цифровой дидактики, геймифицированных технологий и развитие метакомпетенций учителей.

Подход был выстроен не в формате жёсткого обучения, а скорее как постепенное включение в практику новых решений. Учителям предлагались конкретные инструменты и приёмы, но ключевой акцент делался на их осмысленном использовании.

В образовательный процесс вводились:

- видеоанализ фрагментов урока;
- разработка и применение цифровых учебных материалов;
- игровые элементы в структуре занятия (баллы, задания, соревновательные форматы);
- цифровые формы обратной связи и рефлексии;
- ведение электронного портфолио.

Отдельное внимание уделялось развитию метакомпетенций. Учителя учились анализировать собственные уроки, корректировать методы работы, гибко реагировать на ситуацию в классе. Постепенно менялось само восприятие урока — он начинал рассматриваться не как набор привычных действий, а как управляемый и осмысленный процесс.

Контрольный этап был направлен на выявление изменений. Повторно проводились наблюдения, анкетирование, анализ уроков и методических материалов. Это позволило сопоставить результаты и оценить динамику.

В исследовании использовался комплекс методов:

- анализ научной и методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- беседы с участниками;
- анализ продуктов деятельности учителей;
- экспертная оценка уроков;
- элементы количественной обработки данных.

При этом важно было учитывать не только количественные показатели, но и качественные изменения. В ряде случаев именно изменение отношения учителя к своей работе, появление рефлексии и более осознанного выбора методов оказывались ключевыми результатами.

Результаты и их обсуждение. Когда начали сопоставлять данные «до» и «после», стало понятно — изменения есть, но они не одномоментные. Скорее это постепенный сдвиг в сторону более осмысленной работы учителя.

Чтобы это не выглядело голословно, результаты были сведены в обобщённую таблицу 1 по ключевым показателям.

Таблица 1 — Динамика показателей профессиональной деятельности учителей физической культуры

Показатели	До эксперимента (%)	После эксперимента (%)
Использование цифровых инструментов на уроке	38	71
Применение элементов геймификации	22	64
Уровень педагогической рефлексии	35	68
Качество проектирования урока	41	73
Вовлечённость учащихся (по наблюдению)	46	75

Если смотреть на цифры, видно, что рост есть по всем позициям. Но важнее даже не сами проценты, а то, что за ними стоит.

Для наглядного представления полученных результатов была построена столбчатая диаграмма (рисунок 1).

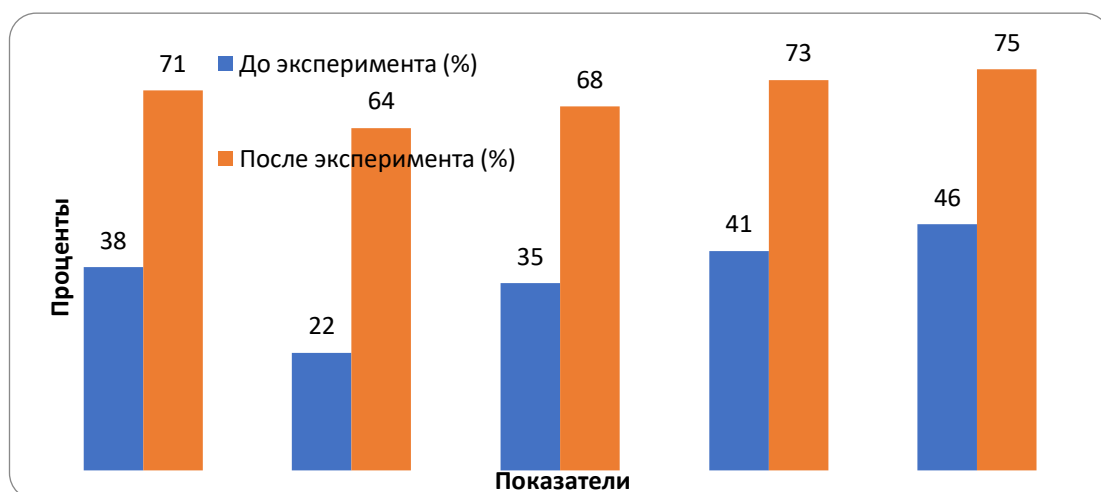


Рисунок 1 – Динамика показателей профессиональной деятельности учителей физической культуры до и после эксперимента

Например, использование цифровых инструментов выросло почти в два раза. Но дело не только в количестве. На начальном этапе это были в основном эпизодические вещи — включили видео, показали презентацию. После эксперимента инструменты стали частью структуры урока. Учителя начали использовать их там, где это действительно усиливает объяснение или помогает организовать деятельность учеников.

Похожая ситуация с геймификацией. Рост с 22% до 64% выглядит впечатляюще, но здесь есть нюанс. Сначала игровые элементы носили скорее развлекательный характер. Позже они стали выполнять более чёткую функцию — поддерживать интерес, управлять динамикой урока, вовлекать учеников в выполнение заданий.

Рефлексия — один из самых показательных результатов. Её рост (с 35% до 68%) говорит о том, что учителя начали по-другому смотреть на свою работу. Не просто «провёл урок», а попытался понять, что именно получилось и почему. И это, если честно, ключевой момент. Без этого любые технологии остаются поверхностными.

Качество проектирования урока тоже заметно изменилось. Конспекты стали более продуманными: появилась логика переходов, разнообразие заданий, связь между целями и средствами. Это уже не просто набор упражнений, а более цельная структура.

Отдельно стоит сказать про вовлечённость учащихся. Она оценивалась через наблюдение и частично через опросы. Рост до 75% ощущался довольно явно: меньше «выпадающих» учеников, больше активности, больше включённости в задания. Особенно это проявлялось на уроках, где грамотно сочетались цифровые элементы и игровые задания.

Заключение. Если попробовать коротко собрать всё, что получилось, то главный вывод, пожалуй, не в самих технологиях. Они, как показал эксперимент, действительно работают — но только тогда, когда за ними стоит осмысленное педагогическое действие.

В ходе исследования стало видно, что сочетание цифровой дидактики, геймифицированных технологий и развития метакомпетенций даёт более заметный эффект, чем использование этих элементов по отдельности. Урок начинает меняться не внешне, а по сути: становится более гибким, управляемым, ориентированным на вовлечённость и понимание.

При этом особенно важную роль сыграли именно метакомпетенции. Там, где учитель начинал анализировать свою работу, пробовать, корректировать, искать более подходящие решения — технологии действительно «включались» и начинали работать на результат. Без этого они оставались просто набором инструментов.

Отдельно стоит отметить, что изменения затронули не только сам урок, но и профессиональное поведение учителя. Появилась более выраженная рефлексия, повысилось качество планирования, усилилась вариативность методов. Всё это в итоге отразилось и на вовлечённости учащихся, которая стала более устойчивой.

Важно и то, что результаты не носят разового характера. Они показывают скорее направление изменений. Даже там, где сдвиги были небольшими, они касались именно основы педагогической деятельности — мышления, отношения к уроку, готовности к изменениям.

В целом можно сделать вывод, что повышение качества образования в области физической культуры связано не столько с внедрением цифровых решений как таковых, сколько с их осмысленным включением в педагогический процесс и одновременным развитием метакомпетенций учителя.

Если говорить проще — технология сама по себе ничего не меняет. Меняет учитель, который начинает использовать её по-другому. И, судя по результатам исследования, именно в этом направлении и есть реальный потенциал дальнейшего развития.

Список литературы

- 1 Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. - М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
- 2 Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход. - М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.
- 3 Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования. - М.: Академия, 2009. – 272 с.
- 4 Deterding S., Dixon D., Khaled R., Nacke L. From Game Design Elements to Gamefulness: Defining “Gamification” // Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference. – 2011. – № 15. – pp. 9–15.
- 5 Redecker C. European Framework for the Digital Competence of Educators (DigCompEdu). - Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017. – 95 p.
- 6 Kapp K.M. The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education. - San Francisco: Pfeiffer, 2012. – 336 p.

УДК 796:004

ПРОБЛЕМА ВНЕШНЕЙ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И ВОЗМОЖНОСТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Тургенбаева А.Ш. - магистр педагогических наук, PhD докторант, старший преподаватель «Центра Здорового образа жизни», КазНУ имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Заурбекова Р.П. - заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, старший преподаватель, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г.Алматы, Казахстан

Барсаев К.Р. - старший преподаватель, Международный университет Астана г. Астана, Республика Казахстан

Карменов К.М. - магистр, старший преподаватель, НАО Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Шарипханов Ж.Б. - магистр преподаватель, «Центра Здорового образа жизни» КазНУ имени аль-Фараби, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается проблема доминирования внешней мотивации у студентов в процессе физического воспитания. Цель работы — определить факторы внешней мотивации и обосновать педагогические условия её перевода во внутреннюю форму с помощью цифровых технологий. Методологическую основу составили анкетирование, наблюдение и мотивационный анализ. Выборку исследования составили 300 студентов младших курсов (ЭГ — 180, КГ — 120). Установлено, что применение цифровых средств контроля и элементов геймификации стимулирует интерес обучающихся к двигательной активности и развивает осознанное отношение к физической культуре.

Ключевые слова: физическое воспитание, мотивация, цифровые технологии, геймификация, студенты, физическая активность.

THE PROBLEM OF EXTERNAL MOTIVATION IN STUDENT PHYSICAL EDUCATION AND WAYS TO OVERCOME IT USING DIGITAL TECHNOLOGIES

Turgenbayeva A.Sh., Zaurbekova R.P., Barsaev K.R., Karmenov K.M., Sharipkhanov Zh.B.

Abstract. The article examines the problem of the dominance of external motivation among students in the process of physical education. The aim of the work is to determine the factors of external motivation and substantiate the pedagogical conditions for its transfer into an intrinsic form using digital technologies. The methodological basis consisted of a survey, observation, and motivational analysis. The study sample comprised 300 junior students (experimental group — 180, control group — 120). It was established that the use of digital control tools and gamification elements stimulates students' interest in physical activity and develops a conscious attitude towards physical education.

Keywords: physical education, motivation, digital technologies, gamification, students, physical activity.

Введение. В условиях стремительной цифровизации образовательной среды существенно трансформируются классические подходы к организации учебного процесса, включая сферу физического воспитания в вузах. Однако, несмотря на появление новых методик, в студенческой среде сохраняется острая проблема недостаточной вовлечённости в регулярную двигательную активность. В большинстве случаев это проявляется в доминировании **внешней мотивации**: многие обучающиеся рассматривают обязательные

академические занятия по физической культуре исключительно как формальное требование для получения зачёта, а не как неотъемлемый компонент здорового образа жизни и личностного развития.

Подобная тенденция указывает на необходимость поиска и внедрения инновационных педагогических решений, способных трансформировать внешние стимулы во внутреннюю потребность. Одним из наиболее перспективных направлений в данном контексте выступает интеграция современных **цифровых технологий и элементов геймификации** (игровых механик), которые позволяют персонализировать нагрузку, наглядно визуализировать прогресс и существенно повысить интерес студентов к двигательной активности.

Цель исследования.

Выявить причины доминирования внешней мотивации студентов и оценить эффективность цифровых технологий и геймификации для её преодоления.

Методы исследования.

В исследовании применялись: онлайн-анкетирование студентов, педагогическое наблюдение и анализ мотивационных установок. Дополнительно использовались цифровые средства фиксации активности (мобильные устройства, регистрация времени, фото- и видеоматериалы).

В исследовании приняли участие 300 студентов I–II курсов КазНУ имени аль-Фараби разных специальностей гуманитарного и естественно-научного направлений. Из них в экспериментальную группу (ЭГ) вошли 180 человек, в контрольную группу (КГ) — 120 человек.

Результаты исследования

Анализ данных показал, что у большинства студентов преобладает внешняя мотивация: более 65% обучающихся указали, что посещают занятия преимущественно ради зачёта.

К основным проблемам относятся:

1. недостаточная осознанность значимости физической активности для здоровья;
2. отсутствие устойчивых двигательных привычек и навыков самоконтроля;
3. ограниченный интерес к традиционным формам физического воспитания;
4. высокий уровень учебной нагрузки и хронический дефицит времени для регулярных тренировок;
5. доминирование малоподвижного (сидячего) образа жизни вследствие тотальной цифровизации учебы и досуга;
6. низкий уровень самоорганизации и навыков тайм-менеджмента у обучающихся;
7. психоэмоциональное напряжение и учебный стресс, снижающие общую мотивацию;
8. слабая преемственность между школьным и вузовским этапами физического воспитания;
9. недостаточная информированность студентов о современных фитнес-направлениях и спортивной инфраструктуре вуза.

В рамках исследования была внедрена экспериментальная модель физического воспитания, включающая следующие компоненты:

- **Дифференцированные индивидуальные задания** (например, ежедневное достижение нормы в 10 000 шагов за определенное время);
- **Непрерывный цифровой мониторинг** двигательной активности студентов;
- **Элементы геймификации** (тематические челленджи, визуализация личного прогресса, инструменты самоконтроля).

В качестве контрольного практического задания использовался подъём по знаменитой «Лестнице здоровья» на **высокогорном комплексе Медеу** (г. Алматы) (см. рис. 1).



Рисунок 1 — Лестница здоровья на Медеу (г. Алматы)

Студенты самостоятельно фиксировали индивидуальные результаты с помощью портативных цифровых устройств (учитывались временные параметры, фото- и видеоматериалы). Это способствовало развитию навыков самоконтроля, повышению рефлексии и росту вовлечённости в образовательный процесс.

По результатам итогового анкетирования были зафиксированы преимущественно положительные оценки внедрённой методики: более 70% опрошенных студентов отметили выраженный рост интереса к занятиям физической культурой при интеграции цифровых технологий и элементов геймификации.

А также, интерес студентов КГ к заданиям ЭГ показал, что цифровые технологии и геймификация могут стимулировать вовлечённость даже при ограниченном внедрении.

Таблица 1 — Динамика мотивации студентов (экспериментальная группа, n = 180)

Показатель	До (%)	После (%)
Внешняя мотивация	68	39
Внутренняя мотивация	24	52
Осознанность значимости	20	66
Регулярная активность	27	61

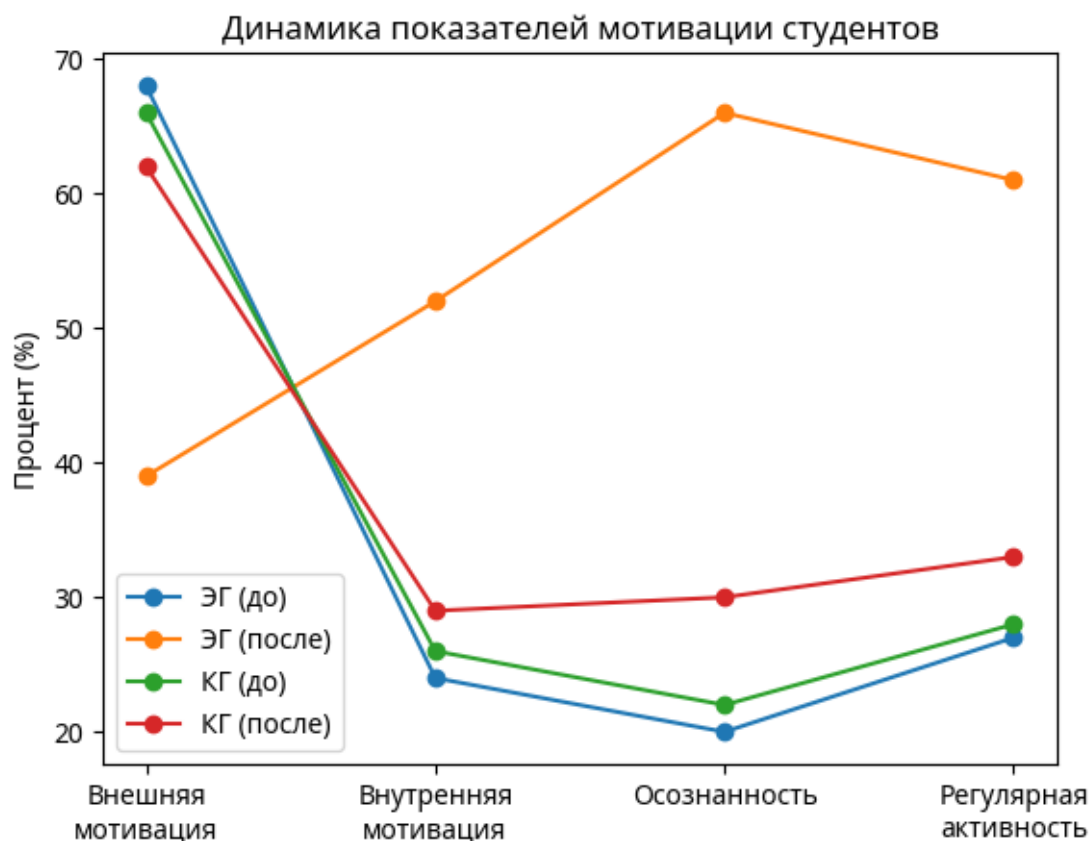


Рисунок 2 - Динамика показателей мотивации студентов

Как видно на рисунке 2, в экспериментальной группе наблюдается выраженная положительная динамика по всем показателям, тогда как в контрольной группе изменения носят незначительный характер.

Заключение. Преобладание внешней мотивации связано с недостаточной осознанностью роли физической активности и ограниченностью традиционных форм обучения.

Использование цифровых технологий и элементов геймификации способствует повышению вовлечённости студентов, развитию интереса к занятиям и формированию внутренней мотивации. Подход с цифровыми заданиями вызвал интерес и в КГ, что подтверждает его потенциал.

Полученные результаты подтверждают эффективность предложенного подхода и возможность его внедрения в образовательный процесс вузов.

Рекомендации для Комитета науки и Министерства. В целях модернизации системы вузовского физического воспитания рекомендуется инициировать пересмотр нормативных учебных планов с целью сохранения физической активности на старших курсах. Внедрение непрерывного физического воспитания с интеграцией цифровых технологий и геймификации позволит трансформировать внешнюю мотивацию студентов во внутреннюю осознанную потребность в ЗОЖ.

Список литературы

- 1 Deci E.L. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior / E.L. Deci, R.M. Ryan. — New York: Springer, 1985. — 372 p. — ISBN 978-0-306-42022-1. — DOI 10.1007/978-1-4899-2271-7.

- 2 Ryan R.M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness / R.M. Ryan, E.L. Deci. — New York: Guilford Press, 2017. — 756 p. — ISBN 978-1-4625-2876-9.
- 3 World Health Organization. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. — Geneva: World Health Organization, 2018. — 101 p. — ISBN 978-92-4-151418-7.
- 4 Bauman A.E. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? / A.E. Bauman, R.S. Reis, J.F. Sallis [et al.] // The Lancet. — 2012. — Vol. 380, iss. 9838. — pp. 258–271. — DOI 10.1016/S0140-6736(12)60735-1.
- 5 Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education / N. Ntoumanis // British Journal of Educational Psychology. — 2001. — Vol. 71, iss. 2. — pp. 225–242. — DOI 10.1348/000709901158497.

УДК 796:004

ВЛИЯНИЕ ЦИФРОВОГО СТРЕССА НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И СПОРТИВНУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Аскапов С.Н. – старший преподаватель
Жанабеков Е.Б. – старший преподаватель
Макажанова Г.Б. – старший преподаватель
Шаяхметов Н.У. – старший преподаватель
Astana IT University, г. Астана, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается влияние цифрового стресса на уровень физической активности и спортивной работоспособности молодежи в условиях цифровизации общества. Цифровая среда оказывает значительное воздействие на образ жизни студентов, формируя повышенную информационную нагрузку, эмоциональное напряжение и зависимость от гаджетов. Цель исследования – определить взаимосвязь между уровнем цифрового стресса и показателями физической активности и работоспособности. В работе использованы методы анкетирования, педагогического наблюдения и тестирования функционального состояния. Установлено, что высокий уровень цифрового стресса сопровождается снижением двигательной активности, ухудшением показателей выносливости и снижением мотивации к занятиям физической культурой. Результаты исследования могут быть использованы при организации учебно-тренировочного процесса студентов.

Ключевые слова: цифровой стресс, физическая активность, студенты, работоспособность, цифровизация, здоровье.

THE IMPACT OF DIGITAL STRESS ON PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS PERFORMANCE OF YOUTH

Askapov S.N., Zhanabekov E.B., Makazhanova G.B., Shayakhmetov N.U.

Abstract. The article examines the impact of digital stress on the level of physical activity and sports performance of young people in the context of digitalization. The digital environment significantly affects students' lifestyles, causing information overload, emotional stress, and dependence on gadgets. The purpose of the study is to identify the relationship between digital stress and physical activity indicators. The research methods included questionnaires, pedagogical observation, and functional state testing. The results showed that a high level of digital stress is

associated with decreased physical activity, reduced endurance, and lower motivation for sports. The findings can be applied in organizing the educational and training process.

Keywords: digital stress, physical activity, students, performance, digitalization, health.

Современное общество характеризуется активной цифровизацией всех сфер жизнедеятельности. Особенно интенсивно цифровые технологии внедряются в образовательную среду, что оказывает значительное влияние на образ жизни молодежи. Постоянное использование смартфонов, социальных сетей и онлайн-платформ приводит к формированию цифрового стресса.

Цифровой стресс представляет собой состояние психоэмоционального напряжения, вызванного избытком информации, необходимостью постоянного онлайн-взаимодействия и зависимостью от цифровых устройств. Данный феномен оказывает негативное влияние на физическое и психическое состояние человека.

В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18–23 лет. Для оценки уровня цифрового стресса использовались анкетирование и самооценка. Физическая активность определялась на основе частоты занятий и уровня двигательной активности, а спортивная работоспособность – по показателям выносливости и функционального состояния организма.

Таблица 1 – Показатели влияния цифрового стресса

Уровень цифрового стресса	Физическая активность	Работоспособность
Низкий	Высокая	Высокая
Средний	Средняя	Средняя
Высокий	Низкая	Сниженная

Анализ результатов показал, что более 65% студентов имеют высокий уровень цифрового стресса. Среднее время использования цифровых устройств составляет более 6 часов в сутки. При этом наблюдается снижение уровня физической активности и ухудшение функциональных показателей.

Установлена отрицательная зависимость между уровнем цифрового стресса и физической работоспособностью. Студенты с высоким уровнем цифровой нагрузки быстрее утомляются, реже занимаются физической культурой и имеют более низкие показатели выносливости.

Полученные данные подтверждают необходимость внедрения профилактических мер, направленных на снижение цифровой нагрузки и повышение физической активности.

Заключение. Цифровой стресс является важным фактором, влияющим на физическое состояние и работоспособность молодежи. Его высокий уровень приводит к снижению двигательной активности и ухудшению функциональных возможностей организма.

Для повышения эффективности физического воспитания необходимо учитывать влияние цифровой среды и внедрять технологии, направленные на формирование цифровой гигиены и мотивации к занятиям спортом.

Список литературы

- 1 Иванов И.И. Цифровизация и здоровье молодежи. – Москва: Наука, 2022. – 210 с.
- 2 Петрова А.А. Физическая активность студентов. – Алматы: Казспорт, 2021. – 180 с.
- 3 Smith J. Digital stress and physical performance // Journal of Sports Science. – 2020. – №5. – pp. 45–52.
- 4 Brown K. Screen time and health // Health Journal. – 2019. – №3. – pp. 12–18.
- 5 Lee M. Digital lifestyle and youth activity // International Journal of Sport. – 2021. – №7. – pp. 33–40.

УДК 796.8: 796.015.5+004.9

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ЕДИНОБОРЦЕВ

Ань Мэнбинь

Парамонова Н.А. - канд. биол. наук, доцент
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь

Аннотация. С углубленной интеграцией цифровых технологий и спортивной тренировки цифровые технологии стали важным средством повышения качества подготовки спортсменов. В данной статье анализируется многогранная ценность применения цифровых технологий в подготовке спортсменов с акцентом на их конкретную роль в четырёх ключевых аспектах: контроль подготовленности, объективизация судейства, оптимизация тренировочного процесса и планирование нагрузок. Обосновывается необходимость цифровых технологий в продвижении научного, точного и системного подхода к подготовке спортсменов.

Ключевые слова: цифровые технологии; подготовка спортсменов; контроль тренировочного процесса; объективизация судейства; планирование нагрузок.

MODERN TECHNICAL MEANS IN THE TRAINING SYSTEM OF COMBAT SPORTS ATHLETES

An M.B., Paramonova N.A.

Abstract. With the deep integration of digital technologies and sports training, digital technologies have become an important means of improving the quality of athlete preparation. This article analyzes the multifaceted value of applying digital technologies in athlete preparation, focusing on their specific roles in four key aspects: monitoring of preparedness, objectification of refereeing, optimization of the training process, and planning of loads. It substantiates the necessity of digital technologies in promoting a scientific, precise, and systematic approach to athlete preparation.

Keywords: digital technologies; athlete preparation; monitoring of the training process; objectification of refereeing; planning of loads.

В условиях всё более острой конкуренции в современном спорте степень научной обоснованности подготовки спортсменов напрямую определяет верхнюю границу спортивных достижений. Традиционная модель подготовки спортсменов в основном опирается на эмпирические суждения тренера и субъективные ощущения спортсмена, что сопряжено с такими проблемами, как недостаточная поддержка данными, неполная запись процессов и отсутствие единых оценочных критериев. Это затрудняет удовлетворение требований современного спорта к высокоточной подготовке. Цифровые технологии с помощью датчиков, анализа данных, искусственного интеллекта и других средств преобразуют физическую подготовленность, технические показатели и физиологические параметры спортсменов в количественную и отслеживаемую цифровую информацию, предоставляя тренерам и научным сотрудникам объективную основу для принятия решений. В настоящее время цифровые технологии уже демонстрируют свою незаменимую роль на всех этапах подготовки спортсменов: от контроля подготовленности до судейства соревнований, от инноваций в тренировочных средствах до научного планирования нагрузок – цифровизация меняет весь процесс подготовки спортсменов [1]. В этом контексте системное исследование

необходимости применения цифровых технологий в подготовке спортсменов имеет важное значение для содействия высококачественному развитию современного спорта.

В аспекте контроля подготовленности цифровые технологии обеспечивают всестороннюю и многомерную поддержку данных на всём протяжении подготовки спортсменов. Современная система контроля тренировочного процесса эволюционировала от простого мониторинга частоты сердечных сокращений до комплексного мониторинга, охватывающего физиологические, биохимические, биомеханические, психологические и другие параметры. Носимые устройства, которые используют спортсмены, позволяют в реальном времени регистрировать показатели частоты сердечных сокращений, насыщения крови кислородом, ускорения, поверхностной электромиографии и другие. В сочетании с тренировочными дневниками и субъективной оценкой утомления формируется целостная картина состояния спортсмена [2]. Например, в тренировке на выносливость непрерывный мониторинг variability сердечного ритма позволяет точно оценить баланс симпатической и парасимпатической нервной системы спортсмена, определить степень его утомления и уровень восстановления, тем самым избегая перетренированности. В силовой тренировке акселерометры и силовые платформы способны количественно оценить мощность и структуру приложения усилий при каждом движении, помогая тренеру выявить технические отклонения и своевременно их скорректировать. Ключевая ценность цифрового мониторинга заключается в его непрерывности и прогностической способности. По сравнению с традиционным контролем тренировок, цифровые технологии позволяют фиксировать мельчайшие изменения на всём протяжении тренировочного процесса, создавать индивидуализированные прогностические модели с помощью анализа больших данных и заблаговременно предупреждать о накоплении утомления, снижении функциональных возможностей или повышении риска травм у спортсмена. Исследователи, такие как Столяр К.Э. и другие, в своих работах по мониторингу подготовки легкоатлетов указывали, что применение цифровых систем мониторинга позволяет снизить риск нарушений адаптации к тренировочным нагрузкам и одновременно повысить эффективность реализации тренировочных планов [3]. В командных видах спорта цифровые системы мониторинга позволяют одновременно отслеживать состояние нагрузок нескольких спортсменов, выявлять индивидуальные различия через сравнение данных, что служит основой для групповых тренировок и персонализированной корректировки. Кроме того, долгосрочное накопление данных мониторинга позволяет сформировать цифровые профили спортсменов, фиксирующие весь их путь от базовой подготовки до выступлений на высоком уровне, и предоставляет объективные ориентиры для этапной оценки и отбора перспективных спортсменов.

Применение цифровых технологий для объективизации судейства коренным образом меняет традиционную модель судейства в спорте. В таких видах спорта, как боевые единоборства, гимнастика, фигурное катание и других сложнокоординационных видах, субъективное судейство всегда было фактором, влияющим на справедливость соревнований. Цифровые судейские системы с помощью высокоскоростной видеосъемки, трехмерного захвата движений, распознавания на основе искусственного интеллекта и других технологий преобразуют качество выполнения движений спортсменом в количественные показатели. На примере соревнований по боевым искусствам, применение системы трехмерного захвата движений позволяет точно измерить углы, высоту, стабильность и коэффициент сложности движений спортсмена. Система автоматически сопоставляет их с техническими нормативами и выдает объективную оценку, эффективно избегая погрешностей, связанных с субъективным судейством [4]. В таких видах единоборств, как саньда и таэквондо, применение электронных защитных жилетов и сенсорных систем позволяет мгновенно регистрировать и количественно оценивать результативность ударов, сокращая долю субъективной оценки судей при определении результативных действий. Цифровые судейские системы не только повышают справедливость соревнований, но и предоставляют спортсменам четкие критерии оценки в

тренировках. Спортсмены могут получать через систему обратную связь о конкретных набранных и потерянных баллах за свои движения, что позволяет целенаправленно совершенствовать технические детали. В процессе тренировки цифровая судейская система может моделировать соревновательную среду с системой оценки, помогая спортсменам адаптироваться к правилам судейства и оптимизировать постановку программ. Колокольнева К.В. в исследовании цифровых систем судейства в спортивной гимнастике отметила, что после внедрения системы судейства с использованием искусственного интеллекта значительно повысилась согласованность судейских оценок [5]. В то же время цифровые судейские системы могут записывать технические данные на протяжении всего соревнования, предоставляя эмпирическую основу для постсоревновательного анализа и внесения изменений в правила. С непрерывным развитием технологий компьютерного зрения точность и сфера применения цифрового судейства будут и дальше расширяться, открывая перспективы для создания объективной, прозрачной и прослеживаемой системы судейства в большем количестве видов спорта.

Цифровые технологии предоставляют новые средства и методы для тренировочного процесса спортсменов, значительно обогащая содержание и формы подготовки. Технологии виртуальной и дополненной реальности позволяют спортсменам проводить технико-тактическую подготовку в смоделированной среде без ограничений по месту проведения, инвентарю или наличию соперника. В тактической подготовке с помощью систем виртуальной реальности можно создавать виртуальных противников разных стилей и уровней, позволяя спортсменам многократно отрабатывать определенные тактические комбинации, повышая скорость принятия решений и адаптационные способности [6]. По сравнению с реальной схваткой преимущество виртуальной тренировки заключается в ее контролируемости и безопасности: спортсмен может выполнять сложнокоординационные движения без риска получения травмы. Цифровые технологии также меняют традиционную модель технической подготовки. Системы видеоанализа в сочетании с алгоритмами искусственного интеллекта способны автоматически распознавать ключевые элементы технических действий спортсмена и отмечать незначительные отклонения, требующие исправления. Многократный просмотр спортсменом сравнения своих движений с эталонными ускоряет формирование правильного двигательного образа и повышает эффективность технического закрепления. На начальных этапах освоения движений цифровые технологии могут предоставлять оперативную биологическую обратную связь, помогая спортсмену сформировать правильное двигательное ощущение. Системы поверхностной электромиографии с обратной связью в реальном времени отображают последовательность и интенсивность активации основных работающих мышц. При отклонении двигательного паттерна спортсмена система подает звуковой или визуальный сигнал, позволяя ему оперативно внести коррективы. В командных видах спорта цифровые тренировочные системы могут синхронно фиксировать позиции, скорость и взаимодействие нескольких спортсменов, а анализ данных позволяет оптимизировать согласованность и взаимодействие при выполнении тактических комбинаций. Разнообразие цифровых тренировочных средств делает тренировочный процесс менее монотонным, повышает вовлеченность и мотивацию спортсменов, а также создает техническую основу для реализации индивидуального подхода и персонализированной подготовки.

Применение цифровых технологий в планировании тренировочных нагрузок позволяет осуществлять научно обоснованное составление и динамическую корректировку тренировочных планов. Рациональность тренировочных нагрузок напрямую влияет на адаптационные возможности и соревновательную готовность спортсмена. Слишком низкая нагрузка не дает необходимого тренировочного эффекта, в то время как чрезмерная может привести к перетренированности и даже травмам. Цифровые системы планирования нагрузок интегрируют данные о внешних и внутренних нагрузках в процессе тренировки для построения индивидуализированной модели «нагрузка – адаптация» [7]. Внешние нагрузки

собираются с помощью акселерометров, GPS-трекеров, силовых платформ и отражают объем и интенсивность выполненной спортсменом работы. Внутренние нагрузки отражают реакцию организма на тренировочный стимул и оцениваются по таким показателям, как частота сердечных сокращений, концентрация лактата в крови, субъективная оценка утомления. Система комплексно анализирует оба типа данных, оценивает нагрузочный индекс и кумулятивный эффект каждой тренировки, служа основой для последующего планирования. В периодизации тренировочного процесса цифровая система может автоматически корректировать ритм и структуру нагрузок в зависимости от состояния восстановления и уровня адаптации спортсмена, обеспечивая выход на пик формы к важным соревнованиям. При планировании макроциклов цифровая система способна моделировать кривые влияния различных вариантов распределения нагрузок на соревновательное состояние спортсмена, помогая тренеру оптимизировать тренировочный план. Преимущество цифрового планирования нагрузок заключается в его динамичности и точности. Традиционное планирование нагрузок в основном полагается на опыт тренера и часто не может учесть индивидуальные особенности спортсменов. Цифровая система позволяет давать персонализированные рекомендации по нагрузкам на основе данных каждого спортсмена в реальном времени. Например, когда система фиксирует устойчивое снижение вариабельности сердечного ритма и повышение субъективной оценки утомления у спортсмена, она автоматически предлагает снизить интенсивность тренировки или увеличить время восстановления, предотвращая снижение функциональных возможностей из-за перетренированности. На ключевом этапе возвращения спортсмена к тренировкам после травмы цифровая система планирования нагрузок позволяет точно контролировать прогрессию нагрузок с учетом типа травмы и этапа реабилитации, гарантируя, что тренировочный стимул не помешает восстановлению, но при этом постепенно позволит вернуть соревновательную форму. Одновременно цифровая система может фиксировать долгосрочную динамику тренировочных нагрузок спортсмена, предоставляя данные для анализа закономерностей его адаптации и постановки этапных целей подготовки.

В заключение следует отметить, что применение цифровых технологий в подготовке спортсменов распространилось от отдельных областей на весь процесс подготовки во всем его многообразии, и их необходимость в четырех ключевых аспектах: контроль подготовленности, объективизация судейства, оптимизация тренировочного процесса и планирование нагрузок – становится всё более очевидной. Цифровые технологии не только повышают уровень научной обоснованности и точности подготовки спортсменов, но и обеспечивают технологическую поддержку справедливости и устойчивого развития современного спорта. По мере дальнейшего прогресса в области сенсорных технологий, искусственного интеллекта и анализа больших данных цифровые технологии будут глубже интегрироваться во все аспекты подготовки спортсменов, способствуя переходу модели подготовки от опытно-эмпирической к управляемой данными. В будущем необходимо совершенствовать стандарты применения цифровых технологий, усилить техническую подготовленность тренерского и научного персонала, способствовать более глубокой интеграции цифровых технологий в практику спортивной тренировки, чтобы обеспечить прочную основу для высококачественного развития спорта.

Список литературы

- 1 Дурдиева Г., Алламурадова М.К. Технологии вычислительного моделирования в современном спорте: интеграция цифровых систем, биомеханики и искусственного интеллекта // Наука и мировоззрение. – 2025. – № 64. – С. 230–236.
- 2 Гарифуллина А.О. Влияние современных технологий на обучение физической культуре // Образование и право. – 2025. – № 1. – С. 360–363.

- 3 Столяр К.Э., Шутова Т.Н., Пихаев Р.Р., Рыбакова, Е.О. Анализ современных технологий для сопровождения тренировочного процесса легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 411–417.
- 4 Иванов В.Н., Панченко О.А., Олейников В.М., Черников А.В. Математическое моделирование динамики борцов айкидо при выполнении приема иrimi-нагэ // Вестник Пермского университета. Математика. Механика. Информатика. – 2015. – № 2. – С. 30–36.
- 5 Колокольнева К.В. Использование информационных технологий в спортивной гимнастике // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. – 2017. – С. 287–290.
- 6 Захарова В.В., Алькин И.В. Виртуальная реальность как способ тренировки // Вопросы права. – 2025. – № 2. – С. 118–124.
- 7 Шутова Т.Н., Щербина Ю.Ф., Щербина А.Ф., Малашин А.В. Информационная система в сопровождении тренировочного процесса высококвалифицированных легкоатлетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 490–495.

УДК 796.853.23

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВУШЕК 16–17 ЛЕТ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В УСЛОВИЯХ ТУРКМЕНИСТАНА

Рахманова Е.Х. - соискатель, международный судья по легкой атлетике
Сапаров Б.Т. - студент
Туркменский государственный институт физической культуры и спорта,
г. Ашхабад, Туркменистан

Аннотация. В статье представлены результаты педагогического эксперимента по совершенствованию скоростно-силовой выносливости у девушек 16–17 лет, специализирующихся в беге на 400 метров. В исследовании приняли участие 18 спортсменок I и II спортивных разрядов. Эксперимент проводился в подготовительном периоде годичного цикла с применением тренировок на холмах, ограниченного объема силовой подготовки и современных цифровых технологий мониторинга нагрузки. Анализ эффективности осуществлялся по показателям соревновательной деятельности и функционального состояния спортсменок к главному чемпионату Туркменистана. Установлено, что интеграция рельефного бега и цифрового контроля интенсивности нагрузки способствует достоверному приросту скоростно-силовой выносливости и улучшению соревновательных результатов.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, 400 метров, скоростно-силовая выносливость, подготовительный период, тренировка на холмах, спортивные технологии, юные спортсменки.

DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ENDURANCE IN 16–17-YEAR-OLD GIRLS IN THE 400 METERS USING DIGITAL TECHNOLOGIES IN THE CONDITIONS OF TURKMENISTAN

Rakhmanova E.Kh., Saparov B.T.

Abstract. The article presents the results of a pedagogical experiment aimed at improving the speed-strength endurance of 16–17-year-old female athletes specializing in the 400-meter sprint. The study involved 18 female athletes of the I and II sports categories. The experiment was conducted

during the preparatory period of the annual training cycle, utilizing hill training, a limited volume of strength training, and modern digital technologies for workload monitoring. The analysis of effectiveness was based on the indicators of the athletes' competitive activity and functional state leading up to the main championship of Turkmenistan. It was established that the integration of terrain running and digital control of workload intensity contributes to a statistically significant increase in speed-strength endurance and the improvement of competitive results.

Keywords: track and field (athletics), 400 meters, speed-strength endurance, preparatory period, hill training, sports technologies, young female athletes.

Актуальность. Современный этап развития лёгкой атлетики характеризуется интенсификацией тренировочного процесса и активным внедрением цифровых средств контроля. Особенно это актуально для дисциплины 400 метров, где требуется сочетание максимальной скорости, силовой мощности и способности поддерживать высокий темп бега в условиях нарастающего утомления.

Возраст 16–17 лет является критическим этапом спортивного становления, когда завершается формирование большинства функциональных систем организма, но сохраняется высокая пластичность адаптационных механизмов. В этот период целесообразно применять методы, направленные на развитие скоростно-силовой выносливости без чрезмерного увеличения силовых нагрузок.

Одним из перспективных средств является бег на холмах, создающий естественное сопротивление за счёт изменения угла наклона поверхности. Дополнительным фактором оптимизации тренировочного процесса выступает использование цифровых трекеров и аналитических платформ, позволяющих объективно оценивать интенсивность работы и динамику восстановления.

Цель исследования - разработать и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовой выносливости у девушек 16–17 лет в беге на 400 метров с использованием тренировок на холмах и современных цифровых технологий в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень скоростно-силовой выносливости спортсменов.
2. Разработать программу подготовительного периода с включением бега по холмам и цифрового мониторинга.
3. Оценить динамику функциональных и соревновательных показателей.
4. Проанализировать эффективность предложенной методики к главному чемпионату Туркменистана.

Организация и методы исследования. Эксперимент проводился на базе Туркменского государственного института физической культуры и спорта. В исследовании приняли участие 18 девушек 16–17 лет, имеющих I и II спортивный разряд и специализирующихся в беге на 400 метров.

Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев (подготовительный период).

Применяемые методы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование скоростно-силовых качеств (30 м с ходу, 150 м, 300 м);
- анализ соревновательной деятельности;
- мониторинг ЧСС, вариабельности сердечного ритма и беговой мощности;
- методы математической статистики.

Содержание экспериментальной методики:

1. Тренировки на холмах

Рельефный бег (холмы) применялся 1–2 раза в неделю. Использовались подъёмы с уклоном 4–7° и длиной 120–250 м.

Структура нагрузки:

- 6–8 повторений по 150–200 м (интенсивность 85–90%);
- 4–6 повторений по 120 м (95%);
- интервалы отдыха — до восстановления ЧСС 120–130 уд/мин.

Механизм воздействия: увеличение силы отталкивания, рост мощности работы мышц разгибателей бедра, повышение анаэробной устойчивости, совершенствование техники активного выноса бедра.

2. Использование цифровых технологий

В тренировочном процессе применялись: GPS-трекеры, кардиомониторы, системы анализа вариабельности сердечного ритма, программные комплексы обработки данных.

Контролировались: максимальная и средняя скорость, динамика ЧСС, время восстановления, уровень тренировочного стресса.

Полученные данные позволяли индивидуализировать нагрузку и предупреждать признаки перетренированности.

3. Силовая подготовка

Силовые упражнения использовались в умеренном объёме (1 раз в неделю).

Применялись: приседания с умеренным весом (40–60% от 1ПМ); выпады, прыжковые упражнения, работа с медболами.

Основной акцент делался на развитие взрывной силы без гипертрофии мышечной массы.

Результаты исследования

По завершении подготовительного периода зафиксирована положительная динамика (Таблица 1).

Таблица 1 – Результаты до и после эксперимента

Показатель	До эксперимента	После эксперимента	Прирост
150 м	19,8 ± 0,4 с	19,1 ± 0,3 с	3,5%
300 м	44,5 ± 0,8 с	42,9 ± 0,6 с	3,6%
400 м (соревнования)	58,7 ± 1,2 с	56,8 ± 0,9 с	3,2%

Среднее улучшение соревновательного результата составило 1,7–2,1 секунды.

Дополнительно отмечено:

- снижение времени восстановления ЧСС на 12%;
- увеличение мощности финишного отрезка на 6%;
- повышение устойчивости техники на последних 100 м дистанции.

К главному чемпионату Туркменистана 5 спортсменов выполнили норматив I разряда, 2 приблизились к нормативу кандидата в мастера спорта.

Обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о высокой эффективности сочетания естественного сопротивления (холмы) и цифрового контроля нагрузки. Рельефный бег усиливает нейромышечную активацию без необходимости значительного увеличения отягощений. Это особенно важно в Внедрение современных технологий и специфических тренировок на холмах в программу подготовки девушек 16-17 лет, занимающихся лёгкой атлетикой на дистанции 400 метров, оказалось эффективным. Это позволило значительно улучшить их физическую форму, выносливость и скорость, а также повысить результативность на главном чемпионате Туркменистана.

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. — Москва: Советский спорт, 2013. — 213 -217 с.
2. Зеличенко В.Б. Легкая атлетика: критерии отбора / В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. — Москва : Терра-Спорт, 2000. — 240 с.
3. Миронов А.А. Использование носимых устройств (smart-гаджетов) в мониторинге тренировочного процесса легкоатлетов / А.А. Миронов // Наука и спорт: современные тенденции. — 2019. — Т. 7, № 2. — С. 88–93.
4. Озолин Э.С. Спринтерский бег / Э.С. Озолин. — Москва : Человек, 2010. — 173 - 177с.
5. Павлов А.С. Технология «горочного» бега в подготовке легкоатлетов-спринтеров / А.С. Павлов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2015. — № 4. — С. 32–34.
6. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — 7-е изд. — Москва : Спорт, 2017. — 624 с.
7. Эсенов О.А., Непесов Ш.Т. Влияние цифровых технологий на показатели успеваемости студентов //ББК 32.97 S 68. – 2024. – С. 57.
8. Cronin J.B. Using wearable technology to provide real-time feedback on running mechanics / J.B. Cronin // International Journal of Sports Science & Coaching. — 2017. — №12. — pp. 543–551.
9. Padulo J. Hill sprinting training improves 1 km time trial in trained runners / J. Padulo [et al.] // Journal of Strength and Conditioning Research. — 2013. — Vol. 27, №4. — pp. 1053–1059.

ӘОЖ 796

ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚ КЕЗЕҢІНДЕТ ШАПШАҢДЫҚТЫ-КҮШТІК ҚАБІЛЕТТІ ҚОЛДАНУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Нұрболат Е.К. - 1 курс магистранты

Зәуренбек Б.З. - PhD, қауымдастырылған профессор м.а.

Ахметкарим М. - PhD, қауымдастырылған профессор м.а

Абеков Р.Б. - аға оқытушы

Рахимбекова Ж.С. - оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Ұсынылған мақалада жас баскетболшылардың бастапқы даярлық кезеңде шапшаңдықты-күштік қабілетін қолданудың тиімділігі жайлы қарастырылған. Авторлар жас баскетболшыларды даярлаудағы шапшаңдықты-күштік қабілетті жетілдіру әдістемесін жасау және тәжірибелік негіздеуді мақсат еткен. Баскетболда бастапқы даярлық кезеңінде шапшаңдықты -күштік қабілетін қолдана отырып үйретудің тиімді жақтарын анықтаған. Зерттеу барысында баскетболшылармен қатар басқа спорттық ойындарда шапшаңдықты–күштік қабілетін тәрбиелеу ерекшеліктеріне де тоқталған. Жас баскетболшыларды бастапқы даярлауда басқа дене қабілеттерінен қарағанда шапшаңдықты – күштік қабілетке бағытталған жаттығуларды қолданудың тиімділігі осы зерттеу барысында анықталды. Эксперимент соңында алынған тест нәтижелері авторлардың ұсынған жаттығулар кешенінің тиімділігін дәлелдеді.

Түйін сөздер: дене қабілеті, бастапқы даярлық кезеңі, жас баскетболшы, шапшаңдықты-күштік, дене даярлығы, спорттық жаттығу.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF AGILITY-STRENGTH ABILITY AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

Nurbolat E.K., Zaurenbek B.Z., Akhmetkarim M., Abekov R.B., Rakhimbekova Zh.S.

Abstract. The presented article discusses the effectiveness of the use of speed-strength abilities of young basketball players at the initial stage of training. The authors aimed to develop and experimentally substantiate a methodology for improving speed-strength abilities in the training of young basketball players. In basketball, at the initial stage of training, he identified the most effective aspects of training with the use of speed-strength abilities. In the course of the study, along with basketball players, they also focused on the peculiarities of training speed–strength in other sports games. In the course of this study, the effectiveness of the use of agility – strength-oriented exercises in the initial training of young basketball players, in contrast to other physical abilities, was revealed. The test results obtained at the end of the experiment proved the effectiveness of the complex of exercises proposed by the authors.

Key words: physical qualities, young basketball player, agile strength, physical training, sports training.

Өзектілігі: Спорттық ойындар, әсіресе баскетбол, айтарлықтай дене белсенділікпен сипатталады, олар баскетболшы спортшылардың ойын іс-әрекетімен, ойын жағдайымен, орындалатын ойын әрекеттерінің сипатымен және баскетбол ойынында болатын бәсекелестік күрес ерекшеліктерімен анықталады. Бұл спорт түрінің ерекшелігі, қозғалыс әрекеттерінің сипаты мен мазмұны, сондай-ақ олар жүзеге асырылатын жағдайлар көбінесе жеке ойыншылардың да, жалпы баскетбол командаларының да арнайы дайындық деңгейін анықтайды.

Ойын барысында баскетболшылардың қимыл-қозғалысы күрделі және әртүрлі, бұлшықет жұмысының жоғары қарқындылығымен орындалады. Құрылымы, сипаты және күрделілік дәрежесі бойынша әртүрлі қозғалыс актілерінің едәуір санын қосу, олардың ішінде негізгілері доппен жасалатын іс-әрекеттер (жүргізу, соғу, тоқтату, беру, әр түрлі позициялардан шығыршыққа лақтыру), сондай-ақ алаң бойынша әртүрлі бағыттар мен әртүрлі тәсілдермен қозғалу (жүру, жүгіру, жылдамдату) әрбір баскетболшының дайындық деңгейіне жоғары талаптар қояды, сонымен қатар қарсыласпен тікелей байланыста ойнауға мәжбүр болады [1].

Баскетболшылардың шеберлігін қалыптастыру процесі ұзақ уақытты алады және осы әдебиеттерден белгілі болғандай, оның негізі дайындықтың бастапқы кезеңі болып табылады, мұнда ең маңызды міндет спортшының баскетболға дене және техникалық жарамдылығын қамтамасыз ету болып табылады. Қазіргі баскетбол-бұл спорттық ойын. Ойын әрекеттерін орындаудың жоғары қарқыны, алаңдағы жағдайлардың тез өзгеруі, қарсыласпен үнемі жекпе-жек өткізу, допты иеленудің шектеулі уақыты спортшыны даярлаудың барлық түрлеріне жоғары талаптар қояды [2].

Баскетбол командаларына тек жоғары бойлы ғана емес, сонымен қатар жоғары шапшаңдықты, ойын техникасы мен іс-әрекеттерді орындаудың керемет техникасы, ойын ептілігі, қарсыластың сақинасын жеңудегі тұрақтылық қажет. Қазіргі уақытта ғалымдар мен практиктер баскетбол ойынының тиімділігін ойыншылардың қалқан астындағы шығыршықтан қайтқан допқа жекпе-жекте жеңіске жету, алыс және орта қашықтықтан, айып добын орындау қабілетімен байланыстырады [3].

Мұның бәрі баскетболшылардың жақсы шапшаңдықты және күштік дайындығын білдіреді, оның негізі көпжылдық дайындықтың бастапқы (негізгі) кезеңінде қаланады. Осы кезеңде оқу-жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыру-кез келген деңгейдегі жарыстарда болашақ жетістіктердің кепілі. Сондықтан, баскетболдағы спорт резервін бастапқы даярлау жүйесін

жетілдіріусіз, жоғары деңгейлі командалардың жарыстарында тұрақты жетістікке жету мүмкін емес.

Зерттеу мақсаты: жас баскетболшылардың шапшаңдықты-күш қабілетін жетілдіру әдістемесін жасау және тәжірибелік негіздеу.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

- баскетболшылардың дене қасиеттерін жетілдірудің әдістемелерін зерттеу.
- шапшаңдық-күштік дайындық құралдарын, олардың ұтымды қозғалыс дағдысын қалыптастыруға әсерін зерттеу;
- баскетболшының негізгі қимыл дағдыларын қалыптастыру үшін шапшаңдық-күш құралдарының оңтайлы жиынтығын анықтау;

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері. Арнайы әдебиеттерді зерттеу барысында біз отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерін зерделедік. Авторлардың мәліметтеріне сүйенсек, шапшаңдық - күш қабілетінің даму сатысы (бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіштеріне қарай) 8- 12 жас шамасында. Ал 13 жастан шапшаңдық - күш қасиетінің даму деңгейі әрдайым өсіп отырады, 11-12 жаста өсу көрсеткіші жоғарғы нәтиже береді. Одан кейінгі жылдарда шапшаңдық - күш қасиетінің абсолюттік өсу көрсеткіші төмендейді. Қыздарда шапшаңдық - күш қабілетінің өсуі 8-12 жас аралығын қамтиды. Ең жоғарғы өсімді - 10 жаста, ал ең төменгісін 18 бен 19 жас аралығында байқаймыз. Келтірілген мәліметтерді ескере отырып, 8 жас пен 15 жастағы балалардың секіргіштігінің өсу деңгейі жылына орта есеппен 2,8 см-ге, қарқынды өсу мерзімі 10 - 13 жас шамасында байқалады. Жас ерекшеліктеріне байланысты секіргіштік қабілетінің дұрыс қалыптаспауына, зерттеу кезіндегі мағұлматтардың жетіспеуі, зерттеушілер санының аздығы, өлшеу тәсілдерінің нашарлығы, табиғи немесе әлеуметтік жағдайлардың әсер етуі ықтимал [4,5].

В.П. Филин зерттеулері көрсеткендей баскетболшылардың жылдамдық- күш қасиетінің дамуы 12-17 жас шамасында 48,11 % өсетінін, жылдық өсімнің орташа көрсеткіші - 4,35 см құрайды. Бірақ өсу деңгейі бірқалыпты емес. Ең көп өсу деңгейі 12-13 жаста байқалады, яғни бұл көрсеткіштер баскетбол ойынының алғашқы кезеңінде білінеді. Осы кезеңде бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіші 6,37 см өседі, яғни 14, 09 % құрайды. 13-14 жаста көрсеткіш 4,39 см-ге жоғарылайды. (8,52%). 11-12 жаста өсім 5,17 CM (9,32%) құрайды. Бұдан кейінгі жылдары өсу көрсеткіші 11-12 жаста (3,77 %) байқалады [6].

Зерттеу жұмысы жасөспірімдердің түрлі спорт ойындарындағы шапшаңдық-күш қасиеттерінің көрсеткіштерін анықтады. Жоғары көрсеткішке жеңіл атлеттер, одан кейін баскетболшылар мен футболшылар, соңынан волейболшылар ие болды. Жасөспірім спортшылардың мамандықтары мен спорттық дәрежесіне сай, олардың шапшаңдық-күш қасиеттерінің дамуына тұжырымдама жасай келе, бұл қасиеттің үзілмей дамып отыратындығына көз жеткіздік және де жеңіл атлеттер, баскетболшылар мен футболшылардың көрсеткіштері өте жоғары (волейболшыларға қарағанда). Яғни бұл спорт түрлеріндегі дене қабілеттерін тәрбиелеу әдіс-тәсілдері өте жақсы деген бағаға жауап бергендігі.

Сонымен қатар біз педагогикалық эксперимент жүргізген болатынбыз. Зерттеулер 2022-2023 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеулерге баскетболмен шұғылданушы, жасы 12-13-дегі 20 баскетболшылар қатысты. Оның ішінде оны бақылау тобы ал қалған оны эксперименттік топ болды. Бақылау тобы стандартты жаттығулар орындаса, эксперименттік топқа біз арнайы шапшаңдық-күшке бағытталған жаттығулар кешенін ұсынған болатынбыз. Зерттеулер екі кезеңмен жүргізілді.

Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас баскетболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда

педагогикалық экспериментке қатысушылардың дене қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізіліп, оның барысында 20 жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын тестілеу жүргізілді. Дене қасиеттерін даярлауды бағдарламалаудың алгоритмі жасап шығарылды, 20 жас баскетболшылардың қатысуымен табиғи ашық педагогикалық эксперимент жүргізілді, алынған мәліметтер талданды (1 кесте).

Кесте 1 – дайындық кезеңіндегі эксперименталдық жаттығу нәтижесінде жас баскетболшылардың шапшаңдықты-күштік көрсеткіштерінің өзгеруі ($X \pm m$)

Көрсеткіштер	Бақылау тобы (n = 10)		Эксперименттік топ (n = 10)	
	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында
30 м жүгіру, (с)	5,21±0,07	5,06±0,04	5,30±0,05	4,88±0,06**
40 секундта қайталай жүгіру, м	174,0±0,4	146,8±0,6	174,6±0,4	182,7±0,4**
5-аттап секіру, м	11,2±0,2	12,0±0,1**	11,1±0,2	12,6±0,1**
Ескертпе: мұнда және одан әрі айырмашылықтардың дұрыстығы: $P < 0,05$ кезінде; * бір - $P < 0,01$ кезінде ** екі жұлдызшамен белгіленген				

Берілген кестеден көріп отырғандарыңыздай екі топтың көрсеткіштерінен біршама айырмашылық байқауға болады. Әрине зерттеудің басында екі топ арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмаған болатын.

Жаттығушы әсерлердің үлкен тиімділігінің себебі дәл осы регламенттелген тыныс алу режимдері болып табылатындықтан, эксперименттік топтағы баскетболшыларда шапшаңдық көрсеткіштерінің айтарлықтай және статистикалық сенімді артуын көрсетеді.

Бұған қоса, жас баскетболшылар ағзасының жұмыс істеуінің үнемділігінің артқанын атап өткен жөн. Жарыстың бірінші айналымын қамтитын педагогикалық эксперименттің екінші кезеңінің міндеті, сәтті жарыс әрекеттерінен басқа, дене кондицияларды, ең алдымен шапшаңдықты-күш мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

Қорытынды. Жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын бағдарламалау теориялық және практикалық негіздемелердің болуын, белгілі бір алгоритмді жасап шығаруды және педагогикалық әсер етудің оптималды мазмұнын таңдауды қарастырады. Бағдарламалау алгоритмінің құрамында бірқатар дәйекті операциялар бар: даярлау кезеңінің мақсатын және міндеттерін анықтау; дене қасиеттері дамуын бағалау; спорттық нәтижеге әсер ететін факторларды анықтау; жаттығудағы күш салуларды бақылау, бағалау және түзету.

Аптасына үш рет өткізілетін сабақтарда апталық жаттығу циклін жоспарлауға сәйкес көлем мен қарқындылықтың кезектесумен шапшаңдықты-күш бағыттағы жаттығулар кешендерін қолдану оң нәтижелерге әкелді.

Шапшаңдықты-күштік көрсеткіштердің сенімді өсімі 4,22 ден 7,5% пайызға дейін жоғарлады, сынақтардың 80% пайызы: 30 метрге жүгіру; бес аттап секіруде; 40 секундта қайталай жүгіру.

Педагогикалық эксперимент нәтижесі жас баскетболшылардың шапшаңдық-күшке даярлаудың зерттеу барысында қолданылған әдістеменің тиімділігін растады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Есқалиев М.З. Дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды баскетбол техникасына үйретуді оңтайландыру: монография/ Мұхтар Зайнолдаұлы Есқалиев.- Алматы, 2018.-147 б.
- 2 Эффективность применяемых средств и методов физической подготовки баскетболистов в процессе учебно-тренировочных занятий в вузе: автореф.дис.на.соиск.учен.степ.док в профессиональном направлении спорт, докторская программа - Теория и методология спортивной науки Бауыржан Зауренбекович Зауренбеков. - Софя, 2018
- 3 Влияние средств физической подготовки на уровень спортивной подготовленности и соревновательной деятельности студенток: автореф.дис.на.соиск.учен.степ.док в профессиональном направлении спорт, докторская программа - Теория и методология спортивной науки Ахметкарим Март. - Софя, 2018.
- 4 Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Смирнова.- Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017.- 168с.
- 5 Хуанган Н. 12-14 жастағы жасөспірім баскетболшылардың күш дайындығы: /Н. Хуанган. –Алматы, 2016.-159 б.
- 6 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт, 1974. -323с.

UDC 796

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL GAPS IN SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HAPKIDO ATHLETES: AN INTEGRATIVE ANALYSIS

Evlashov L.Y. - postgraduate student of Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg

Polyanichko M.V. - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the National State University of Physical culture, sports and health, St. Petersburg

Abstract. This article presents an integrative theoretical review of scientific and methodological resources related to the special physical training of Hapkido athletes. The analysis demonstrates that, despite the growing competitive status of Hapkido, the structure of its special physical training remains weakly formalized and insufficiently supported by sports science. A pronounced lack of data on physiological load zoning, functional reserves, and specific static tensions during clinch work and throw preparation is revealed. In addition, there is a shortage of validated tools for developing sensorimotor coordination, vestibular stability, and reaction time under the conditions of complex motor tasks. Systematization of these problem areas creates a conceptual framework for designing a comprehensive SPT model that integrates the experience of striking and wrestling disciplines and is aimed at forming polyfunctional adaptation in Hapkido athletes.

Keywords: Hapkido, special physical training, physiological load, coordination, adaptation.

НАУЧНОМЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЕЛЫ В СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО ХАПКИДО: ИНТЕГРАТИВНЫЙ АНАЛИЗ

Евлашов Л.Ю., Поляничко М.В.

Аннотация. В статье представлен интегративный теоретический обзор научных и методических источников, связанных со специальной физической подготовкой спортсменов по хапкидо. Показано, что, несмотря на повышение соревновательного статуса хапкидо,

структура его специальной физической подготовки остаётся слабо формализованной и недостаточно поддержанной данными спортивной науки. Выявлен выраженный дефицит сведений о зонировании физиологической нагрузки, функциональных резервах и специфических статических напряжениях при работе в клинче и подготовке бросков. Кроме того, отмечается недостаток валидизированных средств развития сенсомоторной координации, вестибулярной устойчивости и времени реакции в условиях сложных двигательных задач. Систематизация указанных проблемных областей формирует концептуальную основу для проектирования комплексной модели специальной физической подготовки, интегрирующей опыт ударных и борцовских дисциплин и нацеленной на формирование полифункциональной адаптации у спортсменов по хапкидо.

Ключевые слова: хапкидо; специальная физическая подготовка; физиологическая нагрузка; координация; адаптация.

Introduction. In recent years, Hapkido has been actively integrating into the competitive arena of martial arts and is steadily increasing its sport status. At the same time, the complexity of technical actions and tactical interactions in this discipline is growing, which requires a more precise organization of special physical training for athletes. Despite this, the training of Hapkido practitioners is still largely based on empirical experience and intuitive decisions of coaches rather than on systematized scientific data. Existing programs frequently copy approaches from striking and wrestling sports without taking into account the specific combination of striking, throwing, and jointlocking techniques that is characteristic of Hapkido. This situation leads to a methodological “gap” in choosing optimal means, volumes, and regimes of special physical training and does not guarantee adequate preparation for the real demands of competitive activity.

Objective of the study. The objective of the study is to identify, describe, and systematize the main scientific and methodological gaps in the organization of special physical training of Hapkido athletes on the basis of a comparative analysis of literature data on different types of martial arts. [1, 2].

Relevance. The practical relevance of this work is determined by the fact that the absence of a wellgrounded SPT concept in Hapkido significantly complicates the construction of training loads. Without understanding the mechanisms of polyfunctional adaptation, it is difficult to ensure stable execution of complex technical and tactical actions in a rapidly changing and partly stochastic bout. As a result, the athlete’s potential is not fully realized, and the risk of functional overstrain and injury increases.

Methods and Organization of the Research.

The study was carried out using a theoretical and methodological analysis of scientific sources. More than fifty publications on sports theory, physiology of muscular activity, and different combat sports were examined. Particular attention was paid to works that describe physiological responses to training and competitive loads (heart rate, blood lactate, oxygen consumption), as well as to studies of coordination, balance, and reaction in martial arts. The material was structured by groups of sports (striking, wrestling, mixed styles), after which the presented data were interpreted in the context of the competitive disciplines of Hapkido. The time span of the analyzed sources covered the period from 2010 to 2025, and the selection was performed by keywords related to Hapkido, special physical training, and mixed martial arts [2].

Research Results.

The integrative analysis made it possible to identify several blocks of insufficiently studied issues that are critically important for the effectiveness of special physical training in Hapkido. The figure illustrates the interaction between technical–tactical actions, physiological demands, and special physical training blocks in Hapkido. At the top level, competitive activity is divided into striking, clinch, and throwing/joint-locking phases. Each phase is associated with specific physiological stress (dynamic efforts, static tension, local hypoxia, vestibular overload) and requires dedicated SPT components such as interval training, static-dynamic exercises, coordination drills,

and reaction training. The scheme emphasizes that effective preparation is possible only when these components are integrated into a single system rather than used as isolated elements.

1. Physiological power zones and load parameters.

In sports such as boxing or Taekwondo, there are already approximate models of heart rate ranges, lactate levels, and bout structure that allow coaches to design training according to energy systems. In Hapkido, similar models have not yet been developed: there are practically no summarized data on target heart rate values in the 175–195 bpm range, on the dynamics of lactate accumulation and clearance, and on the distribution of highintensity episodes in sparring, hoshinsul, and freestyle performance. This makes it difficult to dose the training load precisely and to purposefully develop the necessary energy capacities [3, 4].

Table 1 – Approximate target physiological parameters in different Hapkido disciplines (conceptual model)

Discipline	Bout structure (rounds × duration)	Dominant energy supply	Target HR range (bpm)	Expected blood lactate (mmol·L ⁻¹)	Main SPT focus
Sparring	3 × 2–3 min	Mixed aerobic–anaerobic	175–195	8–12	Interval striking, repeated highintensity efforts
Hoshinsul (selfdefense)	Series of short scenarios	Anaerobic alactic + neuromuscular	160–185	4–8	Explosive power, reaction, short static tension
Freestyle / demonstration	Continuous routine 2–4 min	Aerobic with anaerobic bursts	165–185	6–10	Complex coordination, dynamic endurance

2. Model characteristics and functional reserves.

The literature does not provide clear criteria that would describe the model level of functional readiness for Hapkido athletes (indices of aerobic and anaerobic performance, strengthspeed indicators, static endurance, etc.). Success in competition is often achieved by athletes who have previously trained in other sports, and their achievements are sometimes mistakenly attributed to the Hapkido system itself. In reality, the absence of sportsspecific standards and reference values hides the lack of its own structured SPT model [3, 4].

3. Static muscle tensions in clinch and throw preparation.

The problem of local hypoxia arising during tight clinch, gripping, and preparation for throws is practically not addressed in specialized publications on Hapkido. Shortterm but very intense static work of the muscles (often more than 30% of maximal voluntary contraction) leads to vessel compression and a pronounced restriction of blood flow, which is confirmed by general physiological mechanisms. However, staticdynamic exercises that train this mode of work are rarely included systematically in the SPT structure of Hapkido practitioners. As a result, the athlete’s functional reliability decreases in situations requiring rapid transition from forceful

gripping and control to explosive striking actions, and the autonomic recovery of the cardiovascular and nervous systems is slowed down [2, 3].

4. **Coordination control and vestibular stability.**

The technical base of Hapkido includes numerous rotations, spins, and falls, which significantly load the vestibular analyzer and coordination systems. Nevertheless, tests to assess vestibular stability and complex coordination abilities are almost not used in current practice as regular monitoring tools. This leads to a discrepancy between the real sensorymotor complexity of competitive actions and the content of control procedures [2].

5. **Neuroregulation and anticipation.**

Another weakly developed area is the training of reaction speed and the mechanisms of anticipating the opponent's actions. In the analyzed sources, very few data were found on the use of specialized drills and technologies aimed at shortening the latent period of motor reaction and improving decisionmaking under time pressure. This is especially important for Hapkido, where the athlete must quickly switch between striking, grappling, and jointlocking, and correctly interpret the opponent's intentions [4].

Analysis. Taken together, the identified gaps indicate that the scientific and methodological foundations of Hapkido training are currently incomplete and fragmented. The absence of integrated models of load, functional readiness, coordination and neuroregulatory support leads to the formation of an unstable “trace” of adaptation. In this situation, the athlete is poorly prepared for instant transitions between dynamic striking combinations and static wrestling control in conditions of pronounced metabolic stress, and the training process does not fully ensure the stability of performance throughout the bout [1, 3, 4].

Table 2 – Key problem areas in special physical training of Hapkido athletes

Problem area	Current state in Hapkido practice	Consequences for performance
Physiological load zoning	No sportspecific HR and lactate models	Difficulty in planning intensity and recovery
Functional reserves	Lack of model values and standards	Heterogeneous fitness level, dependence on previous sport
Static tension in clinch	Staticdynamic regime rarely trained systematically	Rapid fatigue in clinch, slower transition to striking
Vestibular stability and coordination	Tests and drills not used regularly as monitoring tools	Poor control of rotations and falls under fatigue
Reaction and anticipation	Few targeted drills, no evidencebased protocols	Delayed reactions, difficulties in reading opponent's actions

Conclusion. The conducted analysis shows that the current scientific and methodological support for the training process in Hapkido does not fully correspond to the real structure and demands of competitive activity in this sport. The lack of standardized data on physiological power zones, functional reserves, static load in clinch positions, as well as on coordination and neuroregulatory

mechanisms, leads to the use of fragmentary and borrowed SPT methods. The systematized problem areas identified in this work form a basis for further experimental research and the development of an integrated special physical training concept for Hapkido athletes. In practical terms, such a concept should include targeted work on staticdynamic endurance, vestibular stability, and reaction speed, with constant monitoring of functional state using modern diagnostic tools.

References

- 1 Apoiko R.N. Factor structure of physical fitness of khuresh wrestlers / R.N. Apoiko [et al.] // Scientific notes of P. F. Lesgaft University. - 2018. - № 2(156). - pp. 17-22.
- 2 Aprasyukhina N.I. Physiology of sport: electronic. teaching and methodological complex / N.I. Aprasyukhina. - Novopolotsk: PSU named after Euphrosyne of Polotsk, 2024.
- 3 Eliseev S.A. Modern approaches to sports training in sambo wrestling / S.A. Eliseev, P.P. Litasov // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. - 2025. - №.3 (39).
- 4 Lyu Menglu. "Structuring the Educational and Training Process of Mixed Martial Arts Athletes" / Lyu Menglu [et al.] // Pedagogical, Psychological, and Medical-Biological Problems of Physical Culture and Sports. - 2023. - №2. - pp. 54–60.
- 5 Kim Eui-young. Study on the Utility of KOREAN HAPKIDO as a Modern Physical and Spiritual Training / Eui-young Kim // International Journal of Martial Arts. — 2018. — Vol.3(1). — pp. 5–13.

ӘОЖ 796.325: 004-053.6

12–14 ЖАСТАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫ ҚЫЗДАРҒА ШАБУЫЛДАУ ТЕХНИКАСЫН ЖЕТІЛДІРУДЕ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ ҚОЛДАНУДЫҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫ

Байбосын А.А. — педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясының 1 курс докторанты, Алматы қ., Қазақстан
Ғылыми жетекші: Зәуренбек Б.З. - ҚазСТА қауымдастырылған профессор м.а.,
PhD докторы

Аңдатпа. Бұл мақалада 12–14 жастағы волейболшы қыздардың шабуылдау техникасын жетілдіруде цифрлық технологияларды қолданудың ғылыми-әдістемелік маңызы қарастырылады. Зерттеу өзектілігі жасөспірім спортшыларды оқытуда дәлдік, жедел кері байланыс, қозғалысты визуализациялау және жеке траекториямен жаттықтыру қажеттілігімен айқындалады. Мақсаты – отандық және шетелдік ғылыми әдебиеттерде қарастырылған цифрлық оқыту технологияларының (бейнеталдау, бағдарламаланған оқыту, сенсорлық құрылғылар және кері байланыс жүйелері) мүмкіндіктерін талдау негізінде 12–14 жастағы волейболшы қыздардың шабуылдау техникасын жетілдірудегі олардың тиімділігін теориялық тұрғыдан негіздеу және әдістемелік тұрғыда сипаттау. Нәтижесінде бейнеталдау, сенсорлық маркерлер, бағдарламаланған оқыту және цифрлық бақылау құралдары шабуылдаушы әрекеттің сапасын арттыруға ықпал ететіні тұжырымдалады.

Түйін сөздер: волейбол, шабуылдау техникасы, цифрлық технология, жасөспірім спортшы, бейнеталдау, қозғалыс дағдысы.

THE ROLE OF DIGITAL TECHNOLOGIES IN IMPROVING THE ATTACKING TECHNIQUE OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 12–14

Baibossyn A.A., Zauranbek B.

Abstract. This article examines the importance of digital technologies in improving the spiking technique of 12–14-year-old female volleyball players. The relevance of the study is determined by the need for precise motor learning, immediate feedback, movement visualization, and individualized training. The goal is to theoretically substantiate and methodically characterize their effectiveness in improving the offensive techniques of 12-14-year-old volleyball girls based on the analysis of the capabilities of digital training technologies (video analysis, programmed training, sensor devices and feedback systems) considered in domestic and foreign scientific literature. As a result, it is concluded that video analysis, sensory markers, programmed learning and digital monitoring tools contribute to improving the quality of the attacking action.

Keywords: volleyball, spike technique, digital technology, adolescent girls, video analysis, feedback, motor skill.

Кіріспе. Қазіргі спорт педагогикасында жасөспірім спортшыларды даярлау тек дәстүрлі қайталау жаттығуларына сүйеніп қана қоймай, қозғалысты дәл талдауға, орындалу сапасын жедел түзетуге және әр спортшының жеке мүмкіндігін ескеруге бағытталуы керек. Әсіресе 12–14 жас аралығы волейболдағы техникалық дағдыларды тұрақтандыру мен автоматтандырудың шешуші кезеңі болып саналады. Осы жаста қыз балалардың бой өсуі, үйлесімділік деңгейінің құбылуы, эмоциялық тұрақсыздық, өз кимылын бағалаудағы сенімсіздік сияқты ерекшеліктер шабуылдау техникасын меңгертуде арнайы тәсілді қажет етеді. Шабуылдау соққысы волейболдағы ең күрделі техникалық әрекеттердің бірі ретінде екпін алу, секіру, қол сермеу, доппен түйісу және қону фазаларының тұтастығын талап етеді. Егер осы фазалардың біреуінде қате кетсе, соққының күші, дәлдігі және қауіпсіздігі төмендейді [1, б. 409]. Сондықтан цифрлық технологиялар бұл үдерісте тек қосымша құрал емес, техникалық әрекетті көруге, өлшеуге, салыстыруға және түзетуге мүмкіндік беретін әдістемелік ресурс ретінде қарастырылуы тиіс. Мақаланың мақсаты – 12–14 жастағы волейболшы қыздарға шабуылдау техникасын жетілдіруде цифрлық технологияларды қолданудың маңыздылығын ғылыми тұрғыдан талдау.

Міндеті-шабуылдау техникасын үйретудегі жас ерекшелігіне тән қиындықтарды айқындау, цифрлық технологиялардың оқытудағы мүмкіндіктерін саралау, олардың әдістемелік тиімділігін нақты мысалдар арқылы көрсету және жаттықтыру үдерісіне енгізудің практикалық үлгісін ұсыну болып табылады.

Нысаны – 12–14 жастағы волейболшы қыздарды техникалық даярлау үдерісі.

Пәні – шабуылдау техникасын жетілдірудегі цифрлық технологиялардың мазмұны мен қолдану тетіктері. Теориялық маңызы цифрлық спорт педагогикасы жағдайында шабуылдау әрекетін үйретудің ғылыми негіздерін нақтылауда көрінсе, практикалық маңызы балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде қолдануға болатын әдістемелік шешімдер ұсынуымен анықталады.

Әдістері. Мақалада теориялық талдау, ғылыми дереккөздерді салыстыру, педагогикалық түсіндіру, әдістемелік модельдеу және тәжірибелік жағдаяттарды сипаттау әдістері қолданылды. Дереккөздер 2023–2025 жылдар аралығындағы еңбектерден таңдалып, олардың кемінде 30%-ы халықаралық индекстелетін ғылыми басылымдарға жататын жұмыстар негізге алынды. Талдау барысында шабуылдау техникасына тікелей немесе жанама ықпал ететін цифрлық оқыту, бейнеталдау, сенсорлық құрылғылар, бағдарламаланған нұсқаулық және қозғалыс координациясын дамытуға қатысты ғылыми тұжырымдар іріктелді.

Нәтижелер. Жас волейболшы қыздардың техникалық даярлығын даралап ұйымдастыруға мүмкіндік беретін бағдарламаланған оқыту үлгісі қазіргі цифрлық жаттықтыру логикасына жақын келеді. Елена Л. Амзар, Лариса Рада, Флорин Г. Гимишлиу және Мария Д. Христаче «Programmed Instruction as an Effective Tool in Developing the Technical Level of U13 Female Volleyball Players» атты еңбегінде оқыту материалының сатыланып берілуі спортшының жеке ілгерілеу қарқынына бейімделіп, техникалық қателерді кезең-кезеңімен

түзетуге жағдай жасайтынын көрсетіп, мұндай тәсілдің “Step by step” игеруге мүмкіндік беретінін атап өтеді [2, Б. 80-82]. Бұл тұжырым 12–14 жастағы қыздарға шабуылдау соққысын үйретуде өте маңызды, өйткені шабуыл әрекеті тұтас көрінгенімен, оны екпін, серпілу, қол жұмысы және түсу фазаларына бөле отырып, цифрлық платформа арқылы әр кезең бойынша меңгерту анағұрлым нәтижелі болады. Мысалы, жаттықтырушы планшеттегі қысқа бейнемодельді көрсетіп, спортшы әр фазаны жеке орындап, кейін толық соққыға біріктіреді.

Шабуылдау соққысының тиімділігі көбіне жалпы күшке емес, секіру биіктігі, дәлдік, координация және қимыл тұрақтылығына тәуелді. М.Б. Бекенов пен А.М. Дюсенов «Повышение эффективности выполнения нападающего удара у волейболистов 18–20 лет» атты жұмысында нысана, сенсорлық маркерлер және имитациялық жаттығуларды қолдану арқылы соққы дәлдігін арттыруға болатынын дәлелдеп, эксперименттік топта шабуыл соққысының дәлдігі 70%-дан 80%-ға өскенін көрсетеді. Жасы үлкен спортшыларға арналған бұл қорытындыны 12–14 жастағы қыздарға бейімдеуге болады: айырмашылық тек жүктеме көлемінде емес, цифрлық құралдың мазмұнында болуы тиіс. Мәселен, ересектерге арналған күрделі сенсорлық жүйенің орнына жасөспірім қыздар үшін алаң аймақтарын түрлі түспен белгілейтін жарық индикаторларын, доппен түйісу нүктесін баяу кадрмен көрсететін қосымшаларды қолдану шабуыл техникасын қауіпсіз әрі түсінікті етеді.

Жас ерекшелігіне сай координациялық дайындық шабуылдау техникасының сапасын айқындайтын негізгі алғышарттардың бірі. Р. Бойчук, С. Ермаков, М. Носко және әріптестері «Use of exercises with increased coordination complexity in the training process of young female volleyball players aged 13–14 years» зерттеуінде күрделендірілген координациялық жаттығулардың арнайы спорттық дайындықты жақсартатынын негіздейді. Мұның шабуыл соққысына тікелей қатысы бар, себебі шабуылдау кезінде спортшы тек жоғары секіріп қана қоймай, уақытты, кеңістікті, дене қалпын және қол қозғалысын бір мезетте басқарады. Цифрлық технология осы координациялық күрделілікті көзге көрінетін етеді: мысалы, метрономдық дыбыс екпін ырғағын реттейді, смартфондағы баяулатылған видео қол сермеудің кешігуін аңғартады, ал қозғалысқа арналған экрандық белгілер қай фазада дене тепе-теңдігі бұзылғанын көрсетеді. Демек, координацияны дамыту мен цифрлық бақылауды біріктіру шабуыл техникасын үйретуде әсіресе тиімді.

Цифрлық технологиялардың ішіндегі ең қолжетімдісі әрі нәтижелісі – бейнеталдау. Сывэй Людің «Analysis of the Current Application of Video Feedback in Sports Teaching and Training» еңбегінде бейнеталдау спортшыға өз қимылын қайта қарап, қатесін тануға және жаттықтырушы нұсқауын нақты қабылдауға мүмкіндік беретін әдіс ретінде сипатталып, оның техникалық қозғалыстарды жетілдіруге көмектесетіні айтылады [3, Б. 340-352]. Бұл тәсіл 12–14 жастағы волейболшы қыздар үшін өте қолайлы, өйткені олар ауызша түсіндірмеден гөрі өз қимылын экраннан көргенде қатені тезірек ұғады. Мысалы, шабуылдау соққысынан кейін спортшыға бірден екі видео көрсетіледі: бірі – өзінің орындауы, екіншісі – үлгі орындау. Сонда ол “Неге соққым торға тиді?” деген сұраққа абстрактілі емес, нақты жауап көреді: екпін қысқа болды, серпілу ерте жасалды немесе қол шынтағы толық жазылмады. Осындай визуалды салыстыру қысқа уақыт ішінде техника сапасын арттырады [5, б. 599].

Кері байланыстың келесі деңгейі – реакция мен шешім қабылдауды жетілдіретін цифрлық құрылғылар. Никола Манчини және әріптестері «The Impact of Perception–Action Training Devices on Quickness and Reaction Time in Female Volleyball Players» атты зерттеуінде жарық сигналдарына негізделген құрылғыларды қолданған топта реакция уақыты мен шапшаңдық көрсеткіштері дәстүрлі жаттығумен салыстырғанда айқын жақсы өзгергенін көрсетеді [5, б. 147]. Шабуылдау техникасында бұл нәтиже ерекше маңызды, өйткені шабуылшы қыз допты қабылдау бағытына, пас траекториясына, тосқауыл қоюшының орналасуына тез жауап беруі керек. Егер спортшы тек соққы механикасын емес, сол соққыға апаратын шешім қабылдау жылдамдығын да жаттықтырса, оның шабуылы бәсекелік жағдайда анағұрлым нәтижелі болады. Практикада мұны былай ұйымдастыруға болады: жаттықтырушы секіруге дейін жарық түсті маркерді қосады, шабуылдаушы қыз сол белгіге сәйкес 1-аймаққа

не 5-аймаққа бағытталған соққы орындайды. Осылайша техника мен тактикалық таңдау бір мезетте қалыптасады.

Техникалық құрылғылар мен ақпараттық технологияларды біріктіріп қолданудың жалпы тиімділігін Ратко Павлович пен Катерина Зотова «Teaching volleyball techniques using technical devices and information technologies» зерттеуінде негіздей отырып, мұндай құралдар техникалық тәсілдерді меңгертуді нысаналы, жылдам және қолжетімді ететінін көрсетеді [6, б. 16]. Бұл ой 12–14 жастағы қыздар даярлығына толық сәйкес келеді. Өйткені осы кезеңде спортшыны ұзақ ауызша түсіндірумен емес, қысқа цифрлық нұсқаулықпен, жедел көрсетіліммен, нақты өлшеммен және оңай түзетілетін кері байланыспен оқыту қажет. Мысалы, шабуылдау кезінде секіру биіктігін смарт-білезік немесе видеоталдау қосымшасы тіркейді, қолдың соғу бұрышы экранда белгіленеді, ал жаттығу соңында спортшы өз даму динамикасын кесте түрінде көреді. Мұндай жүйе қыздардың қызығушылығын арттырып қана қоймай, олардың техникалық прогресін саналы түрде бақылауына мүмкіндік береді.

Талқылау. Талдау нәтижелері цифрлық технологиялардың шабуылдау техникасын жетілдірудегі маңыздылығы төрт негізгі бағытта көрінетінін аңғартады. Біріншіден, олар қозғалысты көзге көрінетін етеді. Дәстүрлі жаттығуда спортшы “Қолыңды жоғарырақ шығар”, “Қонғанда тізеңді жұмса” деген жалпы нұсқау естиді, бірақ оны дәл қалай орындау керегін әрдайым түсіне бермейді. Ал бейнеталдау мен баяу кадр сол қатені нақты көрсетеді. Екіншіден, цифрлық құралдар оқытуды дараландырады. Бір қыздың мәселесі – екпін ұзындығында, екіншісінікі – соққы сәтіндегі қол қатаңдығында, үшіншісінікі – секіру уақытын кешіктіруде болуы мүмкін. Цифрлық талдау осы айырмашылықты бірден ашады. Үшіншіден, олар мотивацияны күшейтеді. Жасөспірім қыздар өз нәтижесін сан, график, бейне не экрандық салыстыру арқылы көргенде жаттығуға қызығушылығы артады. Төртіншіден, цифрлық технология қауіпсіздікке қызмет етеді. Шабуылдау соққысы жиі секірумен байланысты болғандықтан, қону техникасындағы қате тізе мен тобыққа күш түсіреді. Видео арқылы қону фазасын талдау жарақаттың алдын алуға көмектеседі.

Практикалық тұрғыдан алғанда, 12–14 жастағы волейболшы қыздарға арналған жаттығу мынадай логикамен құрылуы орынды: алдымен шабуылдау техникасының үлгі видеосы көрсетіледі; кейін спортшы фазаларға бөлінген тапсырмаларды орындайды; одан соң оның әрекеті смартфон камерасына жазылады; жаттықтырушы бірден қысқа кері байланыс береді; соңында қыз өз әрекетін эталонмен салыстырады. Мысалы, бірінші аптада тек екпін мен серпілу ырғағы цифрлық метрономмен реттеледі, екінші аптада қол сермеу мен доппен түйісу баяу кадрмен талданады, үшінші аптада жарық маркерлер арқылы бағытталған шабуыл орындалады, төртінші аптада осының бәрі ойындық жағдайда біріктіріледі. Осындай жүйе шабуыл соққысын жай қайталау емес, саналы түрде құрастыруға мүмкіндік береді. Бұл әсіресе эмоционалдық тұрғыдан ұялшақ немесе өзіне сенімсіз қыздарға пайдалы, өйткені олар қателікті сөгіс ретінде емес, экранда көрінетін түзету нүктесі ретінде қабылдайды.

Қорытынды. 12–14 жастағы волейболшы қыздарға шабуылдау техникасын жетілдіруде цифрлық технологияларды қолдану – уақыт талабы ғана емес, әдістемелік қажеттілік. Бұл жаста шабуылдау соққысының күрделі құрылымы қозғалысты дәл көруді, жедел түзетуді, дараланған тапсырманы және ынталандырушы оқыту ортасын қажет етеді. Ғылыми еңбектерді талдау бағдарламаланған оқыту, бейнеталдау, сенсорлық маркерлер, реакцияны дамытатын цифрлық құрылғылар және техникалық ақпараттық жүйелер жас спортшылардың шабуылдау әрекетін сапалы қалыптастыруға мүмкіндік беретінін көрсетті. Цифрлық технологиялардың басты артықшылығы – олар қимылды тек үйретпейді, оны түсіндіреді, өлшейді және спортшының өзіне қайта танытады. Сондықтан балалар-жасөспірімдер спорт мектептерінде шабуылдау техникасын оқыту дәстүрлі жаттығулармен қатар, қолжетімді цифрлық құралдармен толықтырылуы тиіс. Бұл тәсіл техникалық сапаны ғана емес, оқу уәжін, қимыл мәдениетін және жарыстық сенімділікті де арттырады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Amza E.L. Programmed instruction as an effective tool in developing the technical level of U13 female volleyball players / E.L. Amza, L. Radu, F.Gh. Gimişli [et al.] // Revista Românească pentru Educație Multidimensională. — 2025. — Vol. 17, № 2. — pp. 409–429. — DOI 10.18662/rrem/17.2/989.
- 2 Бекенов М. Б., Дюсенов А. М. Повышение эффективности выполнения нападающего удара у волейболистов 18–20 лет // Материалы международной научной конференции. Астана, 2024. - С. 80–82.
- 3 Boichuk R. Use of exercises with increased coordination complexity in the training process of young female volleyball players aged 13–14 years / R. Boichuk, S. Iermakov, M. Nosko [et al.] // Pedagogy of Physical Culture and Sports. — 2023. — Vol. 27, №4. — pp. 340–352. — DOI 10.15561/26649837.2023.0410.
- 4 Liu S. Analysis of the Current Application of Video Feedback in Sports Teaching and Training / S. Liu // Advances in Social Science, Education and Humanities Research. — 2025. — Vol. 912. — pp. 596–604. — DOI 10.2991/978-2-38476-382-5_58.
- 5 Mancini N. The Impact of Perception–Action Training Devices on Quickness and Reaction Time in Female Volleyball Players / N. Mancini, M. Balestrino, F. D’Errico [et al.] // Journal of Functional Morphology and Kinesiology. — 2024. — Vol. 9, №3. — Article 147. — DOI 10.3390/jfmk9030147.
- 6 Pavlovic R. Teaching volleyball techniques using technical devices and information technologies / R. Pavlovic, K. Zotova // Health-saving Technologies, Rehabilitation and Physical Therapy. — 2024. — Vol. 5, №1. — pp. 7–16. — DOI 10.58962/HSTRPT.2024.5.1.7-16.

УДК 377.169.3

Q&A-ФОРУМ КАК ИНСТРУМЕНТ ОРГАНИЗАЦИИ КОЛЛАБОРАТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ В МОБИЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Корганбек Б.Т.– «7М01507-Информатика» магистрант 2-го курса
Научный руководитель: **Аскарова Г.А.** – к.п.н., профессор
Казахский Национальный Педагогический Университет имени Абая

Аннотация. В данной статье рассматривается роль вопросно-ответного (Q&A) форума в составе мобильного образовательного приложения как инструмента коллаборативного обучения студентов высшей школы. В ходе исследования проведён обзор педагогических концепций социального конструктивизма и совместного построения знания, на основе которых обосновывается целесообразность внедрения Q&A-модуля в мобильную учебную среду. Результаты исследования показали, что систематическое использование Q&A-форума в мобильной образовательной среде способствует активизации учебного взаимодействия, развитию навыков чёткой формулировки проблем и совместному конструированию знаний. Определены ключевые функциональные характеристики форума, обеспечивающие продуктивное учебное взаимодействие: категоризация вопросов, система рейтингования, push-уведомления и интеграция с профилем пользователя. Автор предлагает практические рекомендации по педагогически обоснованному проектированию Q&A-модулей в составе мобильных образовательных платформ.

Ключевые слова: Q&A-форум, коллаборативное обучение, мобильное приложение, социальный конструктивизм, m-learning, образовательные технологии, цифровая педагогика.

Q&A FORUM AS A TOOL FOR ORGANIZING COLLABORATIVE LEARNING IN A MOBILE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Korganbek B.T., Askarova G.A.

Abstract. This article examines the role of a question-and-answer (Q&A) forum within a mobile educational application as a tool for organizing collaborative learning among higher education students. The study provides an overview of the pedagogical concepts of social constructivism and collaborative knowledge construction, on the basis of which the feasibility of integrating a Q&A module into a mobile learning environment is substantiated. The findings demonstrate that the systematic use of a Q&A forum in a mobile educational environment contributes to the activation of academic interaction, the development of problem formulation skills, and the collaborative construction of knowledge. The author offers practical recommendations for the pedagogically grounded design of Q&A modules within mobile educational platforms.

Keywords: Q&A forum, collaborative learning, mobile application, social constructivism, m-learning, educational technology, digital pedagogy.

Введение. Современная система высшего образования переживает глубокую структурную трансформацию, вызванную стремительным развитием цифровых технологий и кардинальным изменением характера взаимодействия участников образовательного процесса. Традиционная дидактическая модель, в рамках которой преподаватель выступает единственным носителем и транслятором знания, а студент — пассивным его реципиентом, всё очевиднее обнаруживает свою недостаточность в условиях информационного общества. Современный выпускник должен обладать не только предметными компетенциями, но и навыками критического мышления, совместной работы, формулировки проблем и поиска решений в условиях неопределённости — качествами, которые не формируются в условиях пассивного слушания лекций [1].

На смену традиционной парадигме приходят активные и интерактивные форматы обучения, в центре которых — самостоятельная познавательная деятельность студента и совместное конструирование знаний в учебном сообществе. Одним из наиболее перспективных технологических воплощений этой педагогической идеи являются вопросно-ответные форумы (Q&A — от англ. Questions and Answers), широко применяемые в профессиональных сообществах (Stack Overflow, Quora) и постепенно осваиваемые образовательными платформами [2]. В отличие от традиционного дискуссионного форума, Q&A-форум ориентирован на решение конкретных интеллектуальных затруднений: участник формулирует проблему в виде вопроса, сообщество предлагает ответы, которые оцениваются, ранжируются и верифицируются коллективным голосованием.

Параллельно с педагогическим поворотом к коллаборативным форматам происходит технологический сдвиг в сторону мобильного обучения (m-learning). Согласно данным ЮНЕСКО, к 2023 году уровень проникновения смартфонов среди студенческой аудитории в странах Центральной Азии превысил 90%, а более 65% студентов использовали мобильные устройства в качестве основного инструмента доступа к образовательному контенту [3]. В этих условиях интеграция Q&A-форума в мобильную образовательную среду представляется не просто технически удобным решением, но педагогически обоснованным шагом: мобильное устройство обеспечивает доступ к учебному сообществу в момент возникновения затруднения — именно тогда, когда оно наиболее актуально.

Актуальность настоящего исследования определяется недостаточной теоретической разработанностью вопросов педагогического проектирования Q&A-модулей применительно к мобильным образовательным платформам. Несмотря на широкую практику использования Q&A-форумов в профессиональных сообществах, их адаптация к специфике учебного процесса в высшей школе остаётся предметом дискуссий. Цель данной статьи — теоретически

обосновать педагогический потенциал Q&A-форума как инструмента коллаборативного обучения в мобильной образовательной среде и определить принципы его проектирования. Для достижения цели решались следующие задачи: анализ теоретических основ коллаборативного обучения; выявление педагогических функций Q&A-форума; сравнительный анализ существующих решений; формулировка принципов педагогически обоснованного проектирования Q&A-модулей.

Теоретические основы коллаборативного обучения

Методологическим фундаментом исследования служит теория социального конструктивизма, разработанная выдающимся советским психологом Л.С. Выготским. В противовес бихевиористской концепции обучения как формирования реакций на стимулы и когнитивистской трактовке знания как индивидуального ментального конструкта, Выготский утверждал, что знание конструируется субъектом прежде всего в процессе социального взаимодействия, опосредованного знаками и орудиями культуры [4]. Учение, согласно этой концепции, есть по существу интериоризация — перевод внешних, совместных с другими людьми действий во внутренний план индивидуального сознания.

Ключевым теоретическим конструктом, непосредственно значимым для понимания педагогического потенциала Q&A-форума, является понятие зоны ближайшего развития (ЗБР). Выготский определял ЗБР как расстояние между тем, что учащийся способен сделать самостоятельно (уровень актуального развития), и тем, чего он может достичь в сотрудничестве с более компетентным партнёром (уровень потенциального развития) [4]. Q&A-форум создаёт институциональные условия для систематической работы именно в этой зоне: студент, столкнувшийся с затруднением, которое он не может преодолеть самостоятельно, обращается к сообществу и получает поддержку, выводящую его за пределы актуального уровня развития.

Теория кооперативного обучения, разработанная Д. Джонсоном и Р. Джонсоном, конкретизирует условия эффективного совместного обучения и выделяет пять ключевых компонентов: позитивную взаимозависимость участников, при которой успех каждого обусловлен вкладом остальных; индивидуальную ответственность каждого члена группы за качество своего вклада; непосредственное стимулирующее взаимодействие; целенаправленное формирование социальных навыков совместной работы; рефлексию групповой деятельности [5]. Анализ Q&A-форума сквозь призму этих компонентов обнаруживает их полную реализуемость в цифровом формате. Автор вопроса зависит от ответчиков (позитивная взаимозависимость); пользователь, опубликовавший ответ, несёт публичную ответственность за его качество перед сообществом (индивидуальная ответственность); система голосования и комментариев обеспечивает стимулирующее взаимодействие; коллективное ранжирование ответов реализует функцию рефлексии.

Концепция совместного построения знания (knowledge building), разработанная К. Береитером и М. Скардамалией, вводит важное разграничение между «учёбой» и «производством знания»: подлинное образование происходит тогда, когда учащиеся не просто усваивают готовые знания, но реально участвуют в расширении коллективного знания своего сообщества [6]. Именно эту функцию выполняет Q&A-форум: каждый квалифицированный ответ становится частью накапливаемого банка знаний, доступного всем участникам, в том числе тем, кто столкнётся с аналогичным вопросом в будущем. Образовательная ценность форума, таким образом, не исчерпывается ситуацией одного конкретного вопроса, но возрастает по мере накопления коллективного интеллектуального ресурса.

В контексте мобильного обучения концепция коллаборативности приобретает новые измерения. М. Шарплз, Дж. Тейлор и Г. Вавула, разрабатывая теорию мобильного обучения, подчёркивают, что мобильность создаёт принципиально новые контексты учебного взаимодействия, неосуществимые в стационарной среде: студент может обратиться к сообществу в момент возникновения затруднения — в ходе практической деятельности, вне учебной аудитории, в условиях реального применения знаний [7]. Ситуативность и

непосредственность вопроса, возникшего «здесь и сейчас», придаёт учебному взаимодействию аутентичность, недостижимую в условиях искусственно сконструированных учебных задач.

Педагогические функции Q&A-форума в учебном процессе

Q&A-форум выполняет в образовательном процессе ряд взаимосвязанных педагогических функций, совокупность которых обуславливает его эффективность как инструмента коллаборативного обучения.

Первая и наиболее очевидная функция — диагностическая. Формулировка вопроса есть одновременно акт самодиагностики: студент вынужден чётко идентифицировать границу своего незнания, отделить то, что ему известно, от того, что остаётся непонятным. Этот процесс, известный в когнитивной психологии как метакогнитивный мониторинг, сам по себе является ценным учебным действием, поскольку способствует осознанию структуры собственных знаний [8]. Исследования показывают, что студенты, регулярно практикующие формулировку вопросов, демонстрируют более глубокое понимание учебного материала по сравнению с теми, кто ограничивается пассивным чтением [2].

Вторая функция — объяснительная, или функция генерации объяснений. Пользователь, отвечающий на вопрос, вынужден не просто воспроизвести имеющееся знание, но реконструировать его таким образом, чтобы оно стало понятным другому человеку — с иным уровнем подготовки и иным контекстом затруднения. Этот процесс, описываемый в литературе как «обучение других» (learning by teaching), обнаруживает один из наиболее парадоксальных, но устойчиво подтверждаемых эффектов педагогической психологии: объяснение материала другим углубляет понимание самого объясняющего [9]. Таким образом, Q&A-форум создаёт образовательную ценность одновременно для двух категорий участников — задающих вопросы и отвечающих на них.

Третья функция — верификационная. Механизм коллективного голосования за ответы реализует принцип социальной верификации знания: ответ получает признание не в силу авторитета его автора, но в результате коллективной оценки его качества сообществом экспертов. Этот принцип воспроизводит в миниатюре механизм научного рецензирования и формирует у студентов навык критической оценки информации — одну из ключевых компетенций информационного общества [6].

Четвёртая функция — накопительная, или функция формирования коллективной памяти. В отличие от синхронного общения в мессенджерах, Q&A-форум сохраняет все вопросы и ответы в структурированном, индексируемом виде. Студент, столкнувшийся с уже обсуждавшейся проблемой, может найти готовое решение без необходимости повторного обращения к сообществу. Со временем форум превращается в специализированную базу знаний, отражающую типичные интеллектуальные затруднения данного учебного сообщества и способы их преодоления [10].

Пятая функция — социализирующая. Q&A-форум формирует горизонтальные связи внутри учебного сообщества, преодолевая традиционную вертикальную асимметрию отношений «преподаватель — студент». Студенты взаимодействуют друг с другом как участники единого познавательного сообщества, признавая компетентность сверстников и формируя опыт профессионального взаимодействия, необходимый в будущей карьере [5].

Анализ существующих Q&A-решений в образовании

Практика применения Q&A-форумов в высшей школе к настоящему времени достаточно разнообразна. Анализ наиболее распространённых решений позволяет выявить как их педагогические достоинства, так и ограничения, препятствующие полноценному раскрытию педагогического потенциала данного формата.

Piazza — наиболее специализированная академическая Q&A-платформа, широко применяемая в университетах Северной Америки и Европы, прежде всего в курсах по точным и техническим наукам. Её ключевые педагогические особенности: возможность задавать вопросы анонимно, что существенно снижает психологический барьер обращения за

помощью; совместное редактирование ответов студентами и преподавателями по принципу вики; разделение ответов на «студенческий» и «преподавательский», что позволяет регулировать авторитетность источника [11]. Исследования применения Piazza в курсах компьютерных наук показали значимое снижение нагрузки на преподавателя по обработке повторяющихся вопросов и рост самостоятельности студентов при поиске ответов.

Stack Overflow for Teams и аналогичные профессиональные Q&A-платформы, адаптированные для образовательного контекста, обеспечивают высокое качество технического контента, привычный интерфейс для студентов технических специальностей и связь с профессиональным сообществом. Исследование Л. Мамыкиной и коллег, посвящённое анализу Stack Overflow как обучающей среды, показало, что студенты, активно использующие Q&A-платформы, демонстрируют более глубокое понимание материала и более высокий уровень метакогнитивной осознанности по сравнению с теми, кто ограничивается пассивным чтением учебников [2].

Moodle предоставляет встроенный модуль форума с поддержкой формата «Вопрос и ответ», при котором студент видит ответы других участников только после публикации собственного ответа. Это методически обосновано: исключается возможность простого копирования чужого решения без предварительной самостоятельной попытки осмыслить вопрос. Однако данный формат реализован в рамках курсовой структуры и не предполагает открытого межкурсового взаимодействия [12].

Сравнительный анализ перечисленных платформ обнаруживает ряд системных ограничений. Во-первых, большинство из них являются преимущественно веб-ориентированными системами, не оптимизированными для нативного мобильного использования, что существенно сужает возможности ситуативного, контекстно-зависимого взаимодействия. Во-вторых, образовательные Q&A-платформы, как правило, функционируют как изолированные модули, не интегрированные с системой управления репутацией пользователя, геймификацией и другими социальными механизмами повышения вовлечённости. В-третьих, практически все существующие решения разработаны без учёта специфики учебных планов и образовательного контекста конкретных национальных образовательных систем.

Принципы педагогически обоснованного проектирования Q&A-модуля

Обобщение теоретических оснований и опыта существующих платформ позволяет сформулировать систему принципов педагогически обоснованного проектирования Q&A-модуля в составе мобильного образовательного приложения.

Принцип педагогической целеориентированности предполагает, что каждое проектное решение — как функциональное, так и интерфейсное — должно быть обосновано педагогической целью, а не только технической удобностью. Так, введение механизма «Лучший ответ», назначаемого автором вопроса, педагогически обосновано необходимостью завершения познавательного цикла и маркировки наиболее ценного вклада для будущих пользователей. Анонимность вопроса обоснована необходимостью снижения психологического барьера — явления, хорошо документированного в литературе по педагогической психологии [8].

Принцип структурирования знания реализуется через систему категоризации вопросов по дисциплинам и тематическим тегам. Структурирование выполняет двойную функцию: навигационную (пользователь быстро находит релевантный контент) и когнитивную (сам акт отнесения вопроса к категории требует его осмысления и концептуальной классификации). Правильно организованная таксономия тегов со временем отражает концептуальную карту предметной области, формируя у студентов системное представление о структуре дисциплины [6].

Принцип социальной верификации предполагает, что качество контента на форуме определяется не административным решением модератора, но коллективной оценкой сообщества через механизм голосования. Это педагогически значимо: студенты усваивают, что

знание не является истинным просто потому, что его высказал авторитетный источник, — оно должно выдержать проверку рациональной аргументацией и критическим сообществом. Данный принцип реализует одну из ключевых задач университетского образования — формирование критического и научного мышления [1].

Принцип непрерывности взаимодействия обеспечивается технологическими механизмами, поддерживающими учебный диалог вне зависимости от того, активно ли приложение в данный момент. Push-уведомления о новых ответах, упоминания пользователей в комментариях, еженедельные дайджесты активных обсуждений — все эти инструменты направлены на поддержание непрерывной вовлечённости в учебное сообщество, которая, согласно исследованиям в области m-learning, является одним из главных предикторов успешности мобильного обучения [7].

Принцип интеграции с образовательной экосистемой означает, что Q&A-форум не должен функционировать как изолированный инструмент, но органично встраиваться в более широкую систему учебного взаимодействия. Интеграция с профилем пользователя, системой геймификации, учебными группами и новостной лентой позволяет создать целостную образовательную экосистему, в которой различные форматы взаимодействия взаимно усиливают друг друга. Активность на форуме отражается в общем учебном профиле студента, делая его вклад в коллективное знание видимым и социально значимым [9].

Принцип аналитической поддержки преподавателя предполагает, что данные, генерируемые Q&A-форумом, должны быть доступны педагогу в агрегированном виде. Анализ наиболее часто задаваемых вопросов, тем с наибольшим числом обращений, динамики активности позволяет преподавателю оперативно выявлять систематические затруднения студентов и корректировать содержание и методику преподавания. Таким образом, Q&A-форум превращается не только в инструмент учебного взаимодействия, но и в инструмент педагогической аналитики и непрерывного совершенствования образовательного процесса [10].

Закключение. Проведённое теоретическое исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Q&A-форум, рассматриваемый через призму теорий социального конструктивизма, кооперативного обучения и совместного построения знания, представляет собой педагогически высокопотенциальный инструмент организации коллаборативного обучения в высшей школе. Его принципиальное отличие от иных форматов учебного взаимодействия — ориентация на решение конкретных когнитивных затруднений, верификация знания сообществом и накопление коллективного интеллектуального ресурса — обуславливает специфический и незаменимый педагогический вклад данного формата.

Интеграция Q&A-форума в мобильную образовательную среду умножает его педагогический потенциал, обеспечивая ситуативность и аутентичность учебного взаимодействия: студент обращается к сообществу в момент возникновения реального познавательного затруднения, а не в искусственно созданных условиях учебного занятия. Мобильная платформа устраняет временные и пространственные барьеры учебного взаимодействия, приближая образовательный процесс к реальным контекстам применения знаний.

Сформулированные принципы педагогически обоснованного проектирования Q&A-модуля — педагогическая целеориентированность, структурирование знания, социальная верификация, непрерывность взаимодействия, интеграция с образовательной экосистемой и аналитическая поддержка преподавателя — образуют целостную концептуальную основу для создания образовательных мобильных приложений, реализующих потенциал коллаборативного обучения.

Дальнейшие исследования в данном направлении предполагают эмпирическую проверку выдвинутых теоретических положений посредством проведения педагогических экспериментов с контрольными и экспериментальными группами, а также разработку диагностических инструментов для оценки влияния Q&A-форума на уровень

коллаборативной активности, глубину освоения учебного материала и метакогнитивную осознанность студентов.

Список литературы

- 1 Biggs J., Tang C. Teaching for Quality Learning at University. – 4th ed. – Maidenhead: McGraw Hill Education, 2011. – 389 p.
- 2 Mamykina L., Manoim B., Mittal M., Hripcsak G., Hartmann B. Design lessons from the fastest Q&A site in the west // Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems. – 2011. – pp. 2857–2866. – DOI: 10.1145/1978942.1979366.
- 3 UNESCO. Mobile Learning Week Report 2023. – Paris: UNESCO, 2023. – 48 p. – URL: <https://www.unesco.org/en/digital-education/mobile-learning> (дата обращения: 10.04.2026).
- 4 Выготский Л.С. Мышление и речь. – М.: Лабиринт, 1999. – 352 с.
- 5 Johnson D.W., Johnson R.T. Cooperation and Competition: Theory and Research. – Edina: Interaction Book Company, 1989. – 285 p.
- 6 Scardamalia M., Bereiter C. Knowledge Building: Theory, Pedagogy, and Technology // The Cambridge Handbook of the Learning Sciences / ed. K. Sawyer. – Cambridge: Cambridge University Press, 2006. – pp. 97–115.
- 7 Sharples M., Taylor J., Vavoula G. A Theory of Learning for the Mobile Age // The Sage Handbook of E-learning Research / eds. R. Andrews, C. Haythornthwaite. – London: Sage, 2007. – pp. 221–247.
- 8 Flavell J.H. Metacognition and Cognitive Monitoring: A New Area of Cognitive-Developmental Inquiry // American Psychologist. – 1979. – Vol. 34, № 10. – pp. 906–911. – DOI: 10.1037/0003-066X.34.10.906.
- 9 Topping K.J. The Effectiveness of Peer Tutoring in Further and Higher Education: A Typology and Review of the Literature // Higher Education. – 1996. – Vol. 32, № 3. – pp. 321–345. – DOI: 10.1007/BF00138870.
- 10 Hou H.T. Analyzing the learning process of an online role-playing discussion activity // Journal of Educational Technology & Society. – 2012. – Vol. 15, № 1. – pp. 211–222.
- 11 Piech C., Huang J., Chen Z., Do C., Ng A., Koller D. Tuned models of peer assessment in MOOCs // arXiv preprint arXiv:1307.2579. – 2013. – URL: <https://arxiv.org/abs/1307.2579> (дата обращения: 05.04.2026).
- 12 Cole J., Foster H. Using Moodle: Teaching with the Popular Open Source Course Management System. – 2nd ed. – Sebastopol: O'Reilly Media, 2008. – 282 p.
- 13 Ally M. Foundations of educational theory for online learning // The Theory and Practice of Online Learning / ed. T. Anderson. – Edmonton: AU Press, 2008. – pp. 15–44.
- 14 Аринова Б.А., Тлеубаев Ж.Б. Цифровая трансформация высшего образования в Казахстане: состояние и перспективы // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Педагогические науки». – 2022. – № 3(75). – С. 45–53.

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ НА ИГРОВУЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И КОМАНДНУЮ СПЛОЧЕННОСТЬ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-15 ЛЕТ

Пивень Г.А. – студент 3 курса, ФОС 23-17

Хуснутдинов А.Р. – студент 3 курса, ФОС 23-17

Нурмухамбетова М.Б. – ст. преподаватель кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Жидовинова А.В. – PhD, ст. преподаватель кафедры «Теоретические основы физической культуры и спорта»
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается влияние поддерживающих физических жестов как элемента невербальной коммуникации на игровую эффективность и командную сплочённость юных баскетболистов. Актуальность исследования обусловлена необходимостью совершенствования психолого-педагогических средств управления тренировочным процессом в игровых видах спорта. Целью исследования являлось определение влияния поддерживающих жестов на результативность и взаимодействие игроков в возрасте 13–15 лет. В работе использовались методы теоретического анализа научно-методической литературы, педагогического наблюдения, игровые тесты, сравнительный анализ и методы математической статистики. Эксперимент проводился на базе Казахской академии спорта и туризма с участием команды «Yuvabasket». В ходе исследования в тренировочный процесс была внедрена установка на активное использование жестов поддержки в различных игровых ситуациях. Полученные результаты показали увеличение частоты невербального взаимодействия, улучшение эмоционального фона в команде и рост ключевых игровых показателей: результативности, точности штрафных бросков, количества результативных передач и снижения потерь. Также отмечено повышение уверенности игроков, сокращение времени восстановления после ошибок и усиление командной сплочённости. В заключении установлено, что систематическое использование поддерживающих жестов является эффективным средством повышения как психологической, так и игровой эффективности юных баскетболистов.

Ключевые слова: невербальная коммуникация, баскетбол, командная сплочённость, игровая эффективность, физические жесты, тренировочный процесс.

STUDY OF THE INFLUENCE OF NONVERBAL COMMUNICATION ON GAME PERFORMANCE AND TEAM COHESION IN BASKETBALL PLAYERS AGED 13–15

Piven G.A., Khusnutdinov A.R., Nurmukhambetova M.B., Zhidovinova A.V.

Abstract. The article examines the influence of supportive physical gestures as an element of nonverbal communication on game performance and team cohesion in young basketball players. The relevance of the study is driven by the need to improve psychological and pedagogical tools for managing the training process in team sports. The aim of the study was to determine the effect of supportive gestures on the performance and interaction of players aged 13–15 years. The study employed methods of theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, game tests, comparative analysis, and methods of mathematical statistics. The experiment was conducted at the Kazakh Academy of Sports and Tourism with the participation of the team "Yuvabasket". During the study, a training protocol emphasizing the active use of supportive gestures in various game situations was implemented. The results obtained showed an increase in the frequency of nonverbal interaction, an improvement in the emotional climate within the team, and a rise in key game performance indicators: scoring efficiency, free throw accuracy, number of assists, and a reduction in turnovers. Increased player confidence, reduced recovery time after mistakes, and enhanced team cohesion were also observed. In conclusion, the systematic use of supportive gestures is an effective means of improving both the psychological and game performance of young basketball players.

Keywords: nonverbal communication, basketball, team cohesion, game performance, physical gestures, training process.

Введение. В современной теории и методике физической культуры всё большее внимание уделяется не только развитию физических качеств спортсмена, но и оптимизации психологических и коммуникативных процессов в команде. Особенно это актуально для игровых видов спорта, в частности баскетбола, где результат определяется скоростью взаимодействия, согласованностью действий и качеством принятия решений.

Одним из значимых компонентов командного взаимодействия является невербальная коммуникация, включающая поддерживающие физические жесты: high-five, fist bump, handshake, похлопывания и другие формы кратковременного контакта. Данные элементы можно рассматривать как часть психолого-педагогических средств управления тренировочным и соревновательным процессом.

С позиций спортивной психологии физический контакт между игроками выполняет ряд функций: регуляция эмоционального состояния, снижение уровня соревновательного стресса, формирование доверия между партнёрами, усиление мотивации и уверенности, а также ускорение процессов восстановления после ошибки [1; 3; 4].

Результаты научных исследований, проведённых на материалах профессионального баскетбола (NBA), показывают, что команды, активно использующие тактильные формы взаимодействия, демонстрируют более высокий уровень игровой эффективности и кооперации. Установлено, что частота поддерживающих жестов коррелирует с показателями успешности команды и качеством внутригруппового взаимодействия [2; 7; 8; 9].

Дополнительные исследования, в том числе в студенческом баскетболе (NCAA), подтверждают, что физический контакт между игроками положительно влияет на результативность действий в стрессовых условиях, в частности при выполнении штрафных бросков. Это объясняется снижением уровня тревожности и ускорением процессов психической регуляции [5; 6].

С точки зрения теории двигательной деятельности, поддерживающие жесты способствуют сокращению времени психологического переключения после ошибки, повышению скорости принятия решений, улучшению сенсомоторной реакции и ускорению обмена информацией между игроками. Таким образом, невербальная коммуникация опосредованно влияет на оперативное мышление спортсмена, что является ключевым фактором в игровых видах спорта [10; 11].

Таким образом **актуальность нашего исследования** обусловлена необходимостью устранения противоречия между известной корреляцией «тактильный контакт → успешность» и отсутствием практических рекомендаций управления данным феноменом в тренировочном процессе юных баскетболистов.

В рамках исследования была поставлена **цель** определить влияние поддерживающих физических жестов на игровую эффективность и уровень командной сплочённости юных баскетболистов 13-15 лет.

Задачи исследования:

1. Анализ научно-методической литературы по исследованию влияния невербального общения на игровую эффективность и командную сплоченность юных баскетболистов 13-15 лет;
2. Определение влияния физических жестов поддержки на игровую эффективность юных баскетболистов 13-15 лет.
3. Разработка практических рекомендаций по использованию физических жестов поддержки в тренировочном процессе юных баскетболистов 13-15 лет.

Объектом исследования выступили психологические и игровые процессы в баскетбольной команде, а **предметом** — влияние жестов поддержки на результативность и взаимодействие игроков баскетбола.

Гипотеза заключалась в том, что увеличение частоты использования поддерживающих жестов приведёт к росту игровой эффективности, улучшению взаимодействия и сплочённости команды, особенно в стрессовых ситуациях (ошибки, промахи, пропущенные мячи).

Методы и организация исследования. Исследования проводилось на базе НАО «Казахская академия спорта и туризма» в течение 6 месяцев с сентября 2025 г. по февраль 2026 г. В эксперименте приняли участие спортсмены команды «Yuvabasket» 13-15 лет, в количестве 15 человек. В тренировочный процесс были введены поддерживающие физические жесты: **High-five (дать пять)** — это короткий жест, при котором два игрока хлопают ладонями друг о друга. Он используется после удачного действия, для поддержки после ошибки, при выходе на замену, перед началом игры и в любых ситуациях, где требуется эмоциональный контакт. **Fist bump (удар кулаком)** — лёгкий удар кулаками. Считается менее формальным, часто используется как быстрый способ показать поддержку или одобрение. **Handshake (рукопожатие)** — более продолжительный жест социального или игрового приветствия. В спорте он часто превращается в «командный ритуал»: короткая последовательность движений рук, которую два игрока повторяют каждый раз. Такие хэндшейки создают ощущение индивидуальной связи между партнёрами.

Эмпирическую базу исследования составили данные, полученные с помощью следующих методов: теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме невербальной коммуникации в спорте; психолого-педагогическое наблюдение с фиксацией частоты поддерживающих жестов в ходе игровой деятельности баскетболистов; игровые тесты (оценка точности выполнения действий, скорости принятия решений, эффективности командного взаимодействия); сравнительный анализ игровых показателей; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждения: На констатирующем этапе исследования было выявлено, что частота использования жестов поддержки в команде была низкой: high-five применялся в среднем 6–8 раз за игру, fist bump использовался в среднем 4-7 раз, handshake использовались 1-2 раза, а эмоциональные реакции игроков носили сдержанный или негативный характер (Рисунок 1.)

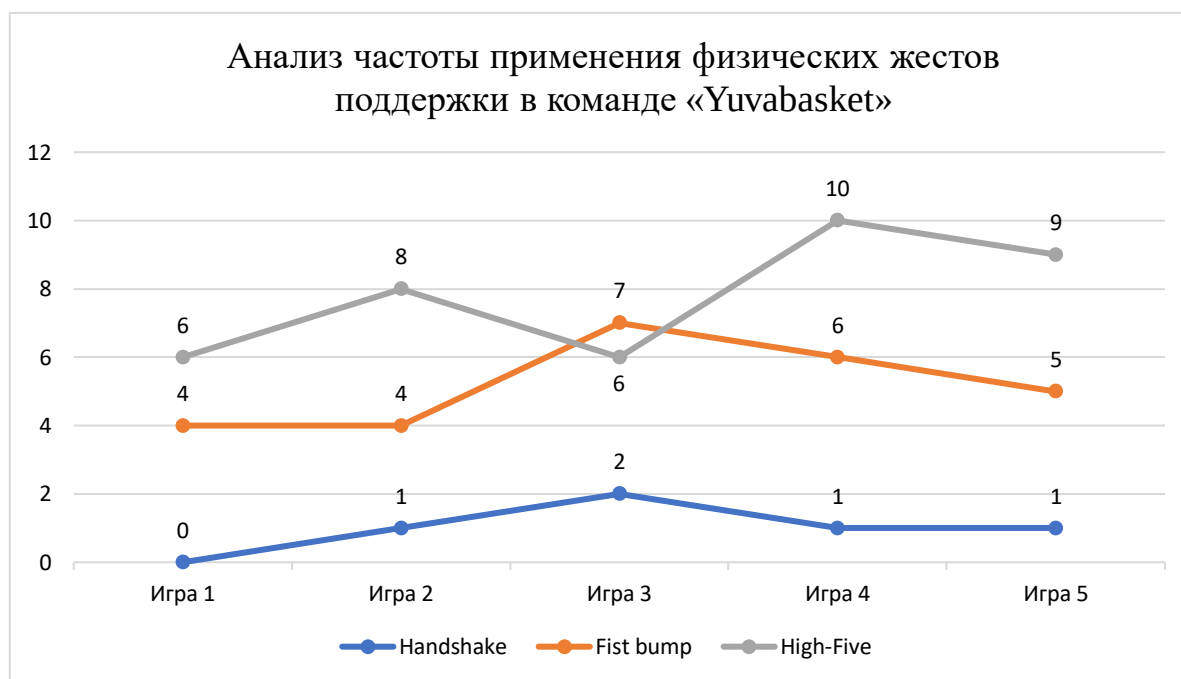


Рисунок 1 – Анализ частоты применения физических жестов поддержки в команде «Yuvabasket»

После введения педагогической установки на активное использование поддерживающих жестов наблюдалось значительное увеличение их частоты: high-five — до 20–25 раз за игру, fist bump — 8–10 раз, handshake — 3–5 раз. При этом повысилась общая активность взаимодействия между игроками, улучшился эмоциональный фон и коммуникативная

вовлечённость. В то время как спортсмены контрольной группы практические не показали изменения активности взаимодействия между игроками через физические жесты поддержки (Рисунок 2).

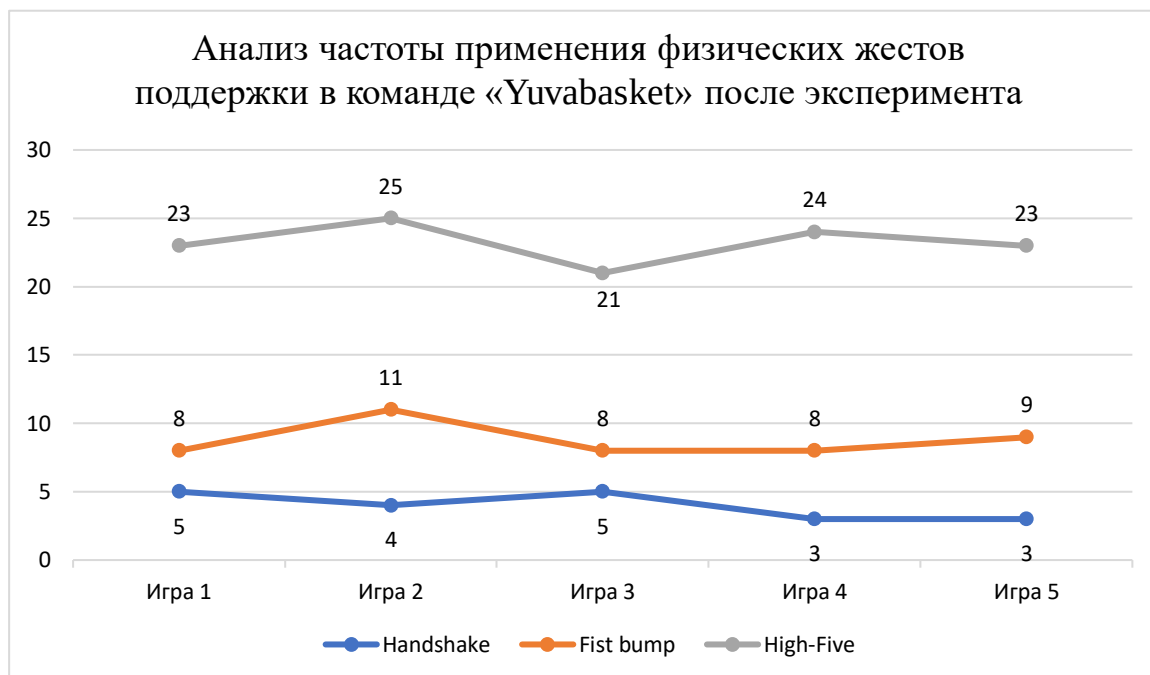


Рисунок 2 - Анализ частоты применения физических жестов поддержки в команде «Yuvabasket» после эксперимента

Мы провели анализ товарищеских игр команд города Алматы, их счет, штрафные броски, пасы и потери, это одни из ключевых показателей в игре, которые нужны для победы и на которые влияют физические жесты. Были взяты анализы игр до введения установки и после, что отобразило следующую концепцию отображенную в таблице 1.

Таблица 1 - Анализ результативных действий на товарищеских играх команд г. Алматы до и после проведения эксперимента

Команда	До эксперимента (X±m)				После эксперимента (X±m)			
	Очки	Ш.Б.	Р.П.	Пот.	Очки	Ш.Б.	Р.П.	Пот.
«Yuvabasket»	45±2	61%	10±2	7±2	55±2	74%	12±2	5±2
«Tamos Eagles»	53±2	72%	13±2	4±2	58±2	80%	14±2	3±2
«KAU team»	37±2	46%	7±2	9±2	40±2	51%	8±2	7±2
«FAM»	42±2	57%	11±2	6±2	44±2	59%	12±2	5±2
«Прорыв»	59±2	75%	17±2	3±2	63±2	82%	18±2	2±2
«D-Fitness»	34±2	49%	6±2	9±2	39±2	55%	8±2	8±2

Примечание:

Физ. Жесты – применение физических жестов

Очки – набранные очки за игру

Ш.Б. – Штрафные броски забитые за игру

Р.П. – Результативные передачи, сделанные за игру

Пот. – Потери, совершенные за игру

Полученные данные, отображенные в таблице 1 показывают небольшую вариацию результативных действий в командах: «Yuvabasket»; «Tamos Eagles»; «KAU team»; «FAM»; «Прорыв»; «D-Fitness». Рост очков у команды D-Fitness максимум до 14.7 %.

Количество результативных действий команды ««Yuvabasket» увеличилось на 20-30%, время восстановления после ошибок сократилось почти вдвое, а общая эффективность команды возросла примерно на 15%. Также отмечено повышение уверенности у игроков, снижение негативных реакций на ошибки и усиление взаимной поддержки в команде.

С точки зрения командной динамики исчезло выраженное разделение на группы, усилилось чувство принадлежности к коллективу, сформировались устойчивые командные ритуалы взаимодействия.

Заключение. В методическом аспекте внедрение поддерживающих жестов может рассматриваться как эффективное педагогическое средство, направленное на развитие коммуникативных навыков, формирование положительного эмоционального фона, повышение стрессоустойчивости и улучшение показателей командной деятельности.

Практика спортивной подготовки показывает, что подобные методы могут реализовываться через установку на обязательное использование жестов после игровых эпизодов, внедрение командных ритуалов и формирование культуры позитивной обратной связи между игроками.

Таким образом, поддерживающие физические жесты являются доступным и эффективным инструментом повышения как психологической, так и игровой эффективности в баскетболе. Их систематическое применение способствует улучшению эмоционального климата, укреплению командной сплочённости и росту спортивных результатов, особенно при работе с юными спортсменами.

Практические рекомендации.

На основе полученных результатов можно сформулировать следующие практические рекомендации для тренеров:

1. Включать в тренировочный процесс установку на обязательное использование поддерживающих жестов (high-five, fist bump, похлопывания) после ключевых игровых эпизодов (результативные действия, ошибки, замены).
2. Формировать у спортсменов привычку позитивной невербальной обратной связи как элемента командной дисциплины и культуры взаимодействия.
3. Использовать специальные игровые упражнения и задания, направленные на развитие командной коммуникации и сплочённости через физическое взаимодействие.
4. Контролировать и поощрять проявления поддержки между игроками, особенно в стрессовых ситуациях (промахи, потери, пропущенные мячи).
5. Интегрировать поддерживающие жесты в предыгровые и внутрикомандные ритуалы с целью повышения эмоциональной готовности и концентрации спортсменов.

Таким образом, внедрение поддерживающих физических жестов является доступным и эффективным педагогическим средством, которое может быть рекомендовано для широкого применения в практике подготовки юных баскетболистов.

Список литературы

1. Lautenbach F., Jeraj D., Loeffler J., Musculus L. Give Me Five? Examining the Psychophysiological Effects of High-Fives in Athletes // Appl Psychophysiol Biofeedback. 2019. - № 44(3). – pp.211-219. doi: 10.1007/s10484-019-09435-1. PMID: 30980218.
2. Steve Nash and the Power of High Fives. <https://alansteinjr.com/steve-nash-and-the-power-of-high-fives> (дата обращения 6.03.2026)
3. Kraus M.W., Huang C., Keltner D. Tactile Communication, Cooperation, and Performance: An Ethological Study of the NBA // Emotion. – 2010. - Vol. 10, №. 5. – pp. 745–749. DOI: 10.1037/a0019382.
4. Büttner C.M., Kennemich C., Williams K.D. The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws // Psychol Sport Exerc. – 2024. - №72. – pp. 102610. doi: 10.1016/j.psychsport.2024.102610.

5. Büttner C.M., Kenntemich Ch., Williams K.D. The power of human touch: Physical contact improves performance in basketball free throws // *Psychology of Sport and Exercise*. – 2024. – Vol. 72. – pp.102610. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102610>.
6. New Study: When NBA Players Touch Teammates More, They and Their Teams Play Better. <https://www.bobsutton.org/2010/12/new-study-when-nba-players-touch-teammates-more-they-and-their-teams-play-better/> (дата обращения 10.03.2026)
7. Touchy-Feely NBA Teams More Likely to Win. <https://www.livescience.com/11091-touchy-feely-nba-teams-win.html> (дата обращения 11.03.2026).
8. Study: Good players aren't afraid to touch teammates. https://www.espn.com/blog/truehoop/post/_id/13761/study-good-players-arent-afraid-to-touch-teammates (дата обращения 10.03.2026).
9. High Five: an MVP Move <https://www.ballispsych.com/post/high-five-an-mvp-move> (дата обращения 10.03.2026).
10. Mental connection through physical contact and gesture <https://coachingvb.com/mental-connection-through-physical-contact/> (дата обращения 10.03.2026)
11. Sportcoachamerica. <https://sportcoachamerica.org/using-symbolism-to-develop-teamwork/> (дата обращения 11.03.2026).

УДК 796.332(574)

ПРИЧИНЫ ПОПУЛЯРНОСТИ ФУТБОЛА В НЕЗАВИСИМОМ КАЗАХСТАНЕ

Письменский Д., Юрченкова В.

Научный руководитель: к.и.н., ст. преподаватель

Константинова Е.А.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье исследуются причины популярности футбола в независимом Казахстане. Рассмотрены факторы, повлиявшие на популярность футбола и закрепление его на вершине списка видов спорта по популярности, а также выявлены тенденции и перспективы, которые следуют за увлечением футболом. Исследования показало, что популярность футбола обусловлено такими факторами, как доступность данного вида спорта, поддержка государства и развитие профессионального клубного футбола, вступление страны в Союз Европейских Футбольных Ассоциаций и ажиотаж вокруг футбола на мировом уровне.

Ключевые слова: Футбол, Республика Казахстан, популярность футбола, массовый спорт, развитие спорта, спортивная культура, независимость Казахстана, спортивная инфраструктура.

REASONS FOR FOOTBALL'S POPULARITY IN INDEPENDENT KAZAKHSTAN

Pismensky D., Yurchenkova V., Konstantinova E. A.

Abstract. This article examines the reasons for the popularity of football in independent Kazakhstan. It examines the factors that influenced football's popularity and its continued position at the top of the sports rankings, and identifies trends and prospects that follow this passion. The study found that football's popularity is driven by factors such as the sport's accessibility, government support and development of professional club football, the country's accession to the Union of European Football Associations, and the global excitement surrounding football.

Keywords: Football, the Republic of Kazakhstan, the popularity of football, mass sports, sports development, sports culture, Kazakhstan's independence, sports infrastructure.

Футбол в независимом Казахстане является самым популярным видом спорта. По заявлению Министерства туризма и спорта Казахстана, в 2024 году число людей занимающихся футболом составило 1 113 299 человек [1]. Эти данные являются показателем актуальности темы анализа истории развития футбола в Казахстане с момента получения независимости.

Целью данной статьи является выявление причин высокой популярности футбола в период независимости Казахстана. Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Определить факторы, повлиявшие на популярность футбола.
2. Определить степень влияние мировых тенденций на казахстанский футбол.
3. Выявить причины популярности футбола в Казахстане и предложить перспективы его развития.

Популярность футбола в Республике Казахстан обусловлено рядом социально-культурных и организационных факторов. Одним из главных факторов является доступность данного вида спорта. Для занятий футболом требуется минимальное количество оборудования, что делает его наряду с другими спортивными играми доступным, как и среди городского населения, так и среди граждан сельского населения.

В сравнении с футболом другие игровые виды спорта в Казахстане Остаются менее популярными [1]. Это связано с рядом причин. Во-первых, некоторые виды спорта требуют более сложной инфраструктуры, что ограничивает их распространения. Во-вторых, уровень международной популярности и медийного освещения у них значительно ниже, чем у футбола. Дополнительным фактором является развитие профессионального клубного футбола и появление современных стадионов. Профессиональные клубы и проведение национального чемпионата способствуют формированию устойчивой аудитории болельщиков и росту популярности данного вида спорта. Благодаря этим факторам футбол получил широкую популярность среди детей и молодежи [2].

В советское время футбол существовал и развивался, однако его популярность в Казахстане была ограничена общей системой спортивной подготовки, ориентированной прежде всего на достижение результатов на Олимпийских играх. Приоритетными считались такие виды спорта, как бокс, тяжёлая атлетика, борьба и другие олимпийские дисциплины, в которых традиционно советские спортсмены добивались высоких результатов [3]. В результате внимания государства и спортивных организаций было сосредоточено на развитие именно этих видов спорта. Однако после обретения независимости ситуация стала меняться и Казахстан значительно усилил роль массового спорта и интереса населения к отдельным видам спортивной деятельности [2].

Таким образом, закрепление футбола на первом месте по популярности среди видов спорта в Казахстане стало результатом совокупности нескольких факторов. К ним относится доступность данного вида спорта, развитие профессионального клубного футбола, активное медийное освещение международных соревнований, а также государственная поддержка массового спорта. Существенную роль сыграла и интеграция казахстанского футбола в европейское спортивное пространство после вступления страны в Союз Европейских Футбольных Ассоциаций, что повысило интерес населения к национальному футболу. Дополнительным фактором стало увеличение числа детско-юношеских спортивных школ и футбольных секций, что способствовало вовлечению молодежи в занятия данным видом спорта. В совокупности данные условия способствовали тому, что футбол получил не только широкое распространение, но и закрепился в качестве наиболее массового и популярного вида спорта в стране, что подтверждается статистическими данными о количестве занимающихся этим видом спорта в Республике Казахстан [1].

Отдельного внимания заслуживает влияние мировых тенденций на популярность футбола в Казахстане. В условиях глобализации футбол стал не только видом спорта, но и частью мировой массовой культуры. Широкое распространение трансляций международных

соревнований, таких как чемпионаты мира и европейские клубные турниры, способствуют формированию устойчивого интереса к футболу среди населения. Участие Казахстана в международной футбольной системе, в частности соревнованиях под эгидой UEFA, усиливает вовлечённость болельщиков и повышает уровень интереса к национальному футболу [2].

Перспективы развития футбола в Казахстане связаны с дальнейшим укреплением его позиций как массового вида спорта. Ключевыми направлениями являются развитие детско-юношеского футбола, совершенствование спортивной инфраструктуры, повышение уровня профессиональных клубов и расширение участия в международных турнирах. В условиях сохранения глобальной популярности футбола и государственной поддержки массового спорта можно предположить дальнейший рост его значимости в казахстанском обществе [2].

Список литературы

- 1 Названы самые популярные виды спорта в Казахстане. – Текст: электронный // Kazinform : [сайт]. – 2025. – 6 мая. – URL: <https://surl.li/ulszku> (дата обращения: 25.02.2026).
- 2 История казахстанского футбола. – Текст: электронный // Қазақстан Футбол Федерациясы : официальный сайт. – URL: <https://kff.kz/kk> (дата обращения: 26.02.2026).
- 3 Иванова Е. С. Развитие физической культуры и спорта в СССР (1941–1991 гг.). – Текст: электронный // ВикиЧтение : [сайт]. – URL: <https://surl.li/ikqzov> (дата обращения: 26.02.2026).

УДК 1174

РАЗВИТИЕ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА В КАЗАХСТАНЕ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ

Юбузова Р.А. - студентка 3 курса

Осипова М.И. - студентка 3 курса

Научный руководитель: к.и.н., ст. преподаватель

Константинова Е.А.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается развитие стрельбы из лука в Республике Казахстан в период независимости. Анализируются основные этапы становления данного вида спорта после 1991 года, международные достижения казахстанских спортсменов, а также современное состояние и проблемы развития. Особое внимание уделяется сочетанию спортивного и культурного значения стрельбы из лука в Казахстане, включая развитие традиционной стрельбы (садақ ату). В работе используются исторический и аналитический методы исследования. Делается вывод о постепенном укреплении позиций казахстанских спортсменов на международной спортивной арене.

Ключевые слова: стрельба из лука, Казахстан, спорт, традиционная стрельба, садақ ату, международные соревнования, развитие спорта.

DEVELOPMENT OF ARCHERY IN KAZAKHSTAN DURING THE YEARS OF INDEPENDENCE

Yubuzova R.A., Osipova M.I., Konstantinova E.A.

Abstract. Abstract. The article examines the development of archery in the Republic of Kazakhstan during the period of independence. The main stages of the formation of this sport after 1991, the international achievements of Kazakhstani athletes, as well as the current state and problems

of development are analyzed. Particular attention is paid to the combination of the sporting and cultural significance of archery in Kazakhstan, including the development of traditional archery (sadaq atu). The work uses historical and analytical research methods. The conclusion is made about the gradual strengthening of the positions of Kazakhstani athletes in the international sports arena.

Keywords: archery, Kazakhstan, sport, traditional archery, sadaq atu, international competitions, development of sport.

Стрельба из лука - одно из древнейших боевых искусств в истории человечества. Это оружие использовалось как средство культуры и как в военных операциях на протяжении тысячелетий. Для жителей Центральной Азии, включая казахский народ, лучники являются важной частью военной и культурной жизни [1]. В наше время стрельба из лука стала популярным олимпийским видом спорта, требующим большого мастерства, самоотдачи и тренировок. Этот вид спорта популярен в Казахстане как форма спортивного искусства, так и форма традиционной стрельбы из лука известная как Садак Ату [2].

После обретения Казахстаном независимости в 1991 году Казахстан стал выстраивать свою систему управления спортом. Это дало возможность развиваться разным видам спорта, включая стрельбу из лука. В стране создали национальную федерацию, начали проводить соревнования внутри страны, и спортсмены стали чаще участвовать в международных турнирах [3-6].

Актуальность данной темы заключается в том, что стрельба из лука в Казахстане сочетает в себе как спортивное, так и культурное значение.

Целью статьи является анализ развития стрельбы из лука как вида спорта в Казахстане в период независимости и выявление ключевых тенденций его развития.

Задачи исследования:

- 1 Рассмотреть основные этапы развития стрельбы из лука в Казахстане в годы независимости.
- 2 Проанализировать развитие данного вида спорта и спортивные достижения казахстанских спортсменов.
- 3 Выявить основные тенденции и факторы, влияющие на развитие стрельбы из лука в Казахстане.

История стрельбы из лука в Казахстане уходит далеко в прошлое. Археологические и исторические данные показывают, что лук был важной частью вооружения кочевых народов степи [8]. В советское время стрельба из лука развивалась как часть общей спортивной системы СССР. Спортсмены из Казахстана выступали за сборную Советского Союза. Тренировки проходили в спортивных школах и секциях, но своей отдельной национальной структуры тогда не было. После распада СССР начался новый этап развития спорта. В Казахстане создали Федерацию стрельбы из лука, арбалета и дартса Республики Казахстан, которая развивает этот вид спорта, проводит соревнования и готовит спортсменов [7].

Этапы развития стрельбы из лука в годы независимости.

Развитие стрельбы из лука в Казахстане в годы независимости прошло несколько последовательных этапов.

1990-е годы - период становления.

В это время формировалась национальная спортивная система Казахстана: создавались федерации, страна выходила на международную спортивную арену под собственным флагом. Однако развитие встречало трудности - нехватку финансирования и слабую материально-техническую базу было сложно компенсировать [9].

2000-е годы - период стабилизации.

Экономическая ситуация постепенно улучшалась, открывались новые спортивные школы и секции, стали регулярно проводиться национальные соревнования. Казахские спортсмены начали активнее участвовать в международных турнирах и постепенно повышали свои результаты [10].

2010-е годы - этап активного развития.

Государство усилило поддержку спорта, реализовались программы развития, улучшалась инфраструктура. Качество подготовки спортсменов значительно выросло, а результаты на международных соревнованиях стали более стабильными [11].

2020-е годы - современный этап.

Сейчас наблюдается рост международных достижений и развитие как спортивной, так и традиционной стрельбы из лука. Казахские спортсмены демонстрируют высокий уровень мастерства и конкурентоспособности. В целом, этот вид спорта прошёл путь от становления до постепенного укрепления своих позиций на мировой арене [12].

Развитие стрельбы из лука в Казахстане сопровождается стабильным ростом спортивных результатов и укреплением международного авторитета страны в этом виде спорта. Одним из первых значимых успехов стала бронзовая медаль Яны Туниянц на чемпионате мира 1993 года [6]. В последующие годы казахские спортсмены регулярно принимали участие в международных соревнованиях, включая чемпионаты Азии и этапы Кубка мира [6].

Хотя долгий период результаты оставались умеренными, происходило накопление опыта и совершенствование системы подготовки. Существенный прогресс стал особенно заметен в последние годы.

Особое значение имеет бронзовая медаль женской сборной Казахстана на чемпионате мира 2025 года в блочном луке [11] - это событие стало историческим, став первой медалью страны за длительный период.

Кроме того, казахские спортсмены активно участвуют в квалификационных турнирах на Олимпийские игры, что подтверждает рост их мастерства и конкурентоспособности на международной арене [11].

Таким образом, можно уверенно говорить о положительной динамике развития стрельбы из лука в Казахстане и о высоком потенциале местных спортсменов.

Современное развитие стрельбы из лука в Казахстане определяется рядом ключевых тенденций и факторов.

Среди основных тенденций - рост спортивных результатов, расширение сети спортивных организаций, повышение государственной поддержки, возрождение традиционной стрельбы (садак ату) и активная интеграция в международное спортивное сообщество [5].

К важнейшим факторам относятся: политика государства в сфере спорта, уровень финансирования и развитие инфраструктуры, подготовка квалифицированных тренеров, интерес молодежи к спорту, конкуренция с другими дисциплинами и культурная значимость традиционной стрельбы [5].

Несмотря на положительные сдвиги, сохраняются проблемы: ограниченное финансирование в регионах, недостаточная популярность и нехватка современной спортивной базы.

Таким образом, дальнейший прогресс в развитии стрельбы из лука напрямую зависит от комплексной поддержки со стороны государства и широкого распространения этого вида спорта среди населения [5].

В итоге, развитие стрельбы из лука в Казахстане в годы независимости прошло несколько этапов - от становления до укрепления позиций на международной арене. Создание национальной федерации, улучшение спортивной инфраструктуры и участие в международных соревнованиях способствовали постепенному росту результатов [3].

Особое значение имеет бронзовая медаль чемпионата мира 2025 года, которая подтвердила высокий потенциал казахских спортсменов [11]. В дальнейшем успех этого вида спорта будет зависеть от государственной поддержки, подготовки молодых спортсменов и популяризации стрельбы из лука среди населения [5].

Список литературы

- 1 Стрельба из лука: история и современность. — Текст : электронный // Kazislam.kz : [сайт]. — 2023. — URL: <https://kazislam.kz> (дата обращения: 28.03.2026).
- 2 Национальная федерация традиционной стрельбы из лука SADAQ. — Текст : электронный // Sadaq.kz : официальный сайт. — 2024. — URL: <https://sadaq.kz> (дата обращения: 28.03.2026)
- 3 Годовой отчет | Жылдық есеп. — Текст : электронный // Sport Qory : [сайт]. — 2023. — URL: <https://sportqory.kz> (дата обращения: 28.03.2026)
- 4 Новости казахстанской стрельбы из лука. — Текст : электронный // Sports.kz : [сайт]. — 2024. — URL: <https://sports.kz> (дата обращения: 28.03.2026).
- 5 World Archery. — Текст : электронный // World Archery : официальный сайт международной федерации. — 2024. — URL: <https://worldarchery.sport> (дата обращения: 29.03.2026).
- 6 Казахстан завоевал «бронзу» чемпионата мира по стрельбе из лука. — Текст : электронный // Kazinform : [сайт]. — 2025. — 7 сентября. — URL: <https://www.inform.kz/ru/kazakhstan-zavoeval-bronzu-chempionata-mira-po-strelbe-iz-luka-aad37a> (дата обращения: 29.03.2026).
- 7 Федерация стрельбы из лука, арбалета и дартса Республики Казахстан. — Текст : электронный // Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан : [сайт]. — 2024. — URL: <https://olympic.kz/ru/federation/25-federatsiya-strelbby-iz-luka-arbaleta-dartsa-respubliki-kazakhstan-roo> (дата обращения: 30.03.2026).
- 8 Агайдарова А. Особенность и стратегическое значение неизвестной военной тактики кочевников / А. Агайдарова, А. Агайдарова // Turkic Historical Studies. — 2024. — Т. 1, № 1. — URL: <http://journals.ayu.edu.kz/index.php/turkic-historical-studies/article/view/4470> (дата обращения: 30.03.2026).
- 9 Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023-2029 годы. - Астана: Правительство РК, 2023. - 45 с.
- 10 Новости казахстанского спорта. — Текст: электронный // Национальный олимпийский комитет Республики Казахстан: [сайт]. — 2024. — URL: <https://olympic.kz> (дата обращения: 30.03.2026).
- 11 Казахстан завоевал медаль чемпионата мира по стрельбе из лука. — Текст: электронный // Kazinform: [сайт]. — 2025. — 7 сентября. — URL: <https://www.inform.kz/ru/kazakhstan-zavoeval-bronzu-chempionata-mira-po-strelbe-iz-luka-aad37a> (дата обращения: 30.03.2026).
- 12 Чемпионат по традиционной стрельбе из лука в Казахстане [Электронный ресурс]. - Optimism.kz, 2024.

ӘОЖ 397

ДӘСТҮРЛІ ДАЛА ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТАРИХИ ЭВОЛЮЦИЯСЫ

Додаева Қ.Ж. – әлеуметтік ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада түркі халықтарының ұлттық ойындары мәдени мұра ретінде зерттеліп, олардың тарихи қалыптасуы, әлеуметтік қызметі және қазіргі кезеңдегі трансформациясы салыстырмалы түрде талданады. Зерттеу барысында қазақ, қырғыз, өзбек, түрікмен және басқа да түркі халықтарының дәстүрлі ойындарына талдау жасалып, олардың ұқсастықтары мен ерекшеліктері анықталады. Сонымен қатар, ұлттық ойындардың қазіргі қоғамдағы тәрбиелік рөлі мен жаһандану жағдайындағы өзгерістері қарастырылады. Дала ойындары қоғамдық өмірмен тығыз байланысты екені ертеден белгілі. Атқа міну

мәдениетімен қатар дамып келе жатқан көкпар, билер, жамбы ату, теңге ілу сияқты ұлттық ат спорты ойындары, жекпе-жек өнерінің өзіндік мектебі осы күнге дейін сабақтасып, өз қызметін атқарып келеді. Алтыбақан, асық ату, тоғызқұмалақ сияқты ойындар жастардың ептілігін, логикалық ойлауын, эстетикалық талғамын арттыруға бағытталған.

Түйін сөздер: ұлттық ойындар, түркі халықтары, мәдени мұра, көшпелі өркениет, жаһандану, спорт.

HISTORICAL EVOLUTION OF TRADITIONAL FIELD GAMES

Dodayeva K.Zh.

Abstract. This article studies the national games of the Turkic peoples as a cultural heritage, and comparatively analyzes their historical formation, social function, and transformation in the modern period. The study analyzes the traditional games of the Kazakh, Kyrgyz, Uzbek, Turkmen, and other Turkic peoples, identifies their similarities and features. In addition, the educational role of national games in modern society and their changes in the context of globalization are considered. It has long been known that field games are closely related to public life. National equestrian games such as kokpar, biler, zhamby atu, tenge ilu, which developed along with the culture of horse riding, and a unique school of martial arts, continue to exist and continue to perform their functions to this day. Games such as altybakan, asyk atu, togyzkumalak are aimed at improving the agility, logical thinking, and aesthetic taste of young people.

Keywords: national games, Turkic peoples, cultural heritage, nomadic civilization, globalization, sports.

Зерттеудің мақсаты – түркі халықтарының ұлттық ойындарын салыстырмалы түрде талдау арқылы олардың ортақ белгілері мен ерекшеліктерін анықтау, сондай-ақ қазіргі қоғамдағы маңызын бағалау.

Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды:

1. салыстырмалы талдау әдісі;
2. тарихи-этнографиялық әдіс;
3. ғылыми әдебиеттерге шолу;
4. жүйелеу және жалпылау әдістері.

Тарих сахнасында көне дәуірде атқа міну мәдениетімен танымал болған түркі халықтарының мәдениеті көшпелі өмір салтымен тығыз байланысты болғаны белгілі. Табиғатпен үндескен көшпелі өмір салты дала халқының тұрмыс-тіршілігіне, жеген тамағынан бастап киген киімі, өмір салтына ғана емес, рухани дүниесіне, соның ішінде ойын-сауық мәдениетіне де ерекше ықпал етті.

Көшпелі дала ойындары – халықтың тарихын, дүниетанымын, рухани әлеуетін, әлеуметтік құрылымын бейнелейтін маңызды мәдени элементтердің бірі. Жаугершілік заманда тарих сахнасына кезектесіп шығып отырған көшпелі түркі халықтарында ойындар тек көңіл көтеру құралы ғана емес, сонымен қатар әскери дайындықтың, дене тәрбиесінің, әлеуметтік қатынастарды реттеудің маңызды тетігі болды. Дала заңына сәйкес ұлттық ойындар жас буынды батылдыққа, ептілікке, төзімділікке тәрбиелеу мақсатында жүзеге асырылды. Ұлттық ойындардың тарихи дамуын бірнеше кезеңге бөліп қарауға болады:

- көне дәуірде дала ойындарында әскери және ғұрыптық сипат басым болды.
- орта ғасырларда ойындардың әлеуметтік және мерекелік сипаты күшейді.
- жаңа дәуірде ойындарда ұлттық бояулары айқындалып, халықтық сипат алды.
- қазіргі кезеңде ұлттық спорттық сипат басым.

Көшпелі өмір салты, мал шаруашылығы, әсіресе жылқы өсіру тек ойындардың мазмұнына әсер етіп қойған жоқ, атты әскер түркі халықтарының тарихтағы әлеуетті мемлекетке айналуына тікелей ықпал етті. Ойындар жауынгерлік дағдыларды жетілдіруге

бағытталды, сондықтан көптеген ойындар ат үстінде ойналды. Тарихты жаңа арнаға бұрған жылқы – түркі халықтары үшін тек көлік құралы ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік мәртебе мен байлықтың символы болды. Тарихта сақтарды Иран жазбаларында «жүйрік аттылар» деп атаған.

Жеті қазынаның бірі деп мойындалған жылқы көшпелілер үшін тек көлік құралы емес, адал серік, дос бейнесінде қабылданды, мысалы, көне эпостарда Қобыландының Тайбурылы, Алпамыстың Байшұбары батырдың сенімді серігі ретінде жырланды. Тұрмысында ерекше орын алған жылқыны адаммен бірге жерлеу әдістері Түркі қағанатына дейін орын алған. Бұған тарихта сақтардың белгілі ескерткіштері, мысалы алтынданған ат әбзелдері табылған Есік қорымы, Шілікті қорымы, мумияланған 13 ат табылған Берел қорымы бұлтартпас дәлел болады. Көшпелілерден археологиялық қазбалар арқылы жеткен жәдігерлердің ішінде тұрмыстық заттардың көбінде жылқы бейнеленген. Сақтардан қалған көптеген тарихи ескерткіштер шет мемлекеттерде сақтаулы, мысалы, Чертомылық обасынан табылған алтын жалатқан күміс құмыра Санкт, Петербургта Эрмитажда сақтаулы. Төменде берілген 1- суретте көрсетілген сол құмырада жайылып жүрген жылқылар, асау аттың мойнына құрық салып, арқан тартқан үш сақтың кескіні, атты тізесіне бүктіріп үйретіп жатқан сақтардың бейнесі ойылып берілген.



Сурет 1 - Құмырадағы сақтардың жылқы бағу, құрық салу және ат үйрету көріністері

Көшпелілердің ат ойындары — жылқыға байланысты қалыптасқан, ептілік пен төзімділікті шыңдайтын көкпар, бәйге, аударыспак, қыз қуу, теңге ілу т.б. дәстүрлі спорт ойындары түркі халықтарының бәріне ортақ. Олар көшпелі мәдениетте жауынгерлік қасиеттерді дамытып, мерекелік тойлардың ажырамас бөлігі болған, қазіргі Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында негізгі орын алады.

Осы көптеген бірегей жарыстардың ішінде қазақтар, қырғыздар, өзбектер, алтайлар, башқұрттар және Орталық Азияның басқа да халықтарына ортақ ежелгі ат спорты көкпардың алатын орны ерекше. Көкпар көршілес қырғыз бауырларымызда Көк бөрү деген атаумен командалық ойын ретінде жақсы дамыған. Көкпардың шығуы жайындағы гипотезалардың пікір айтқандардың бірі Л.Н. Ермоленко ойынды қасқыр тотемімен байланыстыра келе, көкпар тартушы шабандоздардың тартысты бәсекесі жыртқыштардың олжа үшін күресін анық еске түсіреді дейді. Осы орайда, Ә.Қалиұлының төмендегідей ден қоярлық пікір айтады: «Біздегі қазіргі көкпар тарту әуелде әлеуметтік мәні бар әскери машықтың қажетінен туған. Түрік қағандығы кезіндегі «дербес бөрі жасақ» дегеніміз осындай жаттығудан өтіп сығайланған батырлар тобы еді. Әскер тәрбиелеудің осындай әдісі келе-келе көкпар тарту спортына ұласып, халықтық рең алып кеткен» [1].

Ат ойындарының кейбірі білгілі бір ұлттың ұлттық мақтаныштарына айналған. Мысалы, Джирит (Girit) - Түркиядағы ең керемет дәстүрлі ойындардың бірі, ол Осман жауынгерлерінің әскери дайындығынан бастау алады. Атқа мінген қатысушылар қарсыластарына ағаш

таяқшаларды (чирит) лақтырып, керемет ат шеберлігі мен лақтыру дәлдігін көрсетеді. Ойын тек физикалық күшті ғана емес, сонымен қатар стратегиялық ойлауды да қажет етеді, себебі қатысушылар бір уақытта шабуыл жасап, қарсыластарының лақтыруларынан жалтаруы керек.

Әзербайжандықтардың ең танымал ойындарының бірі — човган, атқа міну өнері. М.Қашқаридың «Түркі тілдер сөздігінде»: «Тобық шоқпармен ұрып ойнайтын доп» (1 том, 492-бет) деп атап көрсетеді. Бүгінгі ат үстінде ойналатын тобық доп (чэнгән) - Орта Азиядағы түркі тайпаларының қадым заманда ат үстінде ойнайтын ойындарының бір түрі. Бұл ежелгі шығыс ат спорты қазіргі полоның бастаушысы болып табылады. Тарихи тұрғыдан бұл ақсүйектер ойыны болып саналып, арнайы дайындалған жылқыларды пайдаланып, бөлек алаңда ойналған. Орта ғасырларда ойын Шығыс елдерінде атты әскерді дайындаудың маңызды құрамдас бөлігі болды. Ағаштан жасалған ұзын белгілермен қарсыластың қақпасына доп соғуды мақсат еткен шабандоздар жарысады. Ойын шабандоздық пен дәлдікті талап етеді. Бүгінде човган Әзірбайжанда ұлттық спорт түрі болып табылады. 2013 жылы Қарабақ жылқыларында ойналатын бұл дәстүрлі ойын ЮНЕСКО-ның Материалдық емес мәдени мұраның репрезентативті тізіміне енгізілді.

Ат спортының үлкен бір бөлігі бәйге түркі тектес басқа халықтарда да бар. Мысалы, бәйге өзбектерде “пайга”, қырғыздарда “чабыш” деп аталады. Қазақ даласында бәйгенің аламан бәйге, тай жарыс, құнан жарыс, дөнен жарыс, жорға жарыс деген түрлері ойналады.

Қыз куу, қырғызша *кыз куумай*; башқұртша *кыз кыуыу*— өте көне ойындарының бірі. Манас дастанында қыз куу ойыны туралы шумақтар бар. Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті «Тұран-Иран» ғылыми-зерттеу орталығының директоры, филология ғылымының докторы, профессор Ислам Жеменей өзінің зерттеу жұмысында «Сонымен бірге Қорқыт дастандары түркілік салт-дәстүрдің түрлі үлгі-өнегесіне толы. Айталық, «Байбөрі баласы Бәмси-Байрақ туралы жыр» атты дастанында «екеуінің ат жарыстырғанын, өз атының озып шыққандығын, бетінен үш рет сүйгені» бейнеленеді. Бұл қазақтың «Қыз куу» ойыны» деп Қорқыт ата дастанында осы ойын туралы жазылғанын атап көрсетіп, Қыз куу ойыны көне ғұндардан келе жатқанын айтады [2].

Түркі халықтарының ұлттық ойындары арасында көптеген ұқсастықтар бар. Бұл олардың тарихи және мәдени тамырының ортақтығын көрсетеді. Тоғызқұмалақ – әлемде адам қолымен жасалған зияткерлік ойындардың бірі. Бұл ойынның басты қасиеті адам санасын жетілдіруге, ақыл-ойын кемелдендіруге ерекше күш салады. Түркі халықтары ұрпақ тәрбиесіне жауапкершілікпен қарап, ұрпағының дене күшінің мол болуымен қатар, ақылды болуы үшін осы ойынды ойлап тапқан. Бұл ойынның көнелігін археологиялық қазба жұмыстары да дәлелдеуде. Қазақстанның Жамбыл облысында тоғызқұмалақ ойнауға пайдаланылған көне жәдігер табылды. ҚазАқпараттың хабарлауынша, осыдан 1400 жыл бұрын бұл ойынға тікелей тасқа қашалған ұсақ тесіктер мен қазандар пайдаланылған. 2-суреттегі артефакт Қызылтаң ауылындағы тау баурайынан табылған.

Жергілікті ғалымдар бұл олжаның ертедегі Батыс Түрік қағанатына сәйкес келетін біздің заманымыздың 6-7 ғасырларына жатады деп есептейді.



Сурет 2 - Қызылтаң ауылындағы тау баурайынан табылған артефакт

Тоғызқұмалақты қазақтардан басқа қырғыздар, каракалпақтар, алтайлықтармен қатар Түркия, Түркіменстан, Өзбекстанның кейбір аудандарында ұлттық ойын ретінде ойналады. Тоғызқұмалақты қырғыздар -"тогузкоргоол" десе, Ақтеңіз жағалауындағы кейбір көшпелі түрік тайпалары - "тогузташ", түрікше – мангала, гечюрме деп атайды екен. 2020 жылы ЮНЕСКО-ның Материалдық емес мәдени мұраны қорғау жөніндегі үкіметаралық комитеті тоғызқұмалақты Адамзаттың материалдық емес мәдени мұрасының репрезентативті тізіміне енгізді.

Келесі бір көшпелілерге ортақ асық ойынын шығыстағы Тувадан бастап, батыстағы Гагаузияға дейінгі барлық түркі халықтары ойнайды, түрікше Ашик деп аталады. Барлық моңғол халықтары да ашиктер (алчик) ойнайды. Қарашай мен құмық ақсақалдарының айтуы бойынша, алшықты Терек және Ставрополь өлкелерінің орыс казактары да жақында ойнаған, олар бұл ойынды көршілері қарашай-құмық елдерінен қабылдаған. Төмендегі 3-суретте қарашай балқар халықтарының асықтың алты бөлігіне қойған атауы салыстырмалы түрде берілген, олар сақаны соқа деп атайды, сақаға қорғасын құйылады.



Сурет 3 - Қарашай-балқар халықтарындағы асықтың алты бөлігінің салыстырмалы атаулары

Тағы бір түркі халықтарына ортақ ойын Бес тас. Жазбаларға мән берсек, «Бес тас» ойынын сергіту, ой бөлу мақсатында ойнаған деседі. Махмұд Қашқаридың «Түркі тілдері сөздігі» еңбегінде «бес тас» ойыны туралы мағлұмат кездеседі. Содан «бес тас» сақ-ғұндардан бері келе жатқан ойын екеніне көз жеткіземіз. Аталған ойын жылдамдыққа, қағылездікке, тез шешім қабылдауға үйретеді. Әрі жас-кәріні талғамайды. Кішкентай бес жұмыр таспен немесе еліктің асығымен ойнайды.

Бағзы заманнан бері көшпелілердің иығынан түспеген, жаугершілік заманда қару болғанмен, бейбіт заманда дәстүрлі ойынға айналған қымбат мұра бар. Ол – садақ. Қазақ тарихында оқ пен жебені жанына серік етіп, құралайды көзге атқан мергендер әр заманда болған. Бірі адырнасын сайлап, аңға шықса, екіншісі соғыста жаудың бетін қайтарған. Садақ ату спорты әлем халықтарына ортақ мұра десек те, осы бір жауынгерлік өнердің ұшар басында түркілер тұрғаны ежелгі тарихтан белгілі. Зерттеушілердің пікірінше, адамзат тарихында алғаш рет мергендер қосынын дүниеге әкелген ғұндар дейді.

Күрес бізбен бауырлас елдің бәрінде бар. ЮНЕСКО күресті адамзаттың материалдық емес мәдени мұра тізіміне енгізген. Күрес өзбекше кураш, қырғызша күрөш, әзербайжанша күләш, башқұртша көрәш, чуваш тілінде көрешү, татарша көрәш, түрікше гүреш, түрікменше гөреш деп аталады. Күрестің тарихы көне дәуірлерге кететінін Ши-Ан қаласы маңындағы 140-қабірден шыққан мыс тақтайға екі адамның күресіп жатқан суреті дәлелдейді. Бірі – белден, бірі – бақайшықтан алып тұрған бұл суретті археологтар түр-тұлғасын, киімдерін зерттей келе уақыт жағынан бұл Хан елі мен Үйсін елінің құдаласқан дәуіріне тура келетіндігіне қарап, балуандардың Үйсін елінің балуандары болуы мүмкіндігін айтады.

М.Қашқари «Түркі тілдер сөздігінде» «шалу», «күрес» (1-том, 471-бет) деген атауларға анықтама берілген.

Ерте орта ғасырда өмір сүрген көптеген түрік тарихшылары өз шығармаларында доппен ойналатын ұжымдық ойын туралы сан мәрте жазған. «Олар оны «тепик» немесе «тепюк», яғни аяқпен тебу деп атаған» деп ұлы түрік этнографы Махмұд Қашғари «Divānu Lügati't-Türk» («Түрік тілінің сөздігі») атты құнды еңбегінде жазған. «Тепик» ойынының ережесі қазіргі футболдың қағидаларынан аса ерекшелене қоймаған. Тарихшының жазуы бойынша, ойыншыларға допты қолмен ұстауға тыйым салынған. Ережені бұзғандарға ескерту жасалған және ойыншылар допты ойын алаңынан шығармауға тырысқан. «Тарих-и-Тимур» еңбегінде түркілер тепик ойынын Әмір Темір кезінде де ойнағаны туралы баяндалған. Ол замандарда доп қозының терісінен жасалып, іші ауаға толтырылған екен.

Қазіргі жаһандану дәуірінде ұлттық ойындар жаңа сипатқа ие болуда. Әрбір түркі халқының ұлттық ойындарында өзіндік ерекшеліктер бар. Бұл ерекшеліктер олардың географиялық орналасу аймағына, шаруашылық түріне және мәдени дәстүрлеріне, ділі мен дүниетанымына байланысты. Қырғыздардың ойындары да ат спортына негізделген, бірақ командалық сипат басым. Улак тартыш ойыны ұлттық бірлікті нығайтудың құралы ретінде қарастырылады. Өзбек ұлттық ойындарында мергендік пен дәлдікке бағытталған элементтер көбірек кездеседі. Сонымен қатар, күрес түрлері жақсы дамыған. Түрікмендерде жылқы мәдениеті ерекше дамыған. Ахалтеке тұқымды жылқылармен байланысты жарыстар кең таралған. Қазақ ұлттық ойындары көбінесе ат спортына негізделген, көкпар, аударыспақ, қыз қуу сияқты ат ойындары кең таралған. Бұл қазақ қоғамында жылқының ерекше рөл атқарғанын көрсетеді. Әубәкір Диваев, Елеусін Сағындықов сияқты этнограф ғалымдар ұлттық спортты зерттеп, 150-ге жуық ұлттық ойын түрін жіктеп шыққан.

Бүгінде әлемде дәстүрлі ойындарға қызығушылық артып келеді. Орталық Азияда федерациялар, мектептер, оқу орталықтары құрылып, мыңдаған көрерменді қызықтыратын халықаралық фестивальдер ұйымдастырылуда, жастар және жасөспірімдер лигалары әзірленіп, этноойындар туристік бағдарламалардың бір бөлігіне айналды. 2012 жылы Қырғызстанда ұйымдастырылып, алғаш 2014 жылы Иссык көлде өткен Дүниежүзілік Көшпелілердің ойыны жалғасын табуда, мысалы: 2014 ж —19 аймақтан 583 спортсмен, 2016 ж. —62 аймақтан 1200 спортсмен, 2018 ж. 82 аймақтан 2000 адам, 2022 ж. 82 аймақтан 3000 адам қатысқан. 2024 жылғы 5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындары 8-13 қыркүйек аралығында Астана қаласында өтті. Бұл ауқымды шараға «Ұлы дала дүбірі» ұранымен 100-ден астам елден 4000-ға жуық спортшы қатысып, ұлттық спорттың 20-дан түрінен (көкпар, қазақ күресі, садақ ату т.б.) бақ сынасты. Ойындардың басты мақсаты — көшпенділер мәдениетін жаңғырту және дәріптеу. Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының кезекті жарысы 2026 жылы күзде Қырғызстанда өтеді, 43 ойыннан жарысқа 100 ел қатысады деп жоспарлануда. Көшпелілер ойындары өңір үшін мәдени брендке айналды.

Қазіргі жаһандану жағдайында ұлттық ойындарды сақтау, дамыту және насихаттау — мәдени мұраны қорғаудың маңызды бағыты болып табылады. Қазақстанда 20 наурыз Ұлттық спорт күні деп бекітілген, бұл күн дәстүрлі спорт түрлерін дәріптеуге, ұлттық ойындарды жаңғыртуға, ұлттық мұраны сақтауға арналған маңызды мерекелік күн.

Осы орайда Қазақ спорт және туризм академиясында «Ұлттық спорт түрлері» кафедрасы қазақша күрес, тоғызқұмалақ, ат спорты, көкпар т.б. ұлттық спорт түрлерінен мамандар дайындап, ұлттық спорттың дамуына өзіндік үлесін қосып келеді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақтың этнографиялық категориялар, ұғымдар мен атауларының дәстүрлі жүйесі : энциклопедия : 3-том. — Алматы : РПК «Слон» DPS, 2012. — 736 б.
- 2 «Қорқыт» және «Тарих» немесе ұлттық мәдениет пен болмыс, ұлттық психология қалай қалыптасты? // Ақиқат : ұлттық қоғамдық-саяси журналы. — 2018. — 1 қазан.

- 3 Курган Чертомлык. — Текст: электронный // Электронная Энциклопедия Эрмитажа. — 2018. — 15 июня. — URL: <https://archaeoglobus.sfu-kras.ru/monument/kurgan-chertomlyk/> (дата обращения: 28.03.2026).
- 4 Всемирные игры кочевников 2024 — культурный код и наследие кочевников. — Текст: электронный // Tengrinews.kz. — 2024. — 9 сентября. — URL: <https://tengrinews.kz/nomad-games/> (дата обращения: 20.02.2026).
- 5 Древний тюркский артефакт обнаружен в Казахстане. — Текст: электронный // AZERTAC. — 2025. — 13 февраля. — URL: <https://azertag.az/ru/xeber/drevnii-tyurkskii-artefakt-obnaruzhen-v-kazahstane-3417255> (дата обращения: 21.02.2026)

ӘОЖ 397

ҚАЗАҚСТАНДА ДӘСТҮРЛІ СПОРТ ТҮРЛЕРІНІҢ ТРАНСФОРМАЦИЯСЫ

Тулентаева К.А. - т.ғ.к., аға оқытушы, ҚазСТА, Алматы қ., Қазақстан
Марат З.М. - ОСФ, 25-11 топ студенті ҚазСТА, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада біріншіден, дәстүрлі спорт түрлерінің жаһандану кезеңінде өзгерістерге түсу, олардың мазмұндық және құрылымдық тұрғыдан трансформацияға ұшырау үрдістері қарастырылады. Екіншіден, авторлар ұлттық спорттың тарихи тамырлары сақталына отырғанын бағамдай келе, заманауи талаптармен сабақтаса жүріп жатқан бейімделу ерекшеліктерін талдауға түсіреді. Үшіншіден, дәстүрлі спорттың мәдени мұра ретінде маңызы мен оның халықаралық деңгейде танылу мәселелері зерделеуден өтеді.

Түйін сөздер: дәстүрлі спорт, трансформация, ұлттық мәдениет, модернизация, спорт индустриясы, жаһандану.

TRANSFORMATION OF TRADITIONAL SPORTS IN KAZAKHSTAN

Tulentyayeva K.A., Marat Z.M.

Abstract. Firstly, the article examines the transformation processes of traditional sports during the period of globalization, including their substantive and structural changes. Secondly, while recognizing that the historical roots of national sports are preserved, the authors analyze the peculiarities of their adaptation in conjunction with modern requirements. Thirdly, the importance of traditional sports as a cultural heritage and the issues of their international recognition are studied.

Keywords: traditional sports, transformation, national culture, modernization, sports industry, globalization.

Кіріспе.

Тақырыптың өзектілігі: Қазіргі таңда дәстүрлі спорт түрлері де заман ағымымен қоғамның барлық салаларында түбегейлі өзгерістерге орай трансформацияға ұшырап отырғаны мәлім. Олардың мазмұны, ұйымдастырылу формалары және әлеуметтік қызметтері жаңа сипатқа ие болуда. Бұл үдеріс бір жағынан, ұлттық спорттың дамуына және кеңінен таралуына мүмкіндік берсе, екінші жағынан, оның бастапқы дәстүрлі ерекшеліктерінің әлсіреу қаупін тудырады.

Сондай-ақ көтеріліп отырған мәселе жастардың қызығушылығын арттыру, салауатты өмір салтын қалыптастыру және ұлттық бірегейлікті нығайту тұрғысынан да өзекті. Бүгінгі жаһандану заманында ұлттық спорт түрлерін халықаралық деңгейде насихаттау, оларды спорт индустриясының бір бөлігіне айналдыру қажеттілігі де артып отыр.

Жоғарыда негізделген тұжырымдамалардан шығатын қорытынды дәстүрлі спорт түрлерінің заманауи трансформациясын ғылыми тұрғыда зерттеу – олардың даму бағыттарын айқындау, мәдени құндылық ретінде сақталуын қамтамасыз ету және жаһандану жағдайында тиімді бейімделу жолдарын анықтау үшін аса маңызды болып табылмақ.

Зерттеудің мақсаты: дәстүрлі спорт түрлерінің адамзат дамуының жаңа үдересіне сәйкес өзгеру (жаңғыру, бейімделу) ерекшеліктерін және осы үдерістің мәдени, әлеуметтік, тәрбиелік маңызын ашып көрсету.

Мақсат жолындағы *міндеттер* төмендегідей болып табылмақ:

- дәстүрлі спорт ойындарының этнографиялық бастауларының мәні мен қызметін анықтау;
- тарихи уақыттық белдеулермен сабақтаса оларды өзгеріске әкелген факторларды (урбанизация, жаһандану, цифрлану, спорт индустриясының дамуы) саралап қарастыру;
- дәстүрлі спорттың заманауи жаңа форматта (жарыс, шоу, федерациялар, халықаралық деңгей) дамуын талдауға түсіру;
- әлемдік спорт кеңістігіне енгізу тәжірибесін зерттеу арқылы халықаралық деңгейдегі даму мүмкіндіктерін қарастыру;
- дәстүрлі спорт түрлерін сақтау, жаңғырту және дамыту жолдарына қатысты ұсыныстар беру.

Әдебиетке шолу. Мемлекеттің спорт саласындағы саясатын айғақтайтын құжаттар маңызды болып табылмақ. «Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы алғаш рет **1999 жылы 2 желтоқсанда** қабылданды [1]. Заманауи талаптарға орай бұл заң жаңартылып, қазіргі қолданыстағы нұсқасы **2014 жылғы шілденің 3 жұлдызында** жаңа редакцияда қабылданды. Құжатта республиканың спорт саласы саясатындағы сан қырлы мәселелерінің ішінде ұлттық және дәстүрлі спорт түрлерін дамыту, сақтау және насихаттау проблемасы өзекті деп табылған. Сондай-ақ көкпар, қазақ күресі, тоғызқұмалақ сияқты спорт түрлерін дамытуға жағдай жасалынатыны және мемлекеттің ұлттық спорт федерацияларын қолдайтыны тұжырымдалған [2].

Дәстүрлі спорт түрлерінің өзгеріске түсу үрдісін өз алдына қарастырған ғылыми-танымдық, оқу-әдістемелік еңбектер жарық көрмеген. Дегенмен зерттеу мәселесі қазақстандық қоғамда елдің кәсіби спорт саласындағы азаматтарынан бастап, қоғам қайраткерлері, жазушылар, тарихшылар, және т.б. саланың өкілдерінің еңбектерінде азды-көпті көтеріліп жүрген тақырыптардың бірі. Сондықтан авторлар ұсынып отырған шағын мақала осы бағыттағы ізденістердің нәтижесі болып табылмақ [3-6].

Тастанбек Құтжанұлы Есентаев этнографиялық бағыттағы ұлттық ойындарды спорт түрі ретінде институционалдау үрдісін алға тартып негіздеді. Ол көкпар мен бәйге сияқты ат спорты түрлерінің қазақ мәдени кодын сақтаудағы ерекше маңызын бағамдайды.

Амангелды Әбдірахманұлы Айталы бөгде мәдениеттермен араласу, әрекеттесу үрдісінің жаһандану процесінде заңды да табиғи құбылыс екендігін айта келе, қазақ халқы рухани құндылықтар тамырын бекем ұстануы және дәстүрлерді жаңғыртып, жаңаша түйсініп бейімделу бағытын ыждақаттылықпен, парасаттылықпен іске қосуы қажеттігін пайымдайды.

Қазақ тіл білімін зерттеуші Ғарифолла Төлендіұлы Әнес қазақ халқының дәстүрлі ойындарын тәрбиелік, әлеуметтік және мәдени құндылық ретінде жан-жақты қарастырады.

Тарихшы Жамбыл Омарұлы Артықбаев ұлттық спорт түрлерінің шығу тегі, қызметі және қоғамдағы орнын жан-жақты талдауға түсіру арқылы оны тарих, тәрбие және мәдени код тұрғысынан қазақ этнографиясының ажырамас бөлігі деп бағамдайды.

Әдіснама. Зертеу жұмысы спорттанумен қатар халық педагогикасы, этнография, тарихпен сабақтасып отырғандықтан, көпқырлы тәсілдер жүйесі қолданысқа түсетіні заңдылық. Көтерілген сұрақтардың құрамдас бөліктерін ажыратып пайымдау барысында негізінен *талдау әдісі* таптырмас құрал болғаны сөзсіз. Талдаудан бастау алатын *жинақтау әдісі* мәселелердің диалектикалық бірлігіне қол жеткізді. Спорт ойындарының түрлерін зерделеуде *индукция* және *дедукция* тәсілдері ұтымды рөл атқарды. Дәстүрлі спорт

ойындарында белең алған трансформацияны айғақтау шеңберінде тарихи синхронды және *диахронды* әдістер оңтайлы құралдардың қатарынан берік орын алды.

Зерттеу нәтижесі.

- дәстүрлі спорт түрлерінің трансформациясы олардың сақталу, жаңару және жаһандану үрдісімен сабақтастырылды;
- қазақ халқының спорттық ұлттық құндылықтарының заманауи қоғамға бейімделу процесі әрекет етіп отырғандығы негізделді;
- қазақ халқының дәстүрлі спорт ойындарын әлемдік спорт кеңістігіне шығару жолындағы мемлекеттік іс- қызметтердің нәтижелері бағамдалды;
- республика халықаралық жарыстарды ұйымдастыру және халықаралық жарыстарға қатысу арқылы елдің имиджін көтеруге жол ашып отырғандығы пайымдалды.

Дәстүрлі спорт түрлерінің заманауи трансформациясы дегеніміз халықтың тарихи, ұлттық спорт ойындарының уақыт талабына сай өзгеруі, жаңаруы және қазіргі қоғамға бейімделуі, басқаша айтсақ, ескі дәстүрлі спорттың жаңа форматта өмір сүруі болып табылмақ.

Трансформацияның басты мағынасын төмендегідей қарапайым өмірлік мысалдармен айқындауға болады. Қазақ халқының көкпар, аударыспақ, қазақша күрес т.б. сынды дәстүрлі спорт түрлері өзіндік тарихи кезеңде ұлттың жаугершілік жағдайында әскери дайындықпен немесе тұрмыстық ойын-сауықпен тығыз байланысты болған-ды. Бүгінгі күні *біріншіден*, әрқайсысы ресми спорт түріне айналып қана қоймай, *екіншіден*, олардың барлық жағынан ережелері бір жүйеге келтірілді. *Үшіншіден*, жаһандану үрдісімен үндесіп қазақ халқының бірқатар ұлттық спорт түрлері халықаралық спорт ойындары реестріне ілініп, дүние жүзілік деңгейде танылуда. *Төртіншіден*, санқырлы жарыстар мен сайыстар (спартакиада, универсиада, олимпиада, чемпионаттар, кубоктық жарыстар, біріншіліктер, фестивальдік жарыстар, турнирлер) өткізілген кезде олардың медиа және технология ақпарат құралдары арқылы беріліп таралуымен түсіндірілмек.

Заманауи трансформациялану үрдісінің бағыттарына келсек, ең алдымен *институционалдану үдерісін* атар едік, яғни дәстүрлі спорт түрлерінің ресми спорт жүйесіне енгізілуіне орай арнайы федерациялар арқылы басқарылады және бұл, өз кезегінде, олардың дамуына жүйелілік пен тұрақтылық берді. Институционалдану төмендегідей өзара сабақтас құрамдас бөлімдерден тұрады. Мәселен, федерациялардың спорттық ойындарға қатысты бірізділікке негізделген *ережелерді стандарттаулары* халықаралық жарыстар өткізу сынды жаңа белеске көтерілуге жол ашқаны мәлім. Көкпар ойынын ғана алып қаралық, егер ертеректе әр аймақта ол әртүрлі ойналған болса, қазір нақты бекітілген ережелері бар көкпардың командалық (көкпар тарту) түрі қалыптасты.

Спортшыларды іріктеу, арнайы дайындықтан өткізу жолымен кәсіби деңгейге көтеру, сөйтіп, демеушілер мен инвесторларды тарту арқылы жарыстарды коммерцияландыру міне, ұлттық спорт ойындарының *кәсібиленуі* мен *спорт индустриясына енуі* сияқты келесі қадамға қол жеткізді.

Дәстүрлі спорт ойындарын трансформациялау үдерісіндегі *медиялау мен цифрландыру* кезекті серпіліс болды; сайыстардың теледидар мен әлемдік желілер арқылы кеңінен таралуы әр спорт түрінің халық арасында танымалдығын арттыруға және жастардың кәсіби болмаса әуесқой қызығушылығын тудыруға мүмкіндік бергені және жол ашқандығы сөзсіз. Осы бағыттағы шешуші қадам дәстүрлі спорт жанрларының сан-салалы мәдени-спорттық іс-шаралармен үйлестіруі арқасында халықаралық деңгейге шығуы болып табылмақ. Басқаша айтсақ, бұл сатыдағы іс-тәжірибе бүгінгі күні қазақ халқының ұлттық спорт түрлерінің жаһандық мәдени кеңістікте танылуына сүбелі үлес қосып отырғанын бекемдей түсуде. Әсерлі де оңтайлы насихаттаудың айқын дәлелін Y Дүниежүзілік көшпенділер ойындары аясында Астанада «Қазақат» ипподромы, «Қазақ елі» монументі, «Ататүрік» паркі, «Бәйтерек» монументі, Орталық саябақта ашылған бес этноауылдан көруге болады; оларды үш күнде 70

мыңнан астам елорда тұрғыны мен қонақтар тамашалаған [7, 8]. Ұлттық ойындардың сан алуан түрлерінің ұсынылуы ұлттық құндылықтарды қазіргі ұрпақтың санасына сіңірудің бірден-бір құралы және этномәдени қозғалыстың лейтмотиві болғаны айғақ.

Дүниежүзілік көшпенділер ойындары негізінен Орталық Азияның тарихи көшпелі халықтарының ұлттық ойындарына негізделген этникалық спорт түрлерінен өтетін халықаралық спорт жарысы болып табылады. Ендеше Қазақстанда өткен осынау дүбірлі сайысты *медиялау үрдісі* «Қазақстан», «Қазспорт», «Хабар», «Ел арна», «Жібек жолы», «SilkWay», «Sport Plus» арналарымен қатар, Түркияның TRT AVAZ арнасы, Қырғызстанның бес телеарнасы, халықаралық «Мир», «Мир24» арналары, Ресейдің «Старт LIVE» спорт арнасы, Татарстанның «ТНВ Қазан» телеарнасы, Өзбекстан мен Түрікменстанның мемлекеттік арналарынан тікелей көрсетілімдер арқылы қарқынмен жүрді [8, б. 5]

Бүгінгі таңда түркі халықтарының, соның ішінде қазақтың, дәстүрлі спорт түрлерінің трансформациялануына, яғни олардың *халықаралық деңгейге шығуына*, әлемдік ауқымда өткізіліп отырған *Дүниежүзілік көшпенділер ойындары* маңызды рөл атқаруда. Аталған айтулы жарыс алғаш рет Қырғызстанда Чолпан-Ата қаласында *2014 жылы бастау алып*, 19 елден 10 спорт түрі бойынша 583 спортшы қатысқан еді. Кезекті екі ойын да осы мемлекеттің жерінде өтті; *2016 жылы* 62 елден 26 спорт түрінен 1200 спортшы, ал *2018 жылы* 82 елден 37 спорт түрінен 2 мыңға жуық спортшы бақ сынады. Ойын 4-рет Түркияның Изник қаласында ұйымдастырылып, оған 13 спорт түрінен 3 мың спортшы 102 елден келді.

Цифрлық мәліметтер этносportтық сайыстың халықаралық беделінің өсіп отырғанын, сөйтіп, ортазиялық шеңберден шығып, материктік жағрапиялық кеңістікте де танымал болып жатқанын айғақтайды. Қазақстанда 2024 жылдың 8-13 қыркүйек аралығында Астанада өткен V Дүниежүзілік көшпенділер ойыны төрінен жер құрлығының Батысы мен Шығысынан, Австралия мен АҚШ-тан спортшылар көрінді. Халықаралық сайысқа 89 елден 2500 спортшы қатысты. Сондай-ақ 100 мыңнан астам саяхатшы, мемлекет басшылары, мәдениет және ұлт өкілдері келді. Спортшылар мен делегация өкілдеріне 1600 волонтер көмек көрсетті, соның ішінде 20 шетелдік ерікті болған-ды.

Алтыкүндік аламан жарыста ҚР Ұлттық құрамасы жалпыкомандалық есепте 112 медальмен бірінші орынға шықса, 33 елдің спортшысы медальдарға ие болып, мұның ішінен Канада, Мексика сынды мемлекеттердің өкілдерін де атауға болады.

Көшпенділер ойынында спорттың көп түрі жылқылардың көмегімен орындалатыны заңдылық, Астанадағы іс шараның өзіне 499 ат қатысты және 21 ойын түрі бойынша өткен осы жарыста ат жарысы, көкпар (қазақ), ер үстінен аударып алу сайысы, теңге ілу (қазақ), жамбы ату (қазақ), көк бөрі (қырғыз) сынды ойындар өткізілді. Қазақ халқының атпен ойналатын бірнеше спорт түрлері Дүниежүзілік көшпенділер ойынының реестріне енгенін көріп отырмыз. Олардың ішінен қазақтың көкпары мен қырғыз халқының көк бөрі ойындары көрермен жанкүйерлердің ерекше назарында болып, екі сайыстың да финалдық бәсекесін 20 мың адам тамашалады. Қазақ халқының жауынгерлік мақсаттағы командалық ойыны көкпарға Қазақстаннан бөлек Өзбекстан, Қырғызстан, Түркия, Моңғолия, Венгрия, Қытай, АҚШ және Ресей елдерінен командалар жарысқа түсті [9, б. 8]. Ендеше көкпар басқа мемлекеттердің спорт өнері арасында айтарлықтай ықпалға ие болып отырғандығы даусыз.

Азия чемпионаты ойындарының бағдарламасына халықаралық деңгейде деп танылған тоғызқұмалақ, асық ату және қазақ күресі енген. Соңғысы жөнінде айтар болсақ, Астанадағы жарыста әлемнің 44 еліне келген 294 палуан қазақ күресінен бақ сынады. Бұл – қазақ күресінің дүние жүзі бойынша қарқынды дамып келе жатқандығының айқын көрінісі. Ұлттық креспортының ауқымы кең екендігін қазақ күресімен қатар түріктердің ашыртман аба гүреші, өзбек халқының күрәші, қырғыздардың белбеу күресі алыш, саха халқының жекпе-жек өнері – мас-рестлинг, татарлардың көне ұлттық белбеу күресі саналатын көрәш сияқты түрлерінен аламан сайыстар өтті.

Адамның есте сақтау қабілеті, логикалық машықтануы мен математикалық есептеу қабілетін шыңдайтын дәлдік ғылымдармен тікелей сабақтасып жатқан қазақ халқының

тоғызқұмалақ ойыны да трансформацияға ұшырап жатқан спорт түрінің бірі. Астана спорт алаңында осы бағыттағы түріктердің зияткерлік мангала, Батыс Африка халықтарының зияткерлік ойыны овари бәсеке жарысын жандандырды.

Әлемдік ауқымда өткен Y Дүниежүзілік көшпенділер ойыны қазақ халқымен қатар, басқа да осы бәсеке сайысқа қатысқан мемлекеттердің ұлттық спорт ойындарын трансформациялауда маңызды рөл атқарды. ҚР Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев көшпенділер өркениеті дүние жүзі тарихында өшпес із қалдырғанын негіздей келе «... Көшпенділердің ұлы көші ешқашан тоқтамайды. Мыңдаған жылға жалғасқан осы көш қазір басқаша сипатқа ие болды. Көшпенді өмір салты қайта жаңғырды. жаһандану дәуірінде ешқандай шекара жоқ. Жаңа заманның жақсы қасиеттерін бойға сіңіру қажет», - деп ойын түйіндеді [10].

Қорытынды. Қазақ халқының дәстүрлі спорт түрлерінің ішінде әлемдік деңгейдегі ресми чемпионат бағдарламасына толыққанды енгендері көп болмас, дегенмен, халықаралық дәрежеде мойындалып, әлем чемпионаттары өткізіліп жүрген бірнеше спорт түрі бар. *Қазақ күресі* соның ішінде ең кең таралған және ресми халықаралық деңгейге шыққан ұлттық спортының бірегейі. Өз алдына халықаралық федерациясы бар аталған спорт түрінен 2000-жылдардан бастап тұрақты түрде әлем чемпионаттары ұйымдастырылып өткізілуде. Көкпар Орталық Азия елдеріне ортақ ат спорты ретінде әлем чемпионаттары мен халықаралық турнирлер өткізіліп жатыр. Бұл спорт түрінің Дүниежүзілік көшпенділер ойындары бағдарламасына кіріп, жаңа деңгейде көтеріліп отырғандығы сөзсіз. Асық ату соңғы жылдары халықаралық деңгейде дамып келеді.

Дәстүрлі спорт түрлерінің заманауи трансформациясы – бұл тарихи мұраны сақтай отырып, оны жаңа заман талаптарына бейімдеу үдерісі. Жаһандану заманында ұлттық спорттың дамуында өзгерістер болатындығы, жаңа мүмкіндіктерге жол ашылатындығы заңдылық, алайда мәдени-спорттық құндылықтарымыздың түп қазығына нұқсан келмеуі мәселенің екінші, ең бастысы маңызды тұсы екенін есте ұстағанымыз абзал. Сондықтан дәстүрлі спортты дамыту барысында оның мәдени-рухани негіздерін жоғалтпай, ғылыми тұрғыда зерттеп, оны жүйелі түрде қолдану және қолдау қажет.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Қазақстан Республикасының заңы «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. Астана.-1999.- 2 желтоқсан. - 20 б.
- 2 Қазақстан Республикасының заңы «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңы. Астана.-2009.- 3 шілде.- 25 б.
- 3 Есентайұлы Т.Қ.Қазақтың ұлттық ойындары. – Алматы: Санат, 2004. – 256 б.
- 4 Айталы А.Ә. Ұлттық мәдениет және дәстүр. – Алматы: Ғылым, 2006. – 300 б.
- 5 Әнес Т. С.Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы: Рауан, 1998. – 210 б.
- 6 Артықбаев Ж. О. Қазақ этнографиясы. – Астана: Фолиант, 2012. – 400 б.
- 7 Астана ақшамы. - 2024. - №109. -12 қыркүйек. - 8 б.
- 8 Шапағат Әбдір. Түгел түркі ту көтерген жарыс- Астана ақшамы. – 2024. - №108. -10 қыркүйек. - 8 б.
- 9 Көшпенділер ойындарының қызықтары - Астана ақшамы. - 2024.-№ 111. - 12 қыркүйек. - 8 б.
- 10 Көшпенділер өркениеті – нағыз көнекөз өркениет.- Астана ақшамы. - 2024. - №108. - 10 қыркүйек. - 8 б.

ӨОЖ 338.48: 615.8

ТУРИСТІК ИНДУСТРИЯНЫҢ ТРАНСФОРМАЦИЯСЫ ЖАҒДАЙЫНДА ҚЫЗЫЛОРДА ОБЛЫСЫНДА ЕМДІК-САУЫҚТЫРУ ТУРИЗМІН ДАМУДЫ КАДРЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

Кәрімов Д.Ж. – қызмет көрсету саласының магистрі, аға оқытушы, докторант
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін дамытудың кадрлық қамтамасыз ету мәселелері жан-жақты қарастырылады. Зерттеу барысында өңірдің табиғи-климаттық әлеуеті, оның ішінде минералды сулар, емдік балшық ресурстары, сонымен қатар рекреациялық, мәдени және тарихи нысандар талданып, туризмді дамыту мүмкіндіктері толық айқындалды. Туризм саласындағы кадр даярлау жүйесінің қазіргі жағдайы зерттеліп, негізгі проблемалар анықталды, оған: оқу бағдарламалары мен өндірістік тәжірибе арасындағы сәйкессіздік, тар бейінді мамандар тапшылығы, кәсіби стандарттардың жеткіліксіздігі және кадрлардың тұрақсыздығы. Мақалада туристік индустрия трансформациясы жағдайында кадр даярлауды жетілдіру бағыттары ұсынылып, заманауи құзыреттерді қалыптастыру, дуальды білім беруді дамыту, цифрландыру үдерістерін енгізу, жаңа әдістемелік тәсілдерді қолдану және инновациялық технологияларды тиімді енгізу қажеттілігі негізделіп көрсетілді. Ұсынылған шаралар туризм саласының тиімділігін арттырып, өңірдің тұрақты дамуына, инвестицияларды тартуға және жаңа жұмыс орындарын құруға ықпал етеді.

Түйін сөздер: емдік-сауықтыру туризмі, туристік индустрия, кадр даярлау, дуальды білім беру, цифрландыру, заманауи құзыреттер, Қызылорда облысы.

HUMAN RESOURCE SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH AND WELLNESS TOURISM IN KYZYLORDA REGION IN THE CONTEXT OF TRANSFORMATION OF THE TOURISM INDUSTRY

Karimov D.Zh.

Abstract. This article comprehensively examines the issues of human resource provision for the development of health and wellness tourism in the Kyzylorda region. The study analyzes the region's natural and climatic potential, including mineral waters and therapeutic mud resources, as well as recreational, cultural, and historical sites, thereby identifying the opportunities for tourism development. The current state of the tourism workforce training system was investigated, and the main problems were identified, including the mismatch between academic programs and practical industry experience, a shortage of specialized personnel, insufficient professional standards, and workforce instability. The article proposes strategies for improving workforce training under the transformation of the tourism industry, emphasizing the development of modern competencies, dual education programs, implementation of digitalization processes, the use of new methodological approaches, and the effective application of innovative technologies. The proposed measures are aimed at enhancing the efficiency of the tourism sector, supporting sustainable regional development, attracting investments, and creating new employment opportunities.

Keywords: health and wellness tourism, tourism industry, human resource training, dual education, digitalization, modern competencies, Kyzylorda region.

Әлемдік туризм индустриясында емдік-сауықтыру туризмі қарқынды дамып келе жатқан бағыттардың бірі болып табылады. Сарапшылардың мәліметтері бойынша, 2024 жылы әлемдік wellness-туризм нарығының көлемі 954,11 млрд АҚШ долларын құрап, 2030 жылға

қарай 1,68 трлн АҚШ долларына дейін өседі деп болжануда. Бұл кезеңде орташа жылдық өсім қарқыны шамамен 9,9 % болады. Нарықтағы негізгі үрдістерге табиғатқа негізделген эко-сауықтыру туризмі мен жеке wellness-бағдарламалардың кең таралуы жатады [1].

Қазақстанда туризм экономиканы әртараптандырудың және өңірлік дамуды қолдаудың маңызды бағыттарының бірі ретінде қарастырылады. Осыған байланысты мемлекет тарапынан туризм саласын дамытуға бағытталған бірқатар стратегиялық құжаттар қабылданған. Атап айтқанда, Қазақстан Республикасында туризм индустриясын дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасында туристік инфрақұрылымды жетілдіру, туристік өнімдердің бәсекеге қабілеттілігін арттыру және туризм саласы үшін білікті кадрлар даярлау негізгі басымдықтардың бірі ретінде белгіленген. Сонымен қатар, құжатта туризмді ұлттық экономиканың тұрақты өсуін қамтамасыз ететін маңызды секторлардың бірі ретінде дамыту қажеттілігі атап көрсетілген [2].

Қызылорда облысы табиғи-климаттық ерекшеліктері мен емдік-сауықтыру ресурстарына бай өңірлердің бірі болып табылады. Аймақта минералды сулар, шипалы балшықтар және табиғи рекреациялық ресурстар емдік-сауықтыру туризмін дамытуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар өңірде Арал теңізі маңы мен экологиялық туризм бағыттарының қалыптасуы да туристік әлеуетті арттыруға ықпал етеді. Дегенмен, өңірде туристік инфрақұрылымды дамыту және білікті кадрлар даярлау мәселелері әлі де өзекті болып отыр. Сондықтан Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін тиімді дамыту үшін аймақтың туристік ресурстарын тиімді пайдалану, қызмет көрсету сапасын арттыру және туризм саласы үшін кәсіби мамандар даярлау маңызды бағыттардың бірі болып табылады [3].

Емдік-сауықтыру туризмі - бұл туристердің денсаулығын нығайтуға, аурулардың алдын алуға және физикалық-психологиялық жайлылығын арттыруға бағытталған ерекше туристік бағыт. Ол табиғи ресурсқа (минералды су, климаттық факторлар, балшық), медициналық-сауықтыру технологияларға және арнайы процедураларға негізделеді, сонымен бірге демалу мен эмоционалды релаксацияны да қамтамасыз етеді. Бұл туризм түрі тек емдеу мен қалпына келтіруді ғана емес, сондай-ақ иммунитетті күшейту, стресс деңгейін төмендету және жалпы өмір сапасын жақсарту сияқты профилактикалық мақсаттарды да көздейді, яғни денсаулықты кешенді түрде қолдаудың тиімді құралы болып табылады [4].

Қазіргі қоғамда емдік-сауықтыру туризмінің маңызы айтарлықтай өсті: ол туристік индустрияны әртараптандыруға және экономикалық дамуға үлес қосады. Бұл бағыт бойынша қызмет көрсететін орындар мен бағдарламалар демалушылардың қажеттіліктеріне қарай кеңейіп, жоғары технологиялы қызметтер мен рекреациялық инфрақұрылымның дамуына жағдай жасайды, соның нәтижесінде туристік аймақтарда жұмыс орындары көбейіп, жергілікті экономикалық белсенділік артады. Сонымен қатар, халықтың денсаулығын жақсартуға бағытталған мұндай туризм әлеуметтік саясаттың құрамдас бөлігіне айналып келеді, себебі ол қоғамның жалпы денсаулық деңгейін көтеруге және медициналық шығындарды төмендетуге ықпал етеді [5].

Туризм саласындағы кадрларды жоғары білікті деңгейде даярлау - елдің туристік индустриясының бәсекеге қабілеттілігін қамтамасыз ететін маңызды компоненттердің бірі ретінде қарастырылады. Бұл салада мамандардың сапасы қызмет көрсету стандарттарының орындалуына, тұтынушылардың қанағаттануына және ұлттық туристік өнімнің халықаралық нарықтағы бәсекелестікке қабілетті болуына тікелей әсер етеді. Қазақстанда кадр даярлау туризм және қонақжайлылық бағыттары бойынша республикамыздағы 49 жоғары және кәсіби білім беру ұйымдарында жүзеге асырылып келеді, олардың контингенті 12 000-нан астам білім алушыны құрайды, бұл кадр әлеуетін арттыру бағытында маңызды қадам ретінде бағаланады. Алайда тәжірибе көрсеткендей, оқу бағдарламалары мен нақты өндірістік іс-тәжірибе арасындағы сәйкессіздік, сондай-ақ кәсіби стандарттардың толығымен бірізденбеуі саланың кадр тапшылығын туғызуда. Бұл өз кезегінде қызмет көрсету сапасының төмендеуіне, мамандардың еңбек нарығында бәсекеге қабілеттілігін төмендетуге ықпал етеді [2].

Ғылыми зерттеулер мен салалық талдаулар жоғары оқу орындарының білім беру бағдарламаларының нарық талаптарына және халықаралық стандарттарға сәйкестігін қамтамасыз ету қажеттігін көрсетеді. Мәселен, Қазақстандағы туристік кадрларды даярлау жүйесін талдаған зерттеушілер оқу орындары мен өндірістің тығыз ынтымақтастығын арттыру, практикалық машықтарды дамыту, сондай-ақ халықаралық серіктестіктер мен аккредитацияларды енгізу қажеттігін атап көрсетеді. Бұл тәсіл туристік саланың нақты талаптарына сәйкес келетін кәсіби құзыреттілікті қалыптастыруға мүмкіндік береді және кадр тапшылығы мәселесін тиімді шешуге ықпал етеді [6].

Осы зерттеудің негізгі мақсаты - Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін дамыту үшін кадрлық қамтамасыз етудің қазіргі жағдайын жан-жақты талдау, негізгі проблемаларды анықтау және заманауи туристік индустриядағы трансформация жағдайында тиімді кадрлық саясатты жетілдіру бағыттарын ұсыну.

Зерттеудің міндеттері:

- емдік-сауықтыру туризмінің әлемдік және ұлттық деңгейдегі қазіргі даму тенденцияларын қарастыру;
- Қазақстан Республикасында туризм саласын дамыту бойынша мемлекеттік бағдарламалар мен тұжырымдамаларды талдау;
- Қызылорда облысының туристік және емдік-сауықтыру әлеуетін сипаттау;
- өңірдегі туризм саласындағы кадрлық әлеуеттің қазіргі жағдайын бағалау және негізгі мәселелерді анықтау;
- заманауи тенденциялар (цифрландыру, персоналдандырылған қызметтер, soft skills дағдыларының дамуы) жағдайында кадрлық қамтамасыз етуді жетілдіру бағыттарын ұсыну.

Бұл мақаладағы мақсат пен міндеттер зерттеу тақырыбының ғылыми, мемлекеттік және аймақтық өзектілігін негіздеп, емдік-сауықтыру туризмін дамыту үшін практикалық ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді.

Бұл зерттеуде Қызылорда облысындағы емдік-сауықтыру туризмін кадрлық қамтамасыз ету мәселелерін зерттеу үшін кешенді әдістемелік тәсіл қолданылды. Материал ретінде ресми статистикалық мәліметтер, өңірлік туризм саласындағы мемлекеттік есептер, жоғары оқу орындарының кадр даярлау бағдарламалары, ғылыми және кәсіби әдебиеттер пайдаланылды. Зерттеу барысында аналитикалық әдіс арқылы туристік әлеует пен кадрлық ресурстардың жағдайы бағаланды, салыстырмалы талдау Қазақстанның басқа өңірлері мен халықаралық тәжірибелермен салыстыруға мүмкіндік берді, ал сауалнама және интервью әдістері туризм саласы мамандары мен білім алушылардың пікірлерін жинауға және практикалық қажеттіліктерді анықтауға қолданылды. Алынған деректер синтезделіп, кадрларды дамыту стратегиясын жасауға негіз болды.

Емдік-сауықтыру туризмі қазіргі туризм индустриясының маңызды бағыттарының бірі болып табылады. Ғылыми әдебиеттерде бұл ұғым адамдардың денсаулығын жақсарту, аурулардың алдын алу және физикалық-психологиялық жағдайын қалпына келтіру мақсатында жүзеге асырылатын туристік қызмет ретінде қарастырылады. Бұл бағыт медициналық қызметтерді, табиғи емдік ресурстарды және рекреациялық демалыс элементтерін біріктіреді. Сонымен қатар емдік-сауықтыру туризмі адамның денсаулығын нығайтуға бағытталған арнайы бағдарламалар мен сауықтыру процедураларын қамтиды [7].

Зерттеушілердің пікірінше, емдік-сауықтыру туризмі тек медициналық емдеумен ғана шектелмейді, ол сонымен қатар профилактикалық және релаксациялық қызметтерді де қамтиды. Мұндай қызметтерге санаторий-курорттық емдеу, минералды су мен емдік балшықты қолдану, климаттық терапия, SPA және wellness бағдарламалары жатады. Бұл факторлар адамның физикалық және психологиялық жағдайын жақсартуға ықпал етіп, өмір сапасын арттыруға мүмкіндік береді [8].

Қазіргі кезеңде урбанизацияның өсуі, экологиялық мәселелердің күшеюі және адамдардың салауатты өмір салтына деген қызығушылығының артуы емдік-сауықтыру туризмінің маңызын арттырып отыр. Осыған байланысты көптеген мемлекеттерде бұл бағыт

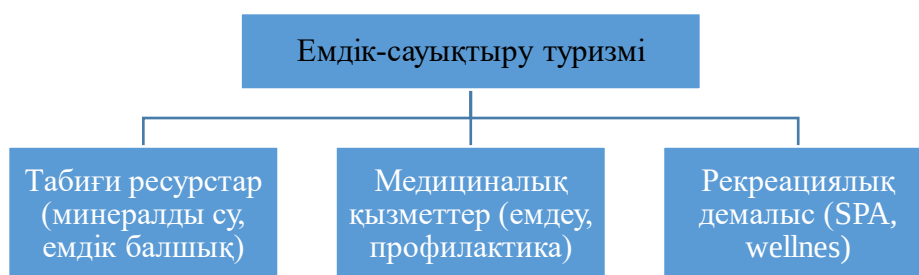
туризм индустриясының стратегиялық даму бағыттарының бірі ретінде қарастырылып, санаторий-курорттық инфрақұрылымды дамытуға ерекше көңіл бөлінуде [9].

Емдік-сауықтыру туризмі қазіргі туризм индустриясында стратегиялық маңызды бағыт болып табылады, себебі ол 1-ші кестеде көрсетілгендей медициналық қызметтер, табиғи емдік ресурстар және рекреациялық демалыс элементтерін біріктіріп, адамдардың денсаулығын сақтау, аурулардың алдын алу және өмір сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

Кесте 1 - Емдік-сауықтыру туризмінің негізгі құрамдас элементтері

Компонент	Мазмұны	Мысалдар
Табиғи емдік ресурстар	Денсаулықты жақсартуға әсер ететін табиғи факторлар	Минералды сулар, емдік балшық, климатотерапия
Медициналық қызметтер	Аурулардың алдын алу және емдеу процедуралары	Физиотерапия, реабилитация, диагностика
Сауықтыру бағдарламалары	Денсаулықты нығайтуға бағытталған кешенді қызметтер	SPA, wellness, фитотерапия
Рекреациялық демалыс	Туристердің психологиялық және физикалық демалысын қамтамасыз ету	Табиғатта демалу, йога, медитация
Ескерту: Автормен құрастырылған.		

Емдік-сауықтыру туризмі күрделі әрі көпқырлы жүйе болып табылады, себебі ол табиғи ресурстарды, медициналық қызметтерді және рекреациялық демалыс элементтерін өзара байланысты түрде біріктіреді. Мұндай интеграция туристердің денсаулығын нығайтуға, физикалық және психологиялық жағдайын жақсартуға мүмкіндік береді. Сонымен қатар емдік-сауықтыру туризмі санаторий-курорттық мекемелердің қызметімен тығыз байланысты болып, арнайы сауықтыру бағдарламалары мен профилактикалық шараларды қамтиды. Осыған байланысты емдік-сауықтыру туризмінің негізгі компоненттері мен олардың өзара байланысын жүйелі түрде көрсету маңызды. Келесі суретте осы бағыттың құрылымдық элементтері бейнеленген (Сурет 1).



Сурет 1 - Емдік-сауықтыру туризмінің негізгі құрылымдық элементтері

Суретте көрсетілгендей, емдік-сауықтыру туризмінің құрылымы табиғи ресурстар, медициналық қызметтер және рекреациялық демалыс элементтерінен тұрады. Бұл компоненттердің өзара үйлесімі туристердің денсаулығын нығайтуға және олардың өмір сапасын жақсартуға бағытталған кешенді қызметті қамтамасыз етеді.

Емдік-сауықтыру туризмін тиімді дамыту кәсіби және білікті кадрларға тікелей байланысты. Туризм саласындағы мамандар тек теориялық білімді ғана меңгеріп қоймай, сонымен қатар практикалық дағдылар мен қызмет көрсету мәдениетін де қалыптастыруы қажет. Бұл саладағы кадрлар бірнеше ерекшеліктерге ие:

1. Күрделі интеграция: Кадрлар туризм, медицина, менеджмент және рекреация салаларында кешенді білім алуы қажет. Мысалы, санаторий-курорттық қызмет көрсету маманы медициналық сауықтыру бағдарламаларын ұйымдастыра білуі тиіс.

2. Теория мен практика үйлесімі: Оқу бағдарламалары мен өндірістік тәжірибе арасындағы үйлесім кадр сапасын арттырудың басты факторы болып табылады. Дуальды білім беру, тағылымдама және практикалық машықтарды дамыту маңызды.

3. Халықаралық стандарттар: Мамандар шет тілін меңгеріп, халықаралық қызмет көрсету стандарттарына сәйкес жұмыс істеуі қажет, бұл туристік қызмет сапасын арттырады.

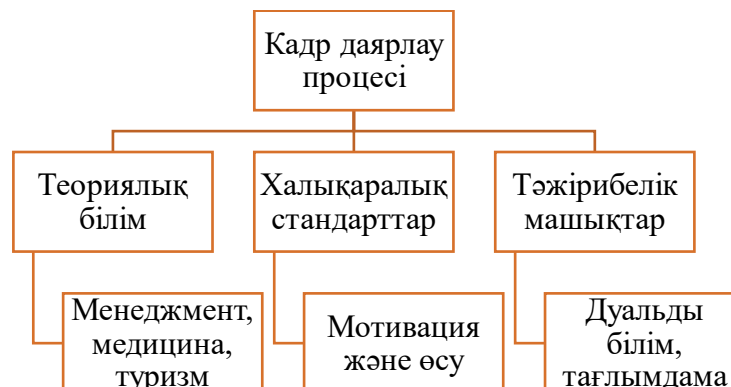
4. Мотивация және тұрақтылық: Кадрлардың тұрақтылығы мен кәсіби мотивациясын қамтамасыз ету үшін еңбек жағдайлары, өсу мүмкіндігі және әлеуметтік кепілдіктерді қарастыру қажет.

Емдік-сауықтыру туризмінің дамуы кәсіби кадрларды даярлауға тікелей тәуелді, бұл қызмет көрсету сапасын және туристік өнімнің бәсекеге қабілеттілігін арттырады [7,8].

Кесте 2 - Туризм саласындағы кадр даярлаудың негізгі аспектілері

Аспектiлер	Сипаттамасы	Мысалдар
Кешендi бiлiм	Туризм, медицина, менеджмент және рекреация салалары	Санаторий-курорт қызметкерлерi, SPA-мамандар
Тәжiрибелiк машықтар	Теорияны өндiрiсте қолдану қабiлетi	Дуальды бiлiм, стажировка, практикалық сабақтар
Халықаралық стандарттар	Сервис сапасы мен тiлдiк дағдылар	ISO стандарттары, шет тiлiн меңгеру
Мотивация	Тұрақтылық пен кәсiби өсу	Жалақы, әлеуметтiк кепiлдiктер, кәсiби даму мүмкiндiгi
Ескерту: Автормен құрастырылған.		

Кестеден көріп отырғанымыздай, туризм саласындағы кадр даярлаудың негізгі аспектілері кешенді білім, практикалық машықтар, халықаралық стандарттарға сәйкестік және кәсіби мотивациядан тұрады. Осы элементтердің өзара үйлесімі мамандардың біліктілігін арттырып, емдік-сауықтыру туризміндегі қызмет көрсету сапасын қамтамасыз етеді.



Сурет 2 - Туризм саласындағы кадр даярлау құрылымының элементтері

Суретте көрсетілгендей, туризм саласындағы кадр даярлау процесі теориялық білім мен практикалық машықтарды, халықаралық стандарттар мен кәсіби мотивацияны біріктіреді. Осы элементтердің үйлесімі мамандардың біліктілігін арттырып, емдік-сауықтыру

туризміндегі қызмет көрсету сапасын қамтамасыз етеді және туристік өнімнің бәсекеге қабілеттілігін көтереді.

Қызылорда облысы емдік-сауықтыру туризмін дамыту үшін ерекше табиғи және рекреациялық ресурстарға ие. Облыстың географиялық орналасуы мен климаттық жағдайлары курорттық және профилактикалық туризмді дамытуға қолайлы. Аймақта минералды сулар мен емдік балшықтың қоры жеткілікті, бұл санаторий-курорттық қызмет көрсету және SPA-бағдарламаларды ұйымдастыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, шөлді және жартылай шөлді аймақтың климаттық ерекшеліктері, ауа мен күн радиациясының жоғары көрсеткіштері, күндізгі температураның биіктігі денсаулықты нығайту мақсатындағы туристік бағдарламаларға қосымша тиімді фактор болып табылады.

Туристік әлеуетке табиғи ресурстардан бөлек, тарихи-мәдени мұралар, археологиялық ескерткіштер, көне қалашықтар мен табиғи қорықтар жатады. Бұл факторлар емдік-сауықтыру туризміне келушілерді тарту үшін қосымша мүмкіндік береді және туристік өнімнің әртүрлілігін арттырады. Сонымен бірге, аймақтағы транспорттық инфрақұрылымның дамуы - облыстың туризмдік қолжетімділігін жоғарылату, туристерді тарту және туризм саласын кешенді дамыту үшін маңызды. Қызылорда облысының табиғи, климаттық және мәдени-тарихи ресурстары емдік-сауықтыру туризмі үшін аймақтық тартымдылықты қамтамасыз етіп, кадрлық және инфрақұрылымдық әлеуеттің тиімді қолданылуын қажет етеді.

Кесте 3 - Қызылорда облысының емдік-сауықтыру әлеуетінің нысандары

Нысан түрі	Нысан атауы	Мекен-жайы/Орналасуы	Қолдану саласы	Ерекшелігі
Минералды су	«Жаңақорған» минералды сулары	Жаңақорған ауданы	Терапевтік ванналар, сусындық курорт	Жүрек-қан тамырлары мен ас қорыту жүйесіне пайдалы
Емдік балшық	Жаңақорған балшық алаңдары	Жаңақорған ауданы	Балшық терапиясы, SPA-процедуралар	Ревматизм, буын және жүйке жүйесіне арналған
Санаторий-курорт	Жаңақорған санаторийі	Жаңақорған ауданы	Денсаулықты қалпына келтіру, профилактика	Минералды су мен емдік балшыққа негізделген бағдарламалар
Климаттық аймақ	Құрғак, жартылай шөлді жазықтар	Облыстың ашық жазық аудандары	Ауа терапиясы, күн ванналары	Таза ауа, күн радиациясы жоғары
Рекреациялық нысан	Сырдария өзені мен жергілікті көлдер	Облыстың әртүрлі аудандары	Серуендеу, йога, табиғат терапиясы	Табиғи демалыс пен релаксацияға арналған
Мәдени-тарихи нысан	Тарихи ескерткіштер	Қызылорда облысы	Туристік бағдарлар, сауықтыру бағдарламаларын әртараптандыру	Аймақтың мәдени-тарихи мұрасын көрсету
Ескерту: Автормен құрастырылған.				

Кестеде көрсетілгендей, Қызылорда облысының емдік-сауықтыру әлеуеті минералды сулар мен балшық, санаторий-курорттық мекемелер, климаттық және рекреациялық нысандар, сондай-ақ мәдени-тарихи ресурстардан тұрады. Осы нысандар бір-бірімен үйлесіп, туристік өнімнің сапасын арттыруға, келушілердің денсаулығын жақсартуға және аймақтың емдік-сауықтыру туризмін кешенді дамытуға мүмкіндік береді.

Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін дамыту үшін қажетті кадрлық әлеует біртіндеп қалыптасып келеді. Өңірде туризм және қонақжайлылық бағыттары бойынша мамандар даярлайтын жоғары және орта кәсіби білім беру ұйымдары жұмыс істейді. Дегенмен, олардың түлектерінің саны мен сапасы аймақтың туристік сұранысын толық қамтамасыз ете алмай отыр.

Қазіргі уақытта кадрлардың басым бөлігі жалпы туризм және сервис саласына бағытталған, ал емдік-сауықтыру туризміне қажетті тар бейінді мамандар (SPA-терапевттер, медициналық туризм менеджерлері, реабилитологтар) жеткіліксіз. Сонымен қатар, практикалық тәжірибенің әлсіздігі және халықаралық қызмет көрсету стандарттарын меңгеру деңгейінің төмендігі байқалады.

Кесте 4 - Қызылорда облысындағы туризм саласының кадрлық ресурстарының жағдайы

Көрсеткіштер	Сипаттамасы	Қазіргі жағдай
Білім беру ұйымдары	Туризм және қонақжайлылық мамандарын даярлау	Бар, бірақ мамандану тар емес
Студенттер саны	Туризм мамандығында білім алушылар	Орташа деңгейде
Практикалық дайындық	Өндірістік тәжірибе, стажировка	Жеткіліксіз
Тар бейінді мамандар	Медициналық туризм, SPA	Тапшылық байқалады
Халықаралық стандарттар	Қызмет көрсету сапасы	Толық енгізілмеген
Кадр тұрақтылығы	Мамандардың жұмыс орнында қалуы	Төмен
Ескерту: Автормен құрастырылған.		

Кестеде көрсетілгендей, кадрлық ресурстардың жағдайы білім беру, практикалық дайындық, кәсіби мамандану және еңбек нарығындағы тұрақтылық сияқты негізгі көрсеткіштермен сипатталады. Бұл факторлардың жеткіліксіз дамуы емдік-сауықтыру туризмінде сапалы қызмет көрсетуге кері әсер етеді.



Сурет 3 - Туризм саласындағы кадрлық ресурстарды қалыптастыру элементтері

Суретте көрсетілгендей, кадрлық ресурстарды қалыптастыру процесі білім беру жүйесі, практикалық дайындық, мамандану және кәсіби тұрақтылық элементтерінің өзара байланысына негізделген. Бұл элементтердің тиімді үйлесуі ғана емдік-сауықтыру туризмінде білікті мамандар даярлауға және қызмет көрсету сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

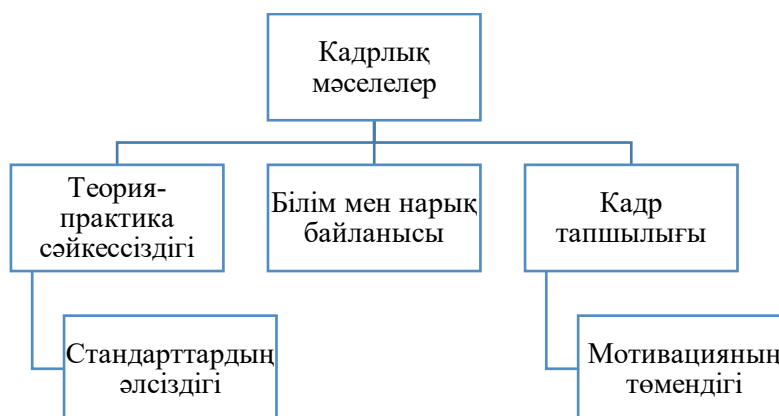
Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін дамыту барысында кадрлық қамтамасыз етуге қатысты бірқатар жүйелі мәселелер анықталады. Бұл проблемалар саланың тиімді дамуына және қызмет көрсету сапасына тікелей әсер етеді.

Біріншіден, оқу бағдарламалары мен өндірістік тәжірибе арасындағы сәйкессіздік байқалады. Екіншіден, тар бейінді мамандардың тапшылығы орын алады. Үшіншіден, кәсіби стандарттардың бірізденбеуі және халықаралық талаптарға сәйкес келмеуі байқалады. Төртіншіден, кадрлардың мотивациясы мен тұрақтылығы төмен деңгейде. Сонымен қатар, білім беру жүйесі мен еңбек нарығы арасындағы байланыстың әлсіздігі де маңызды мәселелердің бірі болып табылады.

Кесте 5 - Қызылорда облысындағы емдік-сауықтыру туризміндегі негізгі кадрлық мәселелер

Мәселе түрі	Сипаттамасы	Салдары
Теория мен практика сәйкессіздігі	Өндірістік тәжірибенің жеткіліксіздігі	Мамандардың кәсіби дағдылары төмен
Кадр тапшылығы	Тар бейінді мамандардың аздығы	Қызмет көрсету сапасының төмендеуі
Стандарттардың әлсіздігі	Халықаралық талаптарға сай келмеуі	Бәсекеге қабілеттіліктің төмендеуі
Мотивацияның төмендігі	Жалақы мен еңбек жағдайларының жеткіліксіздігі	Кадр тұрақсыздығы
Білім мен нарық байланысы	Жұмыс беруші талаптарына сәйкессіздік	Түлектердің жұмысқа бейімделуі қиындайды
Ескерту: Автормен құрастырылған.		

Кестеде көрсетілгендей, негізгі мәселелер өзара байланысты және кадр даярлау жүйесінің барлық кезеңдерін қамтиды. Бұл факторлар емдік-сауықтыру туризмінде сапалы қызмет көрсетуге және саланың тұрақты дамуына кері әсер етеді.



Сурет 4 - Кадрлық мәселелердің өзара байланыс құрылымы

Суретте көрсетілгендей, кадрлық мәселелер бір-бірімен тығыз байланысты және жүйелі сипатқа ие. Олардың әрқайсысы жеке қарастырылғанымен, кешенді түрде шешуді талап етеді, өйткені бұл факторлар емдік-сауықтыру туризмінің сапалы дамуына тікелей ықпал етеді.

Қазіргі туристік индустрия жаһандану, цифрландыру және қызмет көрсету стандарттарының күрт өзгеруі жағдайында қарқынды трансформациялануда. Осыған байланысты кадр даярлау жүйесін жаңғырту, заманауи талаптарға бейімдеу және бәсекеге қабілетті мамандарды қалыптастыру өзекті міндетке айналды.

Кадрларды даярлауда тек кәсіби білім жеткіліксіз. Мамандардың заманауи құзыреттері болуы тиіс, оларға:

- кәсіби дағдылар: қызмет көрсету, менеджмент, клиентке бағдарлану;
- цифрлық құзыреттер: онлайн брондау жүйелері, CRM, IT құралдарын меңгеру;
- коммуникативтік дағдылар: шет тілдерін білу, тиімді қарым-қатынас;
- жеке дағдылар: креативті ойлау, икемділік және проблемаларды шешу қабілеті.

Емдік-сауықтыру туризмінде бұл құзыреттер клиенттің денсаулығын сақтау мен терапевтік қызметтердің сапасын арттыруға бағытталады.

Дуальды білім беру жүйесі теория мен практиканы ұштастыруға негізделген. Білім алушылар оқу барысында нақты кәсіпорындарда тәжірибе жинақтап, кәсіби ортаға ерте бейімделеді. Туризм және қонақжайлылық саласында дуальды білім беру енгізу арқылы студенттер практикалық дағдыларын жетілдіреді, ал жұмыс берушілер оқу процесіне қатыса отырып, кадр сапасын бақылауға мүмкіндік алады. Емдік-сауықтыру туризмінде дуальды білім беру маңызды, себебі мамандар медициналық және сервистік қызметтерді үйлестіріп үйренуі қажет.

Цифрландыру қазіргі туристік индустрияның ажырамас бөлігіне айналды. Онлайн брондау жүйелері, мобильді қосымшалар, виртуалды турлар (VR/AR), деректерді талдау және автоматтандырылған басқару жүйелері қызмет көрсету сапасын арттырады. Инновациялық технологияларды енгізу кадрларды цифрлық сауатты етіп дайындауға және туристік өнімдерді әртараптандыруға мүмкіндік береді. Емдік-сауықтыру туризмінде бұл технологиялар онлайн кеңес беру, денсаулық мониторингі және жеке бағдарламаларды құруда қолданылады.

Туристік индустрия трансформациясы жағдайында кадр даярлауды жетілдіру бірнеше негізгі бағыттар бойынша жүзеге асырылады. Төмендегі кестеде әр бағытқа сәйкес құзыреттер мен күтілетін нәтижелер көрсетілген. Бұл жүйеленген ақпарат оқырманға кадр даярлау стратегиясының негізгі элементтерін тез түсінуге мүмкіндік береді.

Кесте 6 - Туризм саласында кадр даярлауды жетілдіру бағыттары

Бағыттар	Мазмұны	Нәтижесі
Заманауи құзыреттер	Кәсіби: менеджмент, қызмет көрсету Цифрлық: онлайн жүйелер, CRM Коммуникативтік: тілдік, қарым-қатынас Жеке: креативтілік, икемділік	Бәсекеге қабілетті мамандар, сапалы қызмет көрсету
Дуальды білім беру	Теория + өндірістік тәжірибе, нақты жұмыс орнында тағлымдама	Практикалық дағдылары дамыған мамандар, еңбек нарығына бейімделген түлектер
Цифрландыру және инновациялар	Онлайн брондау, мобильді қосымшалар, VR/AR, деректерді талдау	Қызмет көрсету сапасының артуы, жаңа өнімдер мен қызметтерді енгізу
Ескерту: Автормен құрастырылған.		

Кестеден көрініп тұрғандай, кадр даярлауды жетілдіру үш негізгі бағыт бойынша жүзеге асырылады: заманауи құзыреттерді қалыптастыру, дуальды білім беру және цифрландыру/инновациялар. Бұл бағыттар бір-бірін толықтырып, туристік индустрияның трансформациясына сәйкес кәсіби мамандарды даярлауға мүмкіндік береді.



Сурет 5 - Туристік индустрияда кадр даярлауды жетілдірудің құрылымдық моделі

Суретте көрсетілгендей, кадр даярлауды жетілдіру заманауи құзыреттерді қалыптастыру, дуальды білім беру жүйесін енгізу және цифрлық технологияларды пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Бұл бағыттардың үйлесімі емдік-сауықтыру туризмінде бәсекеге қабілетті мамандар даярлауға мүмкіндік береді және қызмет көрсету сапасын арттырады.

Осылайша, туристік индустрия трансформациясы жағдайында кадр даярлауды жетілдіру заманауи құзыреттерді қалыптастыру, дуальды білім беру жүйесін енгізу және цифрландыру мен инновациялық технологияларды пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Бұл бағыттар бәсекеге қабілетті мамандар даярлауға және қызмет көрсету сапасын арттыруға мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, емдік-сауықтыру туризмі қазіргі таңда туристік индустрияның маңызды әрі перспективалы бағыттарының бірі болып табылады. Қызылорда облысы табиғи-климаттық ресурстарға, атап айтқанда минералды сулар мен емдік балшықтарға бай өңір ретінде бұл бағытты дамытуға қолайлы әлеуетке ие. Сонымен қатар, аймақтағы рекреациялық және мәдени-тарихи нысандар емдік-сауықтыру туризмін кешенді дамытуға мүмкіндік береді.

Зерттеу барысында кадрлық қамтамасыз ету жүйесінде бірқатар мәселелер анықталды. Атап айтқанда, оқу бағдарламалары мен өндірістік тәжірибе арасындағы сәйкессіздік, тар бейінді мамандардың тапшылығы, кәсіби стандарттардың жеткіліксіз деңгейде дамуы және кадрлардың тұрақсыздығы саланың тиімді дамуына кедергі келтіреді. Бұл факторлар қызмет көрсету сапасының төмендеуіне және өңірдің туристік бәсекеге қабілеттілігінің әлсіреуіне әсер етеді.

Жүргізілген талдау негізінде келесі негізгі тұжырымдар жасалды:

- емдік-сауықтыру туризмін дамыту үшін табиғи ресурстар жеткілікті болғанымен, кадрлық әлеуетті жетілдіру қажет;
 - туризм саласындағы кадр даярлау жүйесі еңбек нарығы талаптарына толық сәйкес келмейді;
 - заманауи құзыреттерді қалыптастыру, дуальды білім беру және цифрландыру процестері кадр сапасын арттырудың негізгі факторлары болып табылады.
- Осыған байланысты саланы дамыту үшін келесі ұсыныстар ұсынылады:
- туризм және емдік-сауықтыру бағыттары бойынша білім беру бағдарламаларын жаңғырту және халықаралық стандарттарға сәйкестендіру;
 - дуальды білім беру жүйесін кеңінен енгізу арқылы практикалық дайындықты күшейту;
 - санаторий-курорттық мекемелер мен білім беру ұйымдары арасындағы ынтымақтастықты дамыту;
 - кадрлардың біліктілігін арттыру және қайта даярлау жүйесін жетілдіру;
 - цифрлық технологиялар мен инновациялық шешімдерді енгізу арқылы қызмет көрсету сапасын арттыру.

Жалпы алғанда, ұсынылған шараларды іске асыру Қызылорда облысында емдік-сауықтыру туризмін дамытуға, кадрлық әлеуетті нығайтуға және өңірдің туристік тартымдылығын арттыруға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 GlobeNewswire. Wellness Tourism Market Insights Report 2025–2030: Market Size, Trends and Forecast. – URL: <https://www.globenewswire.com> (қаралған күні: 05.03.2026).
- 2 Қазақстан Республикасында туризм индустриясын дамытудың 2023-2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. – URL: <https://adilet.zan.kz> (қаралған күні: 05.03.2026).
- 3 Қызылорда облысында туризмді дамыту туралы ақпарат. Қазақстан Республикасы Туризм және спорт министрлігі. – URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/kyzylorda-sport/press/article/1> (қаралған күні: 05.03.2026).
- 4 Tashtayeva S. WELLNESS TOURISM AS AN ESSENTIAL COMPONENT OF HEALTH TOURISM. Innovation Science and Technology. – 2025. - №1(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18063065>
- 5 Джанибекова Н. Қазақстандағы емдік-сауықтыру туризмінің дамуындағы қазіргі мәселелер мен тенденциялары// Bulletin of the International university of Tourism and Hospitality. –2025. №1(7). – Б. 80–89. <https://www.doi.org/10.62867/3007-0848.2025-1.07>
- 6 Абдикаримова М., Имангулова Т., Губаренко А., Пестова А. Туристік кадрларды даярлау бойынша қазақстанның жоғары оқу орын дарының білім беру бағдарламаларының айрықша ерекшеліктері// Bulletin of the International university of Tourism and Hospitality. – 2024. –№3(5). – Б. 15–27.<https://www.doi.org/10.62867/3007-0848.2024-3/5.02>
- 7 Smith M., Puczkó L. Health and Wellness Tourism. - London: Routledge, 2014. - 320 p.
- 8 Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник. - Москва: Аспект Пресс, 2020. - 470 с.
- 9 Биржаков М.Б. Введение в туризм. - Санкт-Петербург: Герда, 2018. - 544 с.

УДК 338.48: 615.8

РАЗРАБОТКА КОМБИНИРОВАННЫХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ МАРШРУТОВ: ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ КАДРОВ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Рахметов Э.Х. - докторант

Нурашева К.К. – доктор экономических наук, профессор кафедры менеджмента
туризма и спорта
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматривается разработка комбинированного экстремального маршрута в Алматинской области как туристский продукт и образовательная модель. В исследовании используется системный методологический подход, сочетающий теоретический анализ, сравнительный обзор международной практики, геопространственную оценку и прикладное моделирование. Предлагаемый маршрут включает в себя рафтинг, скалолазание, навесную переправу, крутонаклонный спуск и катание на горных велосипедах (моунтбайкинг) в рамках двухдневного маршрута. Он отвечает растущему спросу на приключенческий туризм, одновременно освещая проблемы, связанные с безопасностью, инфраструктурой и экологической устойчивостью. Помимо своей рекреационной ценности, маршрут позиционируется как педагогический инструмент для получения высшего образования, способствующий развитию компетенций в области управления рисками,

планирования, командной работы и практик устойчивого туризма. Полученные результаты свидетельствуют о том, что комбинированные экстремальные маршруты могут способствовать укреплению конкурентоспособности Казахстана на мировом рынке приключенческого туризма и преодолению разрыва между академической подготовкой и потребностями отрасли.

Ключевые слова: экстремальный туризм, треккинг, страхование, комбинированный маршрут, безопасность, подготовка кадров

DEVELOPMENT OF COMBINED EXTREME ROUTES: PROSPECTS FOR USE IN TRAINING PERSONNEL IN THE FIELD OF TOURISM

Rakhmetov E.Kh., Nurasheva K.K

Abstract. This article examines the aspects of the integrated extreme route developed in the Almaty region as a tourist product and educational model. The study uses a systematic methodological approach combining theoretical analysis, a comparative review of international experience, geospatial assessment and applied modeling. The proposed route includes rafting, sport climbing, suspension crossing, descent from a steep slope and mountain biking as part of a two-day program. It also addresses issues of safety, infrastructure, and environmental sustainability, responding to the growing demand for adventure tourism. In addition to its recreational value, the route is considered as a pedagogical tool in the higher education system and contributes to the development of competencies in risk management, planning, teamwork and sustainable tourism practices. The results of the study show that integrated extreme routes contribute to increasing Kazakhstan's competitiveness in the global adventure tourism market and bridging the gap between academic training and industry needs.

Keywords: extreme tourism, trekking, insurance, combined route, safety, staff training.

Введение. В последние годы спрос на активный и приключенческий туризм неуклонно растет во всем мире, что отражает изменения в предпочтениях путешественников в пользу более насыщенных впечатлениями, сложных видов деятельности, основанных на природе. Разработка комбинированных экстремальных маршрутов, объединяющих несколько видов активного отдыха, таких как треккинг, рафтинг, скалолазание и катание на горных велосипедах, удовлетворяет растущую потребность в разнообразных и захватывающих путешествиях. Такие комбинированные туры дают участникам более богатый опыт, способствуют личностному росту, физической выносливости и более тесному взаимодействию с окружающей природой.

Актуальность темы также отражена в ключевых стратегических и нормативных документах. Например, в Глобальном этическом кодексе туризма ЮНВТО подчеркивается важность разработки устойчивых, ответственных и ориентированных на получение опыта туристских продуктов. Кроме того, пандемия COVID-19 усилила тенденцию к развитию внутреннего и природного туризма, сделав хорошо разработанные экстремальные и комбинированные маршруты еще более актуальными как для внутреннего, так и для въездного туризма. В настоящее время туристы стремятся к физически активному отдыху небольшими группами в дикой природе, который принесет пользу здоровью и обеспечит безопасный отдых.

Целью исследования является разработка и обоснование комбинированного экстремального маршрута в Алматинской области как туристского продукта и педагогической модели для компетентностного обучения в сфере туризма.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические основы, международную практику и национальные тенденции в развитии маршрутов приключенческого и экстремального туризма.

2. Разработать и описать комбинированный экстремальный маршрут в Алматинской области, объединяющий множество приключенческих мероприятий с учетом соображений безопасности и логистики.

3. Оценить образовательную и практическую значимость маршрута для подготовки специалистов по туризму и его потенциал для реализации в академическом и профессиональном контекстах.

Материалы и методы. Исследование основано на системном методологическом подходе, который объединяет теоретический анализ, эмпирическую оценку и прикладное моделирование.

Был проведен обзор научной литературы, изучены ключевые тенденции и определения, относящиеся к комбинированным экстремальным маршрутам. Проанализированы существующие модели маршрутов приключенческого и экстремального туризма в разных странах, что позволило выявить лучшие практики и проблемы, которые повлияли на адаптацию маршрута к казахстанским условиям.

При разработке маршрута учитывались взаимосвязи между видами активного отдыха (рафтинг, скалолазание, канатные переправы, катание на горных велосипедах), условиями окружающей среды, факторами риска и требованиями к инфраструктуре. Интеграция этих элементов в единый маршрут осуществлялась в соответствии с принципами планирования приключенческого туризма. Практическое моделирование маршрута было подкреплено картографическими материалами.

Результаты. Экстремальный туризм представляет собой особую отрасль индустрии туризма, ориентированную на деятельность, требующую высоких физических нагрузок, психологической устойчивости и подверженности риску. В отличие от традиционных рекреационных видов туризма, экстремальный туризм тесно связан с природной средой, характеризующейся неопределенностью и ограниченной инфраструктурой, такой как горы, реки, пустыни и пещеры [1].

В академических кругах экстремальный туризм обычно классифицируется по нескольким параметрам. Например занятия в горах (альпинизм, скалолазание), на воде (рафтинг, дайвинг, каньонинг), в воздухе (полеты на парашюте, прыжки с парашютом) и спелеология. С точки зрения интенсивности риска, занятия варьируются от относительно рискованных приключений с гидом, таких как треккинг или зиплайнинг, до занятий с высоким риском, таких как бейсджампинг или техническое скалолазание. Наконец, с точки зрения целей, ученые различают коммерческие формы экстремального туризма, ориентированные на широкую аудиторию, и профессиональные или экспедиционные мероприятия, требующие специальной подготовки и специальных знаний. Такая классификация отражает широкий спектр опыта, накопленного в этой области, и подчеркивает специфические компетенции, требуемые как от участников, так и от профессионалов, организующих такие туры [2].

Особенно инновационным проявлением этого сегмента являются комбинированные экстремальные маршруты, которые объединяют несколько видов приключенческой деятельности в единый маршрут. С точки зрения развития отрасли, комбинированные маршруты отвечают растущему глобальному спросу на аутентичность, новизну и многоуровневые впечатления. Они также предоставляют туристским направлениям возможности для дифференциации на конкурентном рынке, укрепляют партнерские отношения между туроператорами и поставщиками оборудования для активного отдыха, а также открывают возможности для сотрудничества с учебными заведениями, занимающимися подготовкой специалистов по туризму. Таким образом, инновационный потенциал комбинированных маршрутов заключается в их способности объединять приключения, спорт и культурное погружение в целостный опыт, который одновременно развлекает, бросает вызов и обучает [3].

Международная практика демонстрирует успешную реализацию комбинированных маршрутов в регионах с развитой инфраструктурой приключенческого туризма. В Европе

альпийские регионы предлагают комплексные туры, объединяющие альпинизм, каньонинг, велоспорт и каякинг, в то время как североамериканские курорты, такие как скалистые горы, зарекомендовали себя как место проведения многоцелевых экспедиций, сочетающих стандарты безопасности, сложность логистики и профессиональную подготовку гидов. Эти примеры служат ценными ориентирами для обеспечения качества и разработки продукта. И наоборот, в новых направлениях, таких как Центральная Азия, комбинированные маршруты только начинают разрабатываться. Уникальное природное разнообразие региона — от высоких горных хребтов до обширных степных ландшафтов и обширных речных систем — создает значительный потенциал для разработки инновационных маршрутов. Пилотные инициативы в таких регионах, как Алматы и Восточный Казахстан, где сочетаются треккинг, рафтинг и скалолазание, иллюстрируют осуществимость таких проектов и их ценность как для внутреннего, так и для въездного туризма. Однако, в отличие от устоявшихся рынков, местные инициативы должны в первую очередь решать проблемы, связанные с инфраструктурой, правилами безопасности и профессиональной подготовкой. Укрепление этих областей будет иметь решающее значение для обеспечения того, чтобы комбинированные экстремальные маршруты служили не только двигателем развития туризма, но и практическим инструментом в подготовке высококвалифицированных специалистов в сфере туризма [4].

Основной характеристикой комбинированного маршрута является намеренное разнообразие задач, требующих от участников адаптации к различным физическим, техническим и экологическим требованиям на протяжении всего путешествия. Эти маршруты, как правило, проходят по неоднородным ландшафтам, включая горы, реки, леса и каньоны, и требуют широкого спектра навыков — от пеших прогулок на выносливость до технического скалолазания и навигации по воде.

Разработка комбинированных экстремальных маршрутов отвечает современным тенденциям в приключенческом туризме, которые ставят во главу угла не только физические нагрузки, но и универсальность, исследования и личностный рост. Кроме того, при разработке таких маршрутов необходимо тщательно сбалансировать интеграцию мероприятий с соображениями безопасности, воздействия на окружающую среду, готовности участников и материально-технической поддержки [5].

Таким образом, комбинированные маршруты экстремального туризма представляют собой передовую форму активного туризма, которая обогащает приключенческий опыт, но при этом создает более высокие организационные проблемы и проблемы безопасности по сравнению с одиночными маршрутами.

Подготовка квалифицированных специалистов в сфере туризма является важным фактором обеспечения устойчивого роста и конкурентоспособности национальной индустрии туризма. Сравнительный анализ международных и казахстанских образовательных программ демонстрирует как сходство, так и расхождение в их подходах к разработке учебных программ, педагогических стратегий и результатов обучения. На международном уровне ведущие учебные заведения Европы, Северной Америки и Азии делают упор на практическое обучение, междисциплинарность и интеграцию практических компонентов, таких как стажировки, работа на местах и обучение на основе моделирования. Учебные программы часто приводятся в соответствие с глобальными стандартами, такими как стандарты Всемирной туристской организации Организации Объединенных Наций (ЮНВТО), и делают упор не только на технические знания, но и на межкультурную коммуникацию, этическую ответственность и управление инновациями [6].

В отличие от этого, казахстанские программы высшего образования в области туризма традиционно сосредоточены на теоретических основах, с ограниченными возможностями для погружения в практику. Несмотря на то, что в последние годы были проведены значительные реформы, включая модернизацию учебных программ и расширение партнерских отношений с заинтересованными сторонами отрасли, сохраняются пробелы в интенсивности практического обучения, ознакомлении с передовым международным опытом и внедрении

компетенций, связанных с цифровыми технологиями и устойчивым развитием. В то же время, уникальный географический и культурный контекст Казахстана предоставляет возможности для адаптации образовательного контента к специфическим туристским ресурсам страны, особенно в области приключенческого, культурного и экологического туризма. Сравнительный анализ показывает, что казахстанским программам необходимо применять более интегративные и практико-ориентированные подходы, сохраняя при этом чувствительность к местным условиям и приоритетам.

Компетентностный подход стал доминирующей парадигмой в проектировании туристского образования во всем мире. Эта модель смещает акцент с передачи знаний на развитие профессиональных компетенций, включая когнитивные, функциональные и поведенческие аспекты. В рамках обучения туризму такие компетенции включают навыки управления рисками, обслуживания клиентов, планирования мероприятий и маршрутов, межкультурной коммуникации, управления устойчивым развитием и реагирования на кризисные ситуации. Применяя систему, основанную на компетенциях, образовательные учреждения стремятся к тому, чтобы выпускники были не только хорошо осведомлены, но и адаптируемы, креативны и способны соответствовать требованиям динамичной и глобализированной отрасли [7].

Сегодня в Казахстане продолжается работа по внедрению моделей, основанных на компетенциях, в туристское образование. Недавние политические инициативы и реформы учебных программ способствовали приведению результатов обучения в соответствие с международными стандартами компетентности, особенно в отношении безопасности, цифровизации и инноваций в сфере туристских услуг. Однако необходимы дальнейшие усилия для систематизации этого подхода, в частности, путем включения полевых модулей, сотрудничества с отраслевыми партнерами и внедрения инструментов оценки, которые оценивают не только теоретические знания, но и прикладные навыки и профессиональное поведение.

Обсуждение. За последние три года спрос на отдых на природе и приключения в Казахстане возрос. Количество посетителей на охраняемых территориях также выросло: в 2024 году национальные парки приняли 2,8 миллиона посетителей, что на 18% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года (то есть примерно на 2,37 миллиона в 2023 году). Это подчеркивает растущий интерес местных жителей и приезжих к горным ландшафтам и каньонам, используемым для треккинга, рафтинга и скалолазания [8].

На местном уровне центры интенсивного туризма демонстрируют значительный рост. Чарынский каньон - популярное место для активного пешего туризма и рафтинга - в 2024 году посетило около 117 000 человек, по сравнению с 16 105 в 2020 году (рост примерно в семь раз) [9].

Структура спроса соответствует приключенческим предпочтениям: в обзоре на национальном уровне пешие прогулки, треккинг, кемпинги и верховая езда названы одними из самых востребованных развлечений среди иностранных туристов в Казахстане, что усиливает тенденцию к активным путешествиям на природе.

Несмотря на очевидный рост спроса на приключенческий и экстремальный туризм в Казахстане, сектор продолжает сталкиваться с рядом структурных проблем. Во-первых, недостаточная квалификация персонала в таких областях, как управление безопасностью, оценка рисков и специализированное руководство, ограничивает возможности по предоставлению высококачественных и безопасных услуг.

Во-вторых, инфраструктурные ограничения, в том числе ограниченное транспортное сообщение с отдаленными районами, неравномерная доступность объектов размещения и отсутствие специализированных служб проката снаряжения, снижают общую доступность туристских направлений. Эти недостатки препятствуют расширению маршрутов, сочетающих в себе множество видов активного отдыха, таких как треккинг, рафтинг и скалолазание.

В-третьих, отсутствие стандартизированных протоколов безопасности и международных механизмов сертификации является препятствием для интеграции казахстанских приключенческих продуктов на мировой туристский рынок. Без согласования с международными нормами продвижение экстремальных маршрутов среди иностранной аудитории остается сложной задачей [10].

Данные проблемы показывают, почему так важна интеграция практико-ориентированных образовательных маршрутов, таких как предложенный автором комбинированный экстремальный маршрут. Привлекая студентов непосредственно к тестированию маршрутов, планированию безопасности и организации материально-технического обеспечения, высшие учебные заведения могут помочь сократить разрыв в уровне компетентности. В свою очередь, такой подход укрепляет профессиональную готовность будущих специалистов по туризму, одновременно внося свой вклад в устойчивое развитие сектора приключенческого туризма Казахстана.

Для наглядности ключевые проблемы и возможные пути их решения в рамках подготовки будущих специалистов по туризму представлены в таблице ниже.

Таблица 1 – проблемы экстремального туризма в Казахстане и роль учебных маршрутов (составлено авторами на основе источника 11)

Проблема	Влияние на развитие экстремального туризма	Решение через подготовку кадров и учебные маршруты
Недостаточная квалификация кадров (гиды, инструкторы, менеджеры по безопасности)	Низкое качество услуг, высокий риск несчастных случаев, слабая конкурентоспособность на международном рынке	Включение комбинированных маршрутов в учебные программы для отработки навыков безопасности, риск-менеджмента и техники сопровождения
Слабая инфраструктура (транспорт, размещение, аренда оборудования)	Ограниченная доступность отдаленных экстремальных территорий, снижение удовлетворенности туристов	Студенческие проекты по логистике маршрутов и планированию ресурсов в условиях, приближенных к реальному рынку
Отсутствие стандартизированных протоколов безопасности и международной сертификации	Трудности продвижения Казахстана на мировом рынке приключенческого туризма, низкий уровень доверия со стороны иностранных туристов	Учебные модули по международным стандартам безопасности, практические занятия по оценке рисков на маршрутах

Проблемы, описанные выше, не только выявляют структурные ограничения казахстанского сектора экстремального туризма, но и подчеркивают необходимость интеграции практико-ориентированных подходов в высшее образование. В данном контексте предлагаемый комбинированный экстремальный маршрут может рассматриваться как прикладную педагогическую модель, иллюстрирующую, как тщательно разработанные маршруты могут способствовать формированию профессиональных компетенций, апробации инновационных стратегий управления и продвижению устойчивого развития приключенческого туризма [11].

Алматинская область, отличающаяся разнообразием ландшафтов и сложным рельефом, предлагает благоприятные условия для создания комбинированного экстремального маршрута. Предлагаемый маршрут объединяет множество приключенческих мероприятий —

скалолазание, навесная переправа, рафтинг по реке Или, крутонаклонные спуски и катание на горных велосипедах (моунтбайкинг) — в единый структурированный продукт. Это сочетание отражает современный спрос на многокомпонентные приключения и обеспечивает практическую основу для подготовки будущих специалистов в области туризма.

Проект маршрута основан на последовательности ключевых мест, начиная с Алматы и включая Насосную станцию, реку Или, Тамгалы-Тас и возвращение в Алматы. Его структура подчеркивает разнообразие и сложность, обеспечивая знакомство с различными природными условиями и в то же время требуя эффективного планирования, управления рисками и командной работы. Таким образом, маршрут функционирует не только как туристский продукт, но и как образовательная модель, способствующая развитию компетенций, необходимых для управления экстремальным и приключенческим туризмом [12].

День первый. Сбор группы на автобусной остановке на пересечении проспекта Абая и улицы Байтурсынова, отправление в 10:00 в сторону Конаева и прибытие в пункт отправления в 11:30. После обеденного перерыва и подготовки плотов, в 13:00 начнется сплав по реке Или. Участники будут плавать по динамичным водам с живописными порогами и ландшафтами, надев спасательные жилеты и шлемы для обеспечения безопасности. Этап сплава завершается в Тамгалы-Тасе (Рисунок 1).



Рисунок 1 – карта рафтинга (составлено автором)

Программа продолжается скалолазанием по четырем маршрутам, которые подбираются индивидуально в зависимости от уровня подготовки участников.

День второй. Приключение продолжается канатным переходом в Тамгалы-Тас, который является ключевым элементом комбинированного экстремального маршрута. Эта особенность позволяет безопасно преодолевать сложную скалистую местность с помощью стальных тросов и страховочного снаряжения.

Для усиления спортивного и эмоционального напряжения в программу включен крутой спуск, который дает участникам ощущение высокого уровня адреналина и проверяет их технические навыки (Рисунок 2).



Рисунок 2 - Схема навесной переправы (составлено автором)

Заключительный этап состоит из катания на горных велосипедах (моунтбайкинг) по специально выбранной трассе. Участники преодолевают крутые склоны, каменистые участки и разнообразный рельеф, используя высококачественные велосипеды и защитное снаряжение, такое как шлемы и наколенники (Рисунок 3).



Рисунок 3 – карта-схема велосипедного маршрута (составлено автором)

Для большей наглядности и практической применимости предлагаемый маршрут представлен в виде технологической карты (Таблица 2). В этом формате систематизированы ключевые элементы маршрута - этапы, виды деятельности, продолжительность и уровень сложности, необходимое оборудование и меры безопасности. Структурированное представление маршрута не только облегчает его использование в качестве туристского продукта, но и повышает его ценность как образовательного инструмента, позволяющего студентам практиковать организационные и управленческие компетенции в реальных условиях.

Таблица 2 – технологическая карта

Этап маршрута	Вид активности	Длительность	Уровень сложности	Необходимое снаряжение	Меры безопасности
День 1. Алматы – Конаев – р.Или	Трансфер, инструктаж	~ 1.5 часа	Легкий	Автобус, навигация	Инструктаж по маршруту
День 1. р.Или	Рафтинг	3-4 часа	Средний	Рафт, спасжилеты, каска	Страховка, сопровождение инструктора
День 1. Урочище Тамгалы Тас	Скалолазание	2-3 часа	Средний/высокий	Веревки, каска, обвязки	Верхнее, нижнее страхование
День 2. Тамгалы Тас	Навесная переправа	~ 1 час	Средний	Троссы, обвязки, карабины	Индивидуальное страхование
День 2. Тамгалы Тас	Крутонаклон- ный спуск	1-2 часа	Высокий	Веревки, каска, перчатки	Двойная страховка
День 2. Тамгалы Тас	Моунтбайкинг	3-4 часа	Средний/высокий	Горные велосипеды, шлемы	Сопровождение машины/гидов

С точки зрения рынка, предлагаемый комбинированный экстремальный маршрут является конкурентоспособным туристским продуктом, отражающим современные тенденции в приключенческих путешествиях. Объединяя рафтинг, скалолазание, канатные переправы, крутые спуски и катание на горных велосипедах в единый маршрут, он обеспечивает высокий уровень разнообразия и интенсивности, что соответствует ожиданиям как местных, так и международных туристов. Эта многофункциональная структура повышает привлекательность Алматинской области как туристского направления, поддерживает развитие местной инфраструктуры и способствует экономическому росту туристского сектора.

С образовательной точки зрения маршрут является педагогической моделью для практико-ориентированного обучения. Его структура предоставляет студентам возможность приобрести и применить необходимые профессиональные навыки, включая планирование туров, управление рисками, экологическую ответственность и командную работу в условиях повышенного стресса. Систематическое использование таких маршрутов в академических программах укрепляет соответствие между отраслевыми требованиями и навыками выпускников, тем самым способствуя подготовке квалифицированных специалистов для казахстанского сектора туризма и гостеприимства.

Обозначенная значимость маршрута демонстрирует его потенциал не только как привлекательного туристского продукта, но и как практической образовательной модели. Основываясь на этих двойственных функциях, следующим шагом является рассмотрение перспектив его более широкого внедрения, включая интеграцию в учебные программы, внедрение туристскими организациями и вклад в устойчивое развитие сектора приключенческого туризма Казахстана.

Реализацию комбинированного экстремального маршрута можно оценить по трем ключевым аспектам: интеграция в систему образования, рыночный потенциал и устойчивость.

Интеграция в систему образования. Высшие учебные заведения Казахстана, специализирующиеся на туризме и гостиничном бизнесе, ежегодно обслуживают около 30 000 студентов (согласно национальной статистике). Однако практико-ориентированное обучение

приключенческому туризму остается ограниченным. Включение маршрута в учебные планы может напрямую повысить уровень компетентности в области:

- управления рисками и безопасностью;
- логистики и планирования;
- экологической ответственности;
- командная работа в стрессовых условиях.

Рыночный потенциал. Приключенческий туризм в Казахстане демонстрирует устойчивый рост. В 2024 году национальные парки посетили 2,8 миллиона человек, что на 18% больше, чем в 2023 году. Число туристов, посещающих экотуризм, выросло с 2,0 млн (2022 год) до 2,8 млн (2024 год), что свидетельствует о растущем спросе на активный отдых на природе.

Алматинская область является одним из лидеров в этом направлении благодаря своей доступности и разнообразию ландшафтов. Включение предлагаемого маршрута в региональный туристский портфель может увеличить число посетителей, по оценкам, на 10-12% в год, особенно среди молодежи и иностранных путешественников.

Устойчивость и долгосрочный эффект. Внедрение комбинированных маршрутов требует пристального внимания к экологичности. Казахстан уже сталкивается с проблемами переполненности таких популярных мест, как Чарынский каньон, число посещений которого увеличилось в семь раз (с 16 105 в 2020 году до 117 000 в 2024 году). Для обеспечения сбалансированности при разработке маршрута необходимо учитывать:

- регламентированный размер групп;
- сезонное распределение посещений;
- интеграция экологического образования.

Заключение. Разработка комбинированного экстремального маршрута в Алматинской области демонстрирует значительный потенциал приключенческого туризма в Казахстане как растущего сегмента рынка и эффективной образовательной платформы. Интеграция различных видов активного отдыха — рафтинга, скалолазания, канатных переходов, крутых спусков и катания на горных велосипедах — показывает, как тщательно разработанные маршруты могут удовлетворить растущий спрос на активный отдых на природе и одновременно служить педагогической моделью для обучения студентов.

Анализ показал, что маршрут способствует приобретению профессиональных компетенций в области планирования, управления рисками, командной работы и экологической ответственности. В то же время он соответствует национальным приоритетам развития туризма, поддерживает диверсификацию региональных продуктов и повышает международную конкурентоспособность Казахстана в секторе приключенческого туризма.

Полученные результаты подчеркивают важность решения структурных проблем, включая инфраструктуру, стандарты безопасности и экологическую устойчивость, для обеспечения успешной реализации таких маршрутов. В связи с этим предлагаемый маршрут представляет собой не только туристский продукт, но и прикладной образовательный инструмент, способный преодолеть разрыв между академической подготовкой и потребностями отрасли. Будущие исследования должны быть сосредоточены на долгосрочном мониторинге воздействия на окружающую среду, экономической эффективности комбинированных маршрутов и интеграции лучших международных практик в казахстанскую индустрию приключенческого туризма.

Список литературы

- 1 Ivanov V.D. Extreme tourism of Russia: problems and prospects of development // Physical Culture. Sport. Tourism. Motor Recreation. – 2024. – №.2. – pp. 103-106.
- 2 Текуева Д.И. Развитие экстремального туризма как одного из видов современного туризма / Актуальные проблемы аграрной науки: прикладные и исследовательские аспекты: мат.

- III Всероссийской (национальной) научно-практической конференции: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет имени В.М. Кокова», 2023. – С. 232-234.
- 3 Новосельцева И.С. Анализ инновационных подходов развития экстремальных направлений туризма / Актуальные проблемы и пути инновационного развития: мат. X международной научно-практической конференции. – Москва, 2016. – С. 235-236.
 - 4 Aimen A.T., Faizova E.R., Jolanov E.E., Dossymova O.Zh. Analysis of the prospects for the development of extreme tourism in the Republic of Kazakhstan // Tourism and Hospitality. – 2022. – №1. – pp. 49-54.
 - 5 Куприна Л.Е. Технология разработки туристских маршрутов: учебное пособие. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2013. – 176 с.
 - 6 Strembitskaya L.I. Importance of training personnel in tourism and hospitality // Stolypin Annals. – 2022. – № 8. – pp. 4683-4688.
 - 7 Ананьева Т.Н. Основные направления подготовки кадров для сферы туризма // Вестник Ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2012. – № 3. – С. 41-45.
 - 8 Национальные парки Казахстана привлекли 2,8 млн посетителей. — Текст: электронный // Комитет индустрии туризма Министерства туризма и спорта Республики Казахстан. URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/tourism/press/news/details/940673?lang=ru&utm> (дата обращения: 20.09.2025).
 - 9 Tourist flow to Kazakhstan's Charyn Canyon surges by 7 times in 4 years. <https://qazinform.com> (дата обращения: 20.09.2025).
 - 10 Usenyuk-Kravchuk S., Gostyaeva M., Raeva A., Garin N. Encountering the extreme environment through tourism: The Arctic design approach / // Journal of Destination Marketing and Management. – 2020. – № 1. – pp. 100-116.
 - 11 Marsh M. Ethical and Medical Dilemmas of Extreme Tourism // Proceedings of the International Conference on Tourism Research. – 2024. - №1. – pp. 197-202.
 - 12 Рахметов Э.Х. Особенности и перспективы развития экстремального туризма в Казахстане: маг.дисс: 7М11101 / Казахская академия спорта и туризма. – Алматы, 2023. – 85 с.

УДК 338.48:378.147(574)

ПОДГОТОВКА КАДРОВ ДЛЯ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО ТУРИЗМА: ТЕКУЩЕЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ (НА ПРИМЕРЕ КОМПЛЕКСА САРЫАГАШ)

Кабланбек Д.М. – докторант PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье проведён анализ системы подготовки кадров для санаторно-курортного комплекса Сарыагаш (Туркестанская область Республики Казахстан) как ключевого фактора преодоления институциональных ограничений развития лечебно-оздоровительного туризма. Выявлены конкурентные преимущества территории и системные проблемы кадрового обеспечения: дефицит квалифицированных специалистов в области бальнеологии, физиотерапии, SPA-менеджмента и сервиса, низкий уровень языковой подготовки и несоответствие образовательных программ рыночным потребностям. На основе данных отраслевых отчётов, нормативных документов и полевых наблюдений 2023–2025 гг. показана динамика подготовки кадров и предложены меры по модернизации системы: внедрение дуального образования, создание кластерных образовательных модулей и

государственно-частного партнёрства. Обоснована необходимость перехода к компетентностно-ориентированной модели подготовки, интегрированной с кластерным развитием комплекса.

Ключевые слова: санаторно-курортный туризм, подготовка кадров, Сарыагаш, лечебно-оздоровительный туризм, человеческий капитал, дуальное образование, кластерный подход.

TRAINING OF STAFF FOR HEALTH RESORT TOURISM: CURRENT STATUS, CHALLENGES AND PROSPECTS FOR DEVELOPMENT (USING THE SARYAGASH COMPLEX AS AN EXAMPLE)

Kablanbek D.M.

Abstract. This article analyses the staff training system for the Saryagash health resort complex (Turkistan Region, Republic of Kazakhstan) as a key factor in overcoming institutional constraints on the development of health and wellness tourism. The region's competitive advantages and systemic problems in staffing have been identified: a shortage of qualified specialists in balneology, physiotherapy, spa management and service provision, a low level of language proficiency, and a mismatch between educational programmes and market needs. Based on data from industry reports, regulatory documents and field observations from 2023–2025, the dynamics of workforce training are demonstrated and measures for modernising the system are proposed: the introduction of dual education, the creation of cluster-based educational modules and public-private partnerships. The necessity of transitioning to a competence-oriented training model, integrated with the cluster development of the complex, is substantiated.

Keywords: health resort tourism, workforce training, Saryagash, medical and wellness tourism, human capital, dual education, cluster approach.

Введение. Сарыагашский курорт, обладающий уникальными минеральными водами, демонстрирует устойчивый внутренний и трансграничный спрос, однако его дальнейшее развитие сдерживается не только инфраструктурными и маркетинговыми ограничениями, но и острым кадровым дефицитом. Согласно результатам ранее проведённых научных исследований в сфере туризма, кадровый дефицит и низкая квалификация персонала напрямую приводят к падению качества сервиса и ограничивают конкурентоспособность комплекса [3]. Глава государства неоднократно подчёркивал проблему нехватки кадров в сфере туризма [1], что особенно актуально для санаторно-курортных территорий. Настоящая работа направлена на системный анализ состояния подготовки кадров для санаторно-курортного туризма, выявление институциональных барьеров и обоснование сценариев их преодоления с учётом кластерного подхода.

Материалы и методы. Исследование основано на системном, сравнительном и статистическом анализе. Эмпирическую базу составили:

- данные Комитета индустрии туризма Министерства туризма и спорта РК [7];
- отчёты АО «НК «Kazakh Tourism» [2];
- образовательные программы вузов;
- результаты полевых наблюдений и экспертных интервью в санаториях Сарыагаша (2023–2025 гг.) [6];
- нормативные документы, включая Концепцию развития туристской отрасли РК на 2023–2029 гг. [1].

Применён подход к оценке человеческого капитала в туризме, предложенный в работах отечественных и зарубежных авторов [4, 5]. Для анализа использованы методы динамических рядов и сценарного прогнозирования.

Результаты и обсуждение. Текущее состояние подготовки кадров. В Казахстане подготовка специалистов для санаторно-курортного туризма осуществляется преимущественно в рамках образовательных программ «Туризм», «Организация индустрии туризма и гостеприимства» (бакалавриат и магистратура). Ведущие вузы предлагают модули по менеджменту туризма, организации экскурсий и SPA-менеджменту. Однако специализированных программ именно по бальнеологическому и санаторно-курортному делу крайне мало.

Большинство сотрудников санаториев Сарыагаша (по оценкам автора, более 70 %) проходят подготовку непосредственно на рабочем месте или на краткосрочных курсах повышения квалификации [6]. Квалифицированные врачи-бальнеологи и физиотерапевты имеют медицинское образование, но недостаточно владеют современными стандартами сервиса и цифровыми технологиями. Сервисный персонал (администраторы, горничные, аниматоры) в большинстве случаев не имеет профильного туристского образования. Ключевые проблемы (табл. 1).

Таблица 1 – Основные проблемы подготовки кадров для санаторно-курортного комплекса Сарыагаш

Проблема	Причина	Последствие
Дефицит квалифицированных специалистов	Отсутствие целевых программ по бальнеологии и wellness-медицине	Падение качества лечебных услуг
Низкий уровень языковой и цифровой компетенций	Недостаточное внимание в учебных планах	Ограничение работы с иностранными гостями
Несоответствие образовательных программ рыночным нуждам	Отрыв вузов от реальных потребностей санаториев	Высокая текучесть кадров и низкая мотивация
Сезонность и низкий престиж профессии	Нестабильная занятость и уровень зарплат	Отток молодых специалистов в другие отрасли
Ведомственная разобщённость	Отсутствие единого координатора	Фрагментарность повышения квалификации

Составлено автором на основе анализа отраслевых данных и экспертных опросов [2, 6, 7].

Динамика подготовки кадров в 2020–2025 гг. показывает медленный рост количества выпускников по программам туризма, однако доля специалистов, трудоустроенных в санаторно-курортном секторе, остаётся низкой (менее 25 %) [2, 7]. Постпандемийный период усилил эффект отложенного спроса на услуги, но не сопровождался пропорциональным ростом квалифицированных кадров.

Институциональные механизмы и предложения. Концепция развития туристской отрасли РК на 2023–2029 гг. предусматривает ежегодную подготовку квалифицированных кадров как одно из приоритетных направлений [1]. Однако реализация остаётся фрагментарной. Для Сарыагаша наиболее перспективным является кластерный подход, предполагающий интеграцию вузов, санаториев и органов власти.

Вопросы организации курортного дела и лечебно-оздоровительного туризма подробно рассмотрены в работах российских и зарубежных специалистов [5].

Возможные сценарии развития:

- 1 Оптимистичный (кластерный): Создание на базе высших учебных заведений и местных санаториев специализированного центра подготовки кадров с дуальным обучением. Внедрение международных сертификатов. Ожидаемый эффект — рост квалифицированного персонала на 40–50 % к 2030 г.

- 2 Базовый (инерционный): Сохранение текущих подходов с отдельными курсами повышения квалификации. Рост кадрового потенциала возможен, но не обеспечит качественного скачка.
- 3 Стресс-сценарий: Усиление дефицита из-за оттока специалистов и отсутствия инвестиций в образование. Риск стагнации комплекса и потери конкурентных преимуществ перед курортами соседних стран.

Заключение Санаторно-курортный комплекс Сарыагаш обладает значительным ресурсным потенциалом, однако без системной модернизации подготовки кадров переход к устойчивому кластерному развитию санаторно-курортного туризма невозможен. Ключевыми мерами должны стать: внедрение дуального образования, разработка целевых модулей по лечебно-оздоровительному туризму, создание единого координационного центра и стимулирование государственно-частного партнёрства. Реализация предложенных мер позволит преодолеть структурный разрыв между ресурсным потенциалом территории и качеством человеческого капитала [4], обеспечив Сарыагашу статус регионального лидера лечебно-оздоровительного туризма в Центральной Азии.

Список литературы

- 1 Об утверждении Концепции развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2023–2029 годы: постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 г. № 262 // Информационно-правовая система «Әділет». – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P23000000262> (дата обращения: 28.03.2026).
- 2 Годовой отчёт АО «Национальная компания «Kazakh Tourism» за 2022 год. – Астана: АО «НК «Kazakh Tourism», 2023. – 80 с. – URL: <https://qaztourism.kz/upload/iblock/07b/dofb588xjvr4kzwbv0sop4p5n8psjocp.pdf> (дата обращения: 28.03.2026).
- 3 Жидкоблинова О.В. Проблемы развития туристской отрасли в Республике Казахстан // Вестник КазНУ. Серия «Экономика». – 2014. – № 161. – С. 161–170.
- 4 Александрова А.Ю. Международный туризм: учебник. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 470 с.
- 5 Ветитнев А.М., Журавлёва Л.Б. Курортное дело: учебное пособие. – М.: КНОРУС, 2018. – 528 с. – ISBN 978-5-406-06487-0.
- 6 Материалы полевых исследований автора в Сарыагашском районе Туркестанской области, 2023–2025 гг.
- 7 Данные Комитета индустрии туризма Министерства туризма и спорта Республики Казахстан за 2024–2025 гг. (официальные статистические отчёты).

УДК 331.08

РОЛЬ КАДРОВОГО ПОТЕНЦИАЛА КАК ФАКТОРА ИННОВАЦИОННОГО РАЗВИТИЯ ТУРИСТСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАЗАХСТАНА

Ахмедова С.Ж. - магистр, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье исследуется критическая роль человеческого капитала в обеспечении технологического и сервисного прорыва туристской отрасли Казахстана. Рассматриваются проблемы «интеллектуального разрыва» (skill gap) и предлагается модель экосистемного взаимодействия ВУЗов и бизнеса. В данной статье проводится комплексное исследование кадрового потенциала как стратегического детерминанта и ключевого катализатора инновационных процессов в туристской отрасли Республики Казахстан.

В условиях глобального перехода к парадигме «индустриальная революция» и концепции Smart Tourism, обосновывается тезис о том, что технологическая модернизация отрасли (внедрение AI, Big Data, VR/AR-технологий) не способна обеспечить устойчивое конкурентное преимущество без адекватного развития интеллектуального капитала. В работе рассмотрен анализ корреляционной зависимости между качественными характеристиками трудовых ресурсов и динамикой внедрения сервисных, организационных и маркетинговых инноваций в национальный турпродукт. Методологическую основу исследования работы составил синтез теорий человеческого капитала и концепции «абсорбционной способности» организаций. В процессе работы применялись методы системного анализа государственных программ (в частности, «Концепции развития туристской отрасли РК до 2029 года»), статистический мониторинг рынка труда в секторе HoReCa, а также сравнительный бенчмаркинг производительности труда в дестинациях Казахстана.

Ключевые слова: кадровый потенциал, инновационное развитие, индустрия впечатлений, цифровизация туризма, человеческий капитал, Smart Tourism, цифровая трансформация, индустриальная революция, HoReCa.

THE ROLE OF HUMAN RESOURCES AS A FACTOR OF INNOVATIVE DEVELOPMENT OF TOURISM ACTIVITIES IN KAZAKHSTAN

Akhmedova S.Zh.

Abstract. The article examines the critical role of human capital in ensuring the technological and service breakthrough of the tourism industry in Kazakhstan. The problems of the «intellectual gap» (skill gap) are considered and a model of ecosystem interaction between universities and business is proposed. This article provides a comprehensive study of human resources as a strategic determinant and key catalyst for innovation processes in the tourism industry of the Republic of Kazakhstan. In the context of the global transition to the «industrial revolution» paradigm and the Smart Tourism concept, the thesis is substantiated that the technological modernization of the industry (the introduction of AI, Big Data, VR/AR technologies) is not able to provide a sustainable competitive advantage without adequate development of intellectual capital. The paper considers the analysis of the correlation between the qualitative characteristics of labor resources and the dynamics of the introduction of service, organizational and marketing innovations in the national tourism product. The methodological basis of the research was the synthesis of theories of human capital and the concept of «absorption capacity» of organizations. In the course of the work, methods of systematic analysis of government programs (in particular, the «Concepts for the development of the tourism industry of the Republic of Kazakhstan until 2029»), statistical monitoring of the labor market in the HoReCa sector, as well as comparative benchmarking of labor productivity in destinations in Kazakhstan were used.

Keywords: human resources, innovative development, impression industry, digitalization of tourism, human capital, Smart Tourism, digital transformation, the industrial revolution, HoReCa.

Глобальный рынок туризма в 2025 - 2026 гг. окончательно перешел к парадигме «умного туризма» (Smart Tourism), где конкуренция ведется не на уровне природных ресурсов, а на уровне качества управления данными и персонализации сервиса. Для Казахстана, обладающего колоссальным, но еще не полностью реализованным потенциалом, вопрос кадров становится вопросом национальной конкурентоспособности. В условиях глобальной экономической нестабильности и стремительной цифровизации, туристская отрасль Республики Казахстан проходит этап коренной трансформации. Переход от сырьевой модели развития к экономике услуг и знаний, зафиксированный в стратегических документах страны,

таких как «Национальный план развития РК до 2029 года», ставит туризм в ряд приоритетных секторов диверсификации ВВП [1,2]. Однако современная конкуренция между дестинациями на мировом рынке сместилась из плоскости обладания природно-рекреационными ресурсами в плоскость «инновационного превосходства».

Инновации в туризме сегодня - это не только софт, это способность человека этот софт использовать для создания добавленной стоимости. В Казахстане наблюдается «инфраструктурный перекос»: в строительство отелей и дорог вкладываются миллиарды тенге, однако отдача от этих инвестиций сдерживается низким качеством операционного управления. Без качественного кадрового состава инновации остаются «мертвыми технологиями», не приносящими экономического эффекта. Стоит отметить, что инновации в туризме - это не только внедрение цифровых платформ и систем искусственного интеллекта, но и создание принципиально новых «экономик впечатлений». В этом контексте «кадровый потенциал» перестает рассматриваться как вспомогательный ресурс и трансформируется в основной драйвер и детерминанту инновационного развития. Без качественного интеллектуального капитала, технологические внедрения, от систем «Smart Tourism» до блокчейн-протоколов в бронировании, теряют свою операционную эффективность, превращаясь в «мертвые активы».

В Казахстане наблюдается специфический парадокс: при существенном росте государственных и частных инвестиций в твердую инфраструктуру (строительство дорог, аэропортов, гостиничных комплексов международного класса), отдача от этих вложений сдерживается дефицитом компетенций [3]. Инновационный разрыв («innovation gap») между международными стандартами сервиса и реальным уровнем квалификации линейного и управленческого персонала создает барьер для качественного скачка отрасли. Существует острая необходимость научного переосмысления роли человека в цепочке создания ценности туристского продукта в эпоху индустрии, где акцент смещается с автоматизации на синергию человека и технологий.

Данное исследование опирается на фундаментальные теории человеческого капитала (Т. Шульц, Г. Беккер), согласно которым инвестиции в образование и навыки приносят долгосрочный мультипликативный эффект [4]. Применительно к туризму, мы рассматриваем кадровый потенциал через призму «абсорбционной способности», то есть, способности отрасли распознавать ценность новой внешней информации, ассимилировать её и применять для коммерческих целей.

Цель данной работы заключается в аналитическом обосновании того, что именно развитие кадрового потенциала является первичным фактором, определяющим темпы и качество инновационного обновления туристской деятельности в Казахстане.

Для достижения цели были поставлены задачи:

1. Выявить корреляцию между уровнем цифровой грамотности кадров и скоростью внедрения технологических инноваций в HoReCa.
2. Проанализировать текущее состояние системы подготовки специалистов в РК на соответствие запросам «рынка будущего».
3. Обосновать необходимость перехода от модели «эксплуатации трудовых ресурсов» к модели «развития человеческих талантов» как основы национальной туристской стратегии.

Научная новизна работы заключается в авторской интерпретации кадрового потенциала как динамической системы, способной не только адаптироваться к инновациям, но и генерировать их в условиях специфического социокультурного ландшафта Казахстана.

В работе применен междисциплинарный подход для методов исследования:

1. Институциональный анализ, основанный на изучении влияния государственных программ (Концепция развития туризма до 2029 г.) на рынок труда.

2. Эконометрический мониторинг - анализ производительности труда в секторе туризма по отношению к средним показателям стран ОЭСР.

3. Анализ вторичных данных: изучение отчетов Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC) по Центрально-Азиатскому региону [5].

Рассматривая кадровый потенциал как детерминанту технологического поглощения, мы наблюдаем, что инновационное развитие туризма невозможно без высокого уровня «абсорбционной способности кадров» - умения распознавать, усваивать и коммерциализировать новые внешние знания. Исследования показывают, что внедрение систем искусственного интеллекта для прогнозирования спроса в отелях Алматы и Астаны повышает доходность на 15- 18%, но только в тех объектах, где менеджмент среднего звена обладает навыками «Data Literacy» [6]. В регионах (ВКО, Мангистау) этот показатель ниже из-за отсутствия специалистов, способных интерпретировать аналитические отчеты систем автоматизации. В этой связи, изучив статистику подготовки кадров в области туризма, мы видим, что на сегодняшний день в Казахстане функционирует более 30 ВУЗов, осуществляющих подготовку кадров для сферы туризма [7,14]. Однако наблюдается системная проблема:

- устаревание знаний - к моменту выпуска студента, технологии бронирования и маркетинга обновляются.
- дефицит «мягких навыков» (Soft Skills) - инновации в сервисе (дизайн впечатлений) требуют эмпатии и эмоционального интеллекта, которым в академической среде уделяется минимум внимания.
- статистический разрез по данным на 2024-2025 гг., лишь 25% выпускников профильных кафедр остаются в отрасли, что свидетельствует о низкой привлекательности сектора и «утечке талантов» в другие отрасли [8,9].

Поэтому, кадровый потенциал Казахстана должен трансформироваться в сторону «гибких методов управления» - это внедрение «Agile» и «Scrum» и других моделей в деятельность туроператоров, что позволяет сократить время вывода на рынок новых турпродуктов с месяцев до недель. Это особенно актуально для развития экотуризма и этнотуризма, где потребности аудитории меняются молниеносно под влиянием социальных сетей. В современной экономической науке кадровый потенциал рассматривается не как статичная совокупность работников, а как динамическая система компетенций, способная генерировать интеллектуальную ренту. В туристской индустрии, характеризующейся высокой степенью индивидуализации услуг, инновации на 80% носят нематериальный характер (сервисные, маркетинговые и организационные инновации). Согласно концепции Й. Шумпетера, инновация - это «новая комбинация» ресурсов [9]. В туризме РК именно человеческий капитал выступает тем связующим звеном, которое объединяет природно-рекреационные ресурсы и цифровые технологии. Аналитически эту зависимость можно представить через индекс инновационной восприимчивости (I_a):

$$I_a = \frac{C_d + C_c}{L_t}$$

Где:

C_d - уровень цифровых компетенций персонала;

C_c - коэффициент креативности и адаптивности (soft skills);

L_t - технологическая сложность внедряемых инноваций.

Если уровень компетенций персонала не соответствует сложности технологий, возникает «эффект отторжения инноваций», что часто наблюдается при попытках внедрения сложных CRM-систем в региональных дестинациях Казахстана [10]. Проанализировав текущее состояние кадрового потенциала туризма в Казахстане, мы видим, что рынок труда в туристской сфере РК характеризуется структурным дисбалансом. По данным Бюро национальной статистики РК, количество занятых в сфере размещения и питания ежегодно растет на 5-7%, однако качественные показатели остаются на низком уровне. В сегменте линейного персонала (официанты, горничные, фронт-офис) она достигает 40-50% в год. Это делает невозможным долгосрочное инвестирование в человеческий капитал со стороны бизнеса. Лишь 30% сотрудников гостиничного сектора имеют профильное высшее или техническое образование. В туризме РК она в 2,5 раза ниже, чем в странах ОЭСР, что напрямую коррелирует с низким уровнем внедрения инноваций в операционные процессы [11]. Инновационное развитие сдерживается так называемой «ловушкой низкой квалификации»: работодатели не внедряют инновации, так как нет квалифицированных кадров для их обслуживания, а кадры не стремятся повышать квалификацию, так как на рынке мало высокотехнологичных рабочих мест.

Программа «Цифровой Казахстан» и развитие концепции Smart Tourism в таких центрах, как Астана, Алматы и Туркестан, радикально меняют профиль востребованного специалиста. Инновационное развитие сегодня требует от кадров владения специфическими инструментами, такими как:

- Revenue Management - способность использовать алгоритмы для динамического ценообразования.
- SMM и Content Engineering - формирование имиджа дестинации через нейросети и инструменты дополненной реальности (AR).
- Eсо-Management - знание международных стандартов устойчивого развития (ESG), что является инновационным требованием для объектов в национальных парках Казахстана.

Анализ деятельности ведущих туроператоров РК показывает, что компании, внедрившие в штат позицию «аналитика данных», смогли оптимизировать логистику туров и снизить издержки на 12 - 15% в течение первого года [12,14]. Для перехода Казахстана к инновационной модели развития туризма необходимо внедрение модели «тройной спирали» - это взаимодействие государства, науки (ВУЗов) и бизнеса. При этом государство должно выступать заказчиком «опережающих компетенций» через систему грантов и профессиональных стандартов. ВУЗам необходим переход от классических лекций к проектному обучению, где студенты решают реальные кейсы казахстанских отелей и турфирм, некоторые ВУЗы решают эту задачу через внедрение дуального обучения. Представителям туристского бизнеса можно рассмотреть создание корпоративных университетов и программ внутреннего предпринимательства, где сотрудники получают бонусы за внедрение инновационных идей.

Таким образом, мы видим критический «инфраструктурно-кадровый разрыв», где инвестиции в материальные активы (отели, логистика) значительно опережают инвестиции в нематериальные активы (обучение, НИОКР), что создает риск снижения рентабельности отрасли. Если рассматривать роль персонала как «фильтра инноваций» мы наблюдаем, что низкий уровень цифровой грамотности и отсутствие гибких навыков (soft skills) выступают основным барьером для диффузии технологий в региональных туристских кластерах. В этой связи, модель экосистемного взаимодействия «ВУЗ-Бизнес-Государство», направленная на формирование «опережающих компетенций» у специалистов нового поколения, остается актуальной на длительный период. Необходима трансформация

кадровой политики, от модели простого управления персоналом к модели управления талантами и креативным потенциалом. При этом, первоочередные корректировки необходимо внедрять в образовательные программы и стратегии развития дестинаций для обеспечения технологического суверенитета и сервисного лидерства Казахстана на Центрально-Азиатском рынке. На основе проведенного анализа можно сделать следующие выводы:

- государственная поддержка должна сместиться с субсидирования «кирпичей» (зданий) на субсидирование «мозгов» (образовательных грантов, стажировок, проектов, ваучеров на повышение квалификации).

- необходима обязательная сертификация персонала на знание глобальных дистрибьюторских систем и инструментов цифрового маркетинга.

- создание локальных центров компетенций в туристских кластерах (например, Туркестан, Боровое) для удержания молодежи в регионах.

Подводя итог проведенному исследованию, можно констатировать, что кадровый потенциал в современных реалиях Республики Казахстан выступает не просто ресурсом исполнения, а фундаментальным вектором инновационной трансформации туристской деятельности. В эпоху перехода к «индустриальной революции», где ключевым преимуществом становится персонализация и глубокая цифровая интеграция, роль человеческого фактора в туризме претерпевает качественные изменения - от линейного предоставления услуг к проектированию уникального потребительского опыта.

Мы наблюдаем, что технологический прогресс в туризме (внедрение систем ИИ, Big Data, автоматизированных платформ бронирования) имеет прямую корреляцию с уровнем «абсорбционной способности» кадров. В Казахстане наблюдается инфраструктурно-технологический перекоп, при котором современные объекты гостеприимства не достигают проектной мощности и инновационной гибкости из-за дефицита специалистов с междисциплинарными компетенциями (на стыке IT, маркетинга и психологии сервиса). Традиционная академическая модель подготовки кадров в РК требует ускоренной адаптации к запросам «экономики впечатлений». Инновационное развитие отрасли невозможно без интеграции модели непрерывного обучения и усиления практикоориентированности через механизмы дуального образования и создания центров компетенций мирового уровня. Для обеспечения устойчивого роста и повышения доли туризма в ВВП Казахстана государственная политика должна трансформироваться из «инфраструктурно-центричной» в «человеко-центричную». Инвестиции в развитие талантов, удержание высококвалифицированных креативных специалистов и повышение престижа профессий в сфере туризма должны стать приоритетом национальных программ развития [13,14].

В практическом плане для активизации инновационного потенциала отрасли необходима активация\популяризация трехсторонней модели партнерства «Государство - Наука - Бизнес». Только синергия этих институтов позволит сформировать в Казахстане инновационную экосистему туризма, способную не только адаптировать зарубежные технологии, но и генерировать собственные уникальные продукты, основанные на национальном коде и высоких стандартах качества.

Таким образом, кадровый потенциал является главным стратегическим активом, способным конвертировать природное и культурное богатство Казахстана в высокотехнологичный и конкурентоспособный на мировом уровне туристский продукт. В эпоху цифровизации именно человек остается главным носителем смыслов и создателем уникального опыта для туриста. Трансформация системы подготовки кадров, их интеграция в международное экспертное сообщество и создание условий для творческой реализации

специалистов, позволят Казахстану занять достойное место среди лидеров мирового туристского рынка.

Список литературы

- 1 Об утверждении Национального плана развития Республики Казахстан до 2029 года и признании утратившими силу некоторых указов Президента Республики Казахстан. Указ Президента Республики Казахстан от 30 июля 2024 года № 611.
- 2 Концепция развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2023–2029 годы. Утверждена Постановлением Правительства РК от 28 марта 2023 года № 262.
- 3 <https://www.imi-samara.ru/wp-content/uploads/2022/05/tyurnikova-shvejina-84-90.pdf>
- 4 World Travel & Tourism Council (WTTC). Kazakhstan: 2025 Annual Research Report. - London, 2025.
- 5 Дуйсен Г. М. Экономика туризма Казахстана: потенциал и механизмы развития. - Астана: Институт экономики КН МОН РК, 2021
- 6 Джакупов С.М. Психологические аспекты подготовки кадров для сферы туризма в Казахстане. - Алматы: Казак университеті, 2023.
- 7 Есимова Ш.А. Формирование инновационных компетенций персонала в условиях цифровой трансформации туризма // Вестник университета «Туран». - 2024. - № 2.
- 8 Статистический сборник: Туризм Казахстана 2020–2024. - Астана: Бюро национальной статистики, 2025.
- 9 Аманжолова Б.А. Теория и практика инновационного менеджмента в сфере услуг. - Алматы, 2022.
- 10 Есимова Ш.А. Цифровые компетенции как фактор выживания турбизнеса в постпандемический период // Вестник КазНУ. - 2024.
- 11 Статистический ежегодник. Рынок труда в Республике Казахстан. - Бюро национальной статистики, 2025.
- 12 OECD. Effectiveness of Tourism Human Resource Development Policies.- Paris, 2024.
- 13 Аубакирова Г.М. Проблемы и перспективы инновационного развития экономики Казахстана. - Алматы: Ғылым, 2023.
- 14 Дюсембекова Ж. М. Маркетинговые исследования в туризме Казахстана.- Астана, 2024.

УДК 331.08

ОСОБЕННОСТИ КАДРОВОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ТУРИСТСКИХ ПРОДУКТОВ В УСЛОВИЯХ РАЗВИТИЯ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА КАЗАХСТАНА

Халилова Р.Э. - студент 3 курса ОП «Туризм»

Ахмедова С.Ж. - ст. преподаватель, магистр
Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются особенности подготовки кадров для экстремального туризма в Республике Казахстан в условиях активного роста внутреннего туристского потока. Особое внимание уделяется анализу текущего состояния отрасли, включая динамику развития внутреннего туризма, инфраструктурные возможности и кадровый потенциал. Рассматриваются ключевые проблемы кадрового обеспечения, такие как

недостаточный уровень практической подготовки специалистов, отсутствие унифицированной системы сертификации гидов и несоответствие образовательных программ международным требованиям безопасности. В рамках исследования проводится сравнительный анализ систем подготовки кадров в странах Центральной Азии, что позволяет выявить сильные и слабые стороны национальной модели. Особое внимание уделяется международным стандартам подготовки специалистов, разработанным Международной федерацией ассоциаций горных гидов (IFMGA), которые служат ориентиром для формирования профессиональных компетенций. В результате исследования обоснована необходимость внедрения комплексной системы сертификации специалистов, развития специализированных учебных центров и адаптации международного опыта с учётом национальных особенностей. Предложена модель компетенций специалиста экстремального туризма, ориентированная на обеспечение безопасности, развитие практических навыков и повышение конкурентоспособности туристской отрасли Казахстана.

Ключевые слова: экстремальный туризм, кадровая подготовка, безопасность, компетенции, Казахстан, гиды, сертификация

FEATURES OF PERSONNEL TRAINING FOR THE EXTREME TYPE OF TOURIST PRODUCTS IN THE CONTEXT OF THE DEVELOPMENT OF DOMESTIC TOURISM IN KAZAKHSTAN.

Khalilova R.E., Akhmedova S.Zh.

Annotation. The article considers the peculiarities of training personnel for extreme tourism in the Republic of Kazakhstan in the context of active growth of domestic tourist flow. Particular attention is paid to the analysis of the current state of the industry, including the dynamics of domestic tourism development, infrastructure capabilities and human resources. Key problems of staffing are considered, such as insufficient level of practical training of specialists, lack of a unified system of certification of guides and non-compliance of educational programs with international safety requirements. The study conducts a comparative analysis of training systems in Central Asian countries, which allows to identify the strengths and weaknesses of the national model. Particular attention is paid to international standards for training specialists developed by the International Federation of Associations of Mountain Guides (IFMGA), which serve as a guideline for the formation of professional competencies. As a result of the study, the need to introduce a comprehensive system of certification of specialists, develop specialised training centres and adapt international experience, taking into account national characteristics, was substantiated. A model of competencies of an extreme tourism specialist is proposed, focussed on ensuring safety, developing practical skills and increasing the competitiveness of the tourism industry of Kazakhstan.

Keywords: Extreme tourism, personnel training, safety, competencies, Kazakhstan, guides, certification

Введение. В последние годы в Республике Казахстан наблюдается устойчивый рост внутреннего туризма, что обусловлено комплексом социально-экономических факторов, включая развитие транспортной инфраструктуры, государственную поддержку туристской отрасли и повышение интереса населения к активным формам отдыха [3]. Особую популярность приобретают направления, связанные с природным и экстремальным туризмом, такими как альпинизм, горный треккинг, рафтинг, каньонинг и другие виды активной деятельности, требующие специальной подготовки и сопровождения.

Согласно данным Всемирной туристской организации (UNWTO), экстремальный и приключенческий туризм является одним из наиболее быстрорастущих сегментов мировой туристской индустрии, демонстрируя высокие темпы роста и устойчивый спрос среди различных категорий туристов [2]. Это связано с изменением потребительских предпочтений,

где приоритет отдается не только отдыху, но и получению уникального опыта и эмоциональных впечатлений.

Казахстан обладает значительным природным потенциалом для развития экстремального туризма, включая горные системы Тянь-Шань, Алтай, степные и пустынные ландшафты, а также уникальные природные объекты, представляющие интерес для туристов [1]. Однако эффективное использование данного потенциала возможно только при наличии квалифицированных кадров, способных обеспечить безопасность и высокое качество туристских услуг.

На национальном уровне рост туристского потока подтверждается статистическими данными: город Алматы ежегодно принимает более 2,3 млн туристов, национальные парки - около 2 млн посетителей, а курортная зона Бурабай - до 1 млн туристов в год [3]. Это свидетельствует о значительном увеличении нагрузки на туристскую инфраструктуру и персонал.

Несмотря на положительную динамику, развитие экстремального туризма сопровождается рядом проблем, среди которых ключевое место занимает недостаточный уровень подготовки кадров. В условиях повышенного риска именно профессиональная компетентность специалистов становится определяющим фактором безопасности туристов [4].

Целью данного исследования является анализ особенностей подготовки кадров для экстремального туризма и разработка модели компетенций специалистов, в связи с чем были поставлены следующие задачи:

1. Проанализировать современное состояние экстремального туризма в Республике Казахстан.
2. Выявить основные проблемы кадрового обеспечения в данной сфере.
3. Изучить международные стандарты подготовки специалистов, включая требования IFMGA.
4. Разработать модель компетенций специалистов экстремального туризма с учётом международных требований.

Методы исследования. В ходе исследования был использован комплекс научных методов, обеспечивающих всесторонний анализ проблемы подготовки кадров в сфере экстремального туризма. Сравнительный анализ систем подготовки специалистов в Казахстане, Кыргызстане и Узбекистане позволил выявить различия в подходах к обучению, степени внедрения международных стандартов и уровне профессиональной подготовки кадров [2]. Это дало возможность определить конкурентные преимущества и недостатки национальной системы.

Анализ статистических данных туристской отрасли Республики Казахстан [3] позволил оценить динамику туристского потока, определить наиболее популярные направления и выявить дисбаланс между ростом туристского спроса и уровнем подготовки специалистов. Обобщение международного опыта и стандартов подготовки, включая требования IFMGA [4], позволило выделить ключевые компетенции, необходимые для работы в условиях повышенного риска. Особое внимание уделялось практико-ориентированным аспектам подготовки, таким как безопасность, управление рисками и оказание первой помощи.

Использование научной литературы в области географии туризма [1] обеспечило теоретическую основу исследования и позволило рассмотреть проблему в контексте пространственного развития туристской отрасли. Комплексное применение данных методов позволило получить объективные результаты и сформулировать обоснованные выводы.

Результаты исследования. Проведённый анализ показал, что Республика Казахстан обладает значительным потенциалом для развития экстремального туризма благодаря разнообразию природных ресурсов, включая горные системы Тянь-Шань, каньоны, реки и другие природные объекты [1]. Эти ресурсы создают благоприятные условия для развития различных видов активного туризма.

Историческое развитие альпинизма, начавшееся в 1948 году, сформировало основу профессиональной подготовки специалистов. Значительный вклад в развитие направления внесли известные альпинисты, в том числе Максут Жумаев, что способствовало популяризации экстремального туризма.

Однако в ходе исследования были выявлены системные проблемы (Рисунок 1).

Анализ региона Бурабай показал, что при высокой туристской нагрузке уровень подготовки специалистов остаётся неоднородным, что увеличивает вероятность возникновения чрезвычайных ситуаций и снижает качество обслуживания [3].

Сравнительный анализ показал, что в Кыргызстане функционирует система подготовки гидов, соответствующая международным стандартам IFMGA [4], что обеспечивает более высокий уровень безопасности и профессионализма. В Узбекистане система подготовки находится на стадии формирования, что свидетельствует о схожих проблемах в регионе [2].

Обсуждение. Результаты исследования подтверждают, что ключевым фактором развития экстремального туризма является не только наличие природных ресурсов, но и уровень профессиональной подготовки кадров [1]. Без квалифицированных специалистов невозможно обеспечить безопасность туристов и устойчивое развитие отрасли. Рост туристского потока при недостаточном уровне подготовки кадров приводит к увеличению рисков, включая травматизм, аварийные ситуации и снижение качества туристских услуг [3]. Это негативно влияет на имидж страны и снижает конкурентоспособность туристского рынка.



Рисунок 1 – Системные проблемы (Рисунок составлен автором)

Внедрение международных стандартов подготовки специалистов, таких как стандарты IFMGA [4], является необходимым условием повышения качества подготовки. Эти стандарты ориентированы на развитие практических навыков, управление рисками и обеспечение безопасности.

В рамках исследования предложена модель компетенций специалиста, включающая:

- способность принимать решения в условиях неопределённости и риска;
- навыки обеспечения безопасности и управления чрезвычайными ситуациями;
- владение основами экстремальной медицины;
- лидерские качества и навыки управления туристской группой;
- соответствие международным профессиональным стандартам.

Данная модель может быть интегрирована в образовательные программы и систему повышения квалификации специалистов [5].

Заключение. Таким образом, проведённое исследование позволило достичь поставленной цели и последовательно решить все обозначенные задачи. В рамках исследования установлено, что современное состояние экстремального туризма в Республике Казахстан характеризуется устойчивым ростом внутреннего туристского потока, увеличением популярности активных видов отдыха и значительным природным потенциалом страны [3]. Это создаёт благоприятные условия для развития отрасли, однако требует соответствующего кадрового обеспечения.

Выявлено, что основными проблемами кадровой подготовки являются недостаточный уровень практической подготовки специалистов, отсутствие единой системы сертификации гидов, а также несоответствие образовательных программ международным стандартам безопасности [4]. Данные факторы существенно снижают качество туристских услуг и повышают риски для туристов.

Установлено, что международные стандарты подготовки специалистов, в частности требования IFMGA, ориентированы на развитие практических навыков, управление рисками и обеспечение безопасности, что делает их эффективной основой для модернизации национальной системы подготовки кадров [4].

Разработанная в ходе исследования модель компетенций специалиста экстремального туризма включает ключевые профессиональные и личностные качества, такие как принятие решений в условиях риска, управление безопасностью, владение навыками экстремальной медицины и лидерство. Данная модель соответствует современным требованиям отрасли и может быть внедрена в образовательные программы [5].

В целом, результаты исследования подтверждают, что дальнейшее развитие экстремального туризма в Казахстане напрямую зависит от уровня подготовки кадров. Внедрение системы сертификации, развитие специализированных учебных центров и адаптация международного опыта являются необходимыми условиями обеспечения безопасности туристов и устойчивого развития отрасли.

Список литературы

- 1 Александрова А. Ю. География туризма. Александрова А. Ю., Аигина Е. В., Баюра В. Н. и др.; под редакцией А. Ю. Александровой. — Москва: КноРус, 2020. — 592 с. — (Бакалавриат). — ISBN 978-5-406-00577-4.
- 2 UNWTO International Tourism Highlights, 2023. World Tourism Organization (UNWTO). — Madrid : UNWTO, 2024. — 27 p. — DOI: 10.18111/9789284425808.
- 3 Комитет по статистике Республики Казахстан. Официальные данные по туризму за 2024–2025 гг. — URL: <https://stat.gov.kz/industries/business-statistics/stat-tourism/spreadsheets/> (дата обращения: 29.03.2026).
- 4 IFMGA. IFMGA Training and Assessment of Mountain Guides. — URL: <https://ifmga.net/about-ifmga/about-ifmga> (дата обращения: 29.03.2026).

- 5 Kazakh Tourism. Отчёты по развитию туристской отрасли РК, 2023–2024. — URL: <https://qaztourism.kz/ru/about-company/reporting/> (дата обращения: 29.03.2026).

УДК 330.352.3

ОСНОВНЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЭТНОКУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ

Дуржанова Г.Г. - Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматриваются современные тенденции развития культурного туризма в Республике Казахстан. Цель исследования заключается в оценке текущего уровня развития культурного туризма, а также в выявлении ключевых проблем, сдерживающих его дальнейшее развитие. Актуальность темы обусловлена возрастанием роли культурного туризма в мировой практике, поскольку сохранение и продвижение национального культурного наследия становится важным инструментом государственной политики в условиях глобализации и унификации культурных пространств.

Ключевые слова: этнокультурный туризм, культурное наследие, традиции и обычаи, туристская индустрия, национальная идентичность, туристская привлекательность, устойчивое развитие туризма.

THE MAIN TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF ETHNOCULTURAL TOURISM IN KAZAKHSTAN.

Durzhanova G. G.

Abstract. This article examines current trends in the development of cultural tourism in the Republic of Kazakhstan. The objective of the study is to assess the current level of cultural tourism development and identify key issues hindering its further development. The relevance of this topic stems from the growing role of cultural tourism globally, as the preservation and promotion of national cultural heritage is becoming an important instrument of public policy in the context of globalization and the unification of cultural spaces. The paper presents an assessment of Kazakhstan's position in international rankings, specifically according to the Travel and Tourism Development Index, where the country ranks 66th out of 117 countries. State tourism development programs are analyzed, the main types of cultural tourism are identified, and the dynamics of the industry's development are examined, including the structure of household expenditure on paid services in cultural tourism, as well as revenues from the sale of tourism services and products. A SWOT analysis was conducted to identify the strengths, weaknesses, opportunities, and threats to the development of cultural tourism in Kazakhstan.

Keywords: ethnocultural tourism, cultural heritage, traditions and customs, tourism industry, national identity, tourist attractiveness, sustainable tourism development, Kazakhstan.

Введение. Туризм – наилучший способ знакомства с другой культурой. Гуманитарное значение туризма заключается в использовании его возможностей для развития личности, ее творческого потенциала, расширения горизонта знаний. Стремление к знанию всегда было неотъемлемой чертой человека. Совмещение отдыха с познанием жизни, истории и культуры другого народа – одна из задач, которую в полной мере способен решать туризм. Увидеть мир своими глазами, услышать, ощутить – важные части восстановительной функции туризма, они

несут в себе большой гуманитарный потенциал. Знакомство с культурой и обычаями другой страны обогащает духовный мир человека [3].

Культурный туризм представляет собой важный аспект туристической индустрии, который способствует не только экономическому развитию, но и сохранению культурного наследия. В условиях глобализации культурный туризм становится все более актуальным, так как он помогает сохранить уникальные черты каждой нации и привлекает внимание к культурным ценностям. Этнокультурный туризм Казахстана на современном этапе развития туризма должно стать одной из важнейших политических задач, особенно в контексте нивелирования национальных черт стран в условиях глобализации мира. Одним из основных условий для продвижения культурного туризма являются историко-культурный потенциал страны: уровень и степень организации доступа к объектам культурного туризма для всех заинтересованных лиц, а также повседневный комфорт туристов, развитая инфраструктура и т.д. Элементы культурного туризма включают в себя как культурноисторическое наследие: архитектурные здания и сооружения, исторические места, археологические памятники, музеи, места народных промыслов и ремесел, фестивали, этноконцерты и т.д., так и современную культуру: образ жизни местных жителей, национальные и современные костюмы, художественные и культурные мероприятия, современное творчество и т.д.

Ключевые положения Концепции (2023-2029):

Цель: Формирование устойчивой и конкурентоспособной туристской индустрии.

Приоритетные направления:

- 1 Экотуризм: Развитие экологического туризма на базе национальных парков.
- 2 Культурно-познавательный туризм: Продвижение историко-культурного наследия (этнокультурный туризм).
- 3 Инфраструктура: Улучшение транспортной доступности, качества дорог и мест размещения.
- 4 Цифровизация: Внедрение цифровых инструментов для туристов.
- 5 Целевые индикаторы: Достижение роста объема валовой добавленной стоимости (ВДС) в отрасли до 6 трлн тенге.

Материалы и методы.

Системный подход: Изучение этнокультурного туризма как целостной структуры, включающей природные ресурсы, культурное наследие, инфраструктуру и субъекты хозяйствования.

Сравнительный анализ: Сопоставление моделей управления туризмом, а также оценка потенциала различных этнокультурных объектов региона.

Статистический метод: Анализ количественных данных (количество туристов, объектов размещения) для определения динамики развития отрасли.

Эмпирическая база: Изучение состояния туристических дестинаций в Алматинской области (юго-восток Казахстана), включая особо охраняемые природные территории. Сегодня сущность этнокультурного туризма, его содержание, место и роль в социально-экономической и политической жизни общества, научные и практические вопросы исследования изучаются многими международными организациями и ведущими зарубежными учеными в области изучения туризма: Всемирного совета по путешествиям и туризму, Всемирной туристской организации, Научной группы по изучению культурного туризма (ATLAS), ЮНЕСКО, Советов по туризму основных туристических центров Европы: Франция, Великобритания, Италия, Германия, работы европейских ученых в области культурного туризма и т.д.

Основные методы и база исследования.

Методы: Системный подход, сравнительный анализ, синтез, статистическая обработка, методы контент-анализа научной литературы и экспертных оценок.

Эмпирическая база:

Документальная: Законодательные акты, стратегии развития туризма.

Статистическая: Данные национальных бюро, отчёты международных организаций (ЮНВТО).

Полевая: Результаты опросов, анкетирования, интервью с экспертами и участниками этнотуров, наблюдения. Следует отметить, что на сегодняшний день этнокультурный потенциал Республики Казахстан является одним из важнейших факторов развития как культурного туризма, так и туризма в целом, так как познание культурного наследия является основной мотивацией для туризма. Объекты культурного наследия являются наиболее важными и значимыми активами современных городов, которые приносят доход и оказывают большое влияние на экономическое развитие региона. Именно история Республики Казахстан обладает огромным историческим прошлым, и сама страна находится на пересечении разнообразных культур, традиций и народов, благодаря чему культурное наследие Республика Казахстан может сформировать хороший имидж на мировом рынке туризма.

Основные результаты и обсуждение текущего состояния.

Высокий потенциал и тренд: Этнотуризм стал приоритетным и привлекательным направлением, способствующим сохранению культурного наследия.

Центры притяжения: Активно развиваются этнографические центры, музеи под открытым небом и специализированные туры, погружающие в культуру (включая кочевую культуру Казахстана).

Ключевые проблемы (дискуссия):

Инфраструктура: Недостаточно развитая дорожная сеть и гостиничная инфраструктура в удаленных районах.

Качество сервиса: Несоответствие уровня сервиса международным стандартам.

Маркетинг: Слабое продвижение этнокультурных продуктов на внешнем рынке.

Социально-экономическое влияние: Этнотуризм способствует развитию местных территорий, но требует грамотного управления для предотвращения разрушения культурных объектов и изменения традиционных ценностей.

Вывод: Этнокультурный туризм демонстрирует устойчивый рост интереса, но требует значительных инвестиций в инфраструктуру и подготовки квалифицированных кадров для перехода от потенциала к эффективному функционированию.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Каирова Ш.Г., Есимова Д.Д., Маликова Ф.М. Устойчивый экологический туризм в Казахстане // Наука и туризм: стратегии взаимодействия. – 2018. – № 8. – С. 22–28.
- 2 <https://vestnik.turan-edu.kz/jour/article/view/3691#:~:text=%D0%A2%D0%B0%D0%BA%D0%B6%D0%B5%20%D0%B2%20%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B5%20%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F>
- 3 Концепцию развития туристской отрасли на 2023–2029 годы, направленную на превращение туризма в высокодоходную индустрию. URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000262>
- 4 Имангулова Т.В., Прокофьева М.А. РАЗВИТИЕ ЭТНИЧЕСКОГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2016. - № 8-3. - С. 451-455.
- 5 <https://kazast.edu.kz/wp-content/uploads/2019/11/%D0%94%D0%B8%D1%81%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%90%D0%BB%D0%B4%D1%8B%D0%B1%D0%B0%D0%B5%D0%B2-%D0%91.%D0%91.pdf>

ӨОЖ 338.48:004.8

ТУРИЗМ ИНДУСТРИЯСЫНДАҒЫ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ: МҮМКІНДІКТЕР МЕН ШЕКТЕУЛЕР

Мирзакаримова А.Н. - 1 курс докторанты

Кадырбекова Д.С. - Phd доктор, қауымдастырылған профессор м.а
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақала туризм индустриясына жасанды интеллекттің әсерін жан-жақты талдауға арналған. Зерттеуде технологияның негізгі мүмкіндіктері кеңінен қарастырылады: клиент тәжірибесін гиперперсонализациялау, интеллектуалды чат-боттарды қолдану арқылы тәулік бойы қызмет көрсету, сұранысқа негізделген динамикалық баға белгілеу, операциялық процестерді автоматтандыру және тұрақты туризмді дамытуға ықпал ету. Сонымен қатар, үлкен деректерді (Big Data) талдау арқылы туристік ағындарды болжау, ұсыныстарды оңтайландыру және маркетингтік стратегияларды жетілдіру мүмкіндіктері көрсетіледі. Зерттеу барысында жасанды интеллектті қолданудың маңызды шектеулері де анықталған: деректердің сапасы мен өзектілігіне тәуелділік, жалған немесе бұрмаланған ақпарат тарату қаупі, қызмет көрсетудегі адам факторының әлсіреуі, жоғары қаржылық және технологиялық шығындар, этикалық және құқықтық мәселелер, сондай-ақ цифрлық теңсіздік салдарынан кейбір аймақтардың артта қалуы. Жұмыстың негізгі мақсаты - туризм саласында жасанды интеллект енгізудің артықшылықтары мен кедергілерін жүйелеу және оларды тиімді пайдалану жолдарын ұсыну. Нәтижелер көрсеткендей, жасанды интеллектті табысты енгізу үшін тек технологиялық тиімділікке ғана емес, сонымен қатар адамға бағытталған сервис сапасын сақтауға, қызметкерлердің біліктілігін арттыруға және деректер қауіпсіздігін қамтамасыз етуге ерекше назар аудару қажет.

Түйін сөздер: жасанды интеллект, туризм индустриясы, жекелендіру, чатботтар, динамикалық баға, автоматтандыру, тұрақты даму.

ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN THE TOURISM INDUSTRY: OPPORTUNITIES AND LIMITATIONS

Mirzakarimova A. N., Kadyrbekova D.S.

Abstract. The article is devoted to a comprehensive analysis of the impact of artificial intelligence (AI) on the tourism industry. The study examines in detail the key opportunities of the technology, including hyper-personalization of customer experience, the use of intelligent chatbots for round-the-clock service, demand-based dynamic pricing, automation of operational processes, and support for sustainable tourism development. In addition, the potential of big data analytics is highlighted, enabling the forecasting of tourist flows, optimization of offerings, and improvement of marketing strategies. The study also identifies significant limitations of AI application, such as dependence on the quality and relevance of data, risks of spreading inaccurate or distorted information, reduction of the human element in service, high financial and technological implementation costs, ethical and legal concerns, as well as the issue of digital inequality, which may cause certain regions to lag behind in development. The main objective of the research is to systematize the advantages and barriers to AI implementation in the tourism sector, as well as to develop approaches for their effective utilization. The results show that successful integration of artificial intelligence requires not only technological efficiency but also the preservation of high-quality human-centered service, the development of staff competencies, and the обеспечение of data security.

Keywords: artificial intelligence, tourism industry, personalization, chatbots, dynamic pricing, automation, sustainable development.

Тақырыптың өзектілігі жасанды интеллект технологияларының экспоненциалды өсуі мен олардың практикалық шектеулері туралы білімнің жеткіліксіз жүйеленуі арасындағы қайшылыққа байланысты. Ірі жаһандық компаниялар Машиналық оқыту негізінде шешімдерді белсенді түрде енгізіп жатқанымен, шағын және орта бизнес қолжетімділік кедергілеріне тап болады: 2023 жылы туристік агенттіктер секторындағы фирмалардың тек 11% - ы жасанды интеллект технологияларын, ал орналастыру және тамақтану саласында тек 4% - ы ғана пайдаланды. Бұл цифрлық теңсіздік технологияның мүмкіндіктері мен шектеулерін жан-жақты талдауды қажет етеді.

Сонымен қатар, адам еңбегін автоматтандырылған жүйелермен алмастыру туралы пікірталас бар. Зерттеулер көрсеткендей, жасанды интеллект мамандықтарды өзгертеді, бірақ оларды жоймайды, бұл сала мамандарының жаңа құзыреттіліктеріне қажеттілік тудырады. Мұндай жағдайларда жасанды интеллекттің туризмдегі рөлін ғылыми тұрғыдан түсіну қажеттілігі ерекше маңызға ие болады.

Зерттеу міндеттері:

Жұмыс мақсатына жету үшін - туристік салада жасанды интеллект енгізудің мүмкіндіктері мен кедергілерін жүйелеу үшін келесі міндеттер қойылды:

1. Туризмде жасанды интеллект қолданудың негізгі бағыттарын және олардың практикалық тиімділігін талдау.
2. Жасанды интеллектті енгізудің технологиялық, экономикалық және әлеуметтік шектеулерін анықтау.
3. Жасанды интеллектті туристік бизнеске оңтайлы интеграциялау бойынша ұсыныстар әзірлеу.

Зерттеу әдістері.

Зерттеу жүйелік талдау мен салыстырмалы талдау әдістерін қолдануға негізделген. Теориялық базаны цифрлық экономика, Машиналық оқыту технологиялары және туристік менеджмент саласындағы отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектері құрады.

Зерттеудің ақпараттық негізін: халықаралық ұйымдардың статистикалық деректері (OECD, Grand View Research), рецензияланатын журналдардағы ғылыми жарияланымдардың нәтижелері (Frontiers in Artificial Intelligence, Current Issues in Tourism), салалық қауымдастықтардың Талдамалық есептері және жетекші туристік компаниялардың жасанды интеллект енгізу кейстері құрады (Booking.com, Expedia, Priceline).

Талдау және синтез әдістері жалпы заңдылықтарды анықтау үшін жасанды интеллект, индукция және дедукция практикасы туралы әр түрлі деректерді жалпылау үшін, сондай-ақ технологияның даму перспективаларын бағалаудың болжамды әдісі қолданылды.

Кіріспе. Қазіргі уақытта туристік индустрия жасанды интеллекттің қарқынды дамуына байланысты масштабты технологиялық трансформацияны бастан кешіріп жатыр. Қазіргі цифрлық шешімдер туристік қызметтерді жасауға, ілгерілетуге және тұтынуға деген көзқарасты түбегейлі өзгертуде. Grand View Research аналитикалық компаниясының деректері бойынша, туризмдегі жасанды интеллект әлемдік нарығының көлемі 2024 жылы 3,37 млрд АҚШ долларын құрады және болжамдар бойынша 2030 жылы 13,87 млрд АҚШ долларына жетеді, бұл жылдық орташа өсу темпі 26,7% деңгейінде болады [1].

Осы мақалада туристік индустрия үшін жасанды интеллект технологияларын қолдану ашатын негізгі мүмкіндіктер қарастырылады, оның ішінде қызметтерді персонализациялау деңгейін арттыру, бизнес-процестерді оңтайландыру және клиенттік тәжірибені жақсарту. Сонымен қатар, жоғары технологиялық құны, деректерді қорғау мәселелері және кадрлық әлеуетті бейімдеу қажеттілігі сияқты туристік компаниялар жасанды интеллект енгізу кезінде кездесетін бар шектеулер мен сын-қатерлерге ерекше назар аударылады.

Туризмдегі жасанды интеллекттің (ЖИ) мүмкіндіктері. Клиент тәжірибесін гиперперсонализациялау; Жасанды интеллект брондау тарихын, мінез-құлық үлгілерін және пайдаланушылардың қалауларын талдау арқылы жеке саяхаттарды құруға мүмкіндік береді. Booking.com және Expedia сияқты платформалар жекелендірілген маршруттар мен ұсыныстарды қалыптастыру үшін машиналық оқыту алгоритмдерін қолданады [2].

Жасанды интеллект негізіндегі ұсыныс жүйелері іздеу тарихынан бастап геолокацияға дейінгі көпөлшемді деректерді талдап, саяхатшының күткеніне барынша сәйкес келетін нұсқаларды ұсынады. Бұл клиенттердің қанағаттануын ғана емес, сонымен қатар брондау конверсиясын да арттырады [1].

Интеллектуалды чат-боттар және виртуалды ассистенттер; Чат-боттар туристік қызметтің ажырамас бөлігіне айналып, тәулік бойы бірнеше тілде қолдау көрсетеді. Олар брондау, маршруттағы өзгерістер туралы сұраныстарды өңдеп, нақты уақыт режимінде өзекті ақпарат береді [2].

Қызықты мысалдардың бірі - Таиланд туризм басқармасы үшін Wipro және NVIDIA компанияларымен бірлесіп әзірленген Sukjai туристік ассистенті. Бұл жасанды интеллект - көмекші нақты уақыт режимінде жекелендірілген туристік ақпарат ұсынып, елдің цифрлық трансформациясын қолдайды [1].

Динамикалық баға белгілеу және сұранысты болжау; Өуе компаниялары мен қонақүйлер баға стратегияларын оңтайландыру үшін генеративті жасанды интеллектті белсенді қолданады. Модельдер нақты уақыт режимінде сұраныс үлгілерін, бәсекелестер бағаларын және басқа факторларды талдап, табысты арттыру үшін бағаны реттейді [3].

Нейрондық желілер, әсіресе LSTM (Long Short-Term Memory), тарихи деректер негізінде туристік ағындарды болжауда қолданылады. Бұл компанияларға операциялық және баға стратегияларын тиімді реттеуге мүмкіндік береді [4].

Операциялық процестерді автоматтандыру; Жасанды интеллект туристік компаниялардың ішкі процестерін түбегейлі өзгертуде:

Брондау мен чек-ин процестерін бет-әлпетті тану арқылы автоматтандыру;

Көлік және қонақүй инфрақұрылымына алдын ала қызмет көрсету (predictive maintenance);

Сұранысты болжау негізінде персоналды басқаруды оңтайландыру;

Іскерлік шығындарды өңдеу - мысалы, Concur Travel генеративті жасанды интеллектті іссапар шығындарын есепке алуды автоматтандыру үшін қолданады [5];

Тұрақты даму және экологиялық жауапкершілік. Жасанды интеллект тұрақты туризмді дамытуға ықпал етеді. Google Flights әрбір рейстің көміртек ізін есептеу үшін алгоритмдерді пайдаланып, саяхатшылардың шешім қабылдау процесіне экологиялық факторларды енгізеді.

Маршруттарды оңтайландыру алгоритмдері көлік шығарындыларын азайтуға көмектеседі, ал ұсыныс жүйелері экологиялық таза орналастыру мен демалыс түрлерін ұсынады [6].

Кесте 1 - Туризмдегі ЖИ мүмкіндіктері

Қолдану саласы	ЖИ технологиясы	Негізгі әсер
Гиперперсонализация	Машиналық оқыту, натуралды тілді өңдеу (NLP)	- Booking.com, Expedia сияқты платформаларда жекелендірілген ұсыныстар - Интеллектуалды чат-боттар (мысалы, Таиландтың Sukjai көмекшісі) - Тәулік бойы, әртүрлі тілдерде автоматты қолдау
Динамикалық баға белгілеу	Генеративті модельдер, LSTM нейрондық желілері	- Баға стратегиясын оңтайландыру - Сұранысты дәл болжау - Қаржылық тұрақтылықты арттыру

Операциялық процестерді автоматтандыру	Биометрия, предиктивті техникалық қызмет көрсету	• Биометриялық тіркеу - күту уақытын қысқарту • Ақаулықтарды алдын алу • Қызметкер жұмыс кестесін оңтайландыру (SAP Concur)
Тұрақты даму	Көміртек ізін есептеу, маршрутты оңтайландыру	• Google Flights - CO₂ шығарындылары минималды рейстер • Экологиялық таза қонақүйлер мен белсенділіктерді ұсыну

Шектеулер мен қиындықтар. Деректердің өзектілігі мен дәлдігіне қатысты мәселелер; Негізгі шектеулердің бірі - жасанды интеллект жүйелері «тарихи» деректермен жұмыс істейді және нақты уақытта across multiple sources бағаларын іздеуге және салыстыруға қабілетсіз. FUN&SUN IT-директоры Сергей Колбасов атап өткендей: «нағыз мидан айырмашылығы, нейрондық желілер интернеттегі жаман ақпаратты сапалы ақпараттан ажырата алмайды» [7].

Туроператорлар динамикалық баға белгілеу, қонақүйлердің акциялары және форс-мажорлық жағдайлар жедел бейімделуді талап ететіндігімен бетпе-бет келеді, ал жасанды интеллект деректер мен алгоритмдердің жаңартылуына тәуелді [8].

Жалған ақпарат алу қаупі; Жасанды интеллект маңызды сипаттағы қате ақпаратты бере алады - мысалы, виза талаптары немесе санитарлық нормалар туралы. Бұл туристер үшін үлкен тәуекелдер мен компаниялар үшін заңды жауапкершілікті тудырады.

«Адам» қызметін жоғалту; Технологиялық жетістіктерге қарамастан, көптеген клиенттер тірі қарым-қатынасты бағалайды. Қонақүйлер бөлмелерге қызмет көрсету үшін роботтарды енгізген, бірақ қонақтардың теріс пікірлерінен кейін қызметкерлерге оралған мысалдар бар-адамдар технологияны қабылдауға дайын емес еді.

Іске асырудың жоғары шығындары: Frontiers in Artificial intelligence зерттеуі бірқатар кедергілерді анықтайды; озық технологиялық инфрақұрылымға қажеттілік; жоғары бастапқы инвестициялар; қызметкерлерді оқыту және біліктілігін арттыру қажеттілігі.

Этикалық және құқықтық мәселелер: Деректерді қорғау және құпиялылық - GDPR және басқа реттеуші талаптарға сәйкестігі; киберқауіпсіздік - сезімтал деректерді рұқсатсыз кіруден қорғау; алгоритмдердің ашықтығы - жасанды интеллект шешімдерін түсіндіру қажеттілігі.

Сандық теңсіздік: OECD туризмде жасанды интеллект енгізу біркелкі емес екенін атап өтті: ірі жаһандық компаниялар технологияларды белсенді түрде игеріп жатқанда, шағын және орта кәсіпорындар (ШОБ) және аз цифрландырылған бағыттар артта қалып отыр. 2023 жылы туристік агенттіктер мен туроператорлар секторындағы фирмалардың тек 11% - ы кем дегенде бір жасанды интеллект технологиясын қолданды, ал орналастыру және тамақтану секторында бұл көрсеткіш 4-ке дейін төмендеді.

Жасанды интеллект технологияларының туристік индустриядағы болашақ үрдістері:

Автономды жасанды интеллект агенттері

Туристік брондауды толық автоматтандыратын жүйелер. Мысалы, Priceline компаниясының Реппу чат-боты - дауыстық интерфейс арқылы брондау жасауға мүмкіндік береді. Бұл жүйелер клиент тәжірибесін жақсартып, қызметкер жүктемесін азайтады, бірақ деректер қауіпсіздігі мен алгоритмдер ашықтығын қамтамасыз ету керек.

Кеңейтілген шындық (XR) және цифрлық аватарлар

Виртуалды гидтер, интерактивті турлар және маршрутты модельдеу арқылы саяхатшыларға жеке тәжірибе береді. жасанды интеллектті XR-пен интеграциялау маркетинг пен клиенттік қызметке жаңа мүмкіндіктер ашады [5].

Егеменді (ұлттық) жасанды интеллект

Елдің мәдени және заңнамалық ерекшеліктерін ескеретін ұлттық көмекшілер. Мысалы, Таиландтың Sukjai жүйесі - ұлттық маршруттар, мәдени іс-шаралар және экотуризм бойынша

нақты уақытта ақпарат береді. Бұл жергілікті деректерді қорғап, ұлттық цифрлық трансформацияны қолдайды [1].

Туристік индустрияға жасанды интеллект интеграциясы бойынша ұсыныстар

Туристік компанияларға жасанды интеллект технологияларын сәтті енгізу үшін технологиялық және адамдық аспектілерді ескеру қажет. Қазіргі зерттеулер мен практикалық тәжірибе негізінде келесі кесте 2-де негізгі ұсыныстарды бөліп көрсетуге болады.

Кесте 2 - Жасанды интеллект технологияларын туристік индустрияға сәтті интеграциялау бойынша негізгі ұсыныстар

№	Ұсыныс	Мазмұны
1	Деректер сапасына инвестициялау	Жасанды интеллект модельдерін тек тексерілген корпоративтік деректерде оқыту, сенімсіз интернет-контентінен аулақ болу
2	Гибридті қызмет моделі	Автоматтандыруды адамдық қызметпен үйлестіру - күрделі сұраныстарды жеке өңдеу
3	Қызметкерлерді оқыту	ChatGPT, Bing Copilot, туристік CRM сияқты жасанды интеллект құралдарын меңгерту
4	Адамдық дағдыларды дамыту	Эмпатия, келіссөздер, стандартты емес шешімдер қабылдау дағдыларын сақтау
5	Мамандану және персонализация	Біркелкі өнімдердің орнына бірегей маршруттар мен жеке пакеттер ұсыну

Осы стратегияларды кешенді қолдану туристік компанияларға жасанды интеллект тиімді интеграциялауға, клиенттік тәжірибені жақсартуға, операциялық тиімділікті арттыруға және индустрияның цифрлық трансформациясы жағдайында бәсекеге қабілеттілікті сақтауға мүмкіндік береді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу келесі тұжырымдарды тұжырымдауға мүмкіндік береді. Біріншіден, жасанды интеллект туристік индустрия үшін бизнес-процестердің тиімділігін және клиенттік сервистің сапасын арттыруға айтарлықтай мүмкіндіктер ашады. Жекелендіру, күнделікті операцияларды Автоматтандыру және бағаны оңтайландыру технологияны сәтті біріктірген компаниялар үшін бәсекелестік артықшылықтар жасайды.

Екіншіден, қолданыстағы шектеулер - технологиялық (деректердің өзектілігі), экономикалық (жоғары шығындар), әлеуметтік (өзгерістерге төзімділік) және этикалық (деректерді қорғау) - енгізуге өлшенген тәсілді қажет етеді. Жасанды интеллект әмбебап шешім емес және бизнес-процестерге сауатты интеграция кезінде ғана тиімді.

Үшіншіден, цифрлық теңсіздікті еңсеру үшін шағын және орта кәсіпорындарды мемлекеттік қолдау, сондай-ақ жасанды интеллект - құралдармен жұмыс саласындағы персоналдың құзыреттерін дамыту қажет.

Осылайша, туристік индустрияға жасанды интеллекттің тиімді интеграциясы технологиялық детерминизмді емес, автоматтандыру мен адам қызметі арасындағы, инновациялар мен бизнес-модельдердің тұрақтылығы арасындағы оңтайлы тепе-теңдікті іздеуді қажет етеді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Artificial Intelligence (AI) in Tourism Market Size & Trends Analysis Report [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/artificial-intelligence-ai-tourism-market-report> (Қаралған күні: 15.03.2026).
- 2 Q4 2025 Travel & Tourism AI Trends [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://harmelin.com/media-magnified/q4-2025-travel-tourism-ai-trends/> (Қаралған күні: 15.03.2026).

- 3 Della Porta M.R. Tourism саласындағы жасанды интеллекттің рөлі [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://www.prometheusnetwork.eu/blog/the-role-of-artificial-intelligence-in-the-tourism-sector/> (Қаралған күні: 15.03.2026).
- 4 López-Naranjo A.L., Puente-Riofrio M.I., Carrasco-Salazar V.A., Erazo-Rodríguez J.D., Buñay-Guisñan P.A. Туризм бизнесіндегі жасанды интеллект: жүйелі шолу // Frontiers in Artificial Intelligence. – 2025. – Қолжетімділік режимі: <https://www.frontiersin.org/journals/artificial-intelligence/articles/10.3389/frai.2025.1599391/full> (Қаралған күні: 18.03.2026).
- 5 Туризм индустриясын генеративті жасанды интеллекттің трансформациялауы [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: https://www.ey.com/en_jp/insights/consulting/how-generative-ai-is-transforming-the-tourism-industry (Қаралған күні: 18.03.2026).
- 6 García-Madurga M.-Á., Grilló-Méndez A.-J. Туризм индустриясындағы жасанды интеллект: шолуларға шолу // MDPI. – 2023. – Қолжетімділік режимі: <https://www.mdpi.com/2071-1050/17/20/9080> (Қаралған күні: 18.03.2026).
- 7 Жасанды интеллект туризмдегі мамандықтарды қалай өзгертеді: Microsoft зерттеуі [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://www.atorus.ru/article/kak-iskusstvennyy-intellekt-izmenit-professii-v-turizme-issledovanie-microsoft-63563> (Қаралған күні: 20.03.2026).
- 8 МС Р 7.0.5–2008. Библиографиялық сілтеме. Жалпы талаптар және құрастыру ережелері [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: https://www.multitour.ru/doc_2779/ (Қаралған күні: 20.03.2026).

УДК 338.48:004.8

ЦИФРОВАЯ КРЕАТИВНОСТЬ В ТУРИЗМЕ КАК ДРАЙВЕР ЖЕНСКОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Оспанова К.Б. - магистрант, «Туризм», Казахский национальный университет имени
аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Саттар А.А. - магистрант, «Туризм», Казахский национальный университет имени
аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье исследуется цифровая креативность как драйвер женского предпринимательства в туризме и фактор устойчивого развития. На основе сравнительного анализа традиционных и цифровых бизнес-моделей авторы доказывают, что использование онлайн-платформ, социальных сетей и креативного контента позволяет женщинам преодолевать рыночные барьеры, минимизировать стартовые затраты и формировать уникальные туристские продукты. Отмечается вклад цифровых инструментов в самозанятость, финансовую независимость и инклюзивность отрасли. Выявлена взаимосвязь между цифровой креативностью и целями устойчивого развития: диверсификацией туристских потоков, поддержкой локальных сообществ и снижением нагрузки на массовые дестинации.

Ключевые слова: цифровая креативность, женское предпринимательство, устойчивый туризм, инклюзивность.

DIGITAL CREATIVITY IN TOURISM AS A DRIVER OF WOMEN'S ENTREPRENEURSHIP AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT

Ospanova K.B., Sattar A.A.

Abstract. The article examines digital creativity as a driver of women's entrepreneurship in tourism and a factor of sustainable development. Based on a comparative analysis of traditional and digital business models, the authors argue that the use of online platforms, social networks and creative content allows women to overcome market barriers, minimize start-up costs and create unique tourism products. The contribution of digital tools to self-employment, financial independence and inclusiveness of the industry is noted. The relationship between digital creativity and sustainable development goals is revealed: diversification of tourist flows, support for local communities and reducing the burden on mass destinations.

Keywords: digital creativity, women's entrepreneurship, sustainable tourism, inclusiveness.

Введение. Нынешняя глобальная экономика переживает бурное развитие благодаря цифровым технологиям и креативным направлениям, что оказывает значительное влияние на туристский сектор. Устаревшие подходы к ведению туристского бизнеса постепенно вытесняются онлайн-платформами, социальными сетями и индивидуально подобранным контентом, создавая новые способы общения с клиентами.

Несмотря на общий рост индустрии, проблема неравных возможностей для мужчин и женщин в туризме по-прежнему актуальна. Женщины нередко сталкиваются с трудностями при получении финансирования, занимают меньше руководящих должностей и имеют ограниченный доступ к мировым рынкам. Это препятствует полному раскрытию их предпринимательских способностей.

В сложившейся ситуации цифровое творчество становится ключевым фактором для старта в бизнесе. Применения социальных сетей, онлайн-сервисов и оригинального контента позволяет женщинам запускать собственные предприятия, требуя при этом минимальных вложений. Более того, такая деятельность тесно переплетается с идеями устойчивого развития, включая экономическое процветание и достижение гендерного равенства.

Цель исследования - изучить, как цифровое творчество способствует развитию женского предпринимательства в туризме и какой вклад оно вносит в обеспечение устойчивого развития.

Задачи исследования:

1. раскрыть сущность цифровой креативности в туристской отрасли;
2. выявить влияние digital-инструментов на развитие женского предпринимательства;
3. оценить вклад цифровой креативности в устойчивое развитие;
4. определить основные возможности и ограничения для женщин в цифровой среде.

Методы исследования. В рамках исследования проводится литературный обзор современных подходов к цифровой трансформации, на основе которого применяется анализ инновационных женских проектов в туристской сфере. Также используется сравнительный конкурентный анализ, позволяющий сопоставить традиционные модели бизнеса с креативными цифровыми кейсами для оценки их рыночного потенциала и вклада в экономическую стабильность.

Результаты исследования и обсуждение.

Цифровая креативность в туризме проявляется не только через создание визуально привлекательного контента, но и через формирование уникального туристского продукта. Речь идет о сторителлинге, персонализации услуг, использовании видеоконтента, интерактивных форматов и цифровых сервисов для вовлечения аудитории.

Социальные сети и онлайн-платформы становятся ключевыми каналами продвижения, позволяя напрямую взаимодействовать с клиентами без посредников. Это снижает зависимость от традиционных туроператоров и агентств. Важным элементом является также использование аналитики, что позволяет адаптировать продукт под спрос. Например, в Казахстане отдельные гиды продвигают авторские туры через Instagram и TikTok, создавая короткие видео о локациях. Социальные сети и онлайн-платформы становятся ключевыми каналами продвижения, позволяя напрямую взаимодействовать с клиентами без посредников.

По данным World Tourism Organization, более 70% туристов используют онлайн-ресурсы на этапе планирования поездки [1].

Цифровая креативность выступает не просто инструментом продвижения, а полноценной бизнес моделью, основанной на контенте и цифровом присутствии.

Влияние на женское предпринимательство.

Цифровые технологии существенно трансформируют возможности участия женщин в туристском бизнесе. Они позволяют начать предпринимательскую деятельность с минимальными вложениями, используя доступные цифровые ресурсы и навыки.

Ключевым преимуществом является развитие самозанятости и микробизнеса, особенно в формате индивидуальных проектов. Формирование личного бренда усиливает доверие со стороны аудитории и способствует устойчивому спросу на услуги. Кроме того, цифровая среда обеспечивает гибкость, что особенно важно для совмещения профессиональной деятельности с семейными обязанностями.

Однако сохраняются и ограничения. Нестабильность доходов связана с высокой зависимостью от сезонности туризма и алгоритмов платформ. Цифровое неравенство проявляется в различиях в уровне цифровой грамотности и доступе к технологиям, особенно в развивающихся регионах. Высокая конкуренция требует постоянного обновления контента и развития навыков маркетинга, что увеличивает нагрузку на предпринимателей. По данным UN Women составляют около 54% занятых в туризме, однако их доля в предпринимательстве ниже - цифровые платформы помогают сократить разрыв [2]. В Индонезии и Марокко программы World Bank поддерживают женщин-гидов, обучая их цифровому маркетингу и работу с онлайн платформами [3]. В Казахстане женщины-предприниматели развивают гостевые дома и этнотуры, продвигая их через Instagram и WhatsApp без посредников. В 2025 году совместно с UN Tourism был организована конференция по вопросам расширения прав и возможностей женщин в туристской индустрии. По итогам форума в рамках Centre Stage планируется обучить 200 специалистов, затрагивая информационную кампанию и разработку мер поддержки женского предпринимательства [4].

В результате диджитал среда одновременно расширяет доступ к рынку и повышает требования к профессиональным компетенциям, включая креативность, цифровую грамотность и стратегическое мышление.

Связь с устойчивым развитием.

Цифровая креативность в туризме оказывает комплексное влияние на устойчивое развитие, затрагивая как экономические, так и социальные аспекты.

Экономический аспект выражается в стимулировании развития креативных индустрий и локального предпринимательства. Создание уникального контента и продвижение менее известных направлений способствует диверсификации туристских потоков. Это, в свою очередь, увеличивает доходы регионов, поддерживает малый бизнес и снижает нагрузку на популярные туристские локации.

Социальный эффект связан с расширением возможностей для экономической активности женщин. Цифровые инструменты способствуют их вовлечению в предпринимательство, повышают уровень финансовой независимости и усиливают их роль в экономике. Это напрямую соотносится с достижением цели устойчивого развития, а также косвенно влияет на другие цели, включая достойную работу и экономический рост.

Цифровая креативность в туризме выступает не только фактором экономического развития, но и важным механизмом для социальных трансформаций. Как и для локального так и для глобального развития сферы туризма это имеет огромную значимость.

Заключение. В ходе исследования было установлено, что цифровая креативность выступает ключевым фактором трансформации современной туристской индустрии, формируя новые подходы к созданию, продвижению и потреблению туристского продукта. В отличие от традиционных услуг, цифровая среда позволяет развивать гибкие,

персонализированные и креативные форматы, ориентированные и непосредственное взаимодействие с потребителем.

Особое значение цифровая креативность приобретает в контексте развития женского предпринимательства. Использование цифровых платформ, социальных сетей и онлайн-инструментов снижает барьеры входа в отрасль, открывая возможности для самозанятости, микробизнеса и развития индивидуальных проектов. Это способствует расширению экономического участия женщин, укреплению их финансовой независимости и формированию устойчивых моделей занятости.

Важным результатом является установление тесной взаимосвязи между цифровой креативностью и принципами устойчивого развития. Развитие креативных цифровых практик в туризме способствует диверсификации туристских потоков, поддержке локальных сообществ и снижению нагрузки на массовые туристские дестинации.

Список литературы

- 1 Международный туризм: проблемы и перспективы. – [Электронный ресурс]. – URL: https://www.researchgate.net/publication/398531609_MEZDUNARODNYJ_TURIZM_PROBLEMY_I_PERSPEKTIVY (дата обращения: 01.03.2026).
- 2 UN Tourism Global Study on Women in Tourism: The Transport Industry. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.untourism.int/ethics/global-study-on-women-in-tourism-the-transport-industry> (Дата обращения: 01.03.2026).
- 3 Women's World Banking How E-commerce Can Be a Driver for Women's Economic Empowerment and the Digital Market. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.womensworldbanking.org/insights/how-e-commerce-can-be-a-driver-for-womens-economic-empowerment-and-the-digital-market/> (дата обращения: 01.03.2026).
- 4 Акимат г. Алматы. Новости: развитие и поддержка предпринимательства. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.gov.kz/memleket/entities/almaty/press/news/details/1092772?lang=ru> (дата обращения: 01.03.2026).

УДК 338.48:004.8

ИНТЕГРАЦИЯ ТУРИЗМА И КРЕАТИВНОЙ ЭКОНОМИКИ ЧЕРЕЗ ТЕХНОЛОГИИ ИСКУССТВЕННОГО ИНТЕЛЛЕКТА: МОДЕЛЬ ЦИФРОВОГО МАСКОТА НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА АЛМАТЫ

Гудочкин Г.С. – студент-магистрант II курса, Казахская академия спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан

Кадырбекова Д.С. - доктор PhD, и.о. ассоц. профессор КазАСТ, Казахская академия спорта
и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассматривается интеграция туризма и креативной экономики через применение технологий искусственного интеллекта в контексте территориального брендинга. Обосновывается роль искусственного интеллекта как инструмента трансформации туристской коммуникации и генерации цифрового контента. Предложена концепция цифрового маскота как инновационного механизма взаимодействия с туристами, сочетающего функции бренд-персонажа и интеллектуального ассистента. Разработана структурная модель цифрового маскота, включающая ИИ-ядро, визуально-креативный блок и интеграцию с туристскими сервисами. На примере города Алматы определены концептуальные

характеристики маскота и оценены ожидаемые социально-экономические эффекты его внедрения в систему продвижения туристской дестинации.

Ключевые слова: искусственный интеллект; туризм; креативная экономика; цифровой маскот; территориальный брендинг; цифровые коммуникации; Алматы

INTEGRATION OF TOURISM AND CREATIVE ECONOMY THROUGH ARTIFICIAL INTELLIGENCE TECHNOLOGIES: A DIGITAL MASCOT MODEL BASED ON THE EXAMPLE OF ALMATY CITY

Gudochkin G.S., Kadyrbekova D.S.

Abstract. The present article examines the integration of tourism and the creative economy through the application of artificial intelligence technologies in the context of regional branding. The present study explores the role of artificial intelligence as a tool for transforming tourism communication and generating digital content. The proposal of a digital mascot is presented as a novel mechanism for interacting with tourists, combining the functions of a brand character and an intelligent assistant. A structural model of the digital mascot has been developed, incorporating an AI core, a visual-creative unit, and integration with tourism services. The present study employs the city of Almaty as a case study, with the aim of defining the conceptual characteristics of the mascot and assessing the expected socio-economic effects of its implementation in the tourism destination promotion system.

Key words: artificial intelligence; tourism; creative economy; digital mascot; destination branding; digital communications; Almaty

В последние годы цифровизация в туризме смещается с информирующей функции до полного контроля на каждом этапе путешествия. На этом фоне технологии искусственного интеллекта (ИИ) становятся не только вспомогательным инструментом, но и драйвером перестройки структуры туристского сектора.

В то же время, роль креативной экономики усиливается, т.к. с ее развитием создаются новые предпринимательства и рабочие места, растет выручка, и создает ореол, собирательный образ и в некоторой мере бренд вокруг города, в котором проводятся мероприятия. По данным Конференции ООН по торговле и развитию в странах, где статистика была доступной, креативная экономика сгенерировала 0.5-7.3% ВВП, 0.5-12.5% рабочих мест, а также общий вклад в экспорт креативных услуг составил 1.4 трлн долларов США в 2022 году, что снова подчеркивает важность развития данного сектора экономики [4].

ИИ трансформирует многие сферы экономики, и вместе с этим создает новые возможности и риски.

ИИ часто применяется точечно и слабо интегрируется в крупные структуры, такие как механизмы городского брендинга, которые связывают туристский продукт с местными креативными индустриями и могут обеспечить долгосрочную узнаваемость на мировом рынке при должном применении технологий. В этом контексте можно выделить 2 главных сути:

1) Искусственный интеллект – это многогранный и многофункциональный инструмент, который применим во многих аспектах в туристской сфере;

2) Маскотов и человекоподобных персонажей можно рассматривать как инструмент вовлечения, хотя применения искусственного интеллекта в развитии данного аспекта требует четкого видения, выстраивания структуры и верно подобранного нарратива [5].

В связи с этим, целью исследования была разработка и описание модели цифрового маскота на базе ИИ как механизма интеграции туризма и креативной экономики в городской брендинг через культурно-массовые мероприятия. Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1) Обобщить теоретические основы связи туризма и креативной экономики с применением ИИ;

2) Создание концепта цифрового маскота как средства туристской коммуникации и представить его структурную модель;

3) Предложить практическую модель цифрового маскота для города Алматы с описанием ожидаемых социально-экономических эффектов.

Взаимосвязь туризма и креативной экономики можно отследить через производство впечатлений проводимыми фестивалями, выставками, концертами, формирующих привлекательность города и повышающих его узнаваемость. На уровне городской экономики это означает, что туристской спрос становится одним из каналов поступления денежных средств, а креативные индустрии – механизмом, который отличает город от других, что способствует созданию собственного бренда. И фактор цифровизации связывает туризм и элементы креативной экономики путем создания возможностей для развития цифровых платформ, проведения прямых трансляций и межотраслевых коллабораций, что ускоряет распространение креативного контента и повышает коммерческий потенциал и потенциал узнаваемости города.

Важно учитывать то, что креативная экономика в современной интерпретации – это не только культурный аспект “жизни” города, но и сектор, который оказывает влияние на торговлю, создание рабочих мест. Для города это создает управленческую проблему связывания производства креативного сектора с туристским спросом так, чтобы у туриста формировался целостный образ территории, города и культуры, а у креативных индустрий создавался устойчивый спрос и стимул к инновациям [4].

Искусственный интеллект усиливает коммуникация в туризме по следующим направлениям:

1) Персонализация туристского продукта;

2) Генерация цифрового контента;

3) Каналы взаимодействия.

Исследования показывают, что применение ИИ в туризме прошел путь от отдельных точечных решений к более сложным системам коммуникации и созданию контента. В этом можно удостовериться на примере чат-ботов и цифровых ассистентов и маркетинг и промо-кампаний, созданных при помощи генеративного ИИ, с адаптацией одно материалы под разные аудитории.

Стоит учесть и социально-психологический аспект, заключающийся в том, как персонализированные рекомендации от искусственного интеллекта создают у туриста ощущение личного помощника, что повышает вовлеченность туриста. Таким образом, ИИ стоит рассматривать не только как технологию для автоматизации процессов, но и средство создания новых форм городской коммуникации, где креативный контент и туристские сервисы соединены в персонализированный и интерактивный туристский опыт [4].

Таким образом, ИИ возможно рассмотреть, как средство новых форм городской коммуникации, где креативная индустрия и туристские услуги объединяются в персонализированный интерактивный туристский опыт.

В туризме и городском брендинге в целом маскота можно рассмотреть, как антропоморфного существа территории или города, которые олицетворяют культуру, историю места и усиливают вовлечение туристов. В работе сингапурских исследователей Pearce P. L. И Radomska V. [2] вводится понятие “destination mascot” (от англ. – маскот дестинации) как особый туристский элемент. Маскот тесно связан с местом (регионом или городом), его базовая функция – демонстрация отличительных географических, исторических, социальных и культурных черт. При этом, маскоты могут быть статичными или интерактивными, и их развитие параллельно с медиа и умными технологиями расширяет их коммуникативные возможности и форматы присутствия.

Цифровой маскот отличается от брендового персонажа или символа двумя принципиальными элементами:

Во-первых, маскот существует как устойчивый цифровой субъект с единым тоном коммуникации и с возможностью адаптировать сообщения под определенный контекст, дифференцировать одно и то же сообщение в зависимости от направляемым адресатам (местные туристы, туристы из-за рубежа, лица с ограниченной мобильностью или физическими способностями). Такой подход представляет собой не только визуальный образ, но и языковую, ценностную и поведенческую модель.

Во-вторых, коммуникативная функция становится не только вспомогательной, но и сервисной. Маскот действует как канал доступа к туристской инфраструктуре, одновременно становясь символом креативного продукта города. Таким образом маскот превращается в связующего производства и потребления опыта туриста, что снова же коррелирует с вовлечением и коммуникацией в туризме.

Модель маскота должна иметь технологическое ядро в целях обеспечения адаптивности и персонализации, а визуальная составляющая – узнаваемость и культурную связь с городом.

Технологическим ядром может послужить ISSAI KAZLLM – казахстанскую большую языковую модель, которая поддерживает казахский, русский, английский и турецкий языки для создания контента (коммуникации, объяснения, рассказа), которая способна рекомендовать, персонализировать продукты под интересы, бюджет, время, состав группы и ее ограничения.

Изображение маскота создает внешнюю форму и культурную связь: сочетание цвета, формы, наличие национального колорита, мимики и жестов, а также музыкального сопровождения, элементов национальной мифологии.

Применение маскота разнится от цифровых каналов (социальные сети (форматы коротких и длинных видео, картинки с изображением маскота), рекламные интеграции (Google Ad Sense, нативная реклама)) до изображений на рекламных баннерах на улицах, постерах в автобусах, афише, билетах событий). Наиболее релевантными каналами взаимодействия можно выделить мобильные приложения и веб-виджеты, социальные сети, инфокиоски в аэропортах, вокзалах и местах крупного скопления людей.

Научная новизна модели маскота заключается в том, что его роль будет заключаться не только как дополнительная иллюстрация бренда, а как инструмент интеграции туристской и креативной систем города. Таким образом, модель маскота можно проектировать не как самостоятельную единицу бренда, а связующим нескольких систем с масштабируемыми каналами связи.

Город Алматы одновременно обладает туристским потенциалом и выраженной ролью креативных индустрий. Город называется «основными воротами» в исследованиях Sakurbek M. et al. Также отмечается рост на 14.2% общего количества туристов за 9 месяцев 2024 года по сравнению с 2023. Параллельно повышающимся показателям притоков туристов, уровень внедрения цифровых технологий в экономику повышается на экономическом и законодательном уровне. Например, в рамках цифровизации в сфере цифровизации можно выделить проект e-Qонақ, направленный на сбор и учет туристского потока и миграционный контроль [3].

В то же время креативная индустрия приносит до 2.7% прибыли в экономику, создала около 310 тыс. рабочих мест, а в самом городе Алматы действует 17.8 тыс. предприятий. Более того, город уникален для региона Центральной Азии тем, что включен в UNESCO Creative Network в сфере музыки [1]. Это создает благоприятную основу для развития индустрии креативных услуг путем распространения их дополнительным глобальным каналом.

Практическая модель маскота для города Алматы предполагает, что образ маскота должен быть одновременно олицетворен с городом и культурно корректным, технологически не выбивающимся из цифровой среды, пригодным для использования образа в деятельности креативной индустрии.

Предлагается позиционировать маскота как городского проводника с 2 главными функциями: символической (опора на идентичность города и связь с креативной индустрией) и сервисной (ориентирование, предложение маршрутов, предоставление информации).

Из функций маскота стоит выделить следующие сценарии:



Рисунок 1 - Сценарии использования маскота

Оценить социально-экономические эффекты внедрения маскота с использованием искусственного интеллекта можно по следующим уровням:

- Уровень городского брендинга. С помощью маскота можно задать единый образ города Алматы в цифровом пространстве, что важно при растущем потоке туристов. Это необходимо для создания устойчивого образа, который может сопровождать туриста до, во время и после поездки;
- Уровень креативной индустрии. Маскот формирует дополнительный рынок и инфраструктуру в виде анимаций, визуальных наборов, музыки, становится постоянным, а не одноразовым образом при создании контента;
- Уровень цифровизации. Маскот позволит дополнительно развить индустрию цифровых технологий посредством использования отечественных языковых моделей при разработке, а также повысит дальнейшее качество представляемого контента в цифровой среде.

При реализации такого проекта стоит учесть ограничения и риски использования ИИ. Во-первых, необходимо соблюдать баланс между количеством генерируемого контента и его качеством, т.к. ИИ создает проблему пользования авторским правом, что не коррелирует с качеством. Во-вторых, искусственный интеллект может стать инструментом контроля коммерческими организациями, а не инструментом предоставления услуги.

Заключение. Таким образом, в работе рассмотрена интеграция туризма и креативной экономики посредством технологий искусственного интеллекта как способа развития городской туристской коммуникации. В работе показано, что искусственный интеллект в туризме становится двигателем развития коммуникации с туристами и качества сервиса, а креативная экономика – платформой, создающей новые рабочие места и возможности развития инфраструктуры.

Поставленная цель исследования была достигнута. Предложена модель цифрового маскота как интегрирующего инструмента, где маскот трактуется как образ городского бренда и туристского сектора. Концепт опирается на научное обоснование маскота дестинации как способы представления идентичности места и привлечения новых потоков туристов. С практической точки зрения применимость такой модели на примере города Алматы обусловлена значимым имеющимся туристским потоком и перспективой его роста, а также ролью креативной индустрии в симбиотическом развитии совместно с туристским сектором, приоритетным развитием технологий искусственного интеллекта и цифровизации. Из ожидаемых эффектов можно выделить усиление городского бренда, развитие участия креативной индустрии в экономике и повышение взаимосвязи цифровых средств коммуникации.

Из предлагаемых для дальнейших исследований предлагается разработка показателей эффективности цифрового маскота, разработка, внедрение и контроль механизмов управления генерируемого контента связанного с маскотом, эмпирическое изучение факторов доверия, заинтересованности туристов и пользовательского опыта.

Список литературы

1. Almaty — locomotive for development of creative industries / [Электронный ресурс] // Official Information Source of the Prime minister of the Republic of Kazakhstan : [сайт]. — URL: <https://primeminister.kz/en/news/almaty-kreativti-industriyany-damytu-lokomotivi-3102023> (дата обращения: 16.03.2026).
2. Pearce P.L., Radomskaya V. Adding character: The role of destination mascots in tourism development [Текст] / Pearce P.L., Radomskaya V. // Tourism Management. — 2021. — № 84(4). — p. 35.
3. Sakypbek M., Assipova Z., Minnaert L., Yessenov M., Aktymbayeva A. Governance Barriers to Sustainable Tourism Development in Almaty City and Region: Evidence from Stakeholder Interviews (2018 and 2024) Conducted in Kazakhstan [Текст] / Sakypbek M., Assipova Z., Minnaert L., Yessenov M., Aktymbayeva A. // Tourism and Hospitality. — 2025. — № 6(5):238. — p. 18.
4. UNCTAD Creative Economy Outlook 2024 / UNCTAD [Электронный ресурс] // unctad.org : [сайт]. — URL: <https://unctad.org/publication/creative-economy-outlook-2024> (дата обращения: 11.03.2026).
5. Wang S., Wang Q., Cui Q., Lan T. Artificial Intelligence in Tourism: A Systematic Literature Review and Future Research Agenda [Текст] / Wang S., Wang Q., Cui Q., Lan T. // Sustainability. — 2025. — № 17(20):9080. — p. 25.

ӘОЖ 338.48

ИНФЛЮЕНСЕРЛЕР ДӘУІРІНДЕГІ ҚАЗАҚСТАН ІШКІ ТУРИЗМІ: ЖЕРГІЛІКТІ БЛОГЕРЛЕР АРҚЫЛЫ НАСИХАТТАУДЫҢ ӘЛЕУЕТІ МЕН КЕДЕРГІЛЕРІ

Сағымбек А.Ә., Полатова А.С. - 2-курс студентері БББ «Туризм және қонақжайлылық»
Дюсекеева Е.Т. - туризм магистрі
Нархоз университеті, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада инфлюенсерлер дәуіріндегі Қазақстанның ішкі туризмін дамытудағы жергілікті блогерлердің рөлі мен олардың туристік бағыттарды насихаттаудағы әлеуеті қарастырылады. Зерттеу барысында инфлюенсер маркетингінің теориялық негіздері талданып, әлеуметтік желілердің туризм индустриясына әсері зерттеледі. Авторлар

инфлюенсер маркетинг тұжырымдамаларын қалыптастыруда Brian Solis, Dave Kerpen, Philip Kotler, Scott D. Cook еңбектеріне сүйенеді. Мақалада блогерлердің туристік бренд қалыптастырудағы ықпалы, аудиторияға әсер ету механизмі және олардың туристік шешім қабылдауға тигізетін ықпалы талданады. Сонымен қатар Қазақстандағы ішкі туризмді дамытуда блогерлер арқылы жүргізілетін жарнаманың тиімділігі мен оның шектеулері қарастырылады. Зерттеу нәтижелері жергілікті инфлюенсерлердің туристік бағыттарды танымал етуде маңызды құрал бола алатынын көрсетеді. Алайда инфлюенсер маркетингі қолдануда сенімділік мәселесі, контент сапасы және маркетингтік стратегияның жүйелі болмауы сияқты кедергілер бар екені анықталды. Мақалада Қазақстандағы ішкі туризмді дамыту мақсатында блогерлермен тиімді серіктестік орнатудың маңыздылығы айқындалады.

Түйін сөздер: Инфлюенсер маркетинг, ішкі туризм, блогерлер, әлеуметтік желілер, Қазақстан, аудитория.

DOMESTIC TOURISM IN KAZAKHSTAN IN THE ERA OF INFLUENCERS: POTENTIAL AND BARRIERS OF PROMOTION THROUGH LOCAL BLOGGERS

Sagymbek A.A., Polatova A.S., Dyusekeyeva Y.T.

Abstract. The article examines the role of local bloggers in the development of domestic tourism in Kazakhstan in the era of influencers and their potential in promoting tourist destinations. The study analyzes the theoretical foundations of influencer marketing and explores the impact of social media on the tourism industry. The authors draw on the works of Brian Solis, Dave Kerpen, Philip Kotler, and Scott D. Cook in shaping the concepts of influencer marketing. The article analyzes the influence of bloggers on the formation of a tourist brand, the mechanism of influencing the audience, and their impact on travel decision-making. Additionally, the effectiveness of advertising through bloggers and its limitations in developing domestic tourism in Kazakhstan are considered. The research results show that local influencers can be an important tool for popularizing tourist destinations. However, barriers such as trust issues, content quality, and the lack of a systematic marketing strategy in the use of influencer marketing are identified. The article highlights the importance of establishing effective partnerships with bloggers to develop domestic tourism in Kazakhstan.

Keywords: influencer marketing, domestic tourism, bloggers, social media, Kazakhstan, audience.

Кіріспе. Қазіргі жаһандану кезеңінде әлеуметтік желілер және блогерлер адамдардың мәліметтерді алуына және саяхаттау бағытын нақты таңдауға ерекше ықпал етуде. Әсіресе Instagram, TikTok және YouTube сияқты танымал платформалардың әсері басым. Ондағы блогерлер мен инфлюенсерлер өз жеке саяхат тәжірибелерімен бөлісіп, түрлі жаңа туристік бағыттарды таныстырады. Инфлюенс-маркетинг мәселесін зерттеген ғалымдардың қатарында D. Brown және S. Fiorella [3] және Brian Solis [2] бар. Олар инфлюенсерлердің аудиторияға әсер етуі маркетингтің тиімді құралы екенін атап өткен. Елде туристік тартымдылығы жоғары нысандар, табиғи, мәдени орындар көп болғанымен, Қазақстан ішкі туризмді дамытудың мүмкіндіктерін толық пайдалана алмай отыр. Осындай жағдайды жергілікті блогерлердің танымалдылығы арқылы туристік орындарды насихаттау ішкі туризмді одан әрі жандандыра алады. Сонымен қатар бұл процессте сенімді ақпараттың жеткіліксіздігі, жарнамалық контенттің шынайлығы мен қажет инфрақұрылымның аздығы сияқты үлкен кедергілер кездеседі. Сол себепті жергілікті блогерлер арқылы ішкі туризмді дәріптеудің әлеуеті мен мәселелерін толық зерттеу өзекті болып табылады.

Зерттеу мақсаты: Инфлюенсерлер дәуірінде Қазақстандағы ішкі туризмді дамытуда отандық блогерлер арқылы жаңа туристік бағыттарды насихаттаудың тиімділігін әртарапты талдау және оның туристік тартымдылықты қалыптастырудағы рөлін ғылыми негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Қазақстандағы ішкі туризмнің қазіргі жағдайын, даму жылдамдығын және негізгі артықшылықтарын жан-жақты талдау.

2. Отандық инфлюенсерлердің әлеуметтік желілердегі контенті арқылы аудиторияның таңдауы мен мінез-құлқына әсерін зерттеу.

3. Ішкі туризмді дамытуда инфлюенсерлерді тартудың артықшылықтары, әлеуеті және кедергілерін анықтап, шешімдер ұсыну.

Қазіргі таңда туризм Қазақстан үшін жай ғана сала емес, экономиканың басты секторына айналууда. Соның ішінде ішкі туризм 2024-2025 жылғы мәліметтер бойынша ЖІӨ-нің ең жоғары көрсеткішін көрсетеді. Ұлттық статиска бюросының ақпараты бойынша ел ішіндегі туристер саны жыл сайынғы орта есеппен 10 - 15% - ға жоғарылап отыр [7]. Соның ішінде, Алматы кластері, Маңғыстау аймағы, Бурабай курорттық аймақтары көш бастап отыр. Сонымен қатар ішкі туризмнің дамуына әсер еткен бірнеше фактор бар:

1. COVID-19 пандемиясынан кейін Қазақстандықтардың саяхаттауға деген ойлары мен көзқарастары түбегейлі өзгерді. Бұрындары шетелдік курорттар мен туристік орындарға басымдылық беріп, жарнамалаған ал қазіргі таңда өз өлкенді тану бренді белең алып жатыр.
2. Мемлекет тарапынан ішкі туризм дамыту үшін түрлі жобалар мен бағдарламалар іске асырылып жатыр. Мысалы «Kids go free» бағдарламасы онда 2-17 жас аралығындағы Қазақстан азаматы болып табылатын балалар мен жасөспірімдер үшін ел ішіндегі әуе билет құнын мемлекет толықтай төлеп береді [6]. Осындай бағдарлама арқылы отбасылық туризм сонымен қоса ел ішіндегі туризм дамып отыр.
3. Қазіргі заманауи кезеңде туризм саласы да түрлі цифрлық жаңалықтармен толықуды. Мысалы онлайн брондау жүйелер ([booking.com](https://www.booking.com), [airbnb](https://www.airbnb.com), Kaspi Travel, [aviata](https://www.aviata.kz), [tickets.kz](https://www.tickets.kz) т.б) арқылы алдын ала брондай алу мүмкіншілігі туындады. Онлайн ақылды карталар пайда болды (2gis, Google map т.б). Осындай жаңа технологиялардың бәрі туризмнің дамуын 2-3 есе жеделдетіп отыр.

Қазақстанда ішкі туризмнің әлеуеті жоғары болғанымен оны ілгерілетуде маркетингтік стратегиялар әлсіз екендігі байқалады. Көптеген туристік орындарда мемлекет ұсынған бағдарламалар мен қолдауларды қолданбайды және бренд қалыптастыруға атүсті қарайды. Сонымен қатар елде инлюенсерлермен жұмыс істеу барысында нақты мақсат пен концепцияның болмауы насихат жұмыстарының тиімділігін төмендетіп отыр. Маркетинг бұл елдің танымалдылығын арттыратын негізгі құрал болып саналады. Соның ішінде инфлюенсер маркетингті қолдану ең тиімді шешім.

Инфлюенсер маркетинг — бұл брендтер өз өнімдерін немесе қызметтерін аудиторияға таныстыру үшін креаторлармен бірлесе жұмыс істейтін маркетингтік стратегия. Бұл креаторлар нақты бір салада сенім мен ықпалға ие болған, бұл брендтерге өздерін тұтынушыларға мейлінше шынайы әрі тартымды жолмен көрсетуге мүмкіндік береді. Көп брендтер инфлюенсерлерді өз өнімдеріне тартымдылық арттыру үшін қолданады. Инфлюенсерлер арқылы брендті алға жылжыту ең тиімді шешімдердің бірі болып табылады. Инфлюенсерлерді әртүрлі категориялар бойынша класификациялауға болады (Кесте 1).

Кесте 1 - Инфлюенсерлер класификациясы

Оқырман саны бойынша:	Контент бойынша:	Тартымдылық деңгейі бойынша:
➤ Нано-инфлюенсерлер (1 000 – 10 000 оқырман)	➤ Блогерлер – YouTube, Instagram, TikTok, Telegram және т.б. әлеуметтік желілерде блог жүргізеді . ➤ Видеоблогерлер –видеоконтент жасап, жеке тәжірибелері және шолулармен бөліседі.	➤ Жоғары тартымдылық (ER > 5%)

➤ Микро-инфлюенсерлер (10 000 – 100 000 оқырман) ➤ Макро-инфлюенсерлер (100 000 – 1 млн оқырман) ➤ Мега-инфлюенсерлер (жұлдыздар) (1 млн+ оқырман)	➤ Стримерлер – Twitch, YouTube, Kick секілдік әлеуметтік желілерде тікелей эфирлер өткізіп, аудиториямен байланыс орнатады. ➤ Шолушылар – желілерде әртүрлі тауарларға, орындарға және т.б. шолулар жасайды. (YouTube, Instagram, TikTok). ➤ Трендмейкерлер – танымал мемдер, трендтер, челленждерді ойлап шығарады. (әсіресе TikTok-та). ➤ Подкастерлер – аудиоконтент форматында жұмыс жасап, терең мәселерді қозғайды. ➤ Фотографтар и визуалды әрлеушілер – эстетикалық контент әзірлеумен айналысады. (Instagram, Pinterest).	➤ Орташа тартымдылық (2–5%) ➤ Төмен тартымдылық (<2%)

1-кестеге сәйкес, туризм саласындағы кәсіпорындар үшін инфлюенсерді таңдау процесі олардың қызмет бағытына, мақсатты аудиториясына және қаржылық мүмкіндіктеріне тікелей байланысты екендігін байқауға болады. Туристік ұйымдар өздерінің маркетингтік стратегиясына сәйкес келетін инфлюенсерлерді іріктеу арқылы жарнамалық қызметтің тиімділігін арттыра алады. Туризм саласының ерекшелігіне байланысты аудиторияның қызығушылығы негізгі көрсеткіштердің бірі болып табылады. Егер инфлюенсердің аудиториясы саяхат, белгілі бір туристік бағыттар немесе демалыс түрлеріне қызығушылық танытса, онда мұндай ынтымақтастықтың нәтижелілігі айтарлықтай жоғары болады.

Сонымен қатар, Қазақстан нарығында travel-блогерлер саны салыстырмалы түрде көп болмаса да, олардың аудиторияға әсер ету әлеуеті айтарлықтай жоғары екендігін атап өткен жөн. Олар өз контенттері арқылы белгілі бір туристік бағыттарға қызығушылық тудырып, аудиторияның саяхатқа деген мотивациясын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Мысалы, travelove100, orynbay zhanibek, Bydastann, 8asiya және saken kagarov сияқты блогерлер әртүрлі форматтағы контент (видео-шолу, сторис, гидтер) арқылы туристік бағыттарды насихаттайды. Олар өз аудиториясына шынайы тәжірибе ұсынып, белгілі бір локацияға деген қызығушылықты арттырады. Осылайша, инфлюенсерлер туристік брендтердің танымалдылығын арттыруда маңызды құралға айналып отыр. Аталған отандық инфлюенсерлердің инстаграм парақшаларына контент-анализ жасау арқылы, олардың аудиторияға әсерін нақты көруге болады. (Кесте 2).

Кесте 2 - Контент – анализ

Блогер	Контент түрі	Тілі	Оқырман саны	Пост жиілігі (күн)	Орташа қаралым саны
<u>Bydastann</u>	Қысқа, эстетикалық рилстар	Қазақ, ағылшын	1,6 миллион	2-3 күн	3-4 миллион
8asiya	Фото, видео рилстар	Қазақ, ағылшын	510,000	4-5 күн	1-2 миллион
<u>saken kagarov</u>	Спорттық туризм, жарнама, серіктестік	Қазақ, орыс	379,000	7-10 күн	2-3 миллион

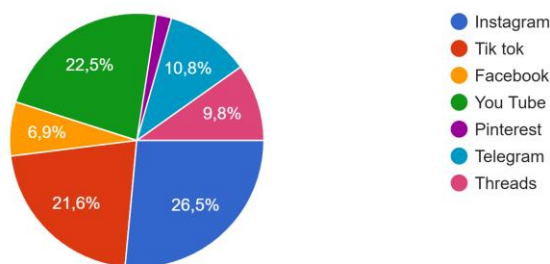
orynbay_zhanibek	Танымдық-географиялық контент	Орыс тілі	299,000	4-5 күн	400-500K
travelove100	Отбасылық контент, сторителлинг	Орыс тілі	184,000	1-2 күн	200-300K

Кесте 2-де ұсынынылған блогерлердің паракшасына контент-талдау арқылы олардың контент өндіру ерекшеліктерін және аудиториямен байланысы айқын байқалады. Зерттеу барысында отандық блогердің көбі қысқа форматтағы визуалды контенттерді пайдаланатыны анықталды, олар қазіргі трендтерге сәйкес жұмыс жасайды. Аудитория көлемі тікелей осындай видеолар арқылы көбейіп отыр. Сонымен қатар, қазақ және ағылшын тілінде блог жүргізу өте тиімді әрі туризмді насихаттауға жоғары әсер етеді. Пост жариялау жиілігі де өте маңызды болып табылады. Себебі соның арқасында оқырмандардың сенімі, қызығушылығы арта бастайды. Жалпы алғанда, зерттеу нәтижелері блогерлердің тиімділігі контент сапасы, тілдік қолжетімділік және жариялау тұрақтылығына тәуелді екенін көрсетеді.

Қазақстанның туризмінің дамуына үлкен үлес қосқан инфлюенсер ретінде [Bydastann](#) контентінің сапалылығы ерекше назар аудартады. Оның жұмыстары тек табиғи көріністерді бейнелеумен шектелмей, сонымен қатар локацияның атмосферасын, мәдениетін және жергілікті ерекшеліктерін терең жеткізуге бағытталған. Мұндай тәсіл аудиториямен эмоционалды байланыс орнатып, әлеуетті туристердің қызығушылығын арттырады. Сапалы визуалды контент арқасында Bydastann инстаграмның ресми паракшасына авторлық видео сатқан болатын. Видеода Қазақстанның табиғаты, ерекше аймақтары түсірілген. Видео бірнеше күннің ішінде 110 миллионнан астам қаралым жинап, аудиторияның қызығушылын тудыртты. Видео астындағы пікірлерден әртүрлі елдердегі туристердің қызығушылығы артып, Қазақстан туралы ассоциациялық ойлар қалыптасқанын байқай аламыз.

Алайда, бұл инфлюенсерлердің аудиторияға нақты қаншалықты ықпал ететіні, олардың контенті тұтынушылардың таңдауларына әсер ете ме деген мәселе қосымша зерттеуді қажет етеді. Осы тұрғыда аудиторияның travel-блогерлерге деген көзқарасын, олардың ұсыныстарына деген сенім деңгейін және туристік шешім қабылдаудағы рөлін анықтау өзекті болып табылады. Осы сұрақ негізінде аудитория арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнама 15 сұрақтан құралып, әртүрлі әлеуметтік топтардан 102 респондент қатысты. (Сурет 1,2,3).

Жиі қолданылатын әлеуметтік желіңіз?
102 ответа

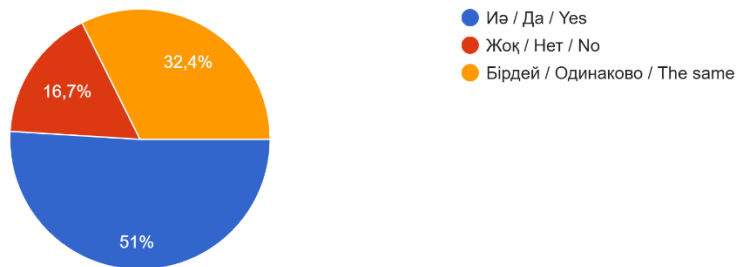


Сурет 1 - Әлеуметтік желілердің қолдану рейтингі

Сурет 1-де көрсетілгендей сауалнама нәтижелері респонденттердің әлеуметтік желілерді пайдалану құрылымын айқын көрсетеді. Ең жиі қолданылатын платформа ретінде Instagram (26,5%) алдыңғы орынға шықса, одан кейін YouTube (22,5%) және TikTok (21,6%)

орналасқан. Бұл көрсеткіштер визуалды және қысқа форматтағы контенттің аудитория арасында жоғары сұранысқа ие екенін дәлелдейді. Ал Facebook (6,9%), Telegram (10,8%) және Threads (9,8%) үлесінің салыстырмалы түрде төмен болуы олардың ақпараттық немесе қосымша коммуникациялық құрал ретінде қолданылатынын көрсетеді.

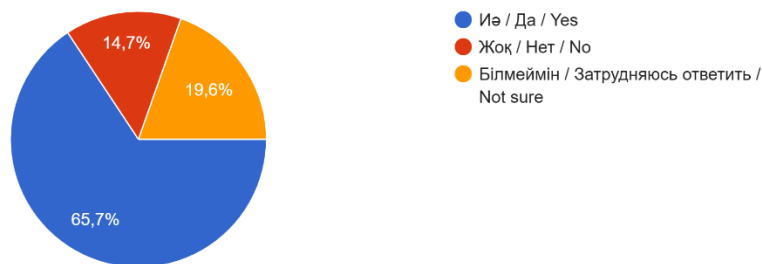
Инфлюенсердің жарнамасы дәстүрлі жарнамаға қарағанда сенімдірек деп ойлайсыз ба? /
Считаете ли вы рекламу инфлюенсеров более наде...more trustworthy than traditional advertising?
102 ответа



Сурет 2 - Жарнама әсері

Сурет 2 бойынша респонденттердің басым бөлігі (51%) инфлюенсерлердің жарнамасын дәстүрлі жарнамаға қарағанда сенімдірек деп санайды. Бұл қазіргі таңда аудиторияның жеке пікір мен тәжірибеге негізделген контентке көбірек сенім артатынын көрсетеді. Сонымен қатар, 32,4% респондент екі жарнама түрінің сенімділігі бірдей деп есептейді, ал 16,7% ғана инфлюенсер жарнамасына сенімсіздік танытқан. Жалпы алғанда, бұл нәтижелер инфлюенсер маркетингтің сенімді коммуникация құралы ретінде қалыптасып келе жатқанын дәлелдейді.

Инфлюенсерлердің жарнамасы сізге жаңа туристік орындарды ашуға көмектесе ме? / Помогает ли реклама инфлюенсеров узнавать...g help you discover new tourist destinations?
102 ответа



Сурет 3 - Инфлюенсер жарнамаларының әсері

Сурет 3-те көрсетілгендей диаграммада инфлюенсерлердің жарнамасы туристік орындарды ашуға қаншалықты көмектесетіндігі жөнінде сауалнама нәтижелері көрсетілген. Сауалнамаға қатысқандардың 65,7%-ы «Иә» деп жауап берсе, 14,7%-ы «Жоқ» деп жауап берген, ал 19,6%-ы өз пікірін нақтылай алмады немесе сенімді емес екенін көрсеткен. Көпшілік үшін инфлюенсерлердің жарнамасы жаңа туристік бағыттарды тануға көмектеседі деп саналады.

Жоғарыда жүргізілген сауалнама нәтижесі бойынша инфлюенсер маркетингті ішкі туризм бойына ілгерілету үшін SWOT анализ жүргізілді. (Сурет 4):



Сурет 4 - SWOT талдау

Жүргізілген SWOT анализ нәтижелері инфленсер-маркетингтің отандық блогер арқылы ішкі туризмді ілгерілетудің негізгі аспектерін айқындауға мүмкіндік берді. Swot нәтижесі көрсеткендей блогерлермен жұмыс жасау елдің туристік брендин нығайтуға жол ашады. Дегенмен бұл құралды қолдану барысында түрлі кедергілерге тап болу мүмкін. Мысалы экологиялық салдар, репутациялық тәуекелдер. Тиімділікті арттыру үшін туристік нысан үшін сәйкес келетін серіктемтерін(инфлюенсерлерін)мұқият таңдау қажет. Жоғарыда көрсетілген қауіптердің алдын алудың бірден бір жолы осы. Түйіндей келгенде, блогерлер креативтің әлеуеті мен сапалы сервистің үйлесімін дұрыс көрсете білсе ішкі туризм одан әрі дами түсіп, бәсекеге қабілеттілік жоғарылайды.

Қорытынды. Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, Қазақстанның ішкі туризмін дамытуда жергілікті блогерлердің рөлі айтарлықтай маңызды екендігін айқындады. Олар өң аудиториясымен сенімді түрде байланыс орнатып, ел ішіндегі туристік бағыттарды әр қырынан тартымды форматта насихаттауға мүмкіндік береді. Әсіресе, түрлі әлеуметтік желілер арқылы ұсынылатын шынайы тәжірибелер мен визуалды контенттер жалпы туристтердің қызығушылығын арттырып, жаңа бағыттарды танымал етуге орасан зор ықпал етуде.

Сонымен қатар, зерттеу барысында көптеген бағыттардың дамуына кедергілер анықталып отыр. Атап айтқанда жүйелі маркетингтік стратегияның болмауы, нәтижені өлшеу көрсеткіштерінің (KPI) жеткіліксіздігі және локациялардың біркелкі ұсынылуы, контент сапасы төмендігі ішкі туризмнің толық дамуына кедергі келтіреді. Сонымен қоса күту мен шынайылық арасындағы біршама алшақтық, репутациялық тәуекелдер, антропогендік жүктеменің артуы инфлюенсер маркетингтің тиімділігіне кері ықпал етуде.

Осыған байланысты, Қазақстанда ішкі туризмді жоғарылату үшін блогерлермен тиімді әріптестік орнату, оларды дұрыс таңдай білу, олардың контентінің шынайылығы мен сапасын бақылау, сондай-ақ экологиялық және әлеуметтік жауапкершілікті ескеру маңызды болып табылады.

Жалпы алғанда, блогерлердің креативті әлеуетін тиімді пайдалану және анықталған кедергілерді жүйелі түрде азайту арқылы Қазақстанның ішкі туризмін дамытуға және оның бәсекеге қабілеттілігін арттыруға болады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Котлер Ф. Маркетинг негіздері. – Алматы: Экономика, 2015. – 600 б.
- 2 Solis B. The end of business as usual: rewire the way you work to succeed in the consumer revolution. – Hoboken: Wiley, 2011. – 320 p.
- 3 Brown D., Fiorella S. Influence marketing: how to create, manage, and measure brand influencers in social media marketing. – Indianapolis: Que Publishing, 2013. – 256 p.
- 4 Kerpen D. Likeable social media: how to delight your customers, create an irresistible brand. – New York: McGraw-Hill, 2011. – 272 p.
- 5 Cook S.D. Customer experience and marketing strategy. – Boston: Harvard Business Review Press, 2014.
- 6 «Kids go free» мемлекеттік бағдарламасы: Қазақстан Республикасындағы туристік қызметті реттеу қағидалары [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://adilet.zan.kz> (жүгіну күні: 01.04.2026).
- 7 Алматы қаласы әкімдігі. Туризм саласына қатысты жаңалықтар [Электрондық ресурс]. – Қолжетімділік режимі: <https://www.gov.kz/memleket/entities/almaty/press/news/details/898136> (жүгіну күні: 02.04.2026).

ӘОЖ 338.48

АЛМАТЫ ҚАЛАСЫН ОРТАЛЫҚ АЗИЯДАҒЫ MICE ХАБ РЕТІНДЕ ҚАЛЫПТАСТЫРУ МҮМКІНДІКТЕРІ

Хамет С. - 3 курс, «Туризм» ББ
Дюсекеева Е.Т. - туризм магистрі
Қадырбекова Д.С. - PhD докторы, ассоц. профессор м.а.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Қазіргі жаһандану жағдайында іскерлік туризм экономиканың серпінді дамып келе жатқан салаларының бірі болып табылады. Соның ішінде MICE туризмі (Meetings, Incentives, Conferences, Exhibitions) халықаралық іскерлік байланыстарды нығайтуда, инвестиция тартуда және қалалардың бәсекеге қабілеттілігін арттыруда маңызды рөл атқарады. Алматы қаласы экономикалық, мәдени және көліктік әлеуеті жоғары мегаполис ретінде Орталық Азия кеңістігінде MICE туризмінің жетекші орталығына айналу мүмкіндігіне ие. Бұл мақалада Алматы қаласының MICE туризмін дамытуға ықпал ететін негізгі факторлар талданып, оның Орталық Азиядағы іскерлік туризм хабы ретіндегі әлеуеті қарастырылады. Сонымен қатар, инфрақұрылымдық, көліктік және кадрлық ресурстары қарастырылып, статистикалық деректер негізінде оның бәсекелік артықшылықтары мен шектеулері анықталады.

Түйін сөздер: MICE туризмі, іскерлік туризм, халықаралық конференциялар, Алматы, туристік хаб, инфрақұрылым.

OPPORTUNITIES FOR ESTABLISHING ALMATY AS A MICE HUB IN CENTRAL ASIA

Khamet S., Dyusekeeyeva Ye.T., Kadyrbekova D.S.

Abstract. In the context of globalization, business tourism has become one of the fastest-growing sectors of the global economy. MICE tourism plays a crucial role in strengthening

international cooperation, attracting investments, and enhancing the competitiveness of cities. Almaty, as a major economic and cultural center, has strong potential to become a leading MICE hub in Central Asia. This article analyzes the key factors driving the development of MICE tourism in Almaty and examines its potential as a business tourism hub in Central Asia. It also examines its infrastructure, transportation, and human resources, identifying its competitive advantages and limitations based on statistical data.

Keywords: MICE tourism, business tourism, international conferences, Almaty, tourist hub, infrastructure.

Кіріспе. Іскерлік туризм - қазіргі заманғы туризмнің ең табысты, ең жылдам дамып келе жатқан және ең тұрақты салаларының бірі. Ол тек туристік қызметтерде ғана емес, сонымен қатар экономикалық, әлеуметтік және мәдени аспектілерде де маңызды рөл атқарады. MICE туризмі халықаралық форумдарды, көрмелерді, конференцияларды, корпоративтік іс-шараларды және ынталандырушы саяхаттарды қамтитын іскерлік туризмнің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.[1] MICE іс-шаралары туристерді ғана емес, сонымен қатар қатысушы елдер мен қалалардың халықаралық имиджін айтарлықтай арттырады, кәсіби байланыстарды нығайтады және аймақтық экономикалық дамуға ықпал етеді.

Қазақстанда іскерлік туризм негізінен Астана, Алматы, Шымкент, Ақтау қалаларында шоғырланған. Соның ішінде Алматы ең ірі қаржы және бизнес орталығы болып саналады. Оның тиімді географиялық орналасуы, дамыған көлік инфрақұрылымы, заманауи қонақ үй жүйесі және мол туризм мен мәдени ресурстары Алматыны Орталық Азияда MICE туризмін дамыту үшін тамаша платформаға айналдырады. Сонымен қатар, қала халықаралық іс-шараларды өткізу үшін қажетті адами ресурстар мен ұйымдастырушылық тәжірибені дамытып келеді.

Осы тұрғыда Алматының MICE орталығы ретіндегі әлеуетін ғылыми талдау өте маңызды. Бұл талдау қаланың күшті және шектеулерін нақтылайды және іскерлік туризмді дамыту бойынша практикалық ұсыныстар ұсынады. Зерттеу нәтижелері қаланың экономикасын әртараптандыруға, халықаралық беделін арттыруға және аймақтық конгресс және көрме орталығы ретіндегі орнын нығайтуға көмектесетін маңызды ғылыми және практикалық маңызы бар.

Зерттеу мақсаты. Алматы қаласының Орталық Азиядағы MICE туризм хабы ретіндегі әлеуетін бағалау және оны дамыту жолдарын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. MICE туризмнің теориялық негіздерін талдау;
2. Алматы қаласының инфрақұрылымдық мүмкіндіктерін бағалау;
3. Қаланың бәсекелік артықшылықтары мен шектеулерін анықтау;

MICE туризмі қалалардың экономикалық дамуы мен халықаралық іскерлік беделін арттырудың тиімді құралы ретінде қарастырамыз. Іскерлік кездесулер, көрмелер мен инсентив-турлар қалалық инфрақұрылымның дамуына, инвестициялық тартымдылықтың өсуіне және қызмет көрсету саласының кеңеюіне тікелей әсер етеді. Бұл бағыттың теориялық негіздері шетелдік ғалымдар еңбектерінде жан-жақты зерттелген. Атап айтқанда, Роб Дэвидсон MICE туризмін business events индустриясының маңызды бөлігі ретінде сипаттап, оның қалалар экономикасына мультипликативті әсерін дәлелдейді. Ал Тони Роджерс іскерлік іс-шараларды ұйымдастыруда инфрақұрылым, көлік қолжетімділігі және сервистік сапаның шешуші рөл атқаратынын атап көрсетеді.

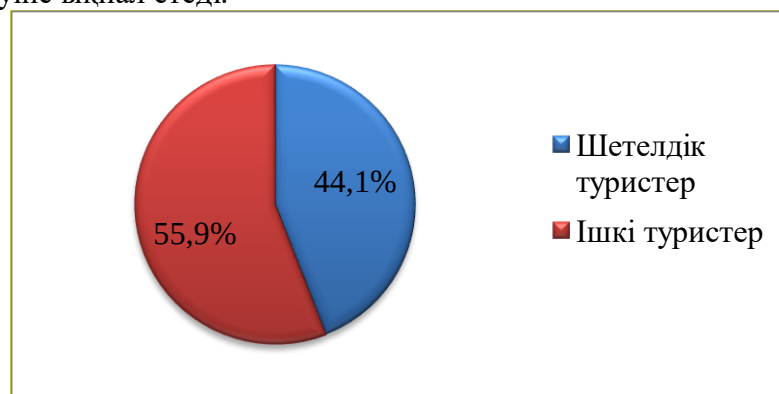
Қазақстандық ғалымдардың зерттеулерінде туризмді аймақтық және қалалық деңгейде дамыту мәселелері кеңінен қарастырылады. Мәселен, С.Р. Ердаuletов Қазақстандағы туристік аймақтардың қалыптасуы мен қалалардың туристік әлеуетін бағалау әдістерін ұсынады. Оның еңбектерінде Алматы қаласының елдің туристік және экономикалық орталығы ретіндегі рөлі ерекше атап өтіледі. Сонымен қатар, Қ.А. Садықов туризм инфрақұрылымын дамыту мен

қызмет көрсету саласының экономикалық тиімділігін зерттей отырып, іскерлік туризмнің ұлттық экономикадағы маңызын көрсетеді [2].

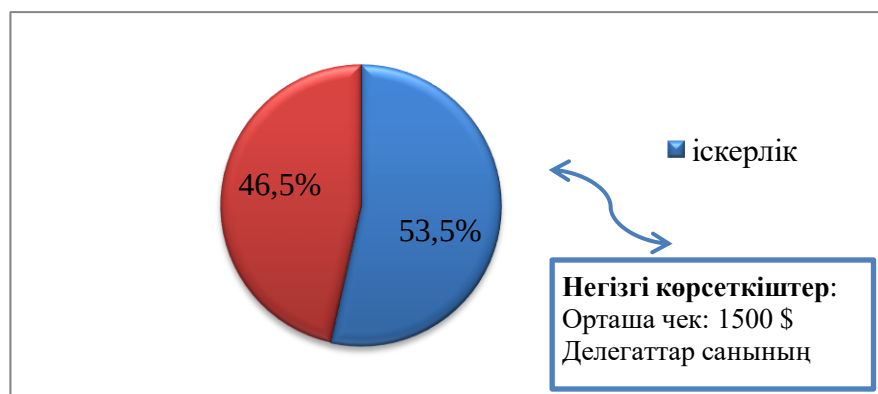
Осы ғылыми тұжырымдамаларды ескере отырып, Алматы қаласын Қазақстандағы негізгі MICE хаб ретінде қалыптастыруға теориялық негіз жеткілікті деп айтуға болады. Қаланың экономикалық әлеуеті, дамыған инфрақұрылымы және іскерлік ортасы MICE туризмін жүйелі түрде дамытуға қолайлы жағдай жасайды.

Зерттеу әдістемесі.Зерттеу барысында талдау, салыстыру, жүйелеу және сипаттамалық әдістер қолданылды. Сонымен қатар, отандық және шетелдік ғылыми еңбектер, статистикалық деректер және салалық есептер пайдаланылды.

Алматы қаласының MICE туризмін дамыту әлеуеті.Алматы қаласы іскерлік туризмді дамытуға қажетті бірқатар маңызды артықшылықтарға ие. Біріншіден, қалада халықаралық стандарттарға сай қонақүйлер, конгресс-орталықтар және көрме алаңдары шоғырланған [3]. Екіншіден, әуе қатынасының дамуы халықаралық іс-шараларға қатысушылардың қолжетімділігін қамтамасыз етеді.Сонымен қатар, Алматының мәдени және табиғи туристік ресурстары MICE іс-шараларын демалыс және танымдық бағдарламалармен үйлестіруге мүмкіндік береді. Бұл фактор іскерлік туристердің қалада болу ұзақтығын арттырып, туристік шығындардың өсуіне ықпал етеді.

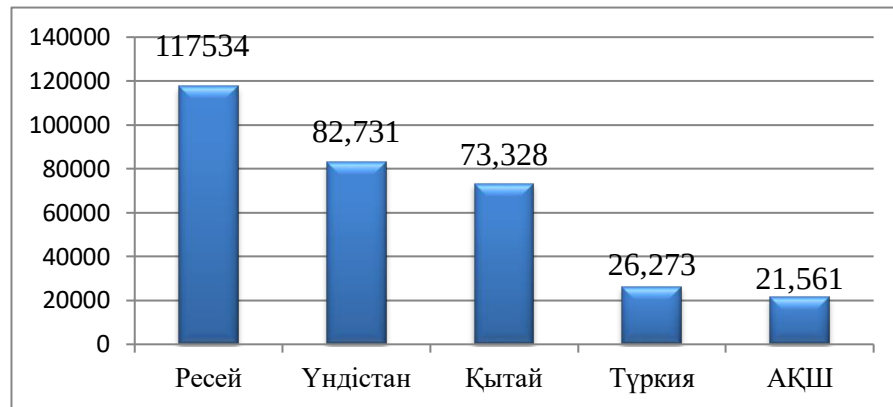


Сурет 1 - Алматыдағы Бизнес Туристерді Талдау



Сурет 2 - Шетелдік Туристердің Сапарының Мақсаты

1-2 суреттердің деректері бойынша ішкі іскер туристердің (55,9%) шетелдіктерден (44,1%) басым екенін көрсетеді, бұл ішкі корпоративтік туризм мен іссапарлардың белсенді дамуын көрсетеді. Тағы бір маңызды жайт ол - шетелдік туристердің сапарының мақсаттары іскерлік (53,5%) жеке (46,5%) жартысынан көбі іскерлік сапармен келген, қалған жартысы жеке демалыс үшін келген, бұл бизнес және leisure - компоненттерін (bleisure) қосатын біріктірілген туристік ұсыныстардың маңыздылығын растайды.



Сурет 3 - Алматыға Келуші Туристер Саны Бойынша ТОП-5 ел

Алматы қаласына туристер жыл сайын өсіп келеді. Соңғы жылдары әлемнің әр түрлі елдерінен келетін саяхатшылардың географиясы кеңейді, бұл қалаға келушілердің елдік құрамына да айтарлықтай әсер етті. 2025 жылдар статистикасына сәйкес, ең көп туристер Ресейден (117 534 адам) келеді, кейін Үндістан (82 731 адам), Қытай (73 328 адам), Түркия (26 273 адам) және АҚШ (21 561 адам) орналасқан. Бұл көрсеткіштер қалаға халықаралық туристік ағымның тұрақты өсуін және оның MICE туризмі үшін тартымдылығын айқын көрсетеді.

Осы деректер негізінде Алматының халықаралық іс-шаралар мен конференцияларды өткізу әлеуеті жоғары екені көрінеді, себебі қалаға келетін туристердің әртараптылығы халықаралық қатысушылардың санын арттыруға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, бұл статистика BLEISURE (business + leisure) туризмін дамытуға бағытталған ұсыныстар жасауға негіз болады.



Сурет 4 - Алматының MICE хаб ретіндегі артықшылықтары мен шектеулер

Жүргізілген талдау Алматы қаласының MICE туризмін дамытуға елеулі әлеуеті бар екенін көрсетті. Қаланың экономикалық және іскерлік орталық ретіндегі ролі, дамыған инфрақұрылымы және туристік ресурстары оның негізгі артықшылықтары болып табылады. Алайда халықаралық деңгейдегі танымалдықтың төмендігі, ірі конгресс-шараларды өткізу тәжірибесінің шектеулілігі және маусымдық теңгерімсіздік MICE хаб ретінде дамуына кедергі келтіреді. Осы шектеулерді жүйелі түрде жою Алматының өңірлік іскерлік туризм орталығы ретінде қалыптасуына мүмкіндік береді [4].

Алматы қаласын MICE хаб ретінде дамыту бағыттары. Алматының MICE туризмін дамыту үшін кешенді тәсіл қажет. Біріншіден, халықаралық деңгейдегі іскерлік іс-шараларды

тартуға бағытталған маркетингтік стратегия әзірлеу маңызды. Екіншіден, конгресс-инфрақұрылымды кеңейтіп, заманауи технологиялармен жабдықтау қажет. Цифрлық технологияларды, онлайн тіркеу жүйелерін және гибридік іс-шара форматтарын қолдану да MICE туризмінің бәсекеге қабілеттілігін арттырады [5].

Сонымен қатар, мемлекеттік және жеке сектор арасындағы серіктестікті нығайту, кәсіби ұйымдастырушыларды даярлау және халықаралық қауымдастықтармен ынтымақтастық орнату Алматының өңірлік MICE орталық ретіндегі позициясын күшейтеді. Осы бойынша Алматы қаласының MICE хаб ретіндегі стратегиялық жағдайын кешенді бағалау мақсатында SWOT-талдау жүргізілді. (1-кесте)

Кесте 1 – Алматының MICE хаб ретіндегі SWOT-талдауы

Күшті жақтары (Strengths)	Әлсіз жақтары (Weaknesses)
Алматы – Қазақстанның іскерлік және қаржылық орталығы	Халықаралық деңгейдегі ірі конгресс-орталықтардың саны шектеулі
Халықаралық әуежайдың болуы және әуе қатынасының дамуы	MICE іс-шараларын жүйелі түрде тарту тәжірибесінің жеткіліксіздігі
Қонақүйлер мен іскерлік инфрақұрылымның дамуы	Қаланың MICE бренді әлемдік нарықта әлсіз танымал
Туристтік және мәдени нысандардың көптігі	Маусымдық жүктеменің теңгерімсіздігі
Білікті кадрлар мен сервис саласының дамуы	Көлік кептелістері мен экологиялық мәселелер
Мүмкіндіктер (Opportunities)	Қауіптер (Threats)
Орталық Азиядағы жетекші MICE хабқа айналу мүмкіндігі	Аймақтағы бәсекелес қалалардың (Ташкент, Астана) күшеюі
Халықаралық конференциялар мен көрмелерді тарту	Экономикалық тұрақсыздық пен валюта тәуекелдері
Мемлекеттік қолдау бағдарламалары	Геосаяси факторлар мен визалық шектеулер
MICE + leisure (bleisure) туризмін дамыту	Пандемия сияқты күтпеген дағдарыстар
Цифрлық технологиялар арқылы іс-шараларды жаңғырту	Инфрақұрылымға инвестицияның жеткіліксіздігі

SWOT диаграммасы Алматы қаласының MICE туризмін дамытудағы стратегиялық жағдайын көрнекі түрде көрсету үшін қолданылды. Диаграмма төрт негізгі сектордан тұрады: күшті жақтар, әлсіз жақтар, мүмкіндіктер және қауіптер. Диаграмманың сол жақ жоғарғы бөлігінде қаланың ішкі артықшылықтары – экономикалық әлеуеті, инфрақұрылымы және туристік ресурстары көрсетілген. Оң жақ жоғарғы бөлігінде сыртқы ортадан туындайтын мүмкіндіктер, атап айтқанда, халықаралық іскерлік іс-шараларды тарту және өңірлік хабқа айналу әлеуеті бейнеленген [6].

Төменгі бөлігінде әлсіз жақтар мен қауіптер көрсетіледі, олар MICE туризмін дамыту барысында ескерілуі тиіс негізгі тәуекелдер болып табылады. Бұл диаграмма стратегиялық жоспарлау кезінде басым бағыттарды анықтауға және тәуекелдерді төмендетуге мүмкіндік береді.

Қорытынды. Кешенді талдау Алматының Орталық Азиядағы жетекші MICE туризм орталықтарының біріне айналу мүмкіндігі бар екенін көрсетеді. Қаланың экономикалық әлеуеті, белсенді іскерлік белсенділігі, дамыған көлік және қонақ үй инфрақұрылымы, мол мәдени және демалыс ресурстары іскерлік туризмнің тұрақты дамуына қолайлы жағдайлар жасайды. Алматының кеңейіп келе жатқан халықаралық байланыстары және ірі іс-шараларды өткізудегі жинақталған тәжірибесі оның MICE туризм бағыты ретіндегі беделін арттыруға

көмектеседі. SWOT-талдау нәтижелері Алматының MICE хаб ретінде дамуы үшін қолайлы сыртқы мүмкіндіктердің бар екенін көрсетті.

MICE туризмін жүйелі және мақсатты түрде дамыту Алматының халықаралық туризм нарығындағы бәсекеге қабілеттілігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар қызмет көрсету, көлік, қонақжайлылық және мәдени салалар арасындағы өзара әрекеттесуді нығайтады. Бұл өз кезегінде жаңа жұмыс орындарын құруға, инвестициялық тартымдылықты арттыруға және қаланың кіріс көздерін кеңейтуге көмектеседі. Сонымен қатар, MICE туризмін дамыту қаланың ұзақ мерзімді әлеуметтік-экономикалық даму стратегиясына сәйкес келеді, Алматының заманауи және тұрақты мегаполис ретіндегі орнын нығайтады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Goeldner C., Ritchie B. Tourism: Principles, Practices, Philosophies. – New York : Wiley, 2012. – 1000 p. – ISBN 978-1118071779.
- 2 Садықов Қ.А. Туризм экономикасы : оқулық. – Алматы : Экономика, 2015. – 280 б.
- 3 Ердаuletov C. P. Туризм экономикасы. – Алматы : Бастау, 2018. – 312 б.
- 4 Қазақстан Республикасында туризмді дамытудың 2023–2029 жылдарға арналған тұжырымдамасы. – Астана, 2023. – 45 б. – URL: www.gov.kz
- 5 Swarbrooke J., Horner S. Business Travel and Tourism / J. Swarbrooke, S. Horner. – Oxford : Butterworth-Heinemann, 2001. – 384 p.
- 6 UNWTO (United Nations World Tourism Organization). UNWTO Global Report on the Meetings Industry. – Madrid : UNWTO, 2018. – 75 p.

УДК 338.48:63

АГРОТУРИЗМДІ ДАМУ ҚАЗАҚСТАН ТУРИЗМ САЛАСЫНЫҢ ДАМУЫНДАҒЫ ЖАҢА ТРЕНД РЕТІНДЕ

Артыков А.М. – 2 курс магистранты

Нурашева К.К. - э.ғ.к., профессор

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада Қазақстандағы агротуризмнің жай-күйі мен қиындықтары қарастырылады. Шет елдердің тәжірибесі талданып, бұл саланың экономикалық және әлеуметтік мәселелерді шешудегі өзектілігін көрсетеді. Еуропа елдерінде агротуризм туризм индустриясының жалпы кірісінің 10-20%-ын құрайды, бірақ Қазақстанда ол әлі де жеткілікті танымал емес. Елде агротуризмді дамыту үшін үлкен әлеует бар: Торғай даласындағы аңшылық туризмі, ұлттық тағамдарды ұсынатын гастрономиялық туризм, емдік туризм (бие сүті - қымыз, түйе сүті - шұбат), атпен серуендеу және бұрын жануарларды күтудің салыстырмалы түрде жоғары құнына байланысты қолжетімді болмаған түйемен серуендеу. Бірқатар шешілмеген мәселелер агротуризмнің дамуына кедергі келтіреді, әсіресе қазіргі заманғы туризм индустриясының инновациялық секторы ретінде агротуризм субъектілерін құру үшін тартымды аумақтарды зерттеудің болмауы. Ұқсас жағдайларда жүзеге асырылған дәстүрлі және агротуризмнің тұтынушылық тиімділігін салыстыру соңғысының айқын артықшылықтарын көрсетеді. Біз ауыл шаруашылығының нақты кіші саласы мен туризм индустриясын біріктіретін «Жасыл ауыл» (Қазақ өмірі) агротуризм кластерінің моделін әзірлеуді ұсынамыз. Бұл интеграция ауыл шаруашылығы өндірісі мен қызметтерінің, жергілікті өңдеу өнеркәсібінің, ауыл шаруашылығы шикізатын сақтау мен сатып алудың кешені ретінде қарастырылады. Кластер қазақ ауылының стилінде жасалған, маусым бойы

жұмыс істейтін бірегей демалыс, жұмыс және ойын-сауық кешені және тиімді ұйымы мен жоғары сапалы қызметтері бар бизнес ретінде қарастырылады.

Түйін сөздер: агротуризм, маркетингтік зерттеу, ауыл шаруашылығы нарығын талдау, агротуризм моделі.

THE DEVELOPMENT OF AGROTOURISM AS A NEW TREND IN THE DEVELOPMENT OF THE TOURISM INDUSTRY IN KAZAKHSTAN

Artykov A.M., Nurasheva K.K.

Abstract. This article examines the state and challenges of agrotourism in Kazakhstan. The experience of foreign countries is analyzed, demonstrating the relevance of this sector in addressing economic and social issues. In European countries, agrotourism accounts for 10–20% of the total revenue of the tourism industry, but in Kazakhstan it is still not sufficiently developed. The country has significant potential for the development of agrotourism: hunting tourism in the Torgay steppes, gastronomic tourism featuring national dishes, health tourism (mare's milk – kumys, camel's milk – shubat), horseback riding, and camel riding, which was previously inaccessible due to the relatively high cost of animal care. A number of unresolved issues hinder the development of agrotourism, particularly the lack of research into attractive areas for establishing agrotourism entities as an innovative sector of the modern tourism industry. A comparison of the consumer efficiency of traditional tourism and agrotourism, implemented under similar conditions, shows the clear advantages of the latter. We propose the development of a model for the "Green Village" (Kazakh Life) agrotourism cluster, which integrates a specific subsector of agriculture and the tourism industry. This integration is considered as a complex of agricultural production and services, local processing industries, storage and procurement of agricultural raw materials. The cluster is conceived as a unique, seasonally operating recreational, work, and entertainment complex designed in the style of a Kazakh village, and as a business with an efficient organization and high-quality services.

Keywords: agrotourism, marketing research, agricultural market analysis, agrotourism model.

Кіріспе. Жаңа технологиялардың дамуымен қатар жүретін экономикалық өсім, сондай-ақ адам өмірінің барлық дерлік аспектілерін цифрландыру туризмді қоса алғанда, қызмет көрсету саласының дамуына ықпал етуде. Сонымен қатар, әлем жаппай туризмнен саяхаттың маңыздырақ түрлеріне ауысып келеді. Үш «S» (күн, теңіз, құм) үш «L» (ландшафт, ілім, демалыс) – ландшафт, дәстүрлер, демалыс [1]-мен алмастырылуда.

Қазіргі уақытта кәсіби туризм бизнесінде ауылдық (ауылшаруашылық) туризм өте тартымды және тиімді қызмет болып саналады. Индустриалды елдердегі агротуризм туризм нарығында лайықты орын алды [2, 3]. Бүгінгі таңда демалыстың бұл түрін таңдаудың негізгі себептеріне мыналар жатады: табиғатпен бірлік; таза ауа; органикалық тамақ; көріністің өзгеруі; толып кетудің болмауы; дәрігер ұсынған климаттық жағдайларда денсаулықты жақсарту қажеттілігі; басқа мәдениет пен әдет-ғұрыптармен танысу мүмкіндігі; өз қалауы бойынша ауылшаруашылық жұмыстарына нақты қатысу; саңырауқұлақтар, жидектер және дәрілік шөптер коллекциясы, әрине, демалыстың қолжетімділігімен қатар, тартымдылықтардың қатарында [4].

Ірі қалалардың тұрғындары осы демалыс түрін таңдау арқылы ауылдық жердегі жеке үйде бірнеше апта тұруға мүмкіндік алады. Ауылдық жерде тұру, сиыр саууды, балық аулауды және аң аулауды үйрену және табиғаттың бір бөлігі болу - бұл экзотикалық тәжірибе барған сайын көп адамдарды қызықтыруда. Дегенмен, Қазақстанда бұл инновациялық кәсіпкерлік қызмет салыстырмалы түрде дамымаған, бірақ ол шетелдік және отандық инвесторлардың назарын аударуы мүмкін.

Қазақстанда ұсынатын көп нәрсе бар: лирикалық, көбінесе пасторлық ландшафттар, бірегей ұлттық саябақтар, дәстүрлі қолөнер мен сауда, органикалық тағамдар және ең бастысы,

халықтың қонақжайлылығы мен жомарттығы [5, 6]. Айта кету керек, бұл тақырып бойынша батыс әдебиеті жеткілікті, бірақ отандық зерттеулер іс жүзінде жоқ. Қазақстандық ғалымдардың туризмге арналған еңбектері және ауыл шаруашылығын дамыту бойынша көптеген ғылыми мақалалар болғанымен, бұл екі сала қазіргі уақытта біріктірілмеген [7-9]. Агротуризмнің дамуына кедергі келтіретін бірқатар шешілмеген мәселелер бар: агротуризм құрылымдарын құру үшін тартымды ел аумақтарының зерттелмеуі; қазіргі заманғы туризм индустриясының инновациялық секторы ретінде Қазақстандағы агротуризмнің қазіргі жағдайы мен болашағы бойынша зерттеулердің болмауы [8, 10]. Сондықтан, осы мақаладағы зерттеудің мақсаты - Қазақстандағы агротуризмнің даму жағдайы мен болашағын көрсету.

1. Ауыл шаруашылығы туризмінің маңыздылығы мен тиімділігі

Жаһандану дәуірінде туризм ұлттық экономикада маңызды рөл атқарады. Туризм индустриясы қызмет көрсету саласы ретінде айтарлықтай кіріс әкеледі. ДСҰ-ның 2020 жылғы есебінде туризм әлемдік жалпы ішкі өнімнің 10%-ын құрайтыны, барлық инвестициялардың 11%-дан астамы осы салаға түсетіні көрсетілген [11, 12].

Біз ауыл шаруашылығы туризмін тұтынушыларды қаладан ауылдық жерлерге тасымалдайтын қызмет немесе ауылдық қонақжайлылық туризмі деп түсінеміз. Бұл жағдайда қаланың қарбалас тіршілігінен шаршаған адам қысқа мерзімді демалыс іздейді. Ауылға көшу арқылы адам өзін басқа ортада табады және ауыл өмірінің барлық қыр-сырын сезінеді. Бұл көбінесе климаттың өзгеруімен қатар жүреді, бұл тұтынушыларға қала өмірінен және жұмыс ортасынан шынымен демалып, басқа, тыныш ортаға еруге мүмкіндік береді.

Әрине, ауыл шаруашылығы туристі, егер ол қаламаса, ауыл шаруашылығымен айналысуға міндетті емес. Бірақ дәл осындай іс-шаралар арқылы олар табиғатпен толық байланыс орнатып, қаланың уайымдары мен құмарлықтарынан құтыла алады. Сонымен қатар, агротуристер ұйымға айырбас арқылы төлем жасай алады. Күндіз туристер ауылдық кооперативте немесе фермада тамақ пен тұру үшін жұмыс істейді. Бұл өзара әрекеттесу түрі көптеген елдерде туристердің еңбегін уақытша тұрғын үй мен тамақтануға айырбастайтын «Органикалық фермалардағы ерікті жұмысшылар» бағдарламасы арқылы жүзеге асырылады [13, 14].

Дамыған елдерде ауылдық туризм өте танымал және егістік алқаптарда жұмыс істеумен емес, табиғатқа, мәдениетке, дәстүрлерге және тарихқа жақындықпен байланысты. Демалу мен жұмыстан басқа, ауылдық туристерге табиғи, жаңа өнімдер ұсынылады. Агротуристер өркениеттің артықшылықтарынан бас тартып, өздері жинағанды жеу керек деген кең таралған қате түсінікке қарамастан, агротуристер тамаша жағдайда жайлы тұрумен, интернетке қол жеткізумен және жергілікті тағамдармен қамтамасыз етіледі. Агротуризм туристерге демалысты оқумен үйлестіруге мүмкіндік береді. Туристер ауылдық өмірді бақылап, жануарларды өсіруге, егін егу мен егін жинауға белсенді қатыса алады. Агротуризм негізінен білім беру және рекреациялық функцияны атқарады.

Біріншісі ауылшаруашылық ұйымдарында болып жатқан процестерді түсінуге бағытталған және студенттерді ауылшаруашылық мамандықтары бойынша оқыту үшін пайдаланылуы мүмкін. Ауыл шаруашылығы жұмыстарында алынған білім студенттердің кәсіби жұмысқа жақсы дайындалуына көмектеседі. Өкінішке орай, бүгінде Қазақстанда барлық шаруашылықтар жеке меншікте және агротуризм жағдайында тағылымдамадан өтуге, студенттерді оқытуға құлықсыз. Демалыс функциясы туристердің рухани және физикалық әл-ауқатына бағытталған.

Жерде жұмыс істеу тек стрессті жеңілдетіп қана қоймай, денсаулықты жақсартып қана қоймай, сонымен қатар органикалық азық-түлік өндіруге де пайдалы әсер етеді. Қала тұрғындары саяжай немесе саяжай сатып алуға және күтіп ұстауға шамасы жетпеген жағдайда ауылшаруашылық туризмі бұл мәселені шешеді. Агротуризмнің артықшылықтарын түсіну үшін ұқсас жағдайларда ұсынылатын екі түрлі туристік қызметтердің: дәстүрлі және агротуризмнің тұтынушылық пайдасын салыстырайық [4, 15]. Төмендегі кестеде ұқсас

жағдайларда (бір аймақта және маусымда) ұсынылатын дәстүрлі және агротуризм үшін қажетті ең аз қызметтер көрсетілген.

Кесте 1 - Туристік қызметтерді тұтыну тиімділігін талдау

№	Қызметтер	Дәстүрлі туризм	Агротуризм
1	Тұру орны	Қонақ үй	Жеке сектор
	Бағасы	6 000 тенге, одан жоғары	3000 – 4000 тенге
2	Тамақтану	Кафе, ресторан	Ұлттық тағамдар
	Бағасы	2 500 тенге, одан жоғары	700 тенге, одан жоғары
3	Экскурсиялар	Әр түрлі тақырып	Халық ертегілері
	Бағасы	2 000 тенге, одан жоғары	Тегін
4	Ойын-сауық, спорт	Концерттер, әртүрлі спорттық іс-шаралар және басқа да	Халықтық мерекелер, әдет-ғұрыптар, салт-дәстүрлер, ат жарысы, күрес (қазақша күрес), футбол және т.б.
	Бағасы	2 000 тенге, одан жоғары	Шығындарды ұйымдастырушылар көтереді, туристің жеке шығындары емес.
5	СПА программа	Сауна, баня	Өзен, көл, ыстық және минералды емдік бұлақтар
	Бағасы	1 500 тенге, одан жоғары	Тегін немесе арзан
6	Бағасы	Сауда сапары	Қосалқы учаскеде, көкөніс бақшасында, жеміс бағында, фермада жұмыс істеу
	Бағасы	Туристің қалтасына байланысты	Жұмыс үшін төлем туристің тұру және тамақтану құнымен өтеледі.
<i>Анықтама үшін: 2023 жылдың 20 наурызындағы жағдай бойынша 1 АҚШ доллары Қазақстан Республикасы Ұлттық банкінің бағамы бойынша 542 теңгені құрайды.</i>			

Бұл салыстыру негізгі құн мен қызмет көрсету сапасы критерийлеріне, сондай-ақ тікелей ресми түрде белгіленбейтін атрибуттарға - таза ауаға, табиғатпен байланысқа және жануарлар мен өсімдіктер әлемін зерттеуге негізделген агротуризмнің даусыз тартымдылығын көрсетеді

2. Қазақстанның туризм индустриясының көрсеткіштері және ауылшаруашылық туризмін дамыту мүмкіндіктері.

Тақырып бойынша әдебиеттерді қарап шыққаннан кейін, біз Қазақстан үшін қызықты бірнеше ауылшаруашылық туризм қызметтерін анықтадық: органикалық азық-түлік; ауылдық үйлерде (ауылдарда) тұру; ауыл өмірімен таныстыру; ауылда - далада немесе фермада жұмыс істеу; және жабайы шөптерді, жемістерді және жидектерді жинау [16]. Жабайы шие, алма, өрік, бөріқарақат, долана, теңіз шырғаны және басқа да жемістерді жинау - біздің еліміздегі табиғат әуесқойлары үшін кең таралған уақыт өткізу. Қазақстандағы ауылшаруашылық туризмін аймақтағы негізгі салалардың бірі деп санауға болады, мұнда жол шаруашылығы және көлік, азық-түлікпен қамтамасыз ету және сауда, халық қолөнері және мәдени дәстүрлер сияқты салалар тиісті табиғи және рекреациялық ортаға бейімделген.

Қазақстанда 603 туристік агенттік пен фирма бар, және олардың тек 15%-ы ғана келу туризмін ұйымдастырумен айналысады. Қалғандары келу туризміне, әсіресе коммерциялық сауда туризміне бағытталған [8, 16]. Бұл Қазақстаннан бюджетке түсуі мүмкін нақты ақшаның ағып кетуіне әкеледі. Біз барлық туризм кірісінің тек 3%-ын аламыз. Келу туризмі біржақты, негізінен іскерлік туризм. Бұған халықаралық конференциялар, көрмелер, семинарлар және фестивальдер кіреді.

Аймақтағы туризмнің сәтті дамуына бірнеше мәселе кедергі келтіреді: туристік қызметтердің бәсекеге қабілеттілігінің болмауы және туризм саласындағы инженерлік инфрақұрылым мен коммуникациялардың төмен деңгейі. Сонымен қатар, қызмет көрсету сапасы мен деңгейі көрсетілетін туристік қызметтердің бағаларына сәйкес келмейді. Сондықтан, БАҚ-та хабарланғандай, туристердің 90%-ы Қазақстанға бір рет қана келеді [17, 18].

Қазақстандағы ауылшаруашылық туризмі әлі Батыстағыдай танымал болмаса да, оны дамыту үшін үлкен әлеует бар. Ол жыл сайын танымал бола түсуде. Оның аудиториясы да өзгеріп келеді - ауылдық демалысты бір кездері төмен және орта табысы бар адамдар қаласа, қазір ауылдық туризм бай адамдарды да тартады.

Туристер үшін қолжетімді іс-шаралар ауқымы біртіндеп кеңейіп келеді. Көптеген ауылдық туризм бағыттарында жануарларды күтудің қымбаттығына байланысты бұрын қолжетімді болмаған атпен және түйемен серуендеу барған сайын танымал бола бастады. Елдің оңтүстігінде, Алматы мен Шығыс Қазақстанда экскурсиялық маршруттар мен тау соқпақтарымен серуендеу белсенді түрде дамып келеді, бұған аймақтың табиғи ерекшеліктері ықпал етеді.

Шетелдік туристер аң аулау (Торғай даласы), ұлттық тағамдар (қазы, қарта) сияқты гастрономиялық туризм және емдік туризм (бие сүті (қымыз), түйе сүті (шұбат) сияқты экстремалды туризмге қызығушылық танытады. Израиль, Германия, Жапония және басқа да бірқатар еуропалық және азиялық елдер бұл ауылшаруашылық өнімдерін сатып алуға дайын.

Оңтүстік Қазақстанда орналасқан Түркістан облысы ішкі туризм үшін тартымды мүмкіндіктер ұсынады [19]. Онда мыңнан астам тарихи және мәдени ескерткіштер бар: 931-і археологиялық, 44-і тарихи ескерткіш және 136-сы сәулет ескерткіштері. Облыста туризмді дамыту бағдарламасы жүзеге асырылуда, оның ішінде келуші туризмді арттыру жоспарланып отыр. Облыстық бюджеттен туризмді дамытуға жыл сайын 100 миллион доллардан астам қаражат бөлінеді. Туризмді дамыту бағдарламасына сәйкес, 2021 жылы жеке инвестицияларды жалпы инвестицияның 40%-ына дейін арттыру жоспарлануда.

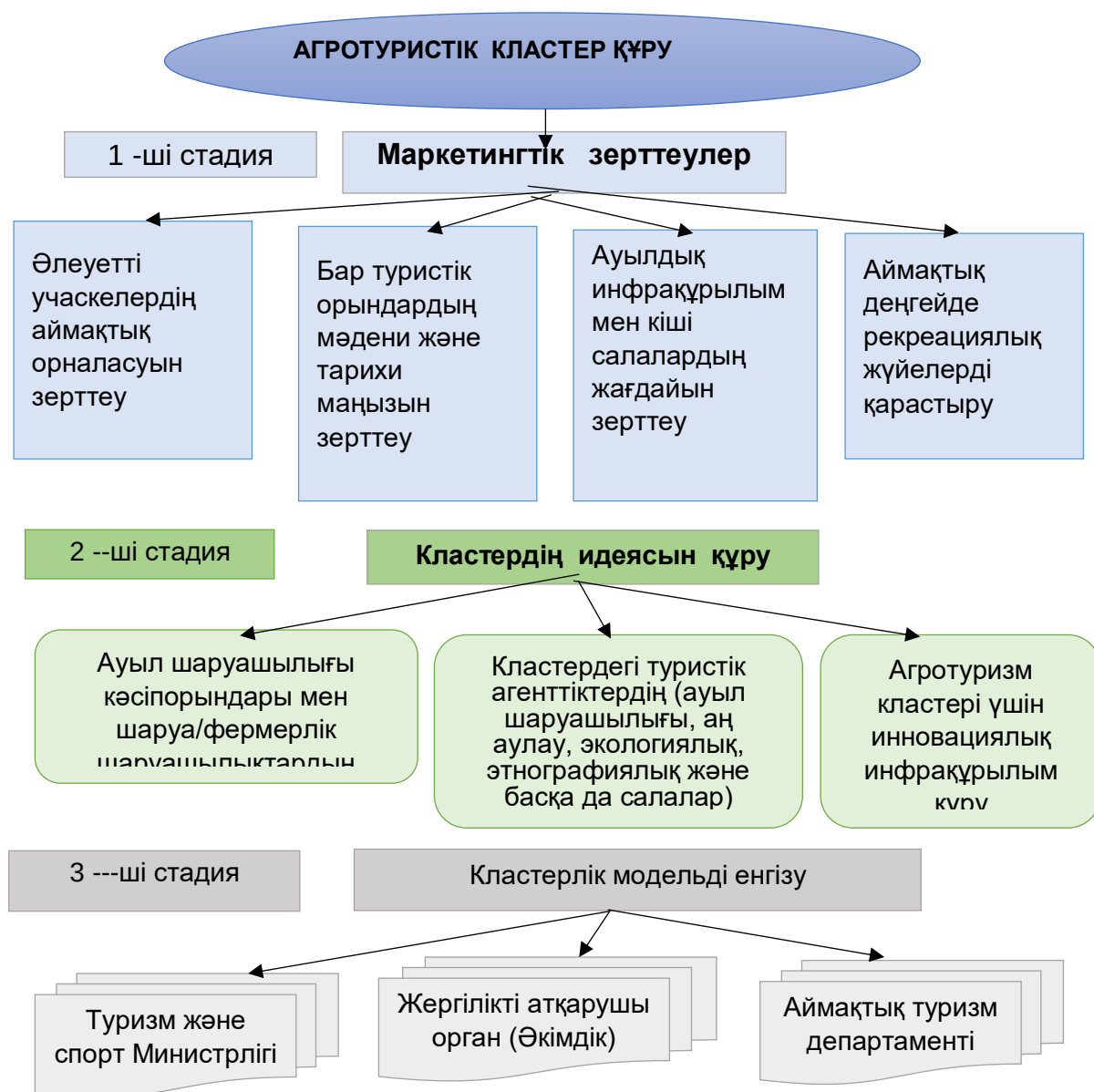
Облыс Ұлы Жібек жолының қиылысында қолайлы географиялық орналасуға ие. «Ташкент-Шымкент-Тараз-Алматы-Қорғас» транзиттік бағыттарына үлкен үміт артылады. Азия-Тынық мұхиты аймағындағы, Таяу Шығыстағы және Еуропадағы елдерді байланыстыратын «Шымкент-Қызылорда-Ақтөбе-Орал-Самара» [6]. Сонымен қатар, аймақ шағын және орта бизнесті дамыту бойынша республикада бірінші орында, бұл туризм индустриясын тиімді және сапалы негізде құруға көмектеседі.

Бұл аймақта әлемге әйгілі Қожа Ахмет Ясауи кесенесі, Арыстанбаб және Домалақ Ана кесенелері, сондай-ақ Отырар мен Сауран ежелгі қоныстары орналасқан. Сондай-ақ, бұл аймақта Ақсу-Жабағылы, Сайрам-су, Өгем, Бүргүлік және Қырық қыз шатқалдары бар [19] (2-кесте). Түркістан аймағы Тянь-Шань тау жоталары жасаған көркем табиғи ландшафттарға бай. Олардың көпшілігі қазіргі уақытта әртүрлі мәртебедегі қорғалатын аумақтар ретінде белгіленген.

Кесте 2 - Түркістан аймағының ерекше қорғалатын табиғи аумақтары

№ п/п	Табиғи нысанның атауы	Орналасқан жері
1	Қаратау табиғи қорығы	Түркістан ауданы
2	Алғабас қорығы	Қаратау жотасының етектері

3	Қарабастау және Әулие Леонтьев жотасы, Қаратау жотасы қорықтары	
4	Шалдар қорығы	Бәйдібек ауданындағы
5	Тимур қорығы	Отырар ауданындағы
6	Ақдала қорығы	Сырдария-Арыс» аралығы
7	Буржар табиғи қорығы	Ордабасын ауданы
8	Байыркүм жергілікті табиғи қорығы	Сырдария өзенінің сол жағалауы
9	Задарья табиғи қорығы	Арыс ауданы
10	Шымкент хайуанаттар бағы және дендросаябақ	г. Шымкент
11	Ирису-Даубаба табиғи қорығы	Түлкібас станциясынан шығысқа қарай 18 км жерде
12	Ақсу-Жабағылы қорығы	Талас Алатау жотасы
13	Сайрам-Өгем ұлттық саябағы	Сайрамсу мен Бадам өзендерінің аралығында



Сурет 1 - Агротуризм кластерін құрудың ұйымдастырушылық моделі

Біздің ойымызша, агротуризм ауыл шаруашылығы салаларын, өңдеу өнеркәсібін, дамыған инфрақұрылымды және әлеуметтік-мәдени салаларды қамтитын, белгілі бір ауыл шаруашылығы өнімін өндірудің ортақ мақсатымен біріктірілген агрожүйе қалыптасса, өркендейді. Бұл ұйымның мақсаттары мен қаржылық тетіктеріне байланысты ауыл шаруашылығы кластері, холдингі немесе басқа құрылым болуы мүмкін. Қарсылық білдіруге болады: мал шаруашылығын, дақылдарды өндіруді, ауыл шаруашылығы өнімдерін өңдеуді және сатуды қамтитын, инфрақұрылымнан тұратын кіші жүйесі бар агроөнеркәсіптік кешендер (АӨК) бар. Дегенмен, Қазақстанда бұл таза мемлекеттік немесе көбінесе жеке меншік құқығы, ауыл шаруашылығының секторы немесе кіші саласы, ауыл шаруашылығы өнімдерін өңдеу қондырғысы немесе жалдамалы жұмысшыларды жұмыспен қамтитын қандай да бір кәсіпорын.

3. Агротуризмнің инновациялық моделі.

Онжылдықтар бойы ауылды дамытудың негізгі жолы тар, салалық, ауыл шаруашылығы тәсілі болды - ауылдың (ауылдың) «функционалдық тазалығын» сақтау. Сондықтан біз «Жасыл ауыл» (Қазақ өмірі) агротуризм моделін дамытуды аграрлық туризмді біріктіретін инновациялық құрылым ретінде қарастырамыз (1-сурет).

Модельдің мақсаттары - қазақ ауылының стиліндегі кешен құру және туризм мен ауыл шаруашылығы арасындағы ынтымақтастықтың жаңа бағытын дамытуға ықпал ету, атап айтқанда:

1. Жоғары сапалы қызметтерді ұсынатын жоғары ұйымдастырылған бизнес ретінде қазақ ауылының стиліндегі бірегей маусымаралық демалыс, жұмыс және ойын-сауық кешенін құру.
2. Қазақ сәулетін, шынайы қазақ ауылының келбетін, заманауи технологияларды, ыңғайлылықты және жайлылықты бейнелейтін тиімді агротуризм инфрақұрылымын құру.
3. Ауыл тұрғындарының өмірін көрсететін, клиенттерге экзотикалық түрде демалуға, қазақ халқының өмірі мен мәдениетіне енуге және «басқаша өмір сүруге» мүмкіндік беретін бірегей анимациялық бағдарламалардың дерекқорын құру.
4. Қазақ ұлтының мәдениетін, оның тарихын, әдет-ғұрыптары мен дәстүрлерін насихаттау және құрметтеу үшін жағдай жасау. Шетелдіктер «қазақ жаны», «қазақ қонақжайлылығы» және т.б. сияқты ұғымдарды ашуда. Бұл модельді енгізу мультипликативті әсер тудырады, әлемге тек ауылшаруашылық өндірушілерінің ғана емес, сонымен қатар нақты өмірде жаңа өмір салты мен адам мінез-құлқын бастан кешіріп жатқан туристердің көзімен жаңа көзқарас ұсынады.

Қорытынды.

1. Агротуризм ауыл шаруашылығы мен туризмнің біріктіруші кешенін білдіретіні анықталды. Бұл интеграция ауыл шаруашылығы өндірісі мен қызметтерінің, жергілікті өңдеу өнеркәсібінің, ауыл шаруашылығы шикізатын сақтау мен сатып алудың кешені ретінде қарастырылады.

2. Агротуризмнің әлеуметтік құрамдас бөлігі ауыл халқын жұмыспен қамтуды қамтамасыз етуден және экономикаға кіріс әкелетін ішкі туризмді дамытудан тұрады. Ол сондай-ақ ауылдық елді мекендердің дамуын ынталандырады, жаңа жұмыс орындарын құру, ауыл шаруашылығы салалары мен жергілікті инфрақұрылымды дамыту, мәдени және тарихи ескерткіштерді, ұлттық саябақтарды және ауылдық өнеркәсіпті сақтау, сондай-ақ жергілікті тағамдар мен қолөнердің құпияларын енгізу арқылы ауылдан қалаға көшуді шектейді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Tourism in the 2030 Agenda UNWTO. 2015. <https://www.unwto.org/news/unwto-supports-zimbabwe-to-measure-value-of-tourism>
- 2 Tourism market 2019. Trends, risks, opportunities, Analytical service ATOR, Electronic resource.
- 3 Frolova E.A. Trends and problems in the development of world tourism, University Bulletin, 2019, №3, p. 63.

- 4 Добросельский В.В. Аграрный туризм: виды и структура // Агропродовольственная экономика. 2015. № 4. С. 17—24.
- 5 Амирханов М.М. Природные рекреационные ресурсы / М.М. Амирханов. - М.: Наука, 2017. - 237 с.
- 6 Ердаuletов С.Р. Основы географии туризма: Учебное пособие. - Алма-Ата, 2017. - 167 с.
- 7 Жолдасбеков А.А., Пыхарев А.Н., Мамадияров М.Д. Организационно-правовые основы туристской деятельности в РК. Алматы: Ғылым, 2017.
- 8 Турлыханов Д. Туризм в Казахстане // Казахстанская правда, 21 декабря 2018.
- 9 Как развивается сельское хозяйство в Казахстане. Опубликовано 30 сентября 2020. <https://strategy2050.kz/ru/news/kak-razvivaetsya-selskoe-khozyaystvo-v-kazakhstane/>
- 10 Kazibaikizi A., Mukhanova A.E., Smagulova Z.B. Features and Prospects of Development of Tourism in the World. Advances in current natural sciences. – 2015. – № 1 (part 2) – P. 265-269.
- 11 The World Tourism Organization (UNWTO). Prospects for international tourism www.unwto.org
- 12 Christophe Demunter, Krista Dimitrakopoulou. Eurostat. Tourism industries — economic analysis. Statistics Explained. Statistics in focus 32/2018. <https://www.eea.europa.eu/soer/2018/europe/tourism>
- 13 WWOOF Around the World <https://wwoofinternational.org/>
- 14 Paull John (2016-07-06). "Organics Olympiad 2016: Global Indices of Leadership in Organic Agriculture". Journal of Social and Development Sciences. 7 (2): 79–87. doi:[10.22610/jsds.v7i2.1309](https://doi.org/10.22610/jsds.v7i2.1309). ISSN 2221-1152
- 15 Здоров А.Б., Антонян А.Г. Агротуристский комплекс как путь реализации национальных программ экономики // Региональная экономика: теория и практика. — 2013. — № 36. — С. 88-91.
- 16 О Концепции развития туризма в Республике Казахстан. Постановление Правительства Республики Казахстан от 6 июня 2019 года № 381.
- 17 Ионов Е. Проблемы и потенциал казахстанского туризма в современных условиях. Клуб Института политических решений «Перспективы развития туризма: Welcome to KZ». Алматы, 2017.
- 18 Найзагарина Г.А. Проблемы и направления развития туристической отрасли РК // Вестник КазНУ им.Аль-Фараби. – 2017. - № 5 (63). – С.70-73.
- 19 Стратегический план Управления туризма, физической культуры и спорта Туркестанской области на 2015-2025 годы. https://www.kazembassy.ru/rus/interesnoe_o_kazakhstan/turizm

УДК 338.48

САКРАЛЬНЫЕ ПАМЯТНИКИ КАЗАХСТАНА - НЕИССЯКАЕМЫЙ РЕСУРС РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА

Утегалиева А.Д. - кандидат исторических наук, главный научный сотрудник Научно-исследовательского института туризма, Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье раскрывается важное значение сакральных памятников Казахстана для развития туристической отрасли: они являются ключевыми объектами духовного паломничества, культурного, исторического, этно, эко, природного, цифрового туризма, способствуют развитию внутреннего и внешнего туризма, туристической индустрии, инфраструктуры и экономики регионов Казахстана. Вместе с тем они становятся визитной карточкой страны и народа на международном уровне, а в рамках внутреннего туризма выполняют особую роль в духовно-нравственном развитии общества, способствуют

сохранению исторической памяти, обеспечивают преемственность поколений и выступают духовной основой казахстанского общества. В целях развития и популяризации видов туризма необходимо не только бережное сохранение сакральных памятников, но изучение источниковой базы и на основе исследовательской работы включение новых объектов в туристические маршруты.

Ключевые слова: сакральность, мавзолей, памятник, аруах, тенгрианство, туризм, культура, традиции.

SACRED SITES OF KAZAKHSTAN – AN INEXHAUSTIBLE RESOURCE FOR THE DEVELOPMENT OF TOURISM

Utegaliyeva A.D.

Abstract. This article explores the importance of Kazakhstan's sacred monuments for the development of the tourism industry: they are key sites of spiritual pilgrimage, cultural, historical, ethno, eco, nature, and digital tourism, contributing to the development of domestic and international tourism, the tourism industry, infrastructure, and the economy of Kazakhstan's regions. At the same time, they are becoming a calling card for the country and its people internationally, and within domestic tourism, they play a special role in the spiritual and moral development of society, contribute to the preservation of historical memory, ensure the continuity of generations, and serve as the spiritual foundation of Kazakhstan society. To develop and popularize tourism, it is necessary not only to carefully preserve sacred monuments but also to study the source material and, based on research, incorporate of new objects in tourist routes.

Keywords: sacredness, mausoleum, monument, aruakh, Tengrianism, tourism, culture, traditions.

В современном мире туризм становится неотъемлемой частью жизни общества, растет его востребованность, популярность и появляются новые оригинальные виды, как например, ядерный, кино, этно, эко, горный туризм и другие, что значительно расширяет туристическую индустрию.

Классическими и ключевыми объектами туристической отрасли остаются исторические памятники в виде зданий, сооружений (дворцы, древние городища, культовые сооружения, мавзолеи, захоронения), скульптуры и комплексы. По ним можно изучать историю стран и народов, особенности их культуры, религии, традиций, знакомиться с историческими персоналиями. Сакральные объекты несут особый смысл, являются символами духовной мощи народа, имеют важное культурно-историческое значение, являются украшением и главными достопримечательностями стран и городов, становятся их визитными карточками, а иногда - мировым культурным достоянием (Кааба, статуя Будды, мавзолей Тадж Махал, Пизанская башня и др.).

Слово «сакральное» (от англ. и лат. — священное, посвященное Богу, «священная кость»), имеет значение божественное, религиозное, небесное, иррациональное, мистическое, отличающееся от обыденных понятий. В толковом словаре С. И. Ожегов слово сакральный объясняется как “ритуальный, связанный с религиозным обрядом” [1].

Сакральные места Казахстана связаны с одной стороны с историческими или легендарными личностями, это мавзолеи или захоронения суфийских святых, ханов, батыров и др. С другой стороны, сакральные объекты – это часто уникальные памятники природы как горы, пещеры, скалы, урочища и др.

У кочевников – тюрков и казахского народа, издревле традиционными местами силы были природные пещеры, горы, ручьи, реки, озера, одинокие деревья и т.д., которые почитались, в народной памяти о них сохранились интересные легенды.

Все это представляет собой проявление тенгриантской веры и мировоззрения кочевников, которые поклонялись своим Богам: Отцу- Тенгри и Матери - Умай. В их картине мира тюрки были детьми Богов, рожденные при слиянии Тенгри - Неба Отца (Духа, мужского начала) и Умай - Матери Земли (Материи, женского начала). Поэтому наши далекие предки жили в гармонии с Природой Жер-Су-Ана, поклонялись ее силам, Солнцу, Луне, звездам, силам и стихиям природы (ветру, грому, грозе, огню, воде), наделяли особой силой уникальные природные места. Наши предки верили, что после смерти человека предают Земле - Матери, а его дух-душа уходит в Небо к Отцу, живет там вечно, как само Синее Небо Тенгри - Отец. Поэтому предки понимали жизнь как единый процесс космического движения колеса баланса энергии и выразили смысл жизни в пословице «малым - Жан үшін, Жаным - Ар үшін» (скот ради сохранения Души (выживания), а Душа ради сохранения Чести (Справедливости)) [2].

В соответствии с верой, что Душа человека бессмертна, по священной традиции тенгрианцы тюрки и казахи почитали культ умерших предков. Души предков – Аруахи, оберегали своих потомков, а благодарные потомки их уважают, не забывают, совершают обряды поминания. Саки, как предки казахов говорили персам: «когда вы дойдете до захоронений наших предков, тогда вы и увидите нашу настоящую силу». Эта идея почитания предков отражается в казахской народной пословице «Өлі риза болмай тірі байымайды - Пока умершие не станут довольными, живые не будут процветать (богатыми)».

Этот культ предков и поклонения аруахам стал важным в казахской духовной традиции и соединился с суфийским исламом, чем объясняется большое число мавзолеев, мест поклонения у казахов, от захоронений в сакских курганах до известных исторических персоналий. Уникальные монументы хранят память о великих предках, став сакральными местами силы по всему Казахстану. Главным туристическим сакральным центром в нашей стране стал Туркестан и южный Казахстан, где расположены сакральные мавзолеи: комплекс Арыстан Баб, комплекс Кожя Ахмета Ясави (внесен в список Всемирного наследия ЮНЕСКО), Тукти Шашты Азиз Баб, УкашаАта и др. Особым полюсом сакральности можно выделить подземные мечети Мангыстау: Шопан Ата, Бекет Ата, Караман Ата, Шакпак Ата, Темир Баба, Султан Эпе, СисемАта и др.

Территорию Великой степи отстаивали и сохранили для своего народа великие казахские ханы, особо почитаемыми являются их мавзолеи и захоронения Кара хана (г. Тараз), Жоши и Алаша (Улытау), Есима и захоронение Абылая (г. Туркестан), Абулхайра (Актюбинская обл.), Жангира (Западно-Казахстанская обл.)

Великому духу казахских героев-батыров, погибших ради сохранения целостности Родины, мы воздаем почести, приближаемся к истории, посещая места их захоронений. Интересными являются исторические и сакральные памятники известных мыслителей, философов казахского народа Коркыт Ата (Кызыл-Ординская обл.), Шакарима и Абая (Семипалатинская обл.), Машхур Жусупа Копеева (Павлодарская обл.) др. [3].

Особые места силы - это мавзолеи прославленных матерей казахского народа, оставивших в памяти времен след своим целительством, женской мудрости и красоты: Айша Биби, Гаухар Ана, Рабия Султан Бегим, Домалак Ана и др. Традиция почитания духов умерших сохраняется у многих народов на крайнем Севере, Алтае (РФ), Кавказе, Латинской Америке и др. Ширакши – хранители святого места, отмечают в последние годы, что поклониться казахским святыням приезжают туристы и паломники из России, Германии, Турции, США и Африки.

С развитием экотуризма, проведением ретритов, медитаций, практиками йоги, цигуна огромный интерес вызывают сакральные места силы Казахстана, которые создала волшебница – природа, о них сложены легенды и мифы, сюда едут паломники, проводят духовные практики, которые сегодня стали трендом. У гор Акмешит (Улытау), Мұзтау (Белуха на Алтае, которую называют Шамбалой), урочище Медео, на Чарынском каньоне, УнгурТас (г. Алматы), пещеры Коныр-Аулие (Восточный Казахстан), Казыгурт, скал Адам и Ева, водопада Жылаган-ата (Южный Казахстан) и др. паломники и туристы

поклоняются духам великих мест с особой энергетикой, получают исцеление и благие перемены в жизни.

Популярными турами являются древние курганы сакских времен в с.Боралдай, Иссык, Шиликты, Берел, поселение Ботай. Знаменитый комплекс Танбалы – это петроглифы на скалах вдоль реки Или, которые создавались с древности до средневековья, в наши дни он является историко-культурным археологическим памятником, внесенным в списки наследия ЮНЕСКО.

Сакральное место – это своеобразный «портал», «канал» соединения прошлого с нашим миром, где через сами надгробные сооружения или природу местности мы получаем информацию о времени, его героях, ощущаем особую энергетику. Все они - уникальный источник для изучения истории, системы мировоззрения и культуры народа. Паломничество и туризм в разных формах продолжают традиции уважения и почитания сакральных мест, дают возможность прикосновения к вечным духовным ценностям, расширению сознания и мировосприятия.

Сегодня мы являемся свидетелями переосмысления своей истории, исторические и письменные источники изучаются и находят свое новое прочтение, открываются сакральные объекты уникального характера, которые становятся мировой сенсацией. Например, продолжаются исследования загадочных и грандиозных находок, таких как недостроенный дворцовый комплекс Акыртас (около г. Тараз), который в 2014 г. включен в список Всемирного культурного наследия ЮНЕСКО; огромные тургайские геоглифы (344 объекта) - фигурные и геометрические узоры, в том числе Уштогайский квадрат, Торгайская свастика, обнаруженные в 2007 г. на снимках из космоса (Костанайская обл.); мегалитические геоглифы - стрелы Устюрта и каменные черепахи, которые были открыты в 1986 г. (Мангыстау).

Все это позволяет расширять географию казахстанского туризма, создавать новые маршруты. Современный туризм меняет свои виды, набирают большую популярность туры по сакральным местам для развития духовности, проведения ретритов, медитаций, практик по йоге, цигуну и др. Растет популярность 3D-туров, которые позволяют изучать цифровые туристические локации, повысят туристический имидж и привлекательность РК, позволят людям узнать больше о наших памятниках в культурно-историческом аспекте. В научном аспекте сакральные памятники стали предметом исследований ученых гуманитарных наук, опубликованы энциклопедия, реестр сакральных памятников с картами, описаниями сакральных мест, научными результатами и др. [4, 5]. Сакральная география Казахстана становится все более популярным туристическим трендом современности, так как ее основу составляют уникальные памятники на земле казахского народа.

Список литературы

- 1 Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов. – Москва: АСТ, 2017. – 1360 с. – ISBN 978-5-17-078925-2
- 2 Амрекулов Н. А. Чингисхан-2. Путь к раю: мировая история глазаминомада / Н. А. Амрекулов. – Москва: Этносфера, 2014. – 402 с.
- 3 Бекбергенов Т. Альбом историко-культурных объектов и мест всеобщего паломничества Казахстана: [400 объектов] / Т. Бекбергенов; Министерство культуры и спорта Республики Казахстан, Казахский научно-исследовательский институт культуры; главный редактор А. Р. Хазбулатов; ответственный редактор М. Э. Султанова. – Астана: [б. и.], 2018. – 495 с.: ил. – ISBN 978-9965-23-486-6.
- 4 Сакральная география Казахстана: реестр объектов природы, археологии, этнографии и культовой архитектуры / под общей редакцией академика НАН РК Б. А. Байтанаева. – 1-й

выпуск. – Алматы: Институт археологии им. А. Х. Маргулана, 2017. – 904 с. – ISBN 978-601-7312-78-7

- 5 Сакральный Казахстан: энциклопедия / составители: А. Екимбаева, Г. Шауенова ; главный редактор Б. Абдигалиулы. – Астана, 2019. – [Б. т.]

ИБ №

Подписано в печать 30.04.2026. Формат 70х100 1 /16 . Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 23,75. Тираж 100 экз.

Издательство «ALI PRESS», г.Алматы, Казахстан, Микрорайон ЖАС КАНАТ, 572/1

Отпечатано в типографии издательства ИП «ALI PRESS».