

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ УНИВЕРСИТЕТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»



**«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ,  
СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР»**  
IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ**  
IV Международной научно-практической конференции  
**«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»**

**COLLECTION OF MATERIALS**  
IV International Scientific and Practical Conference  
**"INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL CULTURE,  
SPORT AND TOURISM"**

04 мамыр 2023 ж.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



МЕЖДУНАРОДНАЯ АССОЦИАЦИЯ  
УНИВЕРСИТЕТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА  
И ТУРИЗМА

ОО «ОЛИМПИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ»



«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМДЕГІ  
ИННОВАЦИЯЛАР» IV Халықаралық ғылыми-практикалық  
конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
IV Международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»

COLLECTION OF MATERIALS  
IV International Scientific and Practical Conference  
"INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL CULTURE,  
SPORT AND TOURISM"

04 мамыр 2023 ж.

ӘОЖ 001  
КБЖ 72  
Б 82

Б 82      **«Білім беру, дене тәрбиесі, спорт және туризмдегі инновациялар»** IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы. 04 мамыр 2023 ж. – Алматы: Smart University Press, 2023. – 98 б.

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

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында «Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері» мен «Күрес және ұлттық спорт түрлері» кафедралары біріктіріп өткізген «Білім беру, дене тәрбиесі, спорт және туризмдегі инновациялар» IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары еңгізілді.

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

**ӘОЖ 001  
КБЖ 72**

ISBN 978-601-7964-90-20

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2023

#### Редакциялық кеңес

<b>Шалабаева Л.И.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор
<b>Дошыбеков А. Б.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, PhD докторы, қауымдастырылған профессор Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының меңгерушісі
<b>Белегова А. А.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, PhD докторы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі
<b>Андрущишин И.Ф.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы, п.ғ.д., профессор
<b>Жунусбеков Ж.И.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, Бокс, ауыр атлетика және жекпе-жек кафедрасы, п.ғ.к., профессор
<b>Балтина А.С.</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы
<b>Тазабек Е</b>	Қазақ спорт және туризм академиясы, магистр, Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасы

#### Редакционный совет

<b>Шалабаева Л.И.</b>	Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор
<b>Дошыбеков А. Б.</b>	Казахская академия спорта и туризма, доктор PhD, заведующий кафедрой Борьбы и национальных видов спорта, доктор PhD, ассоциированный профессор
<b>Белегова А. А.</b>	Казахская академия спорта и туризма, доктор PhD, заведующий кафедрой Теоретических основ физической культуры и спорта
<b>Андрущишин И.Ф.</b>	Казахская академия спорта и туризма, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта, д. п. н., профессор
<b>Жунусбеков Ж.И.</b>	Казахская академия спорта и туризма, кафедра Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств, к. п. н., профессор
<b>Балтина А.С.</b>	Казахская академия спорта и туризма магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта
<b>Тазабек Е</b>	Казахская академия спорта и туризма магистр, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта

#### Editorial Board

<b>Shalabayeva L. I.</b>	Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Associate Professor
<b>Doshybekov A. B.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Head of the Department of Wrestling and National Sports, PhD, Associate Professor
<b>Belegova A. A.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
<b>Andrushchishin I. F.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports, PhD, Professor
<b>Zhunusbekov Zh. I.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism, Department of Boxing, weightlifting and martial arts, PhD, Professor
<b>Baltina A. S.</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports
<b>Tazabek E</b>	Kazakh Academy of Sports and Tourism Master's Degree, Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports

**МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT**

<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ// ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ// PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, AND TOURISM</b>	
<b>ИБРАГИМ Қ.Ә., БРИМКУЛОВА А.Д., ҚОНАРБАЕВ Ж.Ө., СЕРИМБЕТОВ Ж.Ш., БИТАБАРОВ Е.А</b> Болашақ мамандарды инклюзивті білім беруге кәсіби даярлаудың тиімді жолдары	6
<b>КУШКИНОВ Е. Г.</b> Тогызкумалак – как спортивный вид национальной игры	10
<b>КУСПАНОВ Н.С.</b> Формирование педагогического творчества в профессиональной деятельности учителя физической культуры	13
<b>БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ// СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ// THE MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES</b>	
<b>ИСКАКОВ Т.Б., БАЛТИНА А.С., САБЫРБЕКОВА Л.А., ОСПАНОВА М.С.</b> Дзюдо күресімен шұғылданатын жасөспірімдердің жұмыс істеу қабілеттеліктерін қалпына келтіру және салмақты азайту тәсілдері	16
<b>ИСПУЛОВА Р.Н., АРСТАН Ө.С.</b> Волейболдың Қазақстандағы даму тарихы мен жанашыл әдістері	20
<b>ОРАСКУЛОВ З.</b> Футболшыларды техникалық және тактикалық әрекеттерге оқытудың теориялық әдістемесі	23
<b>АНДРУЩИШИН И.Ф., ПРЕСНЯКОВ И.Н., ДЕНИСЕНКО Ю.П., ГЕРАСЬКИН А.А.</b> Мировое спортивное движение: проблемы и перспективы его развития	26
<b>БАРТОВА Ю.Д., КРАТЮК А.С., ЗВЕРЕВ А.А.</b> Оценка биоимпедансного анализа состава тела теннисистов	29
<b>ЗАКИРЬЯНОВА Р.К., МҰХАМБЕТ Ж.С.</b> Особенности зимних высотных восхождений в спортивном альпинизме	32
<b>ШЕРМУХАМЕДОВ А.Т.</b> Анализ игровой деятельности футболистов групп спортивного совершенствования	35
<b>ЧИРКОВ К.А., МҰХАМБЕТ Ж.С.</b> Современная спортивная подготовка бегунов– спринтеров в зарубежных странах	37
<b>ТУРДАЛИЕВ Р.М.</b> Инновационное совершенствование тренировочного процесса в баскетболе	41
<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР// ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ, В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙКУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА// INNOVATIVE TECHNOLIGS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION. SPORT. AND TOURISM</b>	
<b>ЗАРУБЕЕВА А.П., НЕГОДЕНКО Е.С.</b> Перспективы развития научно-популярного туризма в России	43
<b>АМРИ Ж.Т.</b> Методика общей физической подготовки футболистов групп начальной подготовки	45
<b>ЧЕРНЕНКО Т.А., МУХИНА М.П.</b> Содержание и направленность тренировочного процесса детей 5-6 лет, занимающихся батутной гимнастикой на основе комплексного подхода	47
<b>ВОЛОШИНА Ю.В., МУХИНА М.П.</b> Обучение акробатическому элементу фляк девочек 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на основе учета основных опорных точек	50
<b>ГУЛЬМУРАТОВА А.Г., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., ЛУПАЦ И., КАРМЕНОВ К.М., ЗЙНУЛЛИНОВ Е.И.</b> Искусственный интеллект и его использования в современной системе подготовки спортсменов	54

<b>ТИЛЕПХАН Г.М., СЕРИМБЕТОВ Ж.Ш</b> Способы повышения эффективности современных технологии на уроках физической культуры	58
<b>ФЕДОСЕЕВА М.С.</b> Наставничество как инновация площадка по профориентации школьников в области спорта	60
<b>САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕ, МӘСЕЛЕЛЕР, ПЕРСПЕКТИВАЛАР)// ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)// RECREATIONAL AND ADAPTED PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, PROSPECTS)</b>	
<b>БОЛЫСБАЙ С.М., Марчибаева У.С.</b> Тоғызқұмалақ негізінде ұлттық ойындардың ерекше білім беру қажеттілігі бар балаларға дене тәрбиесінің құралы ретінде	66
<b>МАШКОВА В.Л., МАКОГОНОВ А.А., ОРАЛБЕКОВ Э.Х., МАШКОВ И.Ю.</b> Воспитание рекреационно-оздоровительной культуры студентов в процессе физического воспитания	69
<b>УЛУКБЕКОВА А.О., КИСЕБАЕВ Ж.С., КАТЧИБАЕВА А.С., МАХОВА О.Г., ЕРДАНОВА Г.С.</b> Оценка влияния инновационных методик релаксации и лечебной гимнастики на функциональное состояние ЦНС пациентов с невротами	71
<b>АКИМКИНА Н.Ю.</b> Влияние использования методики профилактики и коррекции плоскостопия детей 5-7 лет путем использования упражнений, основанных на методике Фельденкрайза и кинезиотейпирования	75
<b>САБИРОВА К.П., ГОЛОХА К.</b> Миофасциальные цепи	79
<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ ЗАМАНАУИ ТӘСІЛДЕРІ// СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА// THE MODERN APPROACHES TO THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORTS</b>	
<b>ОРЫНБАСАРОВ Д.И., БАЙТЛЕСОВА Н.К.</b> Қазақтың «тоғыз құмалақ» ұлттық ойыны бастауыш сынып оқушыларымен дене тәрбиесінде тиімділігі	82
<b>КУШКИНОВ Е.Г.</b> Психологическая подготовка спортсмена в игре тогызқумалақ	85
<b>ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., КОКАЕВ Т.А., ОРЛОВ А.И.</b> Популяризация казах куреси среди школьников Республики Казахстан	87
<b>МАРКИН Э.В., НИКИФОРОВА О.Н.</b> Развитие массового студенческого спорта в России на современном этапе	91
<b>БЕКТУРГАНОВ О.Е.</b> Взаимосвязь проблем развития массового спорта и спортивного резерва	94

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

---

**БОЛАШАҚ МАМАНДАРДЫ ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУГЕ  
КӘСІБИ ДАЯРЛАУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ**

**Ибрагим Қ.Ә.** – Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының аға оқытушысы, п.ғ.к., Алматы қ., Қазақстан

**Бримкулова А.Д.** – Қазақ спорт және туризм академиясының «Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері» кафедрасының аға оқытушысы, Алматы қ., Қазақстан

**Қонарбаев Ж.Ө.** – Шымкент университетінің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының меңгерушісі, доцент, Шымкент қ., Қазақстан

**Серимбетов Ж.Ш.** – Шымкент университетінің «Дене шынықтыру және спорт» кафедрасының аға оқытушысы, Шымкент қ., Қазақстан

**Битабаров Е.А.** – Халықаралық туризм және меймандостық университетінің «Спорт» кафедрасының аға оқытушысы, п.ғ.к., Түркестан қ., Қазақстан

**Андатпа.** Мақалада «Инклюзия», «Инклюзивті білім беру», «Қолжетімді орта» ұғымдарының мәні айқындалды. Инклюзивті білім беруді енгізу жағдайында болашақ мамандарды кәсіби даярлау мүмкіндіктеріне талдау жасалды. Сонымен қатар, болашақ мамандарға инклюзивті білім беруде әлеуметтік ортаға бейімдеу, өзін-өзі басқару арқылы мектеп өміріне «қосу», инклюзивті кеңістікке қатысушылар позициясынан рецептивті «толеранттылық» жағдайын қалыптастыру, кәсіптік бағдар беру жұмыстары қарастырылған. Болашақ мамандарға эмпирикалық зерттеу нәтижелері бойынша сауалнама жүргізілді. Алынған сауалнама деректері талдау әдісімен сипатталды, кестелер қолданылды.

**Түйін сөздер.** «Инклюзия», «Инклюзивті білім», «Қолжетімді орта», болашақ мамандар, кәсіби даярлау.

**EFFECTIVE WAYS OF PROFESSIONAL TRAINING FOR INCLUSIVE EDUCATION  
OF FUTURE SPECIALISTS**

**Ibragim K.A., Brimkulova A.D., Konarbaev Zh.O., Serimbetov Zh.Sh., Bitabarov E.A.**

**Annotation.** In this article the meaning of the concepts «Inclusion», «Inclusive education» and «Accessible environment» are defined. In the context of the introduction of inclusive education, the possibilities of professional training of future specialists were analyzed. Also, adaptation to the social environment in the inclusive education of future specialists, «joining» them in school life through self-management, formation of a receptive «tolerance» situation from the position of participants in the inclusive environment, and professional orientation are provided. A questionnaire of future specialists was conducted based on the results of empirical research. The obtained survey data were described by the method of analysis, tables were used.

**Keywords:** «Inclusion», «Inclusive education», «Accessible environment», future physical education teachers, professional training.

**Кіріспе.** Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2021 жылғы 12 қазандағы №726 қаулысы «Білімді ұлт – сапалы білім беру» ұлттық жобасы [1], Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының әдістемелік нұсқау хаттары инклюзивті білім беруді жүзеге асыруға байланысты нормативтік құжаттары дәлел болады [2].

Білім беру жүйесінде болашақ мамандарды инклюзивті білім беруге кәсіби даярлау бүгінгі күннің басты мәселелерінің бірі болып отыр. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне физикалық жағынан дені сау, қоғамға бейімделген, адамгершілігі жағынан жетілген тұлғаға деген қажеттілігін ескере отырып, инклюзивті білім беруді оқу үдерісіне енгізу қажеттілігі туындайды.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің инклюзивті мәдениетін дамытуда бүгінгі таңда ерекеше білім алуды қажет ететін студенттерді әдетте, құрдастарымен дамитын және «бірдей дәрежедегі серіктестер» әлеуметтік ортадағы бейімделу, өзін-өзі басқару арқылы мектеп өміріне «қосу», инклюзивті кеңістіктегі қатысушылар тұрғысынан қабылдаушы «толеранттық» жағдайын

қалыптастыру. Инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің «Инклюзивті ортада» білім беруін тиімді ұйымдастыру болып табылады.

Мүмкіндігі шектеулі жандарды дене тәрбиесіне баулу көп жағдайда олардың қоршаған ортамен байланыстарын жетілдіру болып табылады. Дене тәрбиесі мен спортты қолдану мүмкіндігі шектеулі адамдарға сауықтыру мен әлеуметтендірудің тиімді құралы болып табылады.

Қазіргі уақытта инклюзивті білім беру жүйесінде көптеген ғалымдар еңбек етуде. Оның ішінде дене тәрбиесі және спорт саласының мамандары да бар. Зерттеушілер «өмірлік дағдыларды үйрену және әлеуметтік ортада құрдастарымен бірге өсіп-өркендеуге мүмкіндік беретін мазмұнды, сапалы дене тәрбиесінің қамтамасыз ете алатындығын» атап өткен. Алайда мүмкіндігі шектеулі студенттерді дене тәрбиесі сабағына қатыстырудағы басты мәселенің бірі, оқытушы құрамның бұл топтағы адамдармен тиімді жұмыс жасай алу қабілеттеріне де байланысты екенін атап өтеді [3, б. 103].

Көптеген зерттеу жұмыстарында инклюзияны негізгі білім алуға және дене тәрбиесінде енгізудегі әртүрлі артықшылықтары беріледі. Оның бірі ретінде ересек өмірге дайындықтың артуы, білім алу мүмкіндігі, қоғам мүшелерінің өміріне қатысуға дайын болуына мүмкіндік береді. Мүмкіндігі шектеулі білім алушылар инклюзиялық білім алу мен дене шынықтыруда құрбы-құрдастарымен өзара әрекеттесу және тәжірибе жинақтау нәтижесінде әлеуметтік және академиялық тұрғыдан өсуге мүмкіндік алады [4, б. 37].

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда оқушы-жастардың дене тәрбиесі бойынша білім беру жүйесінің оларды дербес өмірге дайындау мақсатындағы мүмкіндіктерін анағұрлым толық пайдалану қажеттілігін өзектендіре түседі. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарының барысында студенттердің инклюзивті құзіреттілігін қалыптастыру міндетін жүзеге асыруды ұйымдастыру қажет деп есептейміз.

**Зерттеудің мақсаты.** Инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда болашақ мамандардың кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыру.

*Зерттеу міндеттерін* шешу мақсатында біз келесі *әдістер кешені* қолданылды: ғылыми-педагогикалық зерттеу еңбектеріне теориялық талдау, озат педагогикалық тәжірибелерді зерттеу, сауалнама, интервью, әңгімелесу әдістері.

**Зерттеудің нәтижелері.** Тони Бут «Инклюзия көрсеткіштері» атты еңбегінде «Инклюзия – өзгерісті білдіреді. Бұл барлық оқушылардың мектеп өміріне толыққанды қатысуы мен оқудың тоқтаусыз процесі. Бұл ұмтылуға болатын, бірақ толық қол жеткізу мүмкін емес идеал. Алайда, шынайы инклюзия мектептегі барлық оқушылардың мектеп өміріне толықтай қатысуына құқылы болған сәтте пайда болады. Инклюзивті мектеп – бұл үнемі қозғалыста болатын мектеп» – деп тұжырымдады [5].

Инклюзивті білім беру мәселесі бойынша ғылыми кеңесші, халықаралық эксперт, доктор Д. Митчелл тұжырымдамасы бойынша инклюзивті білім беру – ерекше қажеттілігі бар балаларды жалпы білім беру ортасында оқытуды білдіреді. Бұл бейімделуді қамтитын бірқатар арнайы жағдайларды жасау – оқу жоспары, бейімделген оқыту әдістемелері, бағалаудың модификацияланған әдістері және қол жетімділікті қамтамасыз ету. Сонымен, инклюзивті білім беру – бұл көп компонентті стратегия немесе мега-стратегия болуы мүмкін деді [6].

Жоғары оқу орнында болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне инклюзивті білім беруді мүмкіндігі шектеулі студенттерді дені сау студенттермен бірлестіре оқыту, дамыту және тәрбиелеу ретінде айқындаймыз. Мүгедектігі бар көптеген студенттер жоғары оқу орындарының оқу жоспарларын белгіленген уақытта және қажетті көлемде меңгере алмайтындығы ескеріліп, оларға өз ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне бейімделген бағдарлама даярланады. Мүмкіндігі шектеулі студенттерге дене тәрбиесі мен спортпен шұғылдануларына арналған осындай бейімделген жұмыс жоспарының жоғары оқу орындарында болуы маңызды шарттардың бірі болып табылады.

«Қолжетімді орта» бағдарламасының әрекеті мүмкіндігі шектеулі тұлғалар үшін қолжетімді жағдай мен жайлылықты қамтамасыз етуге бағытталған және оларды барлығымен бірдей оқытуға ықпал етуге жұмыс жасайды. Қазіргі кезде бұл бағдарламаны жүзеге асыруда келесідей кемшіліктер анықталып отыр: көптеген жоғары оқу орындары өз ғимараттарының бірінде ғана көбінесе басты ғимаратта қолайлы жағдай жасаған, мүмкіндігі шектеулі білім алушы жастар түрлі ғимараттарға оқу сабақтарына баруға мәжбүр екендігі ескерілмеген, осы жағдай оқу процесін тиімді ұйымдастыруға кедергі болуда [7, б. 25]. Сондай-ақ, мүмкіндігі шектеулі студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу барысында басқа қажетті мекемелерге кіруіне мүмкіндіктері болмаулары жиі кездесуде, оларға кітапханалар, ғылыми-зерттеу зертханалары, институттары, мұрағаттар, мұражайлар т.б. енеді

«Қолжетімді орта» мүмкіндігі шектеулі студенттерді оқыту үшін оқу орындарын тиісті техникалық құрал-жабдықтармен жабдықтаудың қажеттігін көрсетеді. Қазіргі уақытта білім беру процесін көру, аудио және ақпараттық-байланыс техникалық құралдарды пайдалана отырып жүргізеді, олардың



ішінде диапроекторлар, фотокамералар, магнитофондар, аудио-бейне ойнатқыштар, музыкалық орталықтар, бейнемагнитофондар, теледидарлар, бейнекамералар, мультимедиялық проекторлар және әртүрлі қолданбалы бағдарламалық қамтамасыз етілген компьютерлер пайдаланылады. Мұндай техникалық құралдардың болуы мүмкіндігі шектеулі білім алушылардың оқу сұраныстарына жауап беретін көрнекілік дәрежесін арттыратын, оқу материалдарын барлық санаттағы студенттерге қолжетімді ететін ақпарат көзі болып табылады. Әдістемелік және оқу әдебиетімен жұмыс істеу барысында электрондық ресурстардың қолжетімді желісін ұйымдастыру өте маңызды болып келеді. ЖОО-да электрондық кітапхана құру, компьютерде оқу кітаптарымен жұмыс істеу, материалды жақсы қабылдауға және өңдеуге, қажетті ақпараттың үлкен көлемін зерттеуге мүмкіндік береді [7, б. 26].

Нашар көретін студенттерді оқытудың маңызды факторы қаріп мөлшері үлкейтілген және Брайль тіліндегі оқу және әдістемелік құралдарды шығару болып табылады. Сондай-ақ, ЖОО-да дәрістер мен семинар сабақтарында оқу материалдарын мультимедиялық презентациялар түрінде ұсыну барлық студенттерге, оның ішінде ауызша ақпаратты қиын қабылдайтын есту мүшесі зақымданған студенттерге конспектілеуге мүмкіндік береді. Жоғары оқу орындарының мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін оқулықтар мен құралдарды шығаруға және орналастыруға бағдарлануы бірлескен білім беру ортасын құрудың және білімге қол жетімділікті болуының маңызды факторы болып табылады.

Инклюзивті білім беру барысында кәсіби бағдар бойынша жұмысты өте байыпты жүргізу қажеттігі туындайды. Мүмкіндігі шектеулі адамның белгілі бір қызмет түріне бейімділігін анықтау үшін жиі тестілеу жұмыстары қолданылады.

Барлық деңгейдегі білім беру қызметкерлері мүмкіндігі шектеулі адамдармен жұмыс істеу барысында олардың денсаулық жағдайын ескере отырып, барлық сезім органдарына әсер ететіндей оқу процесін ұсынуы тиіс. Мысалы, есту қабілеті төмен жандарға көрнекі әдістерді қолдану, көру мүшесі нашар көретіндер үшін аудио немесе телетакторларды, компьютерге қосымша құрылғыларды және басқа да ақпараттық технологияларды пайдалану тиімді екендігін есте сақтауы керек. Демек ЖОО-да барлық заманауи білім беру технологияларын игеру және оларды үнемі жетілдіріп, дамытып отыру «Қолжетімді ортаның» жақсы қалыптасқандығының көрінісі болып табылады [8, б. 506].

Жоғары оқу орындарындағы болашақ мамандарға арналған «Жалпы білім беретін мектеп оқушыларына инклюзивті білім берудегі жағдайы» тақырыбында сауалнама жүргізілді. Сауалнаманың мақсаты: Болашақ мамандар педагогикалық іс-тәжірибе барысында оқушыларға инклюзивті білім берудегі қиындықтарын анықтау.

1. «Инклюзия» ұғымын қалай түсінесіз?
2. Инклюзивті балаларды әлеуметтік ортаға бейімдеу.
3. Инклюзивті ортада толеранттылықты қалыптастыру.
4. Мүмкіндігі шектеулі студенттердің электронды ресурстарға қолжетімділік ортасы.
5. Инклюзивті білім беруде дені сау балалармен интеграциялық оқыту.
6. Инклюзивті мүмкіндігі шектеулі студенттермен тәрбие жұмыстарын ұйымдастыру.
7. Инклюзивті мүмкіндігі шектеулі студенттердің ата-аналармен сұқбат жүргізу.
8. Инклюзивті білім беру үдерісінде кәсіби бағдар беру.
9. Инклюзивті білім беруде өзін-өзі басқаруы.
10. Инклюзивті білім беруде болашақ мамандарды диагностикалау.

«Болашақ мамандарға инклюзивті білім беру» тақырыбында әдістемелік семинар бағдарламасы дайындалып, тақырыптық жоспарын ұсынамыз (1-кесте).

1-кесте – Болашақ мамандарға инклюзивті білім беру

№	Сабақтың мазмұны	Сағат саны
1	«Инклюзия», «Инклюзивті білім» ұғымдарының мәні	2
2	Инклюзивті білім беруді дамытудың тарихи-педагогикалық аспектілерін анықтауда ғалымдардың еңбектеріне талдау жасауы	2
3	Инклюзивті білім беруде болашақ мамандарды әлеуметтік ортаға бейімделу ерекшеліктері	2
4	Болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне психологиялық-педагогикалық диагностикалау әдістері	2
5	Дене шынықтыру мұғалімдерін дайындаудағы инклюзивті білім беру жолдары мен шарттары	4
6	«Қолжетімді орта» мүмкіндігі шектеулі студенттерді оқыту үшін оқу орындарын тиісті техникалық құрал-жабдықтармен жабдықтаудың қажеттілігі	4

7	Нашар көретін студенттерді оқытудың маңызды факторы қаріп мөлшері үлкейтілген және Брайль тіліндегі оқу-әдістемелік жұмыстары	4
8	Инклюзивті білім беру барысында оқушыларға кәсіби бағдар беру жұмыстары	4
9	Болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне инклюзивті білім беруде кіріктіріп оқыту жағдайы	4
10	Педагог қызметіндегі қиындықтарды өзіндік талдауы	4
Барлығы:		32 сағат

Аталған семинар жұмысының барысында мыналар қарастырылды:

– болашақ дене шынықтыру мұғалімдеріне инклюзивті білім берудің ғылыми-әдістемелік негіздерін меңгеру;

– шетелдік, отандық ғалымдардың еңбектеріне терең талдау жасау арқылы инклюзивті білім беруді жүзеге асырудағы қабілеттерін меңгеру;

– инклюзивті білім беруде болшақ мамандарды әлеуметтік ортаға бейімдеу, психологиялық-педагогикалық диагностикалау әдістерін жүргізуді тәжірибеде меңгеру;

– дене шынықтыру мұғалімдерін дайындаудағы инклюзивті білім беру жолдары мен шарттарын айқындау,

– қол жетімді ортада болашақ мамандардың дағдыларын зерттеу, оқушыларға кәсіби бағдар беру жұмыстарын тәжірибеде меңгеру.

Сондықтан бұл мақалада біз жоғары оқу орны оқытушыларын студенттердің инклюзивті білім беруде дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруға дайындау мәселелерін қарастыруды маңызды деп есептейміз. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдері педагогикалық іс-тәжірибе барысында инклюзивті мектептерде дене шынықтыру-сауықтыру үдерісін ұйымдастырудың белгілі алғы шарттарын көрсетеді:

– инклюзивті білім беруде болашақ мамандарды дене шынықтыру және жаттығу терапиясы бойынша жеке және топтық сабақтарды ұйымдастыру және өткізу;

– ерекше білім беруге қажеттілігі бар балаларға арналған спорттық шараларына қатысу;

– міндетті медициналық көмек (алғашқы медициналық көмек, профилактикалық тексерулер және т.б.);

– денсаулықты сақтау және нығайту, жеке бас гигиенасы және т.б. сұрақтар бойынша медби-кенің студенттермен және олардың ата-аналарымен жеке әңгіме жүргізу;

– санитарлық нормалардың сақталуын бақылау;

– ерекше білім беруге қажеттілігі бар балаларға мектепке бейімделуінің психологиялық-педагогикалық диагностикасы;

– оқыту процесінде инклюзия тұрғысынан конфликттік жағдайлардың алдын-алу;

– толерантты көзқарасты қалыптастыру аспектісінде тәрбие жұмысын үйлестіру;

– оқу процесінің барлық қатысушыларына психологиялық-педагогикалық кеңес беру;

– денсаулықты сақтау және қосу қағидаттарының сақталуын бақылау.

*Қорытынды.* Осылайша, дене тәрбиесінің мазмұнын, формалары мен әдістерін дайындау барысында біз дене шынықтырудың негізгі мазмұны студент-жастардың инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру болуы керек деген тұжырым жасадық. Осыған байланысты инклюзивті білім беруді жүзеге асыру жағдайында болашақ мамандарға арналған сауалнамалар мен әдістемелік семинарлар ұсынылды. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби даярлауда инклюзивті білім беруді жүзеге асыруда қолжетімді орта, студенттерді әлеуметтік ортаға бейімдеу ерешеліктері, сонымен қатар кіріктіріп оқыту, кәсіби бағдар беру жұмыстары ашып көрсетілді.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Қазақстан Республикасының «Білімді ұлт» сапалы білім беру» ұлттық жобасы. ҚР Үкіметінің 12.10. 2021 ж. №726 қаулысы // <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P2100000726>

2. Қазақстан Республикасының орта білім беру ұйымдарында оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың 2021-2022 оқу жылындағы ерекшеліктері туралы». Әдістемелік нұсқау хат. – Нұр-Сұлтан: Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, 2021. – 378 б.

3. Block M.E., Obrusnikova I. Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995-2005 // Adapted Physical Activity Quarterly. – 2007. Vol. 24. – P. 103-124.

4. McCarty K. Full Inclusion: The Benefits and Disadvantage of Inclusive Schooling. An overview. Azusa Pacific University. – 2016.

5. Тони Бут. Показатели инклюзии. Практическое пособие. – Москва, 2009.

6. David Mitchell «What Really Works in Special and Inclusive Education (Using evidence-based teaching strategies)» First published 2008 by Routledge 2 Park Square, Milton Park, Abingdon, Oxon OX14 4RN [https://centerprof38.ru/sites/default/files/one\\_click/mitchel\\_tehnologii.pdf](https://centerprof38.ru/sites/default/files/one_click/mitchel_tehnologii.pdf)

7. Испамбетова Г.А., Инклюзивті білім беруде мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын зерттеу бД010800 – Дене шынықтыру және спорт Философия докторы (Ph.D) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. Алматы, 2019 – 169 бет.

## ТОГЫЗКУМАЛАК – КАК СПОРТИВНЫЙ ВИД НАЦИОНАЛЬНОЙ ИГРЫ

Кушкинов Е. Г., магистрант 2-курса

Западно-Казахстанский университет им. М.Утемисова, г.Уральск, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье изучены роль и особенности игры тогызкумалак как спортивный вид национальной игры. А также рассмотрен как один из источников систематизированного развития личности, умственного прогресса и деятельности мозга, она способствует воспитанию воли, выдержки, развивает остроту мышления.

**Ключевые слова:** тогызкумалак, спорт, искусство, национальная игра, развитие, мышление, умозаключение, наука.

## TOGYZKUMALAK – AS A SPORT TYPE OF THE NATIONAL GAME

Kushkinov E. G.

**Abstract.** This article examines the role and features of the togyzkumalak game as a sports type of the national game. It is also considered as one of the sources of systematized personality development, mental progress and brain activity, it contributes to the education of will, endurance, develops sharpness of thinking.

**Key words:** togyzkumalak, sport, art, national game, development, thinking, reasoning, science.

Спорт как искусство, требует отбора. Один вид требует физических усилий, другой – скорости, третий – решительности и упорства. Ну, а четвертый вид спорта тренирует в человеке способности к принятию быстрых решений в сложных ситуациях и проведению правильных умозаключений. К таким видам спорта относятся шахматы, шашки и в одном ряду с ними – тогызкумалак.

Тогызкумалак – бесценный дар предков. Эта игра сегодня как наиболее доступный вид спорта, может стать тем воспитательным инструментом, который способен создать целую плеяду достойных личностей человечества, которые поведут её к новым вершинам развития [1].

Тогызкумалак – это один из источников систематизированного развития личности, умственного прогресса и деятельности мозга, она способствует воспитанию воли, выдержки, развивает остроту мышления, смекалку, сообразительность, учит логично мыслить. Тогызкумалак, как и многие национальные спортивные игры, имеет математическую основу.

Учитывая, то, что в настоящее время увеличилось количество ситуаций, когда людям необходимо принимать сложные решения на руководящих должностях, либо в ответственных отраслях, увеличение количества людей с развитым интеллектом и самосознанием, тогызкумалак имеет важное значение для общего развития цивилизованного общества [2].

Таким образом, привлечение подрастающего поколения к интеллектуальным играм – шахматам, шашкам, и тогызкумалаку – для занятий умственным творчеством – один из самых первостепенных вопросов нашего общества, требующих незамедлительного вмешательства. Например, то, что мы называем в тогызкумалаке тонким расчетом, не что иное, как решение задачи по правильному распределению кумалаков на доске с учетом пространственно-временных отношений. Кроме того, для проведения расчетов используются различные методы и подходы. Всем этим личность может заниматься самостоятельно – и в этом заключается основная польза творческой игры в тогызкумалак.

Тогызкумалак – самая сложная среди игр интеллектуального спорта – основана на мировоззрении кочевников.

Игра в тогызкумалак имеет историю в 4 тысячи лет, и она считается самой сложной среди игр интеллектуального спорта. Эта игра имеет философские корни. Изначально игра тогызкумалак представляла собой различные модели в три, пять и семь уровней. Сегодня мы играем по усовершенствованным классическим правилам в девяти уровнях.

Популяризацию тогызкумалака мы начали сначала в Средней Азии, потом – в России и Европе, однако интерес к игре проявили и в Америке, и в странах Африки.

Вообще стоит отметить, что значение тогызкумалака не только в том, что это интеллектуальная игра. Здесь важны также познавательные, эстетические, спортивные и даже научные аспекты. Тогызкумалак имеет и терапевтический эффект, он развивает деятельность мозга у подростков. Поэтому эта игра имеет не только локальное, национальное значение, но и мировое. Эта игра не только развивает, но и дисциплинирует. Ребенок, играющий в тогызкумалак, взрослея, может легко построить свой ежедневный план, в любой ситуации может проявить себя как личность, имеющую свой взгляд, свою позицию на ту или иную ситуацию.

Тогызкумалак – это не только спорт, искусство, наука. Я лично рассматриваю эту игру как мировоззрение наших предков. В целом в мире – в Африке, Америке, странах Европы и Азии – насчитывается около 400 игр, схожих с тогызкумалаком. Доска тогызкумалак имеет одинаковые корни в Норвегии и Индонезии. Конечно, эти игры похожи, но, внимательно приглядевшись, сразу можно заметить – у каждой игры свои правила, свои порядки, основанные на мировоззрении каждого народа, его этнографии, на традициях и культуре народов той местности, где зарождалась эта игра. В свою очередь, наша игра тогызкумалак основана на мировоззрении кочевников. К примеру, в нашей игре имеется правило, которое называется «туздык» (буквально – приправа). Его можно рассматривать как владение домом, то есть туда, где лежат две фишки, нужно перенести третью и только тогда можно овладеть домом.

А как можно трактовать понятие «владение домом»? Элементарно: двое молодых – парень и девушка – полюбили друг друга, создали семью, однако без наследника дом пуст. Еще один интересный момент в нашей игре: четное число приносит успех, а вот, скажем, в американской игре «калах» победу приносит однозначное число, то есть одиночество. Кто первый начнет, тот и побеждает.

«Тогыз кумалак» – это казахская национальная настольная игра на доске на логику и смекалку, призванная развивать логическое математическое мышление и выдержку.

**В основу игры положено число 9** ( $9 \times 9 = 81$  и  $2 \times 9 \times 9 = 162$ ), считавшееся у древних монголов и тюрков священным.

В ученом мире игру называли «**алгеброй чабанов**», так как в ходе игры соперникам приходится использовать все четыре основных математических действия. Игра строится не только на скорости подсчета, но и на тактике. Главная задача игры – перекладывая камешки в игровых лунках, собрать их как можно больше в свой «казан».

Собранные камешки складываются в накопительную лунку. Игроки делают ходы поочередно.

Видный тюрколог С. Аманжолов: «Нет конкретных данных о том, когда возникло одно из самых древних наследий казахского народа – игра тогызкумалак. Эта игра очень распространена у казахского и киргизского народа [3].

Среди казахских народных игр эта – самая трудная, но она заставляет работать ум, разрабатывать способность к счету и находчивость» [4].

Исследователь Т. Султанбеков: «Тогызкумалак, как шахматы и шашки, требует находчивости и богатой фантазии. Тем не менее, эта игра занимает особое место, по сравнению с другими играми она значительно сложнее. Главной причиной этого является то, что очень трудно подумывать эту игру либо ее отдельные позиции, не смотря на доску, в абстрактном виде» [5].

Академик М. Журинов: «Тогызкумалак занимает особое место. Игра учит человека находчивости и развивает ум» [6].

Исследователь М. Танекеев: «Тогызкумалак – исключительно интересная и полезная настольная спортивная игра. Она способствует воспитанию воли, выдержки, развивает остроту мышления, смекалку, сообразительность, учит логично мыслить. Тогызкумалак, как и многие национальные спортивные игры, имеет математическую основу». «Данных о том, где и когда возник тогызкумалак, очень и очень мало. Однако то, что тогызкумалак возник именно у нас и очень давно, доказывают доски для игры, выбитые прямо на камнях, на холмах и на скалах. Например, в горах Каратау на скале Акшукыр на одном из камней вырезаны лунки и казаны. Кто и когда создал эту доску для игры – неизвестно, но зато известно, для чего она создана» [7].

Заслуженный тренер РК С. Тлеубаев: «Тогызкумалак – это такой же, как шахматы или шашки, интеллектуальный вид спорта, требующий выдержки, хладнокровия и глубокого логического мышления. С точки зрения сложности эта игра не уступает вышеперечисленным. Особенность тогызкумалака, отличающая его от других счетных игр – игра на результат, потому что ничьи в нем встречаются очень редко».

Заслуженный тренер РК, 6-кратный чемпион, мастер спорта А. Акшораев: «Спорт как искусство, требует отбора. Один вид требует физических усилий, другой – скорости, третий – решительности и упорства. Ну а четвертый вид спорта тренирует в человеке способности к принятию быстрых решений в сложных ситуациях и проведению правильных умозаключений. К таким видам спорта относятся шахматы, шашки и в одном ряду с ними – тогызкумалак» [8].

Еще одно достоинство кумалака – это его способность, предрасположенность к движению. Если его тронуть – он начинает перемещаться, то есть начинает двигаться. Значит кумалак – это,

прежде всего символ движения и не следует забывать, что, изучая смысл названия игры, мы должны учитывать особенности миропонимания кочевых народов.

Если с этой точки зрения рассматривать тогызкумалак, то его можно характеризовать как игру безграничного движения, где 162 кумалака бесконечно двигаются во всех направлениях. Да и в реальности, чтобы запомнить, проанализировать и отреагировать на все передвижения кумалаков, в эту игру может играть человек с сильной логикой, отличной памятью, находчивый и имеющий богатую фантазию [9].

Игра в тогызкумалак ведется обычно двумя противниками. Участвовать с каждой стороны может и группа лиц – такие партии называются консультационными.

Главное достоинство методики обучения тогызкумалаку заключается в особом развитии мышления и совершенствования ума.

Тогызкумалак развивает сообразительность, память и математическое мышление, имеет массу комбинаций и требует от игрока исключительной выдержки, умелого сочетания в тактике защиты с активными наступательными действиями. В настоящий момент тогызкумалак стал искусством логического мышления для каждого интеллектуала.

Распространено мнение о том, что игра требует математического склада ума. Однако это не всегда так. Исследования показали, что одаренные математики не всегда оказываются хорошими игроками. Каждый человек может без особых трудностей показывать хорошие результаты в этом виде спорта, однако для этого ему необходимо усердие и терпение.

Подтверждением этому является проведенный эксперимент среди спортсменов секции по тогызкумалаку. Учащиеся, которые не имеют больших успехов в математике, но обладают хорошей памятью, мышлением, наблюдательностью, видят свои ошибки, анализируют их, могут добиться хороших успехов в тогызкумалаке.

В процессе обучения игроки приобретают выдержку, развивают, фантазию, остроту мышления, смекалку и сообразительность, учатся анализировать, планировать, а также усваивают математические действия.

В настоящий момент игре тогызкумалак уделяется большое внимание: созданы секции, проходят соревнования.

Существуют вузы, занимающиеся изучением тогызкумалака, а также теле и радио каналы, форумы, музеи и архивы, пропагандирующие эту игру. Например, одним из вузов, занимающихся изучением тогызкумалака, является Университет Аляски в Нью-Йорке, где студенты и профессора заняты созданием компьютерной программы по тогызкумалаку. В Карачаево – Черкесской республике в газете «Ногай дауысы» и на местных теле и радиоканалах пропагандируется игра тогызкумалак. Первый чемпионат информационных средств в истории национальной игры тогызкумалак прошел именно в г. Черкессе, а первым чемпионом стала ногайская девушка Саламат Жагапирова.

В Лондоне игры схожие тогызкумалак выставлены в музее интеллектуальных игр. Ученый, доктор филологических наук С. Дуйсен утверждает, что сохранились труды о тогызкумалаке, датированные XII веком. Здесь в 2006 году на интеллектуальной олимпиаде представители Республики Казахстан во главе с государственным тренером (на снимке) который занял 1 место, показали и провели турнир по тогызкумалаку. Все очень заинтересовались игрой, и возможно тогызкумалак выйдет на мировую арену в скором будущем.

Изучив особенности игры тогызкумалак, как спортивный вид национальной игры хочу правомерно предположить, что использование методик обучения техническим действиям в тогызкумалаке приводит к ускоренному осмыслению сути игры и к повышению мастерства спортсменов. Внедряемые методики дадут эффективные результаты в процессе обучения тогызкумалаку.

Необходимо еще больше показать всему миру, что у казахов имеется такое богатое наследие, интеллектуальная культура, которая способствует становлению и развитию человека как личности. Кроме того, пропагандируя национальную игру тогызкумалак, мы решили внести пусть скромный, но свой личный вклад в развитие человечества в целом.

В данное время в нашей стране проводятся не только соревнования по тогызкумалаку, но и различные семинары, конференции. Вообще в Казахстане много возможностей относительно пропаганды этой игры, и не только среди молодежи. Чтобы поделиться своим опытом, казахстанские тренеры мы не раз организовывали различные семинары, тренинги в ближнем и дальнем зарубежье. В прошлом году проведены девять семинаров, пять из которых проходили в Казахстане, остальные – были организованы за рубежом, в Чехии, Македонии, Кыргызстане, в Алтайском округе России и заметили, что интерес к тогызкумалаку в мире достаточно высок.

К примеру, в Университете Аляска США была изготовлена компьютерная программа по тогызкумалаку, в Колумбии в прошлом году сами колумбийцы организовали семинар и теперь занимаются просвещением и пропагандой игры.

На конференции, проходившей в Швейцарии, гражданин Испании Виктор Баутисторока выступил со своим докладом и даже передал доски тогызкумалака музеям Швейцарии и Италии.



#### Список литературы:

1. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., Азбуковник, 1999. // <https://cyberlan.com.ua/wp-content/uploads/2015/07/Tolkovij-slovarj-russkogo-yazika.pdf>
2. 1. Зелинская И. Домино, нарды, кости. – Москва, «Вече». 2001. <https://9kumalakshkola.wordpress.com/2009/01/26/исследова/>
3. Сейтжанов А., Аманжолов С. «9 лет в тогызкумалак». – А.; Типография «Центр Элит» 2006.// <https://referatbank.ru/market/referat/i/241232/diplom-analiz-znacheniya-osobennosti-igry-togyzkumalak.html>
4. Бутанаев В. Монгуш Ч.В. Архаические обычаи и обряды саянских тюрков. – Абакан, изд-во Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова, 2005.// [https://nbdx.ru/razdeli/resursi/izd/bibukazatel/bib\\_03.pdf](https://nbdx.ru/razdeli/resursi/izd/bibukazatel/bib_03.pdf)
5. Султанбеков Т. Сокровища древних мудрецов: из истории шахмат. – А., Казахстан, 2001. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=888463>
6. Журинов М. Тогызкумалак. – А.: «Мектеп» 1980. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=888463>
7. Танекеев М., Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Е. «Правила тогызкумалак». – А.: Типография «Центр Элит» 2005. [https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635b3ad69a4c53a88421216c26\\_2.html](https://knowledge.allbest.ru/sport/2c0b65635b3ad69a4c53a88421216c26_2.html)
8. Акшораев А. Молодость древней игры тогызкумалак. – Тараз, 2000. <https://9kumalakshkola.wordpress.com/2009/01/26/исследователи/>

## ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Куспанов Н.С.

докторант, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье рассматриваются некоторые вопросы формирования педагогического творчества учителя физической культуры, труд которого связан с двигательной деятельностью учащихся, а также способности, оказывающие существенное влияние на результативность его творческой деятельности.

**Ключевые слова:** педагогическое творчество, творческая деятельность, творческие способности.

## PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND TOURISM

Kuspanov N.S.

**Annotation.** The article deals with some issues of the formation of pedagogical creativity of a teacher of physical culture, whose work is associated with the motor activity of students, as well as the abilities that have a significant impact on the effectiveness of his creative activity.

**Key words:** pedagogical creativity, creative activity, creative abilities.

**Актуальность проблемы.** На современном этапе, с целью решения актуальных проблем обществу необходимы творческие личности в сфере науки, что предполагает выявление и развитие творческих способностей будущих специалистов физической культуры [1].

Среди многочисленных факторов, обуславливающих уровень материальной и культурной жизни в любой стране, главное место занимает достигнутый личностью творческий потенциал. Исторический опыт развития общества свидетельствует, что при наличии мощного творческого потенциала, который определяется способностью людей к творческой деятельности, высокого уровня жизни народа могут добиться даже те государства, которые не отличаются богатством природных ресурсов [2].

**Цель работы** – раскрыть сущность педагогического творчества в большинстве учителей физической культуры.

**Методы исследования.** Для достижения поставленной цели использовались теоретический анализ научных источников, наблюдения.

Проблема становления творческой личности учителя рассматривалась в рамках философии, психологии, педагогики. Непосредственно проблемам формирования и развития педагогического творчества большое внимание уделяли в своих научных трудах ряд ученых (В.И.Андреев, И.Г.Герашенко, Я.А.Паномарев, С.А.Сысоева и др.)

Сейчас перед учителем физической культуры стоит задача сосредоточить свои усилия на формировании у учащихся устойчивой мотивации по сохранению и укреплению здоровья, расширению функциональных возможностей организма ребенка через целенаправленный рост основных физических качеств и естественных способностей, утверждению ценностных ориентаций по использованию физических упражнений как одного из главных факторов здорового образа жизни. То есть создать условия для становления физически здоровой, социально активной, творчески развитой личности, способной учиться в течение жизни, способной адаптироваться к сложным условиям современности. А это, как свидетельствуют многочисленные исследования, может обеспечить только творческий педагог, так как он способен увидеть ребенка таким, какой он есть на самом деле и какой может стать наиболее благоприятных для ее развития условий [6].

Творческий педагог – это личность, которая под влиянием внешних факторов приобрела необходимых для актуализации творческого потенциала дополнительных мотивов, личностных способностей, которые помогают достичь творческих результатов в одном или нескольких видах творческой деятельности [9].

Поэтому творческую личность определяют как личность, границы творчества которой охватывают действия от нестандартного решения простой задачи к новой реализации уникальных потенций индивида в определенной области. На наш взгляд, это человек, который обладает определенным перечнем качеств, а именно: решительностью, умением не останавливаться на достигнутом; смелостью мышления; умением видеть перспективу, пойти против течения и разрушить то, чему верит сегодня большинство. Среди характерологических особенностей творческой личности учителя физической культуры большинство авторов выделяют: отклонения от шаблона; оригинальность; инициативность; настойчивость; высокую самоорганизацию; работоспособность.

Поэтому мы вполне согласны с мнением о том, что творческая личность – это индивид, который владеет высоким уровнем знаний, стремлением к новому, оригинальному, умеет отбросить обычное, шаблонное. Главным показателем творческой личности исследователи считают наличие творческих способностей, которые рассматриваются как индивидуальнопсихологические способности человека, отвечающие требованиям творческой деятельности и являются условием ее успешного выполнения [7]. Непосредственно понятие творчества в научной литературе толкуется психологами, философами и лингвистами как деятельность человека, создающая качественно новые материальные и духовные ценности [3].

Итак, творчество – это источник новообразование, нововведение, создание на основе приобретенных знаний и практической деятельности новых путей и методов учебно-воспитательного процесса.

Сегодня очень часто за творчество выдают произвольные варианты организации учебно-воспитательной работы, в том числе и несовершенные, мотивируя тем, что, как отмечается во многих научных источниках, профессиональная деятельность учителя является творческой по своей природе. Получается, якобы достаточно закончить педагогический вуз, получить диплом и приступить к своим профессиональным обязанностям, чтобы считаться творческой личностью [11].

Считаем, что такое упрощенное понимание сути педагогического творчества не допустимо, а потому требует конкретизации и теоретического осмысления. Мы вполне согласны с мнением В. А. Кан-Калика [8], под педагогическим творчеством учителя следует понимать такую организацию его профессиональной деятельности, которая на реально доступном уровне обеспечивает:

- максимально возможные результаты решения образовательных задач, стоящих перед современной школой, при условии рациональных затрат рабочего времени, собственных усилий и усилий учащихся;
- непрерывный рост общей и профессиональной культуры педагога, его активную поисковую деятельность, направленную на повышение эффективности образовательного процесса.

Таким образом, педагогическое творчество – это способность учителя физической культуры в творческой педагогической работе оригинально решать педагогические задачи, разработать новые средства, методы, приемы, применить педагогический опыт в новых условиях, совершенствовать систему работы с учащимися, осуществлять импровизацию в педагогическом процессе. Во время работы с учениками учитель предусматривает педагогические эффекты, влияет на воображение, внимание, познавательную деятельность учащихся, а также обращается к педагогическому переоплощению, что делает его деятельность творческим процессом [10].

Создание благоприятных условий для развития педагогического творчества, самореализация личности учителя является составной частью деятельности руководителя учреждения, его социально-психологической функцией управления школой.

Социально-психологические функции, как отмечает Г. В. Гирнинова [5], направленные на формирование в педагогическом коллективе таких социально-психологических состояний и качеств, которые необходимы для продуктивной работы. Таким образом, следует отметить, что эффективное развитие педагогического творчества и самореализация учителя возможны тогда, когда деятельность школы направляется на новизну, где учитываются личностные качества учителя, его инициативы и способности. При этом большую роль играют: проведение недель творчества, которые вошли в практику современной школы, творческих вечеров, дискуссий, чтобы осветить результаты своей работы, авторских учебных моделей, самооценок работы учителя и непосредственно моральное и материальное поощрение и ряд других вспомогательных факторов [4].

Поэтому формирование творческого потенциала будущих учителей физической культуры должно занимать важное место в его профессиональной подготовке. Ведь каждая деятельность в сегодняшних условиях требует прежде всего оригинальности, новизны, отличия от созданного уже ранее, известного. При этом следует помнить, что важной чертой творческой личности является высокий уровень знаний и умение осуществлять глубокий и сильный анализ явлений, которые лежат в основы профессиональной деятельности. Однако одного лишь восприятия мало – творчество предполагает и большую упорную работу учителя над усовершенствованием своего мастерства.

Вывод. Итак, педагогическое творчество является движущей силой профессионального роста учителя физической культуры как фактор введения новых методов, средств в образовательный процесс. Ведь учитель должен вносить в свою работу что-то новое, оригинальное, неповторимое, которое бы отличалось от стандартного, шаблонного. Что и предполагает продуктивный результат в профессиональной деятельности учителей физической культуры.

#### Список литературы:

1. Андреев В.И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В.И. Андреев. – Казань, 1988. – 228 с.
2. Бал Г.О. Гуманистические основы педагогической деятельности / г. О. Бал // Педагогика и психология. Вестник АПН Украины. – 1994. – № 2. – 180 с.
3. Бухвалов В. А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества / В.А. Бухвалов. – М.: Центр – Педагогический поиск, 2000. – 144 с.
4. Геращенко И.Г. Педагогическое творчество и формализм / И.Г. Геращенко // Школа. – 2000. – № 1. – С. 2-5.
5. Гирнинов Г.В. Наука и творчество / Г.В. Гирнинов. – М., 1979. – 258 с.
6. Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. – М., 1987. – 159 с.
7. Зязюн И.В. Без сознательная и творческая интуиция / И.В. Зязюн // Профессиональное образование: педагогика и психология. – К., 2003. – 135 с.
8. Кан-Калик В.А. Педагогическое творчество учителя. – М., 1987. – 167 с.
9. Лузина Л.М. Формирование творческой индивидуальности учителя в педвузе / Л.М. Лузина. – Ташкент, 1986. – 185 с.
10. Мариновская О.Я. Готовность учителя к профессиональной деятельности как объект психолого-педагогических исследований / научная журнал национального педагогического университета им. М.П. Драгоманова. Серия 16. Творческая личность учителя: проблемы теории и практики: сб. наук.: НПУ, 2006. – Вып. 5 (15). – С. 27-33.



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

---

**ДЗЮДО КҮРЕСІМЕН ШҰҒЫЛДНАТЫН ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ЖҰМЫС ІСТЕУ**  
**ҚАБІЛЕТТЕЛІКТЕРІН ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ ЖӘНЕ САЛМАҚТЫ АЗАЙТУ ТӘСІЛДЕРІ**

**Искаков Т.Б.** – Абай атындағы ҚазҰПУ өнер мәдениеті және спорт институтының директоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор, Алматы қ., Қазақстан

**Балтина А.С.** – Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы, докторант, Алматы қ., Қазақстан

**Сабырбекова Л.А.** – Нұр-Мұбарак ЕИМУ, аға оқытушысы, Алматы қ., Қазақстан

**Оспанова М.С.** – Республикалық физика-математика мектебі, мұғалім, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Мақалада қазіргі таңда спортшылардың бу моншасын қолдана отырып, жаттығу жүктемелерінен кейін жұмыс істеу қабілеттеліктерін қалпына келтіру және салмақты азайту мәселесі қарастырылған. Зерттеліп отырған спорт түрі, жекпе-жек түрлері болғандықтан, мұнда салмақтық дәрежелері қарастырылады. Ендеше осы спорт түрімен айналысатын спортшылар жарыстарда өнер көрсететін салмақтық дәрежеге сай болуы керек. Сондықтан күресшілер көбінесе салмақ тастаудың әр түрлі тәсілдерін қолданады. Ең тиімді тәсілдердің бірі жылу рәсімдерін қолдану болып саналады. Сонымен қатар бу моншалары спортшылар үшін жаттығу жүктемелерінен кейін де жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіруде үшін тиімді болып саналады. Спорттық практикада бу моншасын қолданудың жақсы жақтарымен қатар, бұл рәсім спортшылардың ағзасына жағымсыз әсері де байқалады.

**Түйін сөздер:** Жасөспірімдер, дзюдо, күрес, салмақ азайту, жұмыс істеу қабілеттігі

**METHODS OF RESTORATION OF WORKING CAPABILITY**  
**AND WEIGHT REDUCTION OF YOUNG JUDOISTS**

**Iskakov T.B., Baltina A.S., Sabyrbekova L.A., Ospanova M.S.**

**Annotation:** The article deals with the problem of working capacity of athletes, recovery after training loads and weight reduction. Since the sport under study, martial arts, weight classes are considered here. So, athletes involved in this sport must meet the weight category in which they will perform at competitions. Therefore, fighters often use different ways to lose weight. One of the most effective ways is considered to be the use of thermal procedures. At the same time, steam baths are considered effective for athletes in restoring their working capacity even after training loads. In addition to the pros of using a water bath in sports practice, there is also a negative effect of this procedure on the body of athletes.

**Key words:** Teenagers, judo, wrestling, weight reduction, performance.

**Кіріспе.** Жаттығу жүктемелерінен кейін спортшылардың жұмыс істеу қабілеттеліктерін қалпына келтіру мәселесі және салмақты азайту мәселесі спортшыларды жарысқа дайындауда маңызды болып табылады. Тәжірибе салмақ азайтудың кейбір жағымсыз жақтарын көрсетсе де, салмақ азайтуға көптеген спортшылар сүйенеді, бірақ салмақты азайтудың оңтайлы түрлерін іздеу мәселесі әлі де бар.

Күреспен шұғылданатын спортшыларда салмақтық дәрежесі бойынша бөлінеді. Осыған байланысты жарысқа қатысушылар алдында, сондай-ақ жаттықтырушылар алдында сол және басқа күресшіге қандай салмақтық дәрежеде шыққан дұрыс деген сұрақ жиі туындайды. Әрине, спортшы өзінің салмағына сәйкес салмақтық дәрежеде күресуі қажет екендігі белгілі. Алайда, кей кездері топтың қалауы және жеке нәтижеге байланысты кейбір күресшілерге салмақты 2-3 кг, кейде одан да көп азайтуға тура келеді.

Спорт саласындағы көптеген мамандармен бу моншасын қарқынды жаттығу мен жарыстардан кейін жұмыс істеу қабілеттелегін қалыпқа келтіру, сондай-ақ спортшылардың салмағын қарқынды азайту құралы ретінде қолданылады. Бірақ қолжетімді әдебиеттерде сауна мен моншаларды салмақ азайту үшін қолданудың зардаптары туралы жеткілікті ақпараттар жоқ, бұл процедуралар спортшылардың жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсер етеді.

Осыған байланысты, күреспен шұғылданатын спортшылардың салмақты азайту және жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру процесінде бу моншасының әсерін анықтау бойынша зерттеу жүргізуді шештік. Жоғарыда келтірілгендер зерттеу тақырыбының өзектілігін анықтайды.

**Зерттеу мақсаты** – бу моншасын қолданудың әдістемесін, оны әрі қарай жетілдіру үшін күреспен шұғылданатын спортшылардың салмағын азайту және жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру процесін ұйымдастыру.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Зерттеу мәселесі бойынша ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттер талдауын жүргізу.
2. Дзюдо күресімен шұғылданатын спортшылардың салмағын азайту үшін қолданатын бу моншасының процедуралары барысында жүрек қысылуының жиілік серпінін анықтау.
3. Дзюдо күресімен шұғылданатын спортшылардың жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру үшін қолданатын бу моншасының процедуралары барысында жүрек қысылуының жиілік серпінін анықтау.

**Зерттеу әдістері:**

Зерттелетін мәселе бойынша нақты мәліметтер алу, сондай-ақ зерттеу әдістерін анықтау мақсатында дайындықтың әр түрлі кезеңдерінде күресшілердің оқу-жаттығу және жарыстық процесстерінде қалыпқа келтіру шараларын жүргізу мәселелері бойынша арнайы ғылыми, ғылыми-әдістемелік әдебиеттер зерттелінді.

Әдебиеттік талдау мәліметтері ішкі педагогикалық міндет тұрғысынан ғана емес, сондай-ақ физикалық тәрбиелеу және спорттық жаттығулардың жалпы теориясы мен әдістемесі, спорттық күрестің теориялық негіздері мен әдістемесінің нақты қолданыстағы ережелерін қосқанда, монша процедураларының күресшілер дайындығының оқу-жаттығу процесінде қолданудағы әсер ету ерекшеліктерін қарастыруға мүмкіндік берді.

Жүрек қысылуы жиілігін зерттеу кәріжілік артериясы немесе ұйқы күретамырында 1 минутта соғуын санау жолымен жүргізілді, мәліметтер хаттамаға енгізілді. ЖҚЖ өлшеу салмақ азайту барысында спортшылардың жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру деңгейін және жүрек-қан тамырлары жүйесіне жүктеменің деңгейін анықтау мақсатында бу моншасына бару барысында зерттелушілердің өзімен жүргізілді.

**Зерттеуді ұйымдастыру.** Зерттеу эксперимент түрінде жүргізілді, ол Алматы қ., «Темірдо» спорт кешенінде, дзюдо күрес секциясында бір ай ішінде, спорттық жетістіктерге ие, оқу жаттығу тобының білікті күресшілерімен өтті. Алдын ала әзірленген әдістеме бойынша зерттелушілердің бір тобына жұмыс істеу қабілеттілігін қалпына келтіру құралы ретінде бу моншасын қолдану, ал екінші тобына бу моншасын салмақты азайту құралы ретінде қолдану ұсынылды. Содан кейін монша сеансы бойы спортшылардың тынысын өлшеу жүргізілді, мәліметтер хаттамаға енгізілді. Одан әрі мәліметтерді өңдеу және нәтижелерге талдау жүргізілді. Соңында алынған мәліметтерді салыстырудың педагогикалық талдауы жүргізілді.

Зерттелушілер саны 10 адамды құрады, олар бірдей эксперименттік екі топқа бөлінді. Зерттелушілердің біліктілігі: ҚР спорт шебері – 1 адам; ҚР спорт шебері кандидаты – 4 адам және 1-ші, 2-ші, 3-ші разрядтағы 5-адам.

**Зерттеу нәтижелері.** Дзюдо күресімен шұғылданатын спортшылардың салмағын тиімді басқару – оның жарысалды дайындығының маңызды аспектісі және жарыстарда сәтті өнер көрсетудің кепілі, сонымен қатар оның спорттық ұзақ өмір сүруінің маңызды факторы болып табылады. Салмақты азайту процесін бұлшық ет тініне тиіспей, қордағы май мен су есебінен дене салмағын азаятындай етіп жасау керек. Боксшыларға, күресшілерге 3,5 кг артық салмақ тастау ұсынылмайды. 18 жасқа дейінгі жас шамасында салмақты азайтуға тиым салынғанын есте сақтау қажет.

Спортшының жетілуші ағзасы денсаулыққа зиянсыз айына 0,5 кг артық емес салмақ тастай алады. Спорттық практикада салмақты азайтудың үш түрі бар: күшейтілген (3-5 күн), жылдамдатылған (1-2 апта) және ұзақ (3 айға дейін). Күшейтілген түрінде дене салмағын азайту көбінесе сұйықты қолдануды шектеу және тер арқылы көп суды жоғалту есебінен болады (жылы киіммен жаттығу, бу моншасы). Сонымен қатар ағзаның кенет гидратсыздануы нәтижесінде қанда өзгерістер болады: ол қоюланады, оның тұтқырлығы жоғарылайды.

Нәтижесінде жүрекке күш түседі, қан ұю қауіптілігі туындайды. Бүйректе, өт қабында уақыты жеткенде тастар пайда болуы мүмкін. Электролиттік алмасу бұзылады, бұлшық ет және бауырмен гликоген жойылады. Мүшелер мен ұлпаларға оттегі мен қоректік заттарды тасу қиындайды, жұмысқа қабілеттілік төмендейді. Мұндай қысқа мерзімде май салмағының азаюы болмайды.

Салмақты ұзақ реттеу ағза үшін парықсыз емес. Спортшының бойының өсуі баяулайды, зат алмасу бұзылады, гемоглобин мөлшері төмендейді. Зерттеу нәтижесінде салмақты біртіндеп реттеудің (1-2 апта) жөнділігі белгіленді.

Моншада болу адамның жүрек-қан тамырлары жүйесі қызметінің едәуір өзгерісіне әкеледі. Жүрек қысылуының жиілігі моншада болғанға дейінгі көрсеткіштермен салыстырғанда 60-70% жоғарылайды. Моншада шеткі кедергінің төмендеуі және тері тамырларында күретамыр-көктамырлық шунттардың ашылуы салдарынан шеткі қан айналу күшейтіледі. Сырт терісі және ішкі ағзаның температураларының өзгеруіне байланысты бу бөлесінде болған кезде дененің барлық жүйелері мен мүшелерінде қанның айналуы өзгереді.

Жаттығу жұмысында және көбінесе салмақ тастауда спортшылардың ағза жүйелеріне бу моншасының әсеріне арналған әдебиет көздерін зерттей отырып, біз жарысалды кезеңде салмақты азайту мақсатында бу моншасына бару кезеңінде жүрек соғысын өлшеу бойынша спортшылармен, күреспен шұғылданатындармен зерттеу жүргіздік.

Жүрек қысылуының жиілік серпінін зерттей отырып, төмендегі кестеде көрсетілген нәтижені алдық.

1 кестеде бу моншасын қолдану әдісімен салмақты азайту бойынша зерттелетін эксперименттік топтың салмағының өзгерісі туралы мәліметтер келтірілген.

1 кестеден көргеніміздей ең көп килограмм мөлшерін тастау спортшы Г-в А. (3,1 кг) бұйырды. Бұл спортшы дзюдо күресі бойынша ҚР спорт шебері болып табылады және спортшының өзінің айтуы бойынша, бұл спорт түрімен айналысу және әр түрлі деңгейдегі жарыстарда өнер көрсету кезеңінде, оған бу моншасы әдісін қолдануды қосқанда, бірнеше рет салмақ тастауға тура келді. Бұл спортшыны өз бақылауыма сәйкес, спортшы ағзасының жылулық әсерге жақсы реакциясы есебінен салмағы айтарлықтай сәтті төмендеуде.

1 кесте. Зерттелуші эксперименттік топтардың салмақты азайту үшін монша рәсімдерін қолданғанға дейінгі және қолданғаннан кейінгі салмақ көрсеткіштері

Рет №	Зерттелушінің аты-жөні	Спорттық дәрежесі	Монша рәсіміне дейінгі салмағы	Түсірілген килограмм мөлшері	Монша рәсімінен кейінгі салмағы
1	Д-в С.	1р	62 кг	2 кг	60, 1 кг
2	К-в В.	сшү	73,5 кг	1,5 кг	69,9 кг
3	Иш-в И.	сшү	68 кг	2 кг	66 кг
4	Г-н А.	1р	61,5 кг	1,5 кг	60 кг
5	Г-в А.	сш	59,2 кг	3,1 кг	56,1 кг
6	Гу-в И.	сшү	74 кг	1 кг	72 кг
7	Б-ы М.	1р	62 кг	2 кг	60 кг
8	К-ов Б.	1р	91,5 кг	1,5 кг	89,2 кг
9	Ш-в Д.	сшү	82,5 кг	1,5 кг	80,6 кг
10	Му-и Р.	2р	81,5 кг	500 г	80,2 кг

Ескерту: сш – спорт шебері; сшк – спорт шебері кандидаты; кг-килограмм; г-грамм.

2 кестеде зерттелушілердің салмақты азайту мақсатында бу моншасына барғандағы жүрек соғысын өлшеу серпіні көрсетілген.

2 кестеден байқағанымыздай, бу рәсімдері басталғанға дейін спортшылардың жүрек соғысы орташа есеппен 65 соққы/мин құрады. Душ қабылдағаннан кейін ЖҚЖ 74 соқ/мин дейін ұлғайды. Бірінші рет кіргеннен кейін жүрек соғысы кенет жоғарылады да 121 соқ/мин құрады. Одан әрі демалғаннан кейін ЖҚЖ 106 соқ/мин дейін төмендеді. Бу бөліміне екінші рет барғаннан кейін жүрексоғысы тағы да жоғарылады, тіпті біріншімен салыстырғанда 141 соқ/мин құрады.

2 кесте. Зерттелуші эксперименттік топтардың моншада салмақты азайту рәсімі кезінде (n=10) жүрек қысылу жиілігі көрсеткіштері

Рет №	Бу моншасының мазмұны	ЖҚЖ өлшеу уақыты, минут	Зерттелушілердің 1 минуттағы ЖҚЖ (соққы/мин)					Орташа ЖҚЖ (соққы/мин)
			1	2	3	4	5	
1	Бу рәсімі басталғанға дейін	-	65	67	63	64	65	65
2	Душ қабылдағаннан кейін	5	73	77	74	75	73	74

3	Бу бөлмесіне 1-ші рет кіргеннен кейін	10	120	122	121	122	120	121
4	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	15	105	108	105	106	104	106
5	Бу бөлмесіне 2-ші рет кіргеннен кейін	22	140	143	140	141	140	141
6	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	27	110	109	108	109	109	109
7	Бу бөлмесіне 3-ші рет кіргеннен кейін	34	145	147	143	143	146	145
8	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	40	115	112	107	110	112	111
9	Бу бөлмесіне 4-ші рет кіргеннен кейін	45	125	127	125	124	125	125
10	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	50	106	108	109	106	107	107
11	Бу бөлмесіне 5-ші рет кіргеннен кейін	58	150	152	150	151	150	150
12	Душ қабылдағаннан және демалғаннан кейін	65	110	113	111	110	112	112

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау спортшылардың жаттығу-жарыстық қызметтері барысында жаттығу жүктемелерінен кейін, салмақты азайту және жұмысқа қабілеттілікті қалыпқа келтіру үшін бу моншасын қолданумен байланысты аспектілер қатарын қарастыруға мүмкіндік берді.

**Қорытынды.** Жүргізілген зерттеулер нәтижесі келесідей қорытынды жасауға негіз береді:

1. Су моншасы, әдеби көздер дәлелдегендей, барлық организмге жақсы әсер етеді және спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін қалыпқа келтірудің тиімді құралы болып табылады және спортшылардың, көбінесе күресшілердің арасында салмақ тастау үшін кеңінен қолданылады. Спорттық практикада су моншасын қолданудың жағымды жақтарымен қатар, бұл процедураның спортшылардың организмне жағымсыз әсерлері де байқалады, мысалы, күшейтілген салмақ азайтуда, спортшыларда сусыздану байқалса, онда су моншасының жоғарғы температурасының әсері жүрек қысылу жиілігін ұлғайта отырып, жүрек-қан тамырлары жүйесіне әсер етеді.

2. Салмақты азайту үшін 90 минут ішінде бу бөлмесіне 6 рет бару арқылы су моншасын қолдану нәтижесінде, ЖҚЖ жоғарылауында көрсетілген серпін анықталды. Ең жоғарғы ЖҚЖ бу бөлмесіне 6-шы рет кіргеннен кейін 72 минутта (152 соғ/мин) байқалды. Бұл спортшылар салмақты азайту барысында шаршағандығын білдіреді. Бірақ барлық процедуралар аяқталғаннан кейін 90-шы минутта жүрек соғысы бу сеансының бастапқы мәніне сәйкес келді және 67 соғ/мин құрады. Бұл спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін толығымен қалыпқа келтіргендігін білдіреді.

3. Бу бөлмелерін қолдану арқылы, 60 минут ішінде спортшылардың жұмысқа қабілеттілігін қалыпқа келтіру үшін су моншасын қолдану нәтижесінде, келесі мәліметтер алынды:

- ЖҚЖ ең көп шамасы 32 минутта (129 соғ/мин) байқалды;

- Жүрек соғысының ең аз шамасы 60 минутта байқалды және 63 соғ/мин құрады, бұл процедураның басына қарағанда төмен (монша сеансының басында ЖҚЖ 65 соғ/мин тең болды). Бұл жүрек-қан тамырлары жүйесінің үнемді түрде жұмыс істей бастағандығын білдіреді, яғни, спортшылар толық қалыпқа келді деп жорамалдауға болады, оған спортшылардың өздерінің хал-жайларын өздері субъективтік бағалауы сәйкес келеді.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Абай атындағы ҚазҰПУ-дың Хабаршысы, «Бастауыш мектеп және дене мәдениеті» сериясы, -Алматы, 2012.– № 3 (34), 3-4 б.
2. Туманян, Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М.: изд. центр «Академия», 2006. – С. 53–61.
3. Алиханов, И. И. Техника спортивной борьбы / И. И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
4. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск: Польша, 1985. – 144 с.
5. Спортивная борьба: учеб. для ИФК / А. П. Купцов [и др.]; под общ. ред. А. П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.

## ВОЛЕЙБОЛДЫҢ ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ДАМУ ТАРИХЫ МЕН ЖАҢАШЫЛ ӘДІСТЕРІ

Испулова Р.Н., Арстан Ө.С. – М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті,  
Орал қ., Қазақстан

**Андатпа.** Қазіргі кезеңде волейболды дамыту және танымал ету жалпы білім беретін мектепте дене тәрбиесі мұғалімдері, колледждер мен жоғары оқу орындарының оқытушылары, осы спорт түрінен жаттықтырушылар болып жұмыс істейтін дене шынықтыру және спорт саласындағы мамандардың назарын аударуда. Мақалада қазақстандық волейболдың даму тарихы мен қазіргі жағдайы талданады. Мақалада спорттық ойынды оқытудың әртүрлі әдістерін қолдану көрсетілген. Қазіргі уақытта инновациялық технологияларды қолдану дене шынықтыру мен спорттағы қызметтің ажырамас бөлігі болып табылады. Қазіргі жағдайда инновациялық технологиялар спорттық көрсеткіштерді жақсартуға, физикалық жаттығулардың тиімділігін арттыруға көмектеседі. Жаңа әдістер сабақтарды жоғары деңгейде ұйымдастыруға көмектеседі, материалды жақсы игеруді қамтамасыз етеді, сонымен қатар сабаққа деген қызығушылықты арттырады. Осыған байланысты мақалада дене шынықтыру және спорт процесіне инновациялық технологияларды енгізудің рөлі анықталған. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және өткізу кезінде оқушылардың ақыл – ой жұмысын үйлестіруге, зияткерлік және шығармашылық қабілеттерін дамытуға мүмкіндік беретін ақпараттық-коммуникативтік технологияларды қолдану ұсынылған.

**Түйін сөздер:** волейбол, даму тарихы, оқытудың инновациялық әдістері, әдіс-тәсіл, ақпараттық – коммуникативтік технологиялар

### THE HISTORY OF VOLLEYBALL IN KAZAKHSTAN, TEACHING METHODS AND INNOVATIVE METHODS

Ispulova R.N., Arstan O.S.

**Annotation.** At the present stage, the development and popularization of volleyball is attracting the attention of specialists in the field of Physical Culture and sports who work as teachers of physical education in a comprehensive school, teachers of colleges and universities, coaches in this sport. The article analyzes the history of the development and current state of Kazakhstan volleyball. The article shows the use of various methods of teaching a sports game. Currently, the use of innovative technologies is an integral part of activities in Physical Culture and sports. In modern conditions, innovative technologies help to improve sports performance, increase the effectiveness of physical exercises. New methods help to organize classes at a high level, ensure better assimilation of the material, and also increase interest in the lesson. In this regard, the article defines the role of the introduction of innovative technologies in the process of Physical Culture and sports. When organizing and conducting physical education classes, it is proposed to use information and communication technologies that allow students to coordinate their mental work, develop intellectual and creative abilities.

**Keywords:** volleyball, history of development, innovative teaching methods, methodology, internet space, information and communication technologies.

**Кіріспе.** Волейбол ойыны адам баласына пайдалы қозғалыс пен жаттығулардан тұрады. Бұл спорт түрі барлық жастағы жандарға айналысуға болады. Сондықтан да болар волейбол дене тәрбиесі пәні жаттығуларының бірі ретінде адам ағзасына тиімді, барлық қабілет-қасиетін қалыптастыратын ойын түрі [1].

**Зерттеудің материалдары мен әдістері.** Волейбол Қазақстанда 20 ғасырдың 60-жылдары жақсы дамып, шаршы топ алдынағы сайыс 1926 жылы Қызылордада ұйымдастырылды. Қазақ волейбол тарихы тікелей Октябрь Жарылғаповтың есімімен байланысты. Оның құрған «Буревестник» ерлер командасы 1969 жылы КСРО-ның, 1970 – 71 жылы Еуропа чемпиондарының кубогін жеңіп алды. 1995 жылы әлемдік спорт шеберлері волейболдың 100 жылдық мерейтойын дүркіретіп тойлады. АҚШ-тың Массачусетс штатындағы белгілі Гелиокс колледжінде дене шынықтыру пәнінің мұғалімі американдық азамат Уильям Дж. 1897 жылы волейболдың 10 шартын ұсынған. Оның басты қағидалары төмендегідей:

Алаңның ауқымы белгіленуі тиіс.

Алаң аумағы: 25x50 фут (7,6x15,1 м).

Себеттің көлемі 2x27 фут (0,61x8,2 м).

Биіктігі: 6,5 фут (198 см).

Доп резіңке теріден жасалуы керек. Оның салмағы – 340 г. [2;3]

Тарих қойнауна көз жіберсек Ежелгі Рим жылнамаларында да б.э. д III ғасырда волейбол ойынына ұқсас фаустбол ойын түрі ұйымдастырылған. Ойын шарты бойынша әр командада 3-6

ойыншыдан бөлініп, допты аласа қабырғадан лақтыруға тырысқан. Фаустбол ойыны әсіресе, Еуропа халықтарына кеңінен танылған еді. Ойын 15 минуттан 2 таймға созылған. Оны алғаш ойлап тапқан – У.Дж.Морган. Арада бір жыл өткен соң, яғни 1896 жылы «минтонет» ойыны Спрингфилде (АҚШ, Массачусетс штаты) Христиан Жастар Одағының конференциясында көпке ұсынылды. Қазіргі таңда әлемде ғана емес Қазақстан мектептерінде бұл спорт түрін оқыту кеңінен өріс алған. Ең әуелі мектептердегі бесінші және тоғызыншы сыныптардағы волейболды оқыту әдістемесіне тоқталғанды жөн көріп отырмын. Себебі, осы сәттен бастап бүлдіршіндерді волейбол элементтерін оқыту техникасы жүзеге асыруға тиімді кезең.

Дене шынықтыру бағдарламасында бесінші сыныптан бастап волейболдың негізгі элементтерін зерттеу ұсынылады. Оқытудың бірінші жылында волейболдың негізгі техникалық тәсілдерін меңгеру көзделеді [4].

Алтыншы сыныпта бұл элементтер жетілдіріледі, стандартты ойын жағдайларында орындалады. Жетінші сыныпта, бұрын зерттелген элементтер бекітіліп, допты әріптестеріне беру тәсілдері үйретіледі. Мәселен, жоғарғы қабылдау және жоғарғы берілісті зерттеуге (пысықтауға) арналған жаттығулар төмендегіше:

- Лақтыру – жоғарғы әдісті орындай отырып, допты өз үстінен ұстап алу.
- Допты аулау кезінде кішкене секіруді орындау.
- Допты жоғарыға лақтыру және оны еденнен орта тіректе секіріп өз үстінен қабылдау.
- Допты қабырғаға беру, оны қолмен түсіру.

Дегенменде, бұл ойынды үйрену оңай жұмыс емес. Ойынды меңгеру барысында оқушы түрлі қателіктерге жол беруі мүмкін. Жоғарғы беріліс кезінде допты алақанға тигізу басты қателіктердің бірі екені барлығына аян. Бұл қателікті жібермес үшін ойыншылар жұптасып, бір-біріне қарама қарсы тұрып, біреуі допты белдік деңгейінде созылған қолымен қарсыласына береді, екінші ойыншы төменнен допты ұруға тырысады. Бірнеше қайталаудан кейін оқушылар орындарын ауыстырады. [4;5].

Жиі төменгі қабылдау кезінде балалар тізедегі аяқтарын бүктемейді. Сондықтан бірінші сабақтардан бастап осы дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығулар қатарын пайдалану өте маңызды. Бұл:

- допты қабырғаға лақтыру және ұстау;
- бір-біріне әр бұрыштан секіру арқылы жұптап допты лақтыру әдісін орындау;
- бір оқушы – екі доп әдісі (допты кезекпен лақтырады, бұл ретте олар алдымен қабырғаға, содан кейін еденге соғылады).

**Зерттеу нәтижелері.** Содан кейін ойыншылар допты ойынға қосудың бірнеше түрін игереді. Бірінші – жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу. Допты шабуылдап ойынға қосқанда қарсы жақтың ойынын қиындатады. Әдетте, допты мұндай тәсілмен беруді меңгеру үшін иық–шынтак буындарының қимылдық қабілеті мен күші жеткілікті болуы шарт. Шабуылдың барлық әдістерін игеру – икемділік, күш, секірумен қатар, денені ауа кеңістігінде ұстай білу сынды қасиеттерінің дағдылануына байланысты. Бұл құбылыс дененің үнемі қозғалыста болу қабілеттілігін арттыратын арнаулы жаттығуларды орындау нәтижесінде іске асырылады. Екінші – бүйірден жоғарыдан шабуылдап беру. Бұл әдісте, әрине, қарсыластың ойынын қиындата түседі. Бұған да допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосқан сияқты дағдылану керек. Үшінші – допты астынан тура беру. Бұл әдіс допты жоғарыдан шабуылдап ойынға қосу сияқты емес, қарсыласына аса қауіп төндірмейді. Берілген бұл допты қарсыластар оңай қайтарады. Төртінші – допты астынан жанамалап беру. Бұл допты да қайтарып беру үшін қарсыластарына қиыншылық тудырмайды. Міне, осындай әдістермен допты ойыншы ойынға қоса алады [6].

Енді қарсылас жағынан ұшып келген допты қабылдаудың екі түрі бар. Біріншіден – екі қолмен допты астынан қағып алады. Өз әріптестеріне береді, ал өз кезегінде шабуыл ұйымдастырады. Доп қисынсыз ұшып келген жағдайда, онда бір қолмен де қағып алуға болады. Қорғаныс кезіндегі алаңдағы, яғни доп түсетін орынды біліп тұру – ойыншының ерекше қасиеті. Доп төмен қарай және тез берілсе, ондай жағдайды тез бағдарлау, жылдам қозғалып допқа ұмтылып құлай түсіп, болмаса айналып барып қабылдау жеңіске бір қадам жақындатады. Демек, доп үнемі бақылауда болады. Бұл әдістерді үйренуде акробатикалық жаттығулардың пайдасы мол. Сөйтіп, арнаулы дайындық жаттығулары сабақ барысында волейболдың айла – тәсілдерін үйренуде негізгі рөл атқарады [6].

Компьютерлік технологиялар оқу үрдісін жаңартуға мүмкіндік береді және оқыту нәтижелеріне қол жеткізудің жоғары тиімділігіне кепілдік мол. Компьютерлік технологияларды пайдалану шәкірттерді оқыту-үйретудің педагогикалық әдістерін айтарлықтай байыта түседі. Олар электронды оқулықтар мен жаһандық желі арқылы ақпаратты сақтауға, іздеуге және таратуға мүмкіндіктер береді. Сондықтан да дене шынықтыру сабақтарында компьютерлік технологияларды пайдалану мүмкіндігін

теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперимент жүзінде сынап көру – маңызды істердің бірі болмақ. Әрине, әуелгіде технологиялық құралдармен дене шынықтыру жаттығулары бір-біріне қарама-қарсы құбылыс болуы мүмкін. Бірақта, ғаламтордың торына шырмалған қазіргі заманда бұл сала да өз көшінен тысқары қалмады.

Сабақ барысында түрлі техникалық құралдар мен ғаламторды, ақпараттарды қолдану арқылы оқушыларды пәнге қызықтыру әрі бейімдеу жылдам әрі оңай болмақ. Олай деуіміз сабақтарда компьютерлік технологиялар жоғары сыныптарда дене шынықтыру пәнін оқытудың әртүрлі әдістерімен ұштастырылады. Мәселен, оқушыларға сауал қою әдісі. «Осы сауал қоюдың дене шынықтыру сабағында қандай маңызы бар?» деген сынды сұрақтар сізді де мазалайтыны анық ендеше өзімізше жауап беріп көрелік. Сауал қою әдетте сыналушылардың реакциялары мен мінез-құлқына бақылау жүргізу қажет болатын жағдайларда қолданылады. Сауал қоюдың бұл түрі жазбаша түрімен салыстырғанда адам психологиясына тереңірек үңілуге мүмкіндік береді, өйткені зерттеушілер қоятын сұрақтар зерттеу барысында сыналушының реакциясы мен мінез-құлқына қарай түзетулерге ұшырап отыруы мүмкін. Алайда сауал қоюдың бұл түрі уақыттың көбірек бөлінуін, сондай-ақ арнайы даярлықтың болуын талап етеді. Сауал қоюды ұйымдастыруда да ақпараттық – коммуникативтік технологиялар көмегі мол.

Көрнекілік материалдары: плакаттар немесе слайдтар, плакат-иллюстрациялар, плакат-схемалар, интерактивті плакаттар, кешенді интерактивті кестелер көрнекілікті көбейтіп, сөз әдістерінің тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді. Осының барлығы ақпараттық – коммуникативтік технологиялар пайдалану арқылы жүзеге аспақ. Мұндай материалдарды сабақ құрылымына енгізу арқылы оқушылардың қызығушылығын арттырып қана қоймай, біздің зерттеуге жұмсалатын уақытымызды үнемдеуге септігін тигізді.

Қазіргі уақытта мұғалімнің жазбаша бақылауды жүргізуін жеңілдететін бағдарламалар өте көп. Мысалы: лезде тексерілетін тестілер жиынтығы, тексеруге арналған тақырыптық жұмыстар, оларда оқушылардың тексерілгеннен кейін өз жауаптарын қарап шығуына мүмкіндік берілген. Қазіргі таңда бақылау, өзіндік жұмыстардың нұсқаларын экранға шығару өте қолайлы.

Дене шынықтыру пәні бойынша компьютерлік немесе ақпараттық тақырыптық кешендерге нақты бір міндетті шешу үшін арнайы құрылған әдістемелік жасақтамалар кіреді. Мысалы, «Ойында допты өңдеу техникасы» атты сабақ тақырыбы Ақпараттық – коммуникативтік технологиялар мүмкіндіктерін кеңінен пайдалануға жағдай туғызды. Мәселен, сабақтың мақсаттары:

1. Спорт ойыны сабағында қауіпсіздік техникасын ұсыну
2. Дене қасиеттерін қозғалыс әрекеттері арқылы жетіледі.
3. Волейбол ойынында әдіс-тәсілдерді дамытады.

«Волейболда допты үстінен, астынан қабылдау және жалғау» туралы бейнефильм көрсету.

Тапсырма: оқушылар екі топқа бөлініп, қарама-қарсы орналасады. Белгі берген жағдайда допты қарсы тұрған өз жұбына төменнен береді, ал қарсы тұрған оқушы допты жоғарыдан екі қолмен жалғайды. Содан соң рөлдерімен ауысады.

Тапсырма: оқушылар жұптарда допты жоғарыдан беру техникасын пысықтау жаттығуларын орындайды (волейбол): оқушылар жұппен қарама-қарсы тұрып допты жоғарыдан беру жаттығуларын орындайды; шығыршықтың ішінде допты минималды биіктікке өз алдына жоғарыдан беру; жақын арақашықтықта қабырғадан жоғары беру (қабырғаны бойлай қозғалып, жүрелеп отырып және тұрып орындайды); Тапсырманың орындалуы: Топта жұмыс істей біледі. Волейбол ойынында техникалық әдісті меңгереді. Волейбол ойынында негізгі ережелерді сақтайды. Бейнефильмнен көргенін мүлтіксіз орындау дағдысын игереді [7;8].

**Қорытынды.** Қортындылай келе, спорт – адам өмірінің бір бөлігі. Жоғарыда айтып өткеніміздей адамзат үшін оның берері көп. Волейбол жастар арасында кең таралған ойын түрі. Дегенмен де, дене жаттығуларын жасап, әдіс-тәсілдерін толық меңгермеген ойыншы үшін өте қауіпті. Себебі, ойын барысында эмоцияға ерік беріп, «мен-мен» деген мықты ойыншылардың өзі ауыр дене жарақаттарын алып жатады.

Қазақта «қалауын тапсаң, қар жауады» деген кермет нақыл сөз бар. Біздің көз алдымызға дене шынықтыру ойындары десе, жүгіру – секіру, доп қуалау деген сынды іс-әрекеттер ойымызға оралады. Мектептерде, әсіресе төменгі сыныптарда волейбол ойынын оқушыларға үйрету әлдеқайда қиындық туғызады. Себебі, оқытушы өз алдындағы шәкірттің бойына ойынға деген қызығушылық пен махаббаты ұялата білуі шарт. Қазіргі ғаламтор жаулаған заманда оқушыларды әрдебір нәрсеге үйрету оңай іс емес. Осы орайда дене шынықтыру сабағына көмекке ақпараттық құралдар келеді. Түрлі әдіс-тәсілдер арқылы бүлдіршіндерге ауырлық тудырмай осы ойын түріне қызығушылығын оятуға болады.

#### Әдебиттер тізімі:

1. Волейбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред Ю. Н. Клещева, А.Г. Айропетянц., Москва.
2. Аристов Ю.М., Годик М.А. Подготовка волейболистов высших разрядов., Москва, 1980.
3. Биданов Ж.Б., Елшиев Б.Т., Волейбол – дене тәрбиесі факультетіне арналған бағдарлама. Шымкент – 2000.

### ФУТБОЛШЫЛАРДЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ТАКТИКАЛЫҚ ӘРЕКЕТТЕРГЕ ОҚЫТУДЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ӘДІСТЕМЕСІ

**Ораскулов З.** – Қазақ спорт және туризм академиясының  
1 курс магистранты, Алматы қ., Қазақстан

**Аңдатпа.** Жоғарғы жетістіктер спортының жедел дамуы спорт мектептеріндегі және футбол клубтарындағы жаттықтырушылар жұмысының тиімділігімен тікелей байланысты болып отырған, спорт резервін дайрлау жүйесінің адекватты даму қажет техникалық-тактикалық іс-әрекетілігін анықтап отыр. Футбол біздің еліміздегі ең бұқаралық спорт түрі болды және осындай болып қалууда да бірақ осы ретте, бірқатар мамандардың зерттеу мәліметтері бойынша, балғын футболшыларды даярлаумен айналысатын балалар спорт мекемелерінің жұмыс өнімділігі өте төмен болып қалуда.

**Түйін сөздер:** футбол, техника, әрекет, оқытудың теориялық әдістемесі.

### THEORETICAL METHODOLOGY FOR TRAINING FOOTBALL PLAYERS IN TECHNICAL ACTIVITIES

**Oraskulov Z.**

**Annotation.** The rapid development of sports of the highest achievements determines the technical and tactical activities that need to be adequately developed, which is directly related to the timeliness of the work of coaches in sports schools and football clubs. Football has been and remains the most mass sport in our country, but at the same time, according to research by a number of specialists, the productivity of children's sports institutions engaged in the training of young football players remains very low.

**Key words:** football, technique, activity, theoretical teaching methods.

Элиталық спорттың үдемелі дамуы спорт мектептері мен футбол клубтарындағы жаттықтырушылық жұмысының тиімділігіне тікелей байланысты, бұл спорттық резервті даярлау жүйесін барабар дамытуды қажет етеді. Футбол біздің елде ең танымал спорт түріне айналды және солай болып қала береді, бірақ сонымен бірге, бірқатар мамандардың зерттеулеріне сәйкес, жас футболшыларды дайындаумен айналысатын балалар спорт мекемелерінің көрсеткіштері өте төмен деңгейде қалып отыр. Футболшыларды дайындау процесінде шеберлік пен дағды тәрбиеленеді. Шеберлік пен дағдының ең биік шыңына жету үшін жаттығуларды бірнеше рет қайталау керек, сонда ғана тек бір шеберлік пен дағдыны тәрбиелеп қоймай, сонымен қатар балық мүшелердің дамуына мүмкіндік туады. Спорттық дайындық дегеніміз көптеген факторларға, оның ішінде құралдарға, әдістерге және жағдайға байланысты процесс. Демек футболшының дайындығын дамытуды оқыту, және жаттығу түрінде қарастырылған жөн. Оқыту дегеніміз көбінесе бастапқы кезеңде футболшыларға ойын тәсілдерін үйрету және шеберлік пен дағдыны, бір жүйеге келтіру процесі. Ал оқытудың негізгі мазмұны ойын тәсілдерін: қарапайым өзіндік, топтық және командалық ойын жүргізу әдістері мен қозғалыс мүмкіншіліктерін үйрету болып табылады[1]. Жаттығу дегеніміз – дайындық процесінің жалғасы, оның негізгі мақсаты – үйреткен тәсілдерін, шынықтырудың түрлерін артыру және баянды ету. Ал спорттық жаттығу дегеніміз бір жүйемен тәсілдемелердің түрлерін басқарып, дайындық жұмысын жүргізу. Оқыту және жаттығуды көп жылдық арнайы ұйымдастырылған педагогикалық процесс деп біліу керек. Бұл екі процесің арасына еш бөлінбейтін біртұтас педагогикалық негіз бар. Себебі оқыта, үйрете отырып, біз бір кезеңде жаттықтырамыз, ал жаттықтыра отырып, үйретіп оқытамыз. Оқыту және жаттықтыру процесі спортшыны тәрбиелеу негізінен тұрды. Себебі оқыта және жаттықтыра отырып, футболшылардың мінез құлқын, психологиялық негізін, ерекшеліктерін тәрбиелейміз.

Оқыту және жаттықтыру құралдары Оқыту және жаттықтыру құралдарына дене шынықтыру жаттығулары гигиеналық факторлар мен табиғаттың күштері жатады. Дене шынықтыру жаттығуларын күнделікті орындаудың әсерінен білгіштік пен төзімділікті үйренуген және оны одан әрі арттыруға болады. Дене шынықтыру жаттығулары өте көп болғанымен оларды орындау оқыту жаттығу процесіндегі қойылатын талаптарға байланысты. Дене шынықтыру қозғалысты жақсартуына, күштің



артуына, жылдамдықты төзімділік пен икемділіктің артуына әсері үлкен. Сонымен қатар, жүрек қан айналымы мен дем алу және басқад ағзаның жүйелі түрде дамуына демек, спорттық жаттығудың артуы мен ауртпашылықтан кейін қайта қалпына келуіне ықпалы мол. Жаттығу сабағында футболшылардың орындайтын жаттығулары: жарыс жаттығулары болып үш топқа бөлінеді [2]. Жарыс жаттығулары дегеніміз бір тұтас қозғалыс түрлерінен тұратын футбол ойынының негізгі ойын тәртібіне сәйкес. Бұл жаттығулар футболшыларының ойын кезіндегі дене шынықтыру түрлеріне, демек әр түрлі қозғалыс өзгерістеріне беруге мүмкіндік туғызады. Арнайы дайыдық жаттығулары – жарыс қозғалыстары мен элементтерін және олардың нұсқаларын ойынның негізгі көріністеріне ұқсас комбинациялармен ойын жүргізу әдістеріне жақын жаттығулар. Арнайы-дайындық жаттығуларының құрамына ең алдымен футбол ойыны арнайы қозғалыстары кіруі керек. Арнайы – дайындық жаттығулары жақындату және арттыру түрлерінен тұрады. Жақындату жаттығуларының негізгі ойын тәсілдерінің жалпы формаларына ұқсас болуы керек. Арттыру жаттығулары негізінен алғанда дене шынықтыру түрлерін дамыту. Жалпы жаттығулар арқылы дене шынықтыруды іріктеп, оның түрлерінің қозғалыс мүмкіндігін арттыруға тәрбиелейді. Футболшылардың жаттығу сабағында пайдаланылатын жаттығуларды негізгі және қосалқы деп бөлуге болады: Негізгі жаттығуларға:

а) дене шынықтыру түрлерінің жалпы және арнайы қозғалыс түрлерін арттыру ойын тәсілдерін үйрету және арттыру жаттығулары, ойын жүргізу әдістерін үйрету және арттыру жаттығулары жатады. Қосалқы жаттығуларға жалпы жаттығулар енеді, олар:

а) жана рефлекстік жүйесін туғызады, ағзаның қозғалыс және функционалдық мүмкіндігін арттырады;

б) арнайы жаттығулар өзінің уақыттың байланыстылығы мен қозғалыс құрылымы ұқсас немесе олардың бөлек-бөлек қозғалыс баяндалығының бөлшектерінен тұрады;

в) басқа спорт түрлері жаттығулар, қозғалыс баяндылығын және функционалдық мүмкіндігін арттырады.

Жалпы жаттығулардың көлемін көбейтіп орындағанда көптеген мақсаттарды шешуге болады [3]. Сонымен қатар табиғаттың сыртқы күштері мен гигиеналық факторлар футболшылар ағзасының функцияларын жақсартуға мүмкіндік туғызады және дене шынықтыру ауыртпашылығы мен демалыс, тамақтану, ұйқы және тұрмыс гигиеналық талаптарды, ұйқы режимін дұрыс сақтауға көмектеседі. Оқыту және жаттықтыру арнайы ұйымдастырылған процесс болғаннан кейін ол негізгі дидактикалық принциптерге сәйкес болуы және негізгі оқыту процестің заңдарына бағалануына керек. Оқыту және жаттығу процестеріне негізделген тәрбиелеу, сапалық, белсенділік, көрнекілік жүйелік қолайлы принциптерден тұрады. Бұл принциптер бір бірімен тығыз байланысты.

Жоғарыда айтылған принциптердің ішіндегі оқыту мен жаттығу процесінде басты принциптердің бірі – тәрбиелеу принциптері екені мәлім. Себебі футболшыларды ойын тәсілдеріне, ойын жүргізу әдістеріне денсін шынықтыру арқылы дайындау, ең алдымен жастардың мінез-құлқын, сана-сезімдерін тәрбиелеуіміз қажет. Демек, жаттықтырушы адам арнайы оықту және жаттықтыру процесінде тек үйретіп, ойыншылардың шеберлігін арттырып қана қоймай, сонымен қатар нақтылы қойылған тәрбиелеу жұмысының мақсаттарында орындауға тиіс. Бұл арада жаттықтырушының өз жұмысына қалайша көңіл аударып, жаттығу сабақтарын нақтылы белгіленген уақыттан кешікпей уақытында жүргізуіне, өз ісін сүюіне, жоғарғы мәдениеттілікпен өзіне қатаң талап қоюына педагогикалық әдептілікті сақтауы ерекше көңіл бөлінуіне аса қажет [4]. Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы дұрыс тәрбиелік принциптерді сақтап, сабақ жүргізілген бетте ғана оқушылардың өз күштеріне сенімділігі артып, спорттық шеберлігін әрі қарай арттыруына жағдай туғызады. Дене шынықтыру асықпай, біртіндеп, жақсы педагогикалық және дәргерлік бақылауды ұйымдастыратын болса, сонда ғана футболшылардың үлкен жетістіктерге жетуіне мүмкіндік туады. Оқыту және жаттығу тәсілдемелері дене шынықтыру түрлерін тәрбиелеуге, әрі қарай артуына қозғалыс дағдыларының қалыптасуына, тәртіптілікке тәрбиелейді. Оқыту және жаттығу сабақтарында әр түрлі тәсілдемелерді оқушылардың дайындығына және өтетін сабақтың материалдық ерекшелігіне байланысты. Оқу-жаттығу сабақтарының барлық тәсілдемелер жинақталған түрде пайданылады. Оқыту және жаттығу процесіне келесі тәсілдемелер қолданылады: 1. Көрнекті тәсл, жаттығуды көрсету, схемаларда, макетте кинограммалар жаттығу ресми жарыстар көру. 2. Сөз тәсілі:баяндау, түсіндіру, айту, ескерту жасау, әңгімелесу, лекция, доклад. 3.Тәжірибе тәсілдері: жаттығулар тәсілдері және олардың нұсқалары \ алғашық үйрету, жалпы немесе бөлшектеп үйрету\ бірнеше қайталау тәсілі, интервалды ойын және жарыс тәсілдемелері [5]. Жаттығу сабақтарында осы аталған тәсілдемелерден басқада тәсілдеме пайданылады. Оқыту сабақтарында ең алдымен көрсету және түсіндіру тәсілдерін пайдаланған дұрыс. Мысалы, допты табанның ішкі жоғарғы жағымен тебу тәсілін үйреткен кезде, ең

алдымен тіреу сяқты допқа жақындағанда қалай қою керегін түсіндіріп айтып көрсету керек. Ескеретін бір жәй, ойын тәсілін қандай жақсы мәнерде көрсеткен бетте, сол тәсілдің ең басты әдіс түрін бірден ұғып, еске сақтау қиын. Сабақты жүргізу процесінде сонымен қатар түсіндірумен бірге қателерді түзету жолында ойластырған дұрыс. Сабақтың аяғында оқытқан тәсілдердің ең маңызды қозғалыс түрлеріне ерекше назар аудару керек, себебі қорытынды шығарып, істеген жаттығуларға баға берген кезде есте көпке дейін сақталады. Сөзбен түсіндіру, көрсету тәсілдемелері арқылы біз өтетін оқу материалдардың тек тұтас жалпы көрінісін көрсете аламыз, ал оқу материалдарды түген меңгеру үшін тәжірибе жүзінде оқытын жаттықтыру керек [5, 25 б]. Мысалы, бірнеше рет қайталанып орындау тәсілдемелері мынандай әдістерден тұрады:

- а) жаттықтырушы қозғалыс тәсілдерін көрсетіп түсіндіру (мысалы допты тоқтату т.б.);
- б) жаттықтырушының айтуы бойынша орындаған тәсілдерді, әдістерді түзету;
- в) үйренген тәсілдерді, әдістерді автоматқа жеткізіп орындау;
- г) жаңа элементтер қосып орындалатын жаттығуды күрделі элементтерге енгізу;

Оқыту және жаттығу процесінде жаттықтырушы жағдайға байланысты қолайлы тәсілдемелерді қолдануы керек. Олардың осындай талаптарға жауап бергені дұрыс:

а) қойылған мақсат пен талапқа сәйкес болу керек және өзінділік пен жасының ерекшелігін есертю.

б) футболшылардың белсенділік пен саналығын және үйренген әдістерін нығайту; в) жаттығу мен оқытудың жүйелендіру және біртіндеп ескеруіне әсер ету. Демек, футболшыларды жеңілден ауырға, білгеннен-білмегенге, қарапайымнан күрделіге, жалпыдан нақтылыққа баулу. Ойын тәсілдерін үйрену үшін келесі әдістерді қолданған жөн:

- а) тәсілді түсіндіріп көрсету;
- б) жәй жағыдайға үйрету;
- в) ойынға жақын жағыдайды арттыру;
- г) ойында үйренген тәсілдерді бекіту.

Оқыту және жаттығудың негізгі түрі-сабақ топтасқан, немесе өзінділік түрде жаттықтырушы немесе мұғалымның ұйымдастырылуы және басқарумен өтеді. Футбол ойынының ерекшелігі командалық ойын болғаннан кейін, сабақ негізінен топтасқан түрде өтеді. Сабақты ұйымдастырып жүргізу үшін қойылатын талаптар:

1. Сабақ нақтылы өз алдына қойылған және жаттықтырушының жалпы мақсатын орындаудағы оқыту мен жаттығу процесіне сәйкес болуы керек.

2. Сабақ футболшылары тәртібіне, еңбек сүйгіштігіне моральдық талаптарға үйретуі тиіс.

3. Сабақты ұйымдастырғанда жаттықтырушылардың өзінділік дайындығына сапалы түрде орындауына назар аудару қажет.

4. Әрбір өткізілген сабақты спортшылардың әрі қарай өсіп дамуын көздеп отырған жөн.

5. Сабақтың мазмұнын негізгі қойылған дене шынықтыру мақсатында және футболшылардың ойын шеберлігінің артуына сай болуы керек.

6. Сабақты әр түрлі педагогикалық тәсілдемелерді пайдалана отырып, оқушылардың ерекшелігін ескеру керек.

7. Сабақтың құрылымы дайындық, негізгі, қорытынды болып үш бөлімнен тұрады. Әрбір бөлім өзінің алдына қойылған мақсатын көздей отырып орындалады [10]. Дайындық бөліміне өтілетін сабақтың мақсатын және мазмұнын баяндау, арнайы жаттығуларды арындау, ұйымдастыру және тәртіпке баулу жатады. Дайындық бөлімінің мазмұны негізгі бөлімнің мақсаты ойын тәсілдерін үйрету болса, онда дайындық бөлімінің жаттығулары шабыттты түрде өтіледі. Бұлшық еттермен сіңірлерді созу, босату жаттығуларын көбірек орындаған дұрыс, себебі мұндай жаттығулар қозғалыс қимылдарын қайталауға және ойын тәсілдері мен әдістерін жақсы орындауға әсер етеді. Сонымен бірге ойын тәсілдері мен жаттығуларын жиі пайдаланған дұрыс. Бұл жаттығулар тым көп уақыт аралығында орындалса, спортшы тез шаршап қлып орындайтын ойын тәсілдерінен қателік жіберуі мүмкін [2, 52 б]. Негізгі бөлім оқу – жаттығу сабағының негізгі сабақтың адына қойған мақсатын шешіп, ойын жүргізу әдістерін, дене шынықтыру түрлері мен тәсілдерін үйренуге және оны жетілдіруіне жағдай туғызады. Қорытынды бөлімде ұйымдасқан түрде сабақты аяқтау керек. Мұнда футболшылардың ағзасының ішкі мүшелерін бастапқы қалыпқа келтіру, ол үшін қорытынды шығарылып, қателіктерге тиіті баға беріледі. Әрбір өтетін сабақтардың ауыртпалығы біртіндеп артып, немесе төмендеу принциптерін сақтау керек. Өтетін сабақтардың мақсатымен тәсілдері ұқсас болу үшін дене шынықтыру ауыртпалығын біртіндеп көтеріп, немесе төмендету принциптерін орындау және демалыс мерзімін ауыстырып

отыру қажет. Сабақтың мазмұны мен мақсатына байланысты ол жинақталған және тақырыптық болып екіге бөлінеді. Жинақталған жаттығу сабақтарының төрт түрі бар:

а) дене шынықтыру ойын тәсілдеріне және оны жүргізу әдістеріне дайындық; б) дене шынықтыру ойын тәсілдеріне дайындау;

в) дене шынықтыру, ойын жүргізу әдістеріне дайындық.

Тақырыптық (бір мазмұнды) сабақтарға қойылатын мақсат дене шынықтыру ойын тәсілдері мен ойын жүргізу әдістеріне дайындық. Дене шынықтыру сабақтары жалпы және арнайы жаттығуларды пайдаланудан тұрады. Дене шынықтырудың арнайы сабақтары жыл бойы жоспар бойынша жүргізіледі. Оның негізгі мақсаты жалпы және арнайы дайындық өткізу. Егер сабақтың негізгі мақсаты жалпы дене шынықтыру түрлерін жетілдіру болса онда келесі жаттығулар қолданылады. Мысалы, күш жылдамдығын арттыру, ал мұндай сабақтың мазмұны ауыр заттарды көтеру, дене қыздыру дайындығы, қайталау жүгірістері, жылдамдықты үдету, секіру доп ойындары, қорытынды жүгірістері және жәй жүріс. Арнайы жаттығулар – (күш жылдамдығын) арттыру доппен ден қыздыру, жоғрыда ілінген допты баспен талас, жүгіру және жүру. Ойын тәсілдерін арттыру сабақтарында оның әдістерін орындау жаттығулары мынандай схемада өткізіледі: иілгішті арттыру жаттығулары, доппен өзіндік жаттығулары, допты қақпаға тебу жаттығулары, допты бір-біріне алмастыру ойындары [1, 12 б]. Ойын жүргізу әдістерін арттыру сабақтарында көбінесе ойын жаттығулары қолданылады. Өтетін жаттығу сабақтары топтастық немесе жеке түрде өтеді. Жоспары жеке жаттығу сабақтарының мазмұнына байланысты көбіне сабақтар топтасқан түрде өткізіледі. Сонымен қатар өзіндік жеке сабақтардың индивидуалды негізгі мақсаты футболшылардың спорттық шеберлігін арттыру болғаннан кейін мұндай сабақтарда мыналар ескеріледі:

а) қозғалыс мүмкіндігі мен дағдыны арттыру, сондықтан футболшылардың дайындығы мен жасының ерекшелігінен ескерту;

б) дене шынықтыру ойын тәсілдері мен ойын жүргізу әдістеріндегі кемшіліктерді жөндеу. в) көп жаттықпаудың әсерінен ұмытылған және қалыптаспаған қозғалыс мүмкіндігін қалыпқа келтіру. Жеке өзіндік сабақтардың негізгі түрі футболшылардың өзіндік дайындығы болғандықтан бұл жаттығулар сабақтан сырт уақытта орындалады, оған арнайы құралдар, тренажерлер пайдаланылады, оның ішінде:

а) батуттер, ілінген доптар, кедергілер;

б) гимнастикалық құрал снарядтар, штанга, гантель, ауыр доптар, эспандар, бекеттер;

в) футбол, текше, волейбол, баскетбол доптары;

д) тензаметірлік платформалар.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Дементьев Е.М. Развитие мышечной силы человека в связи с его общим физическим развитием. – М.: МГУ, 1999.-55с.
2. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1991. Ефремов В.В.// Возрастная физиология. – М.: Наука, 2000.С.45 – 55.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 2000.-120с.
4. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж., Рагимов Р.М., Сергиенко Л.П. Проблема спортивной одаренности и отбор в спорте. // «Теория и практика физ-культуры», 1996, № 7, С. 54-66.
5. Зверев Н.Н. Физкультура в школе. – М.: Наука, 2000.– 67с.

## МИРОВОЕ СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

**Андрущишин И.Ф.** – профессор Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Пресняков И.Н.** – к.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Денисенко Ю.П.** – профессор Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

**Гераськин А.А.** – доцент Тюменский государственный университет, филиал Ишимский педагогический институт, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлен анализ проблем международного спортивного движения. Обозначены самые глобальные вопросы современного спорта, связанные с применением допинга и борьбы с ним и раскрываются некоторые проблемы, приобретающие в настоящее время особую актуальность не только в спорте, но и в других сферах человеческой деятельности – проблема гендерной идентичности. Но если в обычной жизни гендерные противоречия может быть не очень заметны, то в спорте они могут приобрести чрезвычайно конфликтный характер. Затронуты также проблемы поведения спортивных фанатов и материального обеспечения соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** допинг, ВАДА, спортсмены, нарушения, гендерная идентификация, коммерциализация и медиализация спорта.

## WORLD SPORTS MOVEMENT: PROBLEMS AND PROSPECTS OF ITS DEVELOPMENT

Andrushchishin I.F., Presnyakov I.N., Denisenko Yu.P., Geraskin A.A.

**Annotation.** The article presents an analysis of the problems of the international sports movement. The most global issues of modern sports related to the use of doping and the fight against it are outlined, and some problems are revealed that are currently acquiring particular relevance not only in sports, but also in other areas of human activity – the problem of gender identity. But if in ordinary life gender contradictions may not be very noticeable, then in sports they can become extremely conflicting. The problems of the behavior of sports fans and the financial support of competitive activities are also touched upon.

**Key words:** doping, WADA, athletes, violations, gender identification, commercialization and medialization of sports.

**Введение.** На рубеже второго и третьего тысячелетия мировое спортивное движение столкнулось с двумя глобальными вызовами: борьбой с допингом и актуализировавшаяся в последнее время проблема гендерной идентификации, которые потрясли всю международную общественность. Эти вызовы буквально раскололи сознание всего мирового сообщества на сторонников и противников и породили массу различных точек зрения. Огромный интерес к этим проблемам не оставил равнодушных в самых разных уголках планеты.

**Результаты обсуждения.** С точки зрения спортивной части сообщества наиболее горячие дискуссии связаны сейчас с проблемой допинга. Несмотря на очевидность ее решения основное противоречие обусловлено с одной стороны позицией официального органа – Международного олимпийского комитета запретившего прием стимулирующих препаратов, под влиянием своей дочерней структуры ВАДА (всемирного антидопингового агентства) и частью самих спортсменов, результаты которых перестали расти и как следствие перестало увеличиваться количество мировых спортивных рекордов, являющихся для всех нас самой притягательной частью спортивной деятельности.

Безусловно, что в этом заинтересован и сам Международный олимпийский комитет, для которого снижение интереса к спорту является наиболее губительным, поскольку исчезает момент прогресса человечества, момент роста его физических и духовных сил, момент самореализации своего психического «Я», устраняется конкурентность борьбы, как самый весомый фактор улучшения физической и психической природы самого человека. Но все эти аргументы разбиваются в настоящее время о позицию, где незыблемым приоритетом и важнейшей ценностью является «здоровье человека». Позиция МОК имеет порой неоднозначный характер. С одной стороны МОК декларирует незыблемость гуманистических ценностей олимпийских игр, а с другой некоторыми своими решениями главная мировая спортивная организация порождает несправедливость по отношению к ряду спортсменов. В одних случаях применяет жесткие санкции, лишая спортсменов и даже целые страны возможности участия в олимпийских играх, а с другой поощряет некоторых нарушителей, используя сомнительные правовые лазейки со стороны Всемирной антидопинговой ассоциации (ВАДА). Такая неоднозначность наносит огромный удар авторитету МОК, вызывает недоверие участников спортивного процесса, разрушая тем самым сложившиеся основы мирового спортивного движения. В такой ситуации многие специалисты ставят вопрос о необходимости выработки новой философии олимпизма, основанной на переосмыслении роли спорта в современном мире. Сторонники данной точки зрения считают, что в современном спорте на первое место выступает прагматический подход, а спорт воспринимается как «товар».

Безусловно, решение проблемы обновления олимпийской философии – задача не одного дня. Философия олимпизма должна базироваться на высоких гуманистических идеалах и этических ценностях, и в тоже время учитывать современные реалии спорта. Именно такой позиции придерживается руководство МОК.

В этой связи крайне неуклюже выглядят попытки МОК разрешить спортсменам участие в соревнованиях в обезличенном виде – без флага, без страны, грубо нарушая права личности и человеческие свободы. Все это приводит к политизации спорта и таким его крайним проявлениям как национализм и шовинизм. Невольно возникает вопрос, почему одним можно выступать, прибегая к помощи лекарственных стимулирующих препаратов, а другим нельзя. Всем известны десятки примеров норвежских и американских представителей лыжного спорта и легкой атлетики. Одним можно простить, а других следует самым строгим образом призвать к порядку. Это провоцирует не только неприязнь, но даже и ненависть спортсменов друг к другу. В последнее время слышатся призывы к МОК о том, чтобы отстранить спортсменов России и Белоруссии от участия в Олимпийских

играх в связи с конфликтом на Украине, грозя отказом своих стран от участия в Олимпиаде. Подобные случаи в истории всемирных спортивных праздников четырехлетия не являются для нас открытием. Все прекрасно помнят бойкоты Олимпийских игр в Москве в 1980 году, связанные с вводом советских войск в Афганистан и в Лос Анджелесе в 1984 году, как ответ соцстран на бойкот 1980 года. В итоге страдало олимпийское движение и сами спортсмены. Печально, когда в таких случаях инициатива исходит от самих спортсменов. Будем надеяться на мудрость МОК, который сможет противостоять очередному возможному бойкоту. К сожалению, ни МОК, ни мировое спортивное движение не нашли до сих пор эффективных мер борьбы с таким глобальным злом, сдерживающим развитие и укрепление международного спортивного движения. Может быть следует прибегнуть к уже испытанному в мировой практике средству. МОКу следует поставить перед Организацией Объединенных Наций вопрос о том, чтобы прекращать, как в древней Греции, всякое военное противостояние, хотя бы на тот период, когда проходят состязания сильнейших атлетов планеты.

Что касается второго вызова, бурно прогрессирующего в странах западного цивилизованного общества, то в настоящее время мировое спортивное движение начинает переживать новый спортивный этап – этап неоолимпизма. МОК все больше сталкивается в проблемой гендерной идентификации и искать ответы на сложнейшие вопросы, связанные с участием таких спортсменов в соревнованиях и пока не легитимизировал официальные правила, позволяющие сексуальным меньшинствам равноправно соревноваться в рамках олимпийской цивилизованной практики нормальных спортсменов.

Прежде всего необходимо диагностировать и установить гендерную принадлежность, учитывая появление возможных нарушений психофизического и личностного восприятия. Следует исключить ошибки заявленной гендерной идентичности и фактического состояния организма спортсмена в данный момент времени. Встает также вопрос взаимодействия нормальных спортсменов с представителями сексуальных меньшинств, особенно тех, кто сменил пол. Как быстро нормальный спортсмен может превратиться в гендерного. Может встать вопрос о проведении для таких спортсменов специальные олимпийские игры по типу параолимпийских.

Отдельным вопросом может встать проблема тренировочного процесса, вопросы психологического перевоплощения и адаптации к женскому или мужскому типу поведения. Каково будет социальное признание полученных медалей и как они будут соотноситься с медалями классических спортсменов. Как будет происходить комплектование спортивных команд в игровых видах спорта, особенно в контактных: футболе, регби, гандболе и других олимпийских дисциплинах, где главным признаком является совместная групповая деятельность.

Станет ли официальным право принудительного комплектования состава команды, сколько бывших женщин в нем должно быть и сколько мужчин. Как много бывших женщин изъявит желание заниматься и выступать в сугубо мужских видах спорта, конкурируя с генетическими мужчинами. На все эти вопросы и еще множество других придется отвечать МОК и федерациям по видам спорта.

Помимо названных глобальных вызовов огромное влияние на международное спортивное движение оказывает коммерциализация олимпийского спорта. Она же способствует развитию телевидения, которое, получая колоссальные средства от размещения рекламы во время трансляции Олимпийских игр, может использовать их на улучшение оборудования студий и т.д. Не остается в накладе и само олимпийское движение, поскольку коммерческий интерес телевидения стимулирует поиск форм увеличения зрелищности соревнований, вовлекая в их просмотр большую массу телезрителей, приобщая их к олимпийскому движению.

Коммерциализация олимпийского спорта чревата его превращением в разновидность шоу-бизнеса, а Олимпийских игр – в развлекательное шоу. Коммерциализация влечет за собой и многие другие проблемы, характерные для современного олимпийского движения и спорта вообще. Она способствует дальнейшей профессионализации спорта и сокращению спорта любительского, создает почву для неспортивного поведения, необъективного судейства и других неспортивных проявлений, вступающих в противоречие с гуманистическими идеалами олимпизма и принципами *Fair Play*.

Вместе с тем коммерциализация всего спортивного движения, включая олимпийское, в последние годы привела к тому, что стремление к извлечению прибыли от спортивных соревнований оттесняет на задний план все остальные цели и задачи, в том числе и те гуманистические идеалы олимпизма, которые сформулированы в Олимпийской хартии. Коммерциализация спорта влечет за собой применение допинга, несправедливое судейство, негативное влияние на выбор города для проведения Олимпийских игр. В 1996 г., в честь столетия Олимпийских игр современности столицей Олимпиады очередных Игр были выбраны Афины, но коммерческие интересы взяли верх и Игры были проведены в Атланте. Все громче звучат голоса об исключении из программы Олимпиад незрелищных

и неприбыльных видов спорта. Так Оргкомитетом Олимпиады в Лос-Анджелесе озвучена попытка исключить из программы Олимпийских игр стрельбу и конный спорт. В конечном счете это ведет к утрате гуманистических основ Олимпийских игр, на которых оно должно строиться. Своим влиянием коммерциализация подрывает один из основных принципов олимпизма – «Главное не победа, а участие», на смену которому приходит девиз: «Победа любой ценой», подрывающий один из основных принципов олимпизма.

Наряду с коммерциализацией мощными факторами влияния на развитие международного спортивного движения является медиализация, использующая в качестве инструмента влияния различные средства массовой информации и спонсорство. Крупные фирмы спонсоры, оказывая спонсорские услуги заключают договоры со спортивными субъектами и организациями о том, что они будут обязаны не только рекламировать фирму, но и пользоваться исключительно их продукцией при выступлении на соревнованиях: напитками, одеждой, обувью, инвентарем и т.д. Многие фирмы становятся генеральными спонсорами различной продукции международных спортивных федераций. К примеру, японская фирма «Микаса» обладает лицензией на производство и использование волейбольных мячей для всех международных соревнований волейболистов, в том числе и пляжников.

Серьезной психологической и социальной проблемой, осложняющей решение задач международного спортивного движения, является агрессивность и антиобщественное поведение фанатов. Непосредственно на соревновательных аренах в настоящее время применяют средства, связанные с видеофиксацией процесса борьбы, что позволяет довольно успешно реагировать на деструктивную деятельность фанатов. Видеофиксация соревновательной борьбы значительно облегчает проблему судейских ошибок.

Все менее острой становится проблема расовой дискриминации. Международные спортивные организации жестко пресекают попытки дискриминационного поведения.

Усиление международной интеграции и сотрудничества в различных видах спорта в организационном плане, взаимодействие в методических аспектах, материально-техническом оснащении и обеспечении спортивной деятельности, научно-методических разработках тренировочного процесса, расширение популяризации во всех медиасредствах, интернете олимпийских и других видов спорта, национальных спортивных состязаний и всех видов двигательной активности, информирование общественности и заинтересованных лиц о событиях спортивной жизни дают возможность с оптимизмом смотреть в будущее международного спортивного движения.

**Выводы.** Острота проблем заставляет всех участников спортивного движения активно заниматься поиском их решения, привлекая к этому все мировое сообщество.

#### Список литературы:

1. Бугров Н.Н. //Теор. и практ. физ. культ. 1986, № 4, с. 57-58.
2. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учеб. в 2 книгах. — Киев: Олимпийская литература, 1994.
3. Родиченко В.С. Сотрудничество трех составляющих олимпийского движения: противоречия и возможные пути их разрешения //В сб. матер. науч. симп. «Международное олимпийское движение: проблемы и тенденции развития на современном этапе». – М.: Знание, 1990, с. 71.
4. Столбов В.В. Советский спорт и основные тенденции развития международного спортивного движения. /Сб. науч. тр. по матер. Всес. научно-практ. конф. «Государство, спорт, мир». – М.: ВНИИФК, 1988, с. 150.
5. Ямпольская Ц.А., Манд Р. Договоры между общественными организациями и государственными органами в социалистических странах //Советское государство и право. 1983, № 3, с. 106.

## ОЦЕНКА БИОИМПЕДАНСНОГО АНАЛИЗА СОСТАВА ТЕЛА ТЕННИСИСТОВ

**Бартова Ю.Д.** – студентка Поволжского ГУФКСиТ, г.Казань, Россия

**Кратюк А.С.** – старший тренер сборной команды Республики Татарстан, г.Казань, Россия

**Зверев А.А.** – зав. кафедрой медико-биологических дисциплин Поволжского ГУФКСиТ, г.Казань, Россия

**Аннотация.** Биоимпедансный анализ состава тела на сегодняшний день является одним из эффективных методов морфологической и функциональной диагностики. В данной статье рассмотрены полученные показатели исследования теннисистов методом биоимпедансметрии на мультиметрическом анализаторе. На основании данных обследования спортсменов, занимающихся теннисом, выявлены параметры состава тела, характеризующие функциональное состояние игроков, питьевой режим и нутритивный статус. Полученные показатели композиционного состава тела можно использовать при оценке тренированности теннисиста, анализе эффективности тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** биоимпедансный анализ, теннисисты, подготовка, состав тела, показатели.

## EVALUATION OF BIOIMPEDANCE ANALYSIS OF BODY COMPOSITION OF THE TENNIS PLAYERS

**Bartova Yu.D., Kratyuk A.S., Zverev A.A.**

**Annotation.** Bioimpedance analysis of the body composition today is one of the effective methods of morphological and functional diagnostics. In this article, the obtained indicators of the study of tennis players by the method of bioimpedancemetry on a multifrequency analyzer are considered. Based on the survey data of athletes involved in tennis, body composition parameters were identified that characterize the functional state of players, drinking regimen and nutritional status. The obtained indicators of the composition of the body can be used in assessing the fitness of a tennis player, analyzing the effectiveness of the training process.

**Keywords:** bioimpedance analysis, tennis players, sports training, body composition, indicators.

**Введение.** На сегодняшний день теннис является одним из популярных видов спорта, интенсивно развивающийся во всех странах. Также увеличивается как само количество занимающихся, так и конкуренция игроков на соревнованиях. Вследствие частого участия на турнирах повышаются объемы тренировочных нагрузок на спортсменов, что может приводить к увеличению степени утомления и перетренированности, снижению работоспособности. Современный динамический теннис требует постоянного внимания за морфологическим и функциональным состоянием организма теннисиста, результаты которого могут поспособствовать росту спортивных результатов.

Анализ композиционного состава тела является неотъемлемой частью мониторинга спортивной подготовки игроков, которая имеет значительную роль при контроле специальной физической работоспособности, оперативной оценке реакции организма на примененную нагрузку и состояния организма перед ответственными стартами. Например, оценка жировой (ЖМ) и безжировой массы (БЖМ) конечностей дает представление о морфологических изменениях, а показатели фазового угла (ФУ) – об уровне метаболических процессов в мышечной ткани и функциональном состоянии каждой из конечностей [1,3]. После получения результатов исследования биоимпедансного анализа спортсменов есть возможность корректировать тренировочные объемы.

**Цель:** оценить показатели композиционного состава тела теннисистов

**Задачи:** дать описательную характеристику показателей биоимпедансного анализа состава тела, сопоставить полученные результаты с допускаемым диапазоном нормы для конкретного возраста теннисиста.

**Методы исследования.** Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ». В исследовании приняли участие 7 спортсменов – члены сборной Республики Татарстан по теннису, средний возраст составил  $16.1 \pm 1.95$  лет. Игроки имели спортивный разряд не ниже первого взрослого. Регистрация показателей композиционного состава тела производили биоимпедансным анализатором АВС-01 «МЕДАСС» длительностью 60 секунд. Исследования проводили до тренировки натощак. До начала тестирования провели замеры антропометрических показателей – рост, вес, обхват талии и бедер. Для контакта с кожей использовали одноразовый плёночный электрод – Fiab F3001 ECG. Исследование выполняли в положении спортсменов лежа на спине с отведенными от туловища руками и разведенными на ширину плеч ногами. Одну пару электродов накладывали в области запястья правой руки и другую пару в области правого голеностопа. Статистическую обработку проводили в программе Excel. Рассчитывали среднее значение и стандартное отклонение.

### **Результаты исследования**

В настоящее время широкое распространение в научных исследованиях получил метод биоимпедансного анализа компонентного состава тела, который основан на измерении полного электрического сопротивления биологических тканей. Полученные данные достаточно эффективно используются в спорте для оценки функционального состояния спортсмена, позволяют повысить объективность оценки и контроля тренировочного процесса. Высокая интенсивность физических нагрузок практически в постоянном режиме приводит к значительным изменениям состава тела спортсменов. Это имеет значение для оценки степени готовности к соревнованиям, прогнозирования спортивных результатов [2].

В наших экспериментах основные показатели достоверно не отличаются от средних показателей для данной возрастной группы. Наблюдали тенденцию к увеличению основных параметров. Содержание общей жидкости увеличено на 0.8кг, основной обмен на 178ккал/сут., активная клеточная масса на 4.2 кг, скелетно-мышечная масса на 4.8 кг, внеклеточная жидкость на 0.8 кг, минеральная часть костной массы на 0.2 кг и индекс активной клеточной массы на 1.1 % (табл. 1; рис. 1). Процентное

содержание основных показателей играет важное прогностическое значение в комплексной оценке состояния здоровья теннисистов, поскольку их изменения повышает риск развития многих систем организма и влечет нарушения как в тренировочном, так и соревновательном процессе. Известно, что в целях повышения эффективности тренировочного процесса и прогнозирования спортивных результатов необходимо использовать динамическое функционального состояния спортсменов.

Таблица 1. Показатели композиционного состава тела теннисистов

Показатели	Среднее значение $\pm \sigma$	Оптимальные значения $\pm \sigma$
Фазовый угол	7.5 $\pm$ 0.6	6.6 $\pm$ 0
Общая жидкость	39.4 $\pm$ 6.9	38.6 $\pm$ 5.6
Основной обмен	1647.2 $\pm$ 217.9	1469.8 $\pm$ 192.1
Жировая масса	11.3 $\pm$ 4.3	11.8 $\pm$ 1.5
Активная клеточная масса	32.6 $\pm$ 6.9	28.4 $\pm$ 4.8
Скелетно-мышечная масса	29.6 $\pm$ 6.0	24.8 $\pm$ 6.3
Внеклеточная жидкость	15.9 $\pm$ 2.2	15.1 $\pm$ 2.0
Минеральная часть костной массы	2.4 $\pm$ 0.3	2.2 $\pm$ 0.2
Минеральная часть массы мягких тканей	0.5 $\pm$ 0.1	0.5 $\pm$ 0.1
Индекс активной клеточной массы	10.6 $\pm$ 1.2	9.5 $\pm$ 1.2

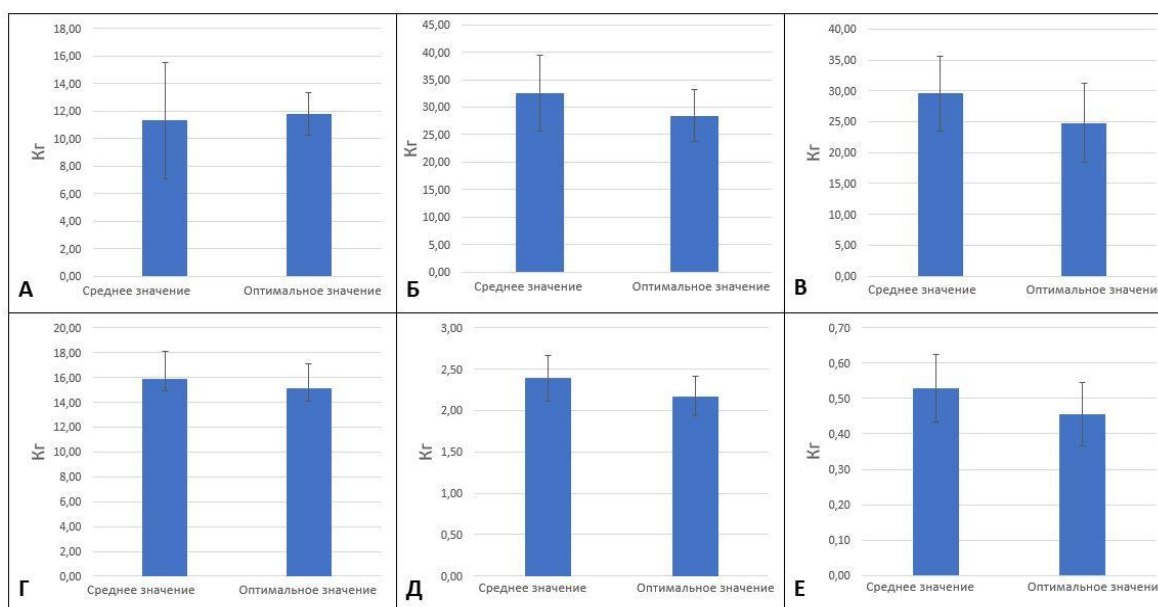


Рисунок 1– Показатели биоимпедансного анализа теннисистов сборной Республики Татарстан (А-жировая масса; Б- активная клеточная масса; В-скелетно-мышечная масса; Г-внеклеточная жидкость; Д-минеральная часть костной массы; Е– минеральная часть массы мягких тканей)

Таким образом, оценка основных параметров биоимпедансного анализа теннисистов показало отсутствие каких-либо серьезных отклонений в данной возрастной группе.

#### Список литературы:

1. Динь Т.М.А., Ткаченко С.А., Попов С.Н. Проявления функциональной мышечной асимметрии у теннисистов и возможности ее оценки. – Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2012. – № 5(101). – С. 33-35. – EDN OYYVKB.
2. Клочкова С.В., Рожкова Е.А. Влияние типа телосложения на физическое развитие лиц, занимающихся. – Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2020. – Т. 97, № 6-2. – С. 52-53. – EDN OXVXSW.
3. Campa F. et al. Bioelectrical impedance analysis versus reference methods in the assessment of body composition in athletes. – European Journal of Applied Physiology. – 2022. – Т. 122. – №. 3. – С. 561-589.



## ОСОБЕННОСТИ ЗИМНИХ ВЫСОТНЫХ ВОСХОЖДЕНИЙ В СПОРТИВНОМ АЛЬПИНИЗМЕ

**Закирьянова Р.К.** – магистрант 2 курса

**Мұхамбет Ж.С.** – доктор философии (PhD)

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье представлен анализ особенностей восхождений в зимний период, дано определение основным факторам влияющим на успешность восхождения и сохранения жизненных показателей и уровня здоровья альпинистов. Были представлены основные этапы развития и сравнительный анализ восхождений разных лет, даны рекомендации по организации и проведению подготовительных мероприятий и планированию альпинистами зимних высотных восхождений от 7000 метров над уровнем моря.

**Ключевые слова:** спортивный альпинизм, зимние высотные восхождения, лимитирующие факторы, Эверест.

## FEATURES OF WINTER HIGH-ALTITUDE CLIMBING IN SPORTS MOUNTAINEERING

**Zakiryanova R.K., Mukhambet Zh.S.**

**Annotation.** This article presents an analysis of the features of ascents in the winter, defines the main factors affecting the success of the ascent and the preservation of vital signs and the level of health of climbers. Presented the main stages of development and comparative analysis of climbing of different years, gave recommendations on the organization and conduct of preparatory activities and planning by climbers of winter high-altitude climbing from 7000 meters above sea level.

**Key words:** sports mountaineering, winter high-altitude climbing, limiting factors, Everest.

**Введение.** В спортивном альпинизме принято разделять восхождения по высоте: на скальные – высота до 3000 метров над уровнем моря, технические – от 3000 до 5000 метров, высотно-технические – от 5000 до 7000 и высотные – от 7000 метров до самой высшей точки Эвереста в 8848 метров, а также по сезонности: на летние и зимние [1]. При этом зимние восхождения, должны совершаться в период календарной зимы. Зимний период по альпинистскому календарю начинается 21 декабря и заканчивается 21 марта.

На современном этапе развития спортивного движения, роста массовости в секциях, альп-клубах и в целом отрасли туризма предоставляющей услуги в экстремальных видах, таких как альпинизм, представляют особый интерес и **актуальность** отдельные вопросы подготовки спортсменов-альпинистов, связанные с поиском факторов, лимитирующих успешность восхождения. В настоящее время, восхождения в зимних условиях совершены на все вершины Планеты высотой выше 8000 метров над уровнем моря. Исходя из этого, в практике альпинизма накоплено достаточно практического опыта и информации, которая и явилась целью нашего исследования.

**Цель исследования** – изучить основные особенности зимних высотных восхождений в спортивном альпинизме.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по вопросам зимних высотных восхождений в спортивном альпинизме.
2. Выявить основные особенности и влияние лимитирующих факторов среды во время высотных восхождений.

**Методы исследования:** в нашем исследовании был использован метод анализа научно-методической литературы и интернет источников.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Спортсмены польской школы альпинизма в 80-е годы прошлого столетия совершили в течение восьми лет ряд успешных зимних восхождений на гималайские пики, представленные в таблице 1 [2].

После прорыва польских альпинистов наблюдался продолжительный перерыв вплоть до начала 21-го века, когда в середине января 2005 года, два человека покорили Шиша Пангма. Итальянский альпинист Симоне Моро стал первым, не польским альпинистом, покорившим зимнюю вершину в Гималаях, его партнером был поляк Петр Моравски. Позднее вершина Макалу (8463 м) – 9 февраля 2009 г. покорилась нашему соотечественнику Денису Урубко (Казахстан) и Симоне Моро (Италия), а двумя годами позднее Гашербрум II (8035м) – 2 февраля 2011 г. В составе: Симоне Моро (Италия), Денис Урубко (Казахстан), Кори Ричардс (США).

Таблица 1. Первые зимние восхождения на восьмитысячники Планеты

Наименование вершины	Фамилия, имя	Год восхождения
Эверест	Leszek Cichy	1980
Манаслу	Maciej Berbeka, Ryszard Gajewski	1984
Чо-Ойю	Maciej Berbeka, Maciej Pawlikowski	1985
Дхаулагири	Andrzej Czok, Jerzy Kukuczka	1985
Канченджанга	Jerzy Kukuczka, Krzysztof Wielicki	1986
Аннапурна	Jerzy Kukuczka, Artur Hajzer	1987
Лходзе	Krzysztof Wielicki	1988

Анализ двадцати успешных зимних восхождений разных лет на семытысячники находящиеся на территории стран СНГ (бывшего СССР) показал, что все они выполнялись преимущественно в январе-феврале, тогда как на гималайские восьмитысячники был выбран декабрь месяц. При этом на период с 1980 по 1993 годы приходится подавляющее большинство восхождений на 7-ми и 8-ми тысячники Планеты, что может считаться основным этапом развития мирового спортивного альпинизма. Из приведенных данных следует, что зимние восхождения требуют высочайшего уровня подготовленности и учёта ряда факторов, влияющих как на организм спортсмена-альпиниста, так и на состояние альпинистского маршрута. В связи с этим является необходимым рассмотрение основных факторов зимних высотных восхождений, многие из которых также присутствуют и в летних высотных восхождениях, но не так сильно выражены. Среди основных факторов влияния среды во время восхождений можно выделить следующие: низкие температуры – в результате их воздействия возникают переохлаждение, обморожения конечностей, тяжелые ветровые условия, короткий световой день, сухость воздуха, солнечная радиация.

*Холод.* Годовой температурный минимум, на высочайшей вершине Мира – Эвересте приходится на 21 декабря (что соответствует самому короткому дню года – зимнему солнцестоянию) и в среднем составляет – 37 С°. Ниже, мы приводим информацию взятую из 868 прогнозов для Эвереста, сделанных в 2002-2004 годах службой AdventureWeather [3].

Таблица 2. Среднемесячная, отрицательная температура на вершине Эвереста (8848 м.) в градусах по Цельсию

ноябрь	-30 С°	март	-32 С°	июль	-18 С°
декабрь	-34 С°	апрель	-25 С°	август	-18 С°
январь	-36 С°	май	-20 С°	сентябрь	-21 С°
февраль	-35 С°	июнь	-18 С°	октябрь	-27 С°



Рисунок 1 – Самая высшая точка Планеты – Эверест (Джомолунгма)

*Ветер.* В конце октября на Эвересте начинается сильный ветер, и вершина этой горы становится самым ветреным местом на Земле. Примерно с 20 октября до конца января на вершине почти постоянно (более, чем 3 дня из 4-х) дуют ураганные ветры. Самая большая скорость ветра, была зафиксирована на Эвересте 6 февраля 2004 года – 78 м/с (175 миль в час). В сравнении этот показатель гораздо выше, чем порог в 156 миль/час для урагана 5-й категории.

*Переохлаждение, обморожения.* Недостаток кислорода (гипоксия) к такому уровню холода и ветра создают условия почти невозможные для восхождений, даже для высококвалифицированных спортсменов-альпинистов мирового уровня.

Принимая понятие «температура комфорта» (температура воздуха с учетом ветра), в январе падает до  $-70^{\circ}\text{C}$ . Время, за которое можно получить обморожения, в базовом лагере составит 30 минут, а вблизи вершины – менее 5-ти. Таким образом, вершины Эвереста и других гималайских восьмитысячников являются не только самыми высокими точками на Земле, но и одними из самых холодных. В Северном полушарии самые низкие температуры официально зафиксированы в Сибири:  $-67.8^{\circ}\text{C}$ , самые низкие на Земле – на станции «Восток» в Антарктиде:  $-89^{\circ}\text{C}$ . Эти данные не учитывают охлаждающий фактор ветра.

*Короткий световой день.* Восхождения зимой занимают больше времени, чем летом, и из-за короткого светового дня, даже многие однодневные маршруты становятся многодневными. Это требует серьёзной предварительной

подготовки к ночёвкам. Если летом можно пересидеть ночь практически где угодно (и то, смотря на какой высоте), то зимой это может повлечь за собой большие проблемы.

*Сухость воздуха.* Чем больше мороз, тем меньше влажность. При отрицательных температурах вода кристаллизуется, и воздух становится суше. Верхние пояса гор по сухости воздуха можно сравнить с внутриконтинентальными областями. Во время дыхания обезвоживание организма альпиниста происходит очень интенсивно даже в летнее время года. Обезвоживание организма очень серьёзная проблема особенно в зимних условиях, так как восстановить водный баланс не просто и это требует дополнительного расхода топлива, что естественно влияет на дополнительный вес переносимого спортсменами снаряжения.

*Солнечная радиация.* В горах солнечная радиация, особенно в ультрафиолетовой области, повышена. На Памире она сказывается в 50 раз сильнее, чем на Украине или Северном Кавказе. В умеренных дозах лучи солнца благотворно воздействуют на организм человека. Но падая на снежно-ледниковую поверхность и отражаясь от нее практически без потерь, солнечные лучи настолько активны, что могут привести к ожогам, недомоганиям, усугублять горную болезнь, при несоблюдении мер предосторожности вызвать снежную слепоту – ожог сетчатой оболочки глаз и временную потерю зрения.

**Выводы.** В ходе исследования было выявлено, что многие высококвалифицированные спортсмены-альпинисты, имея определенные знания и опыт в высотных восхождениях иногда всё же допускают ошибки, которые приводят к тяжелым травмам, последствиям и длительному восстановлению после них. Рассмотрены и определены основные лимитирующие факторы среды – скорость ветра, температура, охлаждающие факторы и влажность, длина светлого времени суток. На примере Эвереста была замечено, что факторы пересекаются, и условия становятся очень плохими во время декабрьского солнцестояния, немного ухудшаются в январе и остаются плохими в течение февраля. Обязательное условие учёт сезонности и соблюдение общепринятых мер безопасности [1-4]. В практике альпинизма высотные зимние восхождения принято совершать в экспедиционных условиях. Количественный состав экспедиции в зависимости от задач, может составлять от 12 до 24 человек. В состав экспедиции входит основной состав, группа обеспечения безопасности, административно-хозяйственный состав. При этом включать в состав экспедиции альпинистов ниже 2 разряда нецелесообразно, т.к. специфика высотного альпинизма требует от спортсменов умения самостоятельно решать ряд вопросов в процессе восхождения. Участник должен иметь достаточный альпинистский опыт и уровень подготовленности, а также запас физических и моральных сил.

#### Список литературы:

1. Об альпинистских маршрутах <https://umc-alp.club/ob-alpinistskix-marshrutax>
2. Зимние восхождения на восьмитысячники [http://www.mountain.ru/world\\_mounts/himalayas/2003/8000\\_zim/](http://www.mountain.ru/world_mounts/himalayas/2003/8000_zim/)
3. История зимних восхождений на восьмитысячники <https://risk.ru/blog/5864>
4. Лебедихин А.В. Основы альпинизма и скалолазания: учебное пособие. – Екб, 2004. – 130 с.

## ИССЛЕДОВАНИЕ СООТВЕТСТВИЯ ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК С ПАРАМЕТРАМИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Шермухамедов А.Т.– и.о. доцента Узбекского Государственного университета физической культуры и спорта, г.Чирчик, Узбекистан

**Аннотация.** В статье представлены собственные исследовательские данные по выявлению соответствия параметров тренировочных нагрузок с параметрами соревновательной деятельности у футболистов групп спортивного совершенствования футбольной академии «Пахтакор» (U-16) (Ташкент) в 2022 году. В подготовительном этапе был исследован объем тренировочных нагрузок по трем степеням координационной сложности. Определены количественные и качественные параметры технико-тактических действий, выполняемых в разных условиях координационной сложности в игровой деятельности в соревновательном периоде.

**Ключевые слова:** соответствие, нагрузка, соревновательная деятельность, степен координационной сложности, технико-тактические действия.

## INVESTIGATION OF THE CORRESPONDENCE OF TRAINING LOAD PARAMETERS WITH COMPETITIVE ACTIVITY PARAMETERS FOOTBALL PLAYERS OF GROUPS OF SPORTS IMPROVEMENT

Shermukhamedov A.T.

**Annotation** The article presents our own research data on determining the correspondence between the selection parameters and the parameters of competitive activity among the football players of the sports group with the football academy Pakhtakor (U-16) (Tashkent) in 2022. At the preparatory stage, the volume of training loads was studied in three degrees of coordination complexity. The quantitative and qualitative parameters of technical and tactical actions performed under different conditions of coordination complexity in the game activity in the competitive period are determined.

**Keywords:** compliance, load, competitive activity, degree of coordination complexity, technical and tactical actions.

**Введение.** В Узбекистане последние годы проводится ряд мероприятий, направленных на развитие футбола, как виду спорта, занимающему особое место в республике. Внедряются в жизнь соответствующие нормативно-правовые документы, направленные для развития данного вида спорта (1).

Вместе с тем актуальными задачами на сегодняшний день остаются ряд вопросов в частности, улучшения системы подготовки молодых футболистов, доведения футбола до уровня, способного конкурировать с развитыми странами, эффективной организации учебно-тренировочного процесса сборных команд по футболу, повышения уровня проводимых соревнований. Эти и ряд другие задачи имеют своё отражение в Указе «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане» Президента Республики Узбекистана Ш.М.Мирзиёева от 4 декабря 2019 года (№ УП-5887).

Тенденции развития современного футбола вызывает необходимость поиска резервов для повышения эффективности подготовки спортсменов высокого класса. Резервы кроются в решении целого ряда организационных вопросов и дальнейшим совершенствования методических принципов построения тренировочного процесса (3).

Современный футбол характеризуется высоким уровнем технико-тактической и физической подготовленности футболистов на протяжении всего матча. Лучшие футболисты мира выполняют игровые действия с высокой эффективностью и надежностью в условиях жесткого противостояния с соперниками.

Постоянное повышение требований к уровню подготовленности квалифицированного резерва для команд мастеров заставляет искать новые подходы в работе с футболистами групп спортивного совершенствования. При этом построение учебно-тренировочного процесса не мыслимо без четкого представления о показателях соревновательной деятельности футболистов в том числе тактико-технических действий, выполняемых футболистами различных игровых амплуа в процессе матча.

Возраст 16-17 лет характеризуется началом этапа спортивного совершенствования и по утверждению специалистов игра 16-17 летних футболистов по своим характеристикам должна соответствовать высококвалифицированным спортсменам. Отмечается что, у 16-17-летних ни одно технико-тактическое действие не используется в равной степени различными игровыми амплуа. Так,

короткие и средние передачи мяча назад и поперек имеют наибольший удельный вес в структуре ТТД выполненных за матч у свободного защитника, центрального опорного и атакующего полузащитника, а наименьшие показатели у правого полузащитника (2).

В теории и методике спорта особое значение уделяется проведению постоянного контроля соревновательной деятельности спортсменов, раскрытию закономерностей самого соревновательного противоборства. Имеющиеся статистические данные по игровой деятельности можно эффективно и целенаправленно использовать для управления и коррекции учебно-тренировочного процесса футболистов (4).

**Целью** исследования явился анализ соответствия тренировочных нагрузок с параметрами соревновательной деятельности футболистов 16 лет.

**Задачи исследования.**

1. Определить количественные и качественные параметры технико-тактических действий, выполняемых в разных условиях координационной сложности в игровой деятельности;

2. Определить объем и характер тренировочных нагрузок при подготовке футболистов по трем степеням координационной сложности в подготовительном периоде.

**Методы и организация исследования.**

Для решения поставленной цели осуществлялись педагогические наблюдения за соревновательной и учебно-тренировочной деятельностью футболистов групп спортивного совершенствования академии «Пахтакор (U-16)» в сезоне 2022 года.

В соответствии с разработанной В.Невмяновым (1998) классификацией весь объем запланированной тренировочной нагрузки, в зависимости от условий выполнения ТТД, был распределен по трем степеням координационной сложности (СКС). К первой СКС были отнесены ТТД, выполняемые на месте либо на удобной, невысокой скорости движения игрока и мяча; ко второй (средней) – на невысокой скорости движения игрока или мяча, либо того и другого, при наличии пассивных препятствий, игровые действия, выполняемые в неопорном положении; к третьей (высокой) – в условиях активного сопротивления. С использованием разработанной классификации был проанализирован весь объем специализированных нагрузок в течение подготовительного периода 2022 года..

С целью оценки активности и эффективности в соревновательной деятельности футболистов в соревновательном периоде проводились педагогические наблюдения с помощью соответствующих методик, в частности методом регистрации на диктофон всех ТТД используемые футболистами во время игр. Для фиксации показателей соревновательной деятельности футболистов были заранее разработаны соответствующие протоколы для регистраций. Педагогические наблюдения проводились во время официальных матчей, а именно в ходе чемпионата города Ташкента (ТФА).

**Результаты исследования.** Анализ использования различных средств в процессе подготовки показал, что из всего объема, порядка 55-63% упражнений выполнялись в оптимальных условиях (1-я СКС), 19-21% – на средних скоростях (2-я СКС) и 11-16% – в условиях активного сопротивления (3-я СКС). То есть основной объем специализированных нагрузок на важном этапе подготовки выполнялся в условиях низкой координационной сложности, в то время, как, согласно полученным нашим данным, в соревновательной деятельности юные футболисты порядка 50-60 % ТТД выполняют в условиях средней и высокой координационной сложности.

Проанализированных играх в среднем за игру футболистами команды «Пахтакор (U-16)» выполнялась 632 ТТД, при эффективности 66%. Объем ТТД выполненные в оптимальных условиях (СКС-1) составили 45% от общих действий. Объем ТТД выполненные при дефиците времени и пространстве (СКС-2) составили 34% от общих действий. Объем действий, выполненных в сложных игровых условиях (СКС-3) составили 21% от общих действий.

Полученные данные свидетельствуют о существенном различии между структурой специализированных нагрузок футболистов в тренировке и в условиях соревновательной деятельности.

В ходе педагогических исследований соревновательной деятельности было выявлено большое количество брака при выполнении футболистами некоторых основных ТТД. А именно:

– у защитников процент брака при длинных передач составил 36-55%, при отборах мяча – 34-55%, при перехватах мяча – 45-56,5%, при игре головой – 45-55%, при обводках соперника – 38,5-50,5%;

– у полузащитников процент брака при длинных передач составил 40,3-49,3%, при обводках соперника – 40-58,6%, при отборах мяча – 42-57,8%, при ударах по воротам – 50-55%;

– у нападающих процент брака при длинных передач составил 40-50%, при обводках соперника – 40-53%, при отборах мяча – 45-60%, при перехватах мяча – 45-58%, при ударах по воротам – 50-75%.

**Выводы.** Наблюдения показывают, что в узбекском футболе несмотря на выполняемые ряд мероприятий по совершенствованию организации тренировочным процессом юных футболистов, всё ещё имеются нерешенные актуальные вопросы. Одним из таких моментов считается рациональное планирование в ходе подготовки специальных тренировочных средств. Причиной этому можно отнести и малочисленные, можно сказать единичные работы исследовательского характера, направленные для решения данной проблематики.

Основным сдерживающим фактором в подготовке квалифицированного резерва является явное несоответствие параметров тренировочной нагрузки требованиям игры. Собственные исследования показали, что у футболистов групп спортивного совершенствования (16-лет) в процессе игр более половины всех ТТД (53-55%) проводят на скорости и в условиях противоборств с соперником, в то время как в тренировке использование таких упражнений составляют лишь 37-45% от всего объема специальных средств подготовки.

Повышение объемов координационно сложных нагрузок в структуре специальной подготовки 16-летних футболистов до 50-60%, по сравнению с традиционной структурой, позволила бы достигнуть высокого уровня подготовленности игроков и показателей соревновательной деятельности, характерных для взрослых квалифицированных спортсменов.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что показатели отражающую соревновательную деятельность футболистов команды «Пахтакор (U-16)» было не на должном уровне. Во многих важных компонентах игры отмечается недостаточная готовность команды и футболистов. При выполнении основных технико-тактических действиях, у футболистов наблюдается большое количество брака и низкая эффективность игровой деятельности. Все эти моменты свидетельствуют о том, что дальнейшем необходимо повышать эффективность тренировочных занятий. При этом необходимо использовать в подготовительном процессе новейшие достижения научно-технического прогресса, использовать эффективные и научно обоснованные подходы в подготовке футболистов.

#### Список литературы:

1. Указ Президента Республики Узбекистана Ш.М.Мирзиёева «О мерах по поднятию на совершенно новый этап развития футбола в Узбекистане» от 4 декабря 2019 года (№ УП-5887).
2. Суворов В.В. Возрастные особенности соревновательной деятельности юных футболистов: Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 2000. – 40с.
3. Невмянов Н.А. Специальная подготовка футболистов 15-16 лет с учетом координационной сложности нагрузок: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04: Москва, 1998. 146 с.
4. Шермухамедов А.Т. Футболчиларнинг махсус чидамлилигининг аҳамияти ва унинг 16-17 ёшли футболчиларнинг мусобақа фаолияти шароитида намоён бўлиши. Т.: «Фан-спортга». 2020/2. – с 28-31.

## СОВРЕМЕННАЯ СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

**Чирков К.**, магистрант 2 курса, Факультет Олимпийского спорта,  
**Научный руководитель: Мухамбет Ж.С.** -доктор философии (PhD),  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация:** Эффективная тренировка бегунов ставит перед тренером сложную задачу. К каждому бегуну необходимо подходить индивидуально, чтобы в полной мере оценить его уникальную экосистему, цели и мотивацию к тренировкам. Для анализа эффективности применения тренировочного процесса на отечественных спортсменах, следует изучить и проанализировать современную спортивную подготовку бегунов– спринтеров в зарубежных странах. Независимо от того, сосредоточен ли бегун на тренировках для общего здоровья и благополучия или ради результатов, постоянство тренировок служит основой успеха. Несмотря на то, что существует множество вариантов мониторинга внутренних и внешних рабочих нагрузок, определение наиболее подходящей системы мониторинга для достижения желаемых целей должно быть совместным решением врача/тренера и бегуна. Таким образом в статье будет раскрыта информация о результатах и достижениях иностранных бегунов-спринтеров и этапы их подготовки, тренировочный процесс, его регулярность и содержание.

**Ключевые слова:** спринтер, бегун, бег, скорость, тренер, спорт, короткая дистанция, упражнения.

## MODERN SPORT TRAINING OF SPRINT RUNNERS IN FOREIGN COUNTRIES

Chirkov K., Mukhambet Zh.S.

**Abstract:** Effective training of runners poses a difficult task for the coach. It is necessary to approach each runner individually in order to fully appreciate his unique ecosystem, goals and motivation for training. To analyze the effectiveness of the training process on domestic athletes, it is necessary to study and analyze the modern sports training of sprinters in foreign countries. Regardless of whether the runner is focused on training for overall health and well-being or for the sake of results, the consistency of training serves as the basis for success. Although there are many options for monitoring internal and external workloads, determining the most appropriate monitoring system to achieve the desired goals should be a joint decision of the doctor/trainer and runner. Thus, the article will disclose information about the results and achievements of foreign sprinters and the stages of their preparation, the training process, its regularity and content.

**Keywords:** sprinter, runner, running, speed, coach, sport, short distance, exercise.

Независимо от того, сосредоточен ли бегун на тренировках для общего здоровья и благополучия или ради результатов, постоянство тренировок служит основой успеха. Несмотря на то, что существует множество вариантов мониторинга внутренних и внешних рабочих нагрузок, определение наиболее подходящей системы мониторинга для достижения желаемых целей должно быть совместным решением врача/тренера и бегуна. Большинство бегунов-любителей, как правило, тренируются от трех до пяти раз в неделю, в то время как профессиональные спортсмены могут проводить тренировку до 10–14 раз. Поляризованная модель тренировок, по-видимому, дает оптимальные результаты для улучшения физической формы и производительности для тех, кто тренировался с определенной регулярностью.

Наконец, если и есть что-то, что бегун должен делать помимо бега, то это силовые тренировки, учитывая их бесчисленное множество преимуществ, независимо от способностей.

Проанализировав данные о техниках спортивных тренировок бегунов-спринтеров, в зарубежных статьях таких авторов как К. Фостер, М. Шрагер, А. С. Снайдер, Н. Н. Томпсон было выяснено, что поведение стимуляции, используемое спортсменами, различается в зависимости от отдельных видов спорта, что требует изучения профилей стимуляции для конкретных видов спорта. Кроме того, темпы поведения бегунов различаются в зависимости от дистанции забега.

Стратегия «тотальной игры», характеризующаяся начальным быстрым ускорением и снижением скорости на более поздних стадиях, наблюдается на 100 и 200 м. У бегунов на 400 м также наблюдается положительная динамика темпа, которая характеризуется снижением скорости на протяжении всего забега. Точно так же бегуны на 800 м обычно используют позитивную стратегию темпа во время темповых «встречных» забегов. Тренеры профессиональных спортсменов должны учитывать наблюдаемую разницу в профилях темпа, принятых на соревнованиях. Спортсменам с более скромными целями, чем завоевание медали на крупных чемпионатах, рекомендуется придерживаться реалистичного темпа на начальных этапах забегов на длинные дистанции и оставаться в группе бегунов. Хотя существующие исследования, изучающие характеристики темпа у профессиональных бегунов с помощью наблюдательного подхода, предоставляют достоверные данные о производительности, они дают мало информации о механизмах, лежащих в основе, которые объясняют демонстрируемое поведение. Поэтому необходимы дальнейшие исследования, чтобы оказать значимое влияние на дисциплину. Исследователи должны разрабатывать и проводить вмешательства, которые позволят спортсменам тщательно выбирать стратегии, на которые не повлияют неверные решения, принятые другими спортсменами, что позволит этим спортсменам развивать более оптимальное и успешное поведение.[1]

Темп – это термин, используемый для описания распределения мышечной работы во время тренировки. Это считается фундаментальным требованием для успешной работы на выносливость и зависит от непрерывных процессов принятия решений. Стратегические решения относительно общего подхода к соревнованию принимаются заранее, в то время как тактические решения во время соревнования реагируют на изменения в физиологическом состоянии и поведении соперников. , включая отрицательный профиль (увеличение скорости на протяжении события), положительный профиль (уменьшение скорости на протяжении события), «тотальный» профиль (характеризуется начальным быстрым ускорением и снижением скорости на более поздних стадиях), ровный профиль, параболический профиль (включая U-образный, обратный J-образный и J-образный) и переменный

шаг. Поведение при забеге различается в зависимости от режима упражнений, продолжительности соревнования, знаний и опыта спортсмена и физиологических возможностей каждого соперника.

Для профессиональных спортивных достижений непременно необходим добросовестный компетентный тренер, который разработает качественную программу тренировочного процесса и будет следить за правильностью выполнения данных упражнений.

Несколько профилей стимуляции были описаны в 2021 году Аббиссом и Лорсенон. Эти профили изначально были основаны на анализе, в котором основное внимание уделялось плаванию, езде на велосипеде и гребле. Учитывая различия, такие как аэродинамическое сопротивление, которые существуют между бегом и другими отдельными видами спорта, такими как езда на велосипеде и конькобежный спорт, есть очень веские основания для обновления текущего понимания темпа в беге. Опираясь на отличный фундамент, заложенный Аббиссом и Лаурсенон, можно установить профили стимуляции во время бега. Требования к бегунам различаются в зависимости от пройденной дистанции:

- бегунам на средние дистанции требуется больший аэробный вклад, чем спринтерам;
- бегуны на длинные дистанции сталкиваются с разными проблемами в зависимости от того, соревнуются ли они на треке, на дороге или в кроссе;
- в чемпионских гонках особое внимание уделяется соревнованиям по принципу «победитель получает все», в которых главная цель состоит в том, чтобы либо пройти в следующие раунды.[2]

Кроме того, соревновательные гонки не включают в себя предварительные раунды, такие как заезды, полуфиналы и финальные забеги, как это делают чемпионаты. Эти различия, существующие между беговыми дисциплинами, делают их бесценным источником для дальнейшего понимания поведения бега, используемого успешными и неудачливыми спортсменами, мужчинами и женщинами, а также бегунами в различных форматах соревнований.

Г.Д. Хейз, П.И. Мартин в своей статье «Характеристики «пружины ног» и аэробные потребности бега» от сентября 2021 года описывают информацию о том, что короткие и высокоинтенсивные упражнения вызывают быстрое истощение межмышечных высокоэнергетических фосфатов, что приводит к нарушению сократительной способности мышц и выработки силы. Авторы предположили, что постепенное снижение скорости на протяжении большей части забегов на 400 м свидетельствует о снижении способности мышц генерировать силу (т. е. периферической физиологической усталости), несмотря на постепенное увеличение активации двигательных единиц (измеренное с электромиография). [6]

При анализе имеющихся результатов и достижений спортсменов нет важной информации, касающейся особого веса, придаваемого важности внутренней физиологической информации или информации о внешней среде для обоснования решений о темпе у профессиональных бегунов. Должны быть проведены дальнейшие исследования, в которых вмешательства используются для изменения физиологического или психологического состояния перед участием в протоколах упражнений, выполняемых в контролируемой моделируемой соревновательной среде

Спортсменам, чьи цели не распространяются на завоевание медали или финиширование на вершине, рекомендуется поддерживать реалистичный и консервативный темп на начальных этапах забегов и оставаться в группе бегунов на протяжении большей части забега. Тренерам профессиональных спортсменов следует очень внимательно отмечать разницу в профилях темпа, принятых в соревновательных гонках (где часто используется кардиостимулятор), и темпах, используемых в гонках чемпионатов. Быстрые результаты, достигнутые в гонках на соревнованиях с одним или несколькими пейсмейкерами, не обязательно воспроизводятся в гонках чемпионата по принципу «победитель получает все», где темп может значительно различаться. параболический U-образный темп отображается у полумарафонцев, а положительный темп отображается у марафонцев. Спортсменам, чьи цели не распространяются на завоевание медали или финиширование на вершине, рекомендуется поддерживать реалистичный и консервативный темп на начальных этапах забегов на длинные дистанции и оставаться в группе бегунов на протяжении большей части забега.

Одним из важных аспектов технической подготовленности бегунов на короткие дистанции является формирование навыков контроля за характером перемещения частей и звеньев тела в пространстве и времени. Физиологические, биомеханические, педагогические и психологические компоненты общефизической и специальной подготовки изучаются без учета характера их взаимосвязей и взаимозависимостей, что затрудняет интеграцию результатов исследований и не обеспечивает систематизацию новых фактов.



В статье А. М. Тернер и М. Оуингс описывается эксперимент, в ходе которого подтверждается целесообразность и результативность применения методики контроля величины колебаний тела в боковом направлении, применение которой позволяет совершенствовать процесс управления двигательной деятельностью в беге на короткие дистанции. Рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции детерминирован многими факторами: разработкой современных технологий управления тренировочным процессом; выявлением неиспользованных ресурсов теории и методики спортивной подготовки бегунов, а также уровнем физической подготовленности, обеспечивающей оптимальное соотношение показателей двигательного-координационных качеств: мышечной силы, быстроты, выносливости, специальной ловкости, равновесия, двигательного ритма и др.; типологическими свойствами центральной нервной системы; степенью развития морально-волевых и нравственных качеств спортсмена и др.[4]

Бернардо Рекена в своей статье приводит анализ исследования, в котором шестьдесят студентов физической культуры были случайным образом разделены на пять экспериментальных групп: все виды тренировок (А), полный присед (В), параллельный присед (С), прыжки с контрдвижением с нагрузкой (Г) и плиометрическая тренировка (Д). Участники каждой группы тренировались три дня в неделю в общей сложности семь недель. Целью было сравнить влияние пяти различных тренировочных стимулов на спринтерские способности и развитие силы.

Результаты предварительной тренировки не показали существенных различий между группами ни по одной из тестируемых переменных. Через семь недель не было обнаружено значительного улучшения результатов в спринте, однако значительное улучшение максимальной динамической силы, скорости перемещений наблюдалось во всех группах: группа комбинированных методов А (20%), группа В с большим сопротивлением (11%), силовая группа С (17%), баллистическая группа D (14%) и плиометрическая группа Е (6%) [3].

Основные методы ведения тренировок у зарубежных тренеров заключаются в следующих упражнениях. Для общей физической подготовки применяют:

– беговые упражнения: высокое понимание бедра, захлесты голени, семенящий бег, бег «колесом» (с высоким подниманием бедра, последующим выхлестом голени вперед, под себя, выполняемые в быстром темпе;

- быстрое выпрыгивание из полуприседа с подтягиванием бедер к груди;
- смена ног при выпрыгивании из положения выпада вперед;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения для мышц спины и разгибателей бедра;
- многоскоки или скачки, выполняемые с места или небольшого разбега.

Специальные упражнения для развития скорости:

- бег в гору;
- бег с сопротивлением;
- многоскоки, выполняемые со стартовых колодок;
- упражнения циклического характера с мягким резиновым амортизатором (бег в упоре с зафиксированными амортизаторами на голени).

Упражнения для развития силы:

– упражнения с отягощениями (набивные мячи, штанга) и на тренажерах (метание набивных мячей; штанга: полу присед, рывок, толчок).

– прыжки и прыжковые упражнения (с места, с разбега и в глубину на одной и двух ногах, на различном грунте) [5].

Таким образом были изучены зарубежные статьи на темы спортивной тренировки бегунов-спринтеров и их результаты и были сделаны выводы. Комбинированный тренировочный подход с использованием полного приседания, параллельного приседания, прыжков с контрдвижением с нагрузкой и плиометрической тренировки приводит к небольшому улучшению максимальной силы, скорости перемещения и спринтерской производительности, а также к сходству между схемами движения и скоростью смещения.

#### Список литературы:

1. Голов, В.А. Функции и социально-политическая деятельность государства в сфере физической культуры и спорта / В.А. Голов // *Фундаментальные исследования*. – 2019. – № 3 – С. 41-43.
2. Гостев, Р.Г. Спорт и законодательство / В.Г. Гостев – М. : НИЦ «Еврошкола», 2021. – 438 с.
3. Егоричев, А.Н. Конституционно-правовые основы физкультурной деятельности : российский и зарубежный опыт : автореф. дис. ... канд. юрид. наук : 12.00.02 / Егоричев Алексей Николаевич. – М., 2020. – 23 с.

4. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2020. – 208 с.
5. Платонов, В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М. : 2020. – 310 с.
6. Интернет источник: <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-science-and-medicine-in-sport>

## ИННОВАЦИОННОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В БАСКЕТБОЛЕ

**Турдалиев Р.М.** – докторант,  
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Представлены инновационные педагогические технологии как описание тех способов деятельности в области профессионального спорта, в частности баскетбола, которые создают объективные предпосылки повышения его уровня в нашей стране. Помимо педагогических технологий рассматриваются так называемые технологии функционирования системы определенного вида профессионального спорта. В данном случае технология функционирования – это совокупность методов и процессов в виде организационной и методологической платформы системы спортивной подготовки в профессиональном баскетболе

**Ключевые слова:** инновационные педагогические технологии, тренировочный процесс в баскетболе.

## INNOVATIVE IMPROVEMENT OF THE TRAINING PROCESS IN BASKETBALL

**Turdaliev R.M.**

**Annotation.** Innovative pedagogical technologies are presented as a description of those ways of activity in the field of professional sports, in particular basketball, which create objective prerequisites for improving its level in our country. In addition to pedagogical technologies, the so-called technologies of functioning of a system of a certain type of professional sports are considered. In this case, the technology of functioning is a set of methods and processes in the form of an organizational and methodological platform of a sports training system in professional basketball.

**Keywords:** pedagogical creativity, creative activity, creative abilities.

Современная система подготовки баскетболистов представляет собой совокупность знаний по построению и организации спортивной тренировки и соревнований, управлению процессом подготовки и ее реализации в практической деятельности на уровне, соответствующем лучшим образцам современного баскетбола. Постоянный научно-технический прогресс открывает новые возможности в области совершенствования тренировочного процесса в профессиональном баскетболе. К примеру, ставшая уже популярной методика получения картины разброса точности бросков баскетболистов, которая фокусирует внимание на реальную картину всех стадий движения мяча – от набора высоты и траектории движения, (формы дуги), так и точке попадания (или непопадания) мяча в кольцо, позволяющая исправить одну или несколько стадий. Данный технологический продукт, в котором используются микрокамеры и микро-датчики, расположенные на стропилах над корзинами, отслеживает все, начиная с момента начала броска (например, согласованность броска в зависимости от направления, с которого идет передача, или же разбирается сама бросковая картина на бросковой стороне), вращение мяча, времени выпуска мяча после получения и биомеханика игрока. Самым большим преимуществом данного новшества, является измерение мест контакта мяча с дужкой кольца при неточном попадании в цель, делается картина разброса бросков по направлению вправо/влево и вперед/назад. Камеры показывают картину действий игроков, точность/неточность по осям корзины, и обеспечивают обратную связь, фиксируя «тепловые карты», на которых попадания маркируются зелеными точками, а промахи – красными, фиксируя места там, где мяч соприкасается с ободом кольца. Инновационное совершенствование системы профессионального баскетбола позволит повысить его уровень, как в отношении содержания игры, так и в отношении спортивных результатов. На современном этапе развития баскетбола, фактически являющегося профессиональной деятельностью, управленческие решения по его совершенствованию должны иметь инновационный характер и быть направлены: – на принципиальные изменения организационной структуры этого вида спорта в рамках деятельности федерации; – на поиск принципиально новых методических подходов к процессу спортивной подготовки, – на выявление не известных пока резервов человеческого организма и человеческой психики для повышения эффективности игровой деятельности. Все это предопределяет необходимость совершенствования технологии подготовки в русле профессионального баскетбола как

отдельных спортсменов, так и команд, в том 338 числе национальных. Такие технологии должны быть инновационными по своей сути и охватывать все сферы профессиональной игровой деятельности: – функционирование института профессиональных клубных команд, – функционирование института национальных команд, – управление процессом подготовки профессиональных спортсменов, – управление процессом подготовки клубных команд к международным соревнованиям, – управление процессом подготовки национальных команд к важнейшим международным соревнованиям, включая турниры Олимпийских игр. Инновационные педагогические технологии принято рассматривать как научное описание тех способов деятельности в области профессионального спорта, которые создают объективные предпосылки повышения его уровня в нашей стране, обеспечивающего приоритетные позиции в мире. Одновременно среди педагогических технологий должна быть выделена совокупность средств и методов подготовки профессиональных спортсменов и команд. Помимо педагогических технологий рассматриваются так называемые технологии функционирования системы определенного вида профессионального спорта. В данном случае технология функционирования – это совокупность методов и процессов в виде организационной и методологической платформы системы спортивной подготовки в профессиональном баскетболе. Отдельные структурные элементы таких технологий дифференцируются по следующим элементам: – принципы и методы подготовки; – основы планирования; – программа подготовки; – схемы управления. С точки зрения инновационной реализации педагогических технологий такая работа должна быть направлена на совершенствование системы средств и методов спортивной подготовки, основанных на новейших данных о физиологических, психофизиологических, психологических закономерностях механизмов специфического вида деятельности в специфических условиях. С точки зрения инновационных технологий функционирования она предусматривает совершенствование системы подготовки за счет принципиальных новшеств в организации института профессиональных клубных и сборных команд, внедрения новых принципов и схем управления подготовкой. Как показывает опыт деятельности Российской Федерации баскетбола (РФБ), она является базовой управляющей подсистемой, поскольку эта организация осуществляет взаимосвязь и взаимодействие, централизацию и координацию звеньев целостной системы олимпийской подготовки. РФБ конкретизирует по отношению к отечественному баскетболу цели и задачи спортивной подготовки, разрабатывает последовательность и стратегию для достижения этих целей и задач, упорядочивает требуемые ресурсы, осуществляет рациональное проектирование, организацию, руководство и контроль за действиями для достижения поставленных целей и задач. Формирование и реализация инновационной политики РФБ основываются на проведении комплекса необходимых мер для организации и проведения полноценного тренировочного и соревновательного процесса путем создания новых или качественного совершенствования уже функционирующих структурных подразделений, совершенствования организационного проектирования деятельности Федерации, инновационные подходы были реализованы в следующих направлениях: – в организационном проектировании деятельности, – в управлении кадрами, – в информационно-рекламной деятельности. 339 Таким образом, инновационные методики обучения техническим приемам в баскетболе с использованием инновационных и информационных технологий базируется на основе интеграции теории и методики физического воспитания соотносится с принципами и педагогическими подходами обучения.

#### Список литературы:

1. Бельков, С. А. Внедрение информационных технологий в баскетболе / С. А. Бельков, К. А. Кондратьев, С. Д. Мишнева, И. М. Симонова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы IV международной научно-практической конференции, 27 февраля 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.- пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – С. 236-240.
2. Волк, Ю. В. Применение IT-технологий для анализа игровых показателей в Чемпионате Республики Беларусь по баскетболу // Ю. В. Волк, И. И. Баранова, Н. В. Кравченко // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: матер. междунар. науч.-техн. конф. 1–2 дек. 2011 г. редкол. : И.В. Бельский [и др.]. – Минск, 2011 ю – С 125–129
3. Инновационные технологии в технической подготовке юных баскетболистов / Т. Хучински, Т. Вильчевски, А. А. Несмеянов [и др.] // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: инновации и перспективы развития: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, в 2 т., Санкт-Петербург, 28 апреля 2021 года. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 2021. – С. 239-244.

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

---

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОГО ТУРИЗМА В РОССИИ**

**Зарубеева А.П.**, студентка, **Негоденко Е.С.**, старший преподаватель Национального исследовательского Томского государственного университета, г. Томск, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрены подходы к определению научно-познавательного туризма, специфика и наиболее популярные направления научно-популярных туров в России.

**Ключевые слова:** научно-познавательный туризм.

**PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF POPULAR SCIENCE TOURISM IN RUSSIA**

**Zarubeeva A.P., Negodenko E.S.**

**Annotation.** The article discusses approaches to the definition of scientific and educational tourism, the specifics and the most popular areas of popular science tours in Russia.

**Keywords:** Scientific and educational tourism.

**Цель:** обзор распространенности и популярности научно-популярных туров в России в 2023 году.

**Задачи:** Анализ рынка туров научно-популярной направленности, исследование привлекательности направления для разных групп населения.

**Методы исследования:** контент анализ турфирм, социологический опрос респондентов.

Длительный промежуток истории человечество в своём познании мира опирается в основном на научные знания. Научно-познавательный туризм является одной из форм передачи научных знаний той части населения, которая в эту науку глубоко не погружена, но хочет познать для себя интересующую его часть.

В России это направление туризма пока ещё не слишком широко развито, и имеет ограниченность как по направленности данной науки, так и по географическому распространению. Но в этом году вышел документ о концепции развития научно-популярного туризма в РФ до 2035 года [5], в целях которого прописано также популяризация науки среди молодёжи, взрослого населения, лиц третьего возраста и в частности студентов, что говорит о потенциальном распространении и увеличении предлагаемых услуг в этой сфере

Само понятие научно-познавательного туризма довольно обширно и включает в себя как посещение различных научных центров, станций, обсерваторий и музеев, так и проведение научно-полевых практик – такие как археологические раскопки, изучение пород с точки зрения геологии, или наблюдение за звёздами в сопровождении с астрономов. Несмотря на образовательную составляющую, туры, содержащие подоснову научного туризма направлены на рекреацию участников. Информация, предоставляемая в такой программе, структурируется и подаётся таким образом, чтобы любой участник смог в ней разобраться и понимать суть сказанного.

Основной спецификой такого рода туризма является необходимость в квалифицированных работниках, способных предоставлять научную информацию доступным языком, что является как плюсом, показывая нетривиальность предоставляемой услуги, так и минусом, так как для организации такого рода путешествий необходимо большое количество бюджета.

Туроператоры совместно с учёными в различных сферах создают туры, которые отвечают в потребности научного познания у населения, не погружённого в науку. На 2023 год в России предоставляются научные туры, открывающие геологию, палеонтологию, ботанику и астрономию. Туристы вместе с учёными направляются в места дестинации и совершают научную деятельность.

В настоящее время на территории России существует минимум четыре организации, предоставляющие подобного рода услуги.

PALEO-TOURS – проводят палеонтологические экскурсии по России и миру. В их предложениях присутствуют как однодневные, так и многодневные экскурсии. Компания предлагает выезды по золотому кольцу России, а также в Пермский край и на Крымский полуостров с целью побывать на археологических раскопках [9].

Норд – стоун – компания, которая водит геологические и ботанические маршруты на Кольском полуострове, в частности в Хибинах. На пути следования, туристы узнают об образовании гор, на конкретном примере разбирают различные породы, которые видят вокруг себя. Ботанические туры знакомят с туристической фауной Хибин – мхами и лишайниками [1].

Astro trevels – специализируются на астрономических путешествиях, а также помогают изучить тему астрофотографий и самостоятельно сделать снимок звёздного неба [1].

Астрроверты – ещё одна компания, специализирующаяся на астрономических путешествиях. Ловят северное сияние в различных точках России и наблюдают за звёздами, проводят астрономические лекции [4].

Кадровое обеспечение является одним из самых главных аспектов проведения научного тура, так как от способа донесения информации и от способности ответить на интересующие туристов вопросы может только человек, очень точно знающий материал. По этой причине во всех организациях, предоставляющих научные туры, туристов сопровождают научные руководители обсерваторий, выпускники факультетов геологии, палеонтологии, ботаники, астрономии, преподаватели университетов, учёные, опытные экскурсоводы, также в команде присутствуют фотографы, некоторые из которых имеют профильное образование.

Все туры не предусматривают сильных физических нагрузок, но из-за особенностей программ/рельефа не рекомендуется людям с ограниченной мобильностью и детям до 10-ти лет.

Цены варьируются от условий проживания, компании и количества дней в программе:

Астрроверты предлагают ценовую категорию от – 43 000 до 100 000, самыми затратными являются поездки на Байкал

Астротревел – предлагает как многодневные программы в ценовой категории от 35 000 до 55 000, так и двухдневные в Орловской области в районе 5 000 руб.

PALEO-TOURS – проводит двух или трёхдневные экскурсии. На два дня цена составляет 14 000 руб, на три 17 000.

Норд Стоун – на геологические туры на пять дней цена составляет около 37 000 руб.

Главные географические точки распространения разнятся исходя из направления научно-познавательного тура. Так астрономические туры проводят в Мурманской области, на Байкале, Кавказе, Камчатке, в Хибинах, Приэльбрусье и в Крыму. Геологические туры направлены на Архыз и Хибины. Палеонтологические туры проводятся в Новгородской и Ярославской области, и в Пермском крае.

Как правило, современный человек, который захочет прочитать про интересующее его путешествие, первым делом воспользуется поисковыми запросами. Однако, ни одну из вышеперечисленных компаний отыскать таким образом он не сможет. Поисковые системы направят читателя только при конкретном запросе вида путешествия. На компанию Норд Стоун удалось наткнуться при запросе «Геологические туры по России», также, как и на компании, занимающиеся астрономическими путешествиями. О компании «PALEO-TOURS» стало известно из статьи Тинькофф журнала, о «Шести археологических экскурсиях и экспедициях» [2] в которой кратко обзвораются несколько маршрутов этой компании.

Также у каждой из компаний, кроме «PALEO-TOURS» имеется группа в социальной сети «В контакте», в которых публикуются интересные события, расписания ближайших мероприятий, фото и видео материалы с прошедших путешествий. Информация в группах актуальная и регулярно обновляется [8], [3], [7].

Для лучшего понимания того, как общество воспринимает идеи научно-познавательного туризма сейчас и какие направления наиболее интересны для аудитории был проведён социологический опрос о интересе к научно-познавательному туризму.

**Результаты исследования:** По результатам проведённого опроса 51% опрошенных были студенты, 38% – рабочий класс и 15% – студенты, совмещающие работу с учёбой. Возраст большей половины (51%) составляет от 17 до 25 лет, у 30,8% – от 25 до 35 лет, у 12, 5% от 35 до 50 лет. Люди, входящие в категории до 17 лет и от 50 лет – самые малочисленные среди опрошенных – 5,2%. Из них 51% отметили что не знают о том, что такое научно-познавательный туризм. В вопросе о наиболее интересующем направлении из представленных 61% предпочли палеонтологические туры, 56,4%

астрономические туры, 46,2% заинтересованы в ботанических турах и 43,6 % в геологических. 10,3% отметили, что им не интересно такое направление, а 7,8% указали, что также хотели бы попробовать археологическое, историческое и зоологическое направление.

Сумма, которую опрошенные готовы потратить на такое путешествие также различается. 28,2% готовы потратить до 10 000 рублей, 38,5% – от 10 000 и до 25 000 рублей, 15,4% готовы отдать от 25 до 40 000, 10,3% – от 40 000 до 60 000 и лишь 7,7% готовы потратить сумму от 60 000 рублей.

Исходя из приведённых результатов можно сделать следующие выводы: наибольший процент опрошенных это студенты и люди от 17 до 25 лет. Немного больше половины не знает о явлении научно-познавательного туризма. Тем не менее, интерес присутствует, в одном из вопросов предлагался выбор из вариантов туров, которые проводятся в настоящее время в России. Только 10% ответили, что не заинтересованы в этом направлении. В большей степени опрошенных предпочли палеонтологические и астрономические туры. Также среди опрошенных нашлись те, кто хотел побывать в предложенных ими вариантах – оказалось, что они заинтересованы в зоологических, исторических и археологических направлениях. Что касается стоимости путешествия, то большинство готово потратить от 10 до 25 тысяч рублей и немного меньший процент до 10 тысяч рублей. Следовательно, такой вид туризма привлекателен для общественности, но о его возможностях знают не все, кому потенциально было бы интересно побывать в этом виде путешествия, также не многие готовы потратить на него такую денежную сумму, которой бы хватило на поездку.

**Выводы:** Научно-познавательный туризм перспективное направление, которое позволяет посмотреть на мир со стороны науки тем, кто заинтересован в этой сфере с любительской точки зрения. Учёные и туроператоры создают авторские маршруты, способные удовлетворить потребности в научном познании у желающих приобрести подобный опыт. В течение исследования удалось выяснить, что не так много компаний в России на данный момент готовы предоставлять такого рода услуги, и найти информацию о них проблематично. Однако, исходя из результатов опроса и наличия спроса на данные услуги можно сделать вывод, что это направление в будущем будет развиваться и привлекать новую аудиторию.

#### Список литературы:

1. astro-travels – Астрономические приключения [Электронный ресурс]. URL: <https://astro-travels.ru>.
2. Археологические раскопки в России: 6 мест, куда можно поехать в экспедицию: [Электронный ресурс] // Тинкофф журнал. URL: <https://journal.tinkoff.ru>.
3. Астрономические туры. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/astrovert>
4. Клуб научных путешествий Астроверты [Электронный ресурс]. URL: <https://astrovert.ru>.
5. Концепция развития научно-популярного туризма в Российской Федерации на период до 2035 года / утв. Минобрнауки России 25.01.2023 N ВФ/1-Кн
6. Научно-познавательный туризм в Хибин и на Кольский полуостров [Электронный ресурс]. URL: <https://nordstoyn.ru>.
7. Научные путешествия. [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/club107906849>
8. Научный туризм на Кольском! [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/nordstoyn>
9. Палеонтологические экскурсии и сбор окаменелостей по всей России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.paleo-tours.ru>.

## МЕТОДИКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Амри Ж.Т.** – магистрант 2 курса Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

**Аннотация.** От эффективности построения тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов футболистов, что определяет необходимость научного поиска и разработки путей совершенствования учебно-тренировочного процесса по футболу. В данной статье представлена методика общей физической подготовки футболистов с использованием специфических и неспецифических средств. Эксперимент показал эффективность методики для тренировки скоростных и скоростно-силовых качеств футболистов.

**Ключевые слова:** футбол, начальная подготовка, общая физическая подготовка.

## METHODOLOGY OF GENERAL PHYSICAL TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS OF INITIAL TRAINING GROUPS

Amri J.T.

**Abstract.** The effectiveness of building the training process at the initial stage of sports training will significantly affect the achievement of sports results of football players, which determines the need for scientific search and development of ways to improve the football training process. This article presents a methodology for the general physical training of football players using specific and non-specific means. The experiment showed the effectiveness of the technique for training the speed and speed-strength qualities of football players.

**Key words:** football, initial training, general physical training.

**Актуальность.** Спортивная подготовка в футболе строится как круглогодичный процесс, имеющий определенные временные промежутки, на которых решаются те или иные основные задачи учебно-тренировочного процесса. Как правило, структура спортивной подготовки имеет крупные стадии, которые, в свою очередь, для простоты управления учебно-тренировочным процессом, делятся на более мелкие структурные составляющие (этапы, периоды, циклы), на которых непосредственно решаются задачи становления спортивного мастерства футболиста, воспитания физических качеств и способностей, подготовка и участие в соревнованиях [2].

От эффективности построения тренировочного процесса на начальном этапе спортивной подготовки будет существенно зависеть достижения спортивных результатов футболистов.

На основании вышеизложенного, представляется необходимым научный поиск и разработка путей совершенствования учебно-тренировочного процесса по футболу, что и определило актуальность исследования.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально проверить методику общей физической подготовки футболистов на этапе начальной подготовки.

**Задачи исследования:** 1) Оценить уровень физической подготовленности футболистов 14-15 лет на этапе начальной подготовки;

2) Разработать методику общего физического развития футболистов 14-15 лет на этапе начальной подготовки с использованием специфических и неспецифических средств;

3) Оценить эффективность методики общего физического развития футболистов 14-15 лет на этапе начальной подготовки с использованием специфических и неспецифических средств.

**Методы исследования:** педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования.** Исследование проводилось, на базе Детской юношеской спортивной школы Павлодарской области Республики Казахстан Успенского района. В исследовании приняли участие 36 футболистов, в возрасте 14 – 15 лет по 18 человек в экспериментальной и контрольной группах, определенных методом случайной выборки. Экспериментальная часть исследования проводилась с ноября 2022 по январь 2023 года.

В ходе педагогического эксперимента контрольная группа занималась по традиционной программе тренировок, экспериментальная – по предложенной нами методике. Экспериментальная методика включает в себя специфические и не специфические для футбола средства. Неспецифические – приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, прыжки на одной или на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40 – 80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м, эстафета с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей, подвижные игры, прыжковая эстафета. При организации занятий в экспериментальной группе использовался поточный способ, а также круговые тренировки.

Для оценки уровня физической подготовки и проверки эффективности разработанной методики было проведено педагогическое тестирование. Для педагогического тестирования выбраны тесты на скоростные способности (бег 60 м., с.); координационные (челночный бег 3x10 м., с.); скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см.); выносливость (бег 3 км, м.); гибкость (наклон вперед из положения, стоя на скамье, см.); сила (сгибание и разгибание рук в поре лежа, кол-во раз).

Результаты, полученные в ходе предварительного тестирования футболистов экспериментальной и контрольной групп, выявили низкий уровень физической подготовленности. Отличия между экспериментальной и контрольной группами до начала эксперимента не выявлены ( $P > 0,05$ ).

Педагогическое тестирование после эксперимента показало рост показателей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Однако, в тестах «бег на 60м» и «прыжок в длину с места» экспериментальная группа имеет достоверно ( $P < 0,05$ ) более высокие показатели, чем контрольная, что говорит об эффективности методики для развития скоростных и скоростно-силовых качеств (Табл.1). Вероятно, более значительный рост этих показателей связан с тем, что возраст 14-15 лет является сенситивным для развития скоростно-силовых качеств [1].

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности футболистов 14-15 лет в начале и конце педагогического эксперимента

№	Тест	Показатели $\bar{X} \pm \sigma$				Нормативы
		До эксперимента		После эксперимента		
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	
1	Бег 60 м., с.	9,5±0,8	9,3±0,6	8,1±0,6*	8,9*±0,8	Низкий – 9,6 Средний – 9,2 Высокий – 8,2
2	Челночный бег 3x10 м., с	8,0±0,6	7,9±0,4	7,2±0,6	7,8±0,4	Низкий – 8,1 Средний – 7,8 Высокий – 7,2
3	Прыжок в длину с места, см	187±3,6	184±4,8	215±7,0*	201±4,0*	Низкий – 170 Средний – 190 Высокий – 215
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье	5,5±1,5	5,8±0,8	8±2,5	7,5±3,0	Низкий – 4 Средний – 6 Высокий – 11
5	Сгибание и разгибание рук в поре лежа, кол-во раз	21±3,5	20±2,0	28±6,5	29±7,0	Низкий – 20 Средний – 24 Высокий – 36

**Вывод.** Таким образом, предложенная методика является эффективной для развития скоростных и скоростно-силовых качеств. В тренировочный процесс футболистов групп начальной подготовки целесообразно включать занятия с поточным и круговым способом организации, используя неспецифичные для футбола средства тренировки.

#### Список литературы:

1. Антипов, А.В. Формирование специальных скоростно-силовых способностей 12-14 – летних футболистов в период полового созревания : автореф. дис. канд. пед. наук / А. В. Антипов. – М., 2002. – 33 с.
2. Программа развития футбола Казахстана на 2016-2026 годы. – URL: <http://fcq.kz/программа-развития-футбола-казахстана>.

### СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАТУТНОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА ОСНОВЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА

**Черненко Т.А.** – магистр, тренер по РОО Федерации прыжков на батуте Омской области,  
**Мухина М.П.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта,  
 Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

**Аннотация.** Подготовка юных спортсменов, на современном этапе, основана на неупорядоченном распределении времени на тренировочных занятиях, для развития как общих, так и специальных физических качеств, а так же отсутствием современных данных об использовании средств, методов и приемов в системе подготовки спортивного резерва.

В статье рассмотрены вопросы о комплексном развитии физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся батутной гимнастикой на основе комплексного подхода.



**Целью исследования** является определение содержания и направленности тренировочного процесса детей 5-6 лет, занимающихся батутной гимнастикой на основе комплексного подхода.

**Ключевые слова:** батутная гимнастика, дети, тренировочный процесс, комплексный подход.

## CONTENT AND DIRECTION OF THE TRAINING PROCESS OF CHILDREN 5-6 YEARS OLD ENGAGED IN TRAMPOLINE GYMNASTICS ON THE BASIS OF AN INTEGRATED APPROACH

Chernenko T.A., Mukhina M.P.

**Abstract.** The training of young athletes, at the modern stage, is based on the disordered distribution of time in training sessions, for the development of both general and special physical qualities, as well as the lack of modern data on the use of means, methods and techniques in the training system of the sports reserve.

The article considers the issues of complex development of physical qualities of children 5-6 years old, engaged in trampoline gymnastics on the basis of an integrated approach.

**Key words:** trampoline gymnastics, children, training process, integrated approach.

**Результаты исследования.** Методика развития физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся батутной гимнастикой, на основе комплексного подхода включает специальные подобранные упражнения и игровые задания, распределенные в четыре блока с направленностью на развитие относительно отстающих (выносливость, динамическая и скоростная сила), относительно ведущих (ловкость, гибкость, быстрота), специальных (скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость) физических качеств и простой координации движений (Рисунок 1).

Методы развития физических качеств: равномерный (разновидности бега с умеренной интенсивностью), переменный (3\*10 с, 3\*15 с, 3\*20 с, 3\*30 с), повторный (многократное выполнения упражнений с интервалами отдыха до полного восстановления) и интервальный (выполнение упражнений при ЧСС 130-135 уд/мин).

Объем тренировочных часов в год составило 46 часов. Выполнение упражнений реализовывалось во всех частях тренировочного занятия, а именно: в подготовительной – 7-10 мин из 30; в основной 15-20 мин из 50; в заключительной 3-5 мин из 10.

Распределение упражнений и игровых заданий, их последовательность, сочетание и чередование в структуре тренировочного занятия, мезо– и микроцикла осуществлялось с учетом положительного переноса двигательного навыка и срочной реакции на физическую нагрузку в данном возрасте [5].

Содержание упражнений физической подготовки составили базовые упражнения физического воспитания, базовые и профилирующие упражнения спортивной гимнастики и акробатики, базовые и профилирующие упражнения батутной гимнастики. Для определения влияния нагрузки на организм спортсменов на каждом тренировочном занятии проводился педагогический контроль посредством измерения частоты сердечных сокращений при помощи системы Polar.

Использование равномерного, переменного, повторного и интервального метода в тренировочном процессе предполагало выполнение упражнений в двух зонах мощности:

– аэробно-анаэробная: разновидности беговых упражнений с выполнением заданий по сигналу (ЧСС 159-165 уд/мин); разновидности прыжковых упражнений (ЧСС 160-166); игровые задания с правилами и без, сюжетно-ролевые эстафеты (ЧСС 159-165 уд/мин) [5];

– анаэробно-гликолитическая: базовые и профилирующие упражнения спортивной акробатики и прыжков на батуте (ЧСС 170-180 уд/мин); игровые задания эстафеты с элементами гимнастических упражнений (ЧСС 170-185 уд/мин) [5].

При превышении ЧСС 180 уд/мин выполнение физических упражнений прекращалось [3, 5].

**Вывод.** Поэтапное развитие физических качеств – относительно отстающих, относительно ведущих физических качеств, а так же комплексное развитие общих и специальных физических качеств, с использованием упражнений базового физического воспитания, базовых и профилирующих упражнений спортивной гимнастики, спортивной акробатики, батутной гимнастики при ЧСС не выше 180 уд/м позволяет повысить достичь возрастного уровня их развития, что создает благоприятные условия для формирования технических действий.

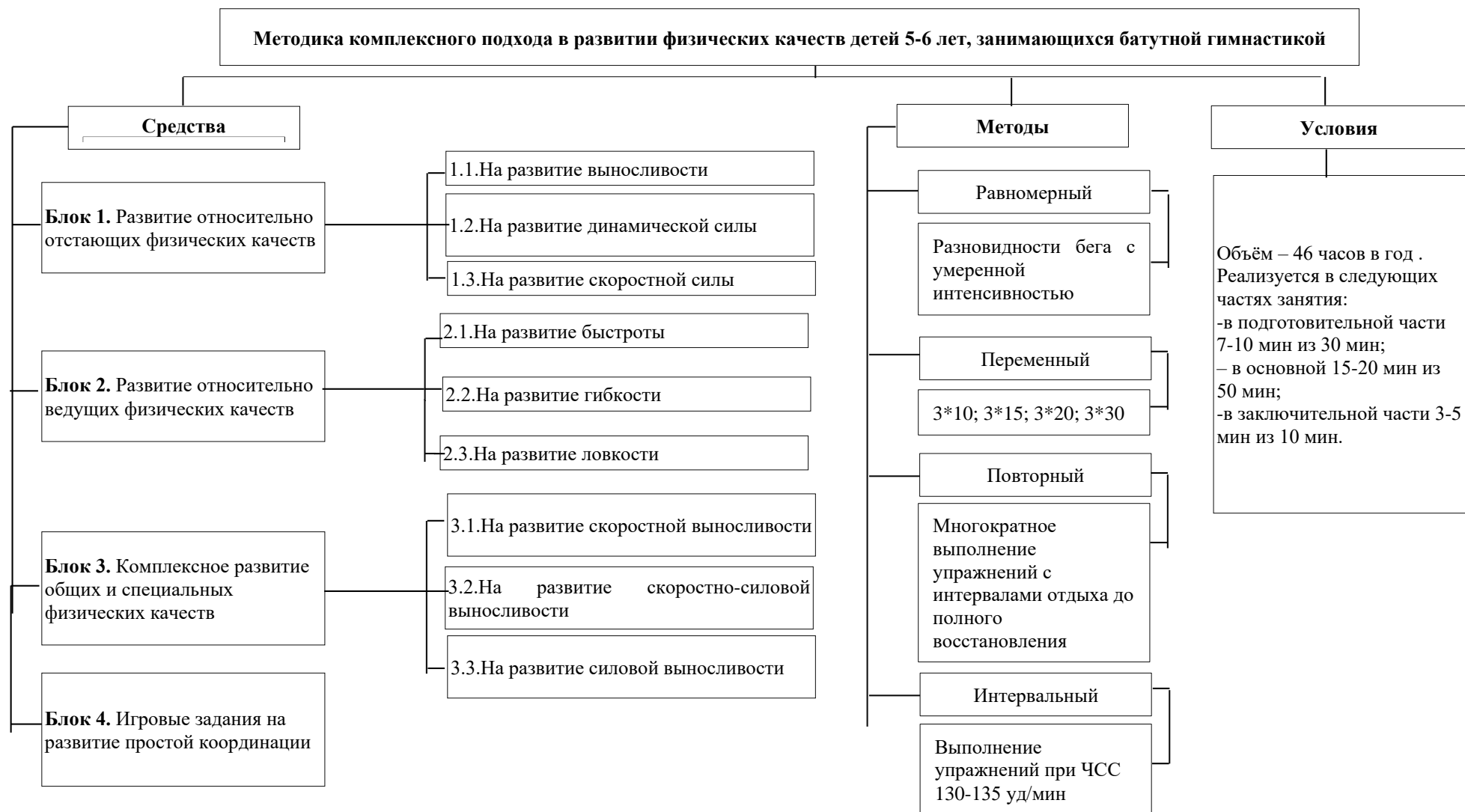


Рисунок 1. Содержание методики комплексного подхода в развитии физических качеств детей 5-6 лет, занимающихся батутной гимнастикой

### Список литературы

1. Кравчук А.И. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. (Научно-методические и организационные основы гармоничного дошкольного комплексного физического воспитания): монография. Ч. 2, 3 / А.И. Кравчук. – Новосибирск : [б. и.], 1998
2. Мухина, М. П. Комплексный подход в развитии физических качеств гимнасток 6-7 лет / М. П. Мухина, Т. А. Черненко // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы : Материалы Международной научно-практической конференции, Омск, 29–30 апреля 2021 года. – Омск: Омский государственный технический университет, 2021. – С. 198-202.
3. Мухина, М. П. Комплексный подход в развитии физических качеств девочек 5-7 лет, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах / М. П. Мухина, Н. С. Кирьяш, Т. А. Черненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3(181). – С. 336-341. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p336-342.
4. Мухина, М. П. Комплексный подход в развитии физических качеств мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом / М. П. Мухина, Т. А. Черненко // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора Ю. Т. Ревякина, Томск, 25–26 марта 2022 года. – Томск: Томский государственный педагогический университет, 2022. – С. 196-199.
5. Мухина, М. П. Перспективно-прогностическая модель физической подготовки детей 5-6 лет, занимающихся спортом, на основе комплексного подхода / М. П. Мухина, Т. А. Черненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12(214). – С. 359-367. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p359-367.

## ОБУЧЕНИЕ АКРОБАТИЧЕСКОМУ ЭЛЕМЕНТУ ФЛЯК ДЕВОЧЕК 7-8 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ, НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСНОВНЫХ ОПОРНЫХ ТОЧЕК

**Волошина Ю.В.** – магистрант 2 курса,

**Мухина М.П.** – к.п.н., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия

**Аннотация.** В статье представлены: основные опорные точки в стадиях выполнения акробатического элемента фляк; экспресс-оценка качества выполнения, содержащая пространственные биомеханические характеристики; методика обучения девочек 7-8 лет акробатическому элементу фляк на основе учета основных опорных точек. Установлены продолжительность формирования двигательного умения и двигательного навыка.

**Ключевые слова:** фляк, основные опорные точки, стадии выполнения, двигательное умение, двигательный навык, девочки.

## TEACHING THE ACROBATIC ELEMENT OF THE FLAK TO 7-8-YEAR-OLD GIRLS ENGAGED IN GYMNASTICS, BASED ON TAKING INTO ACCOUNT THE MAIN REFERENCE POINTS

**Voloshina Yu.V., Mukhina M.P.**

**Annotation.** The article presents: the main reference points in the stages of performing the acrobatic element of the flak; express assessment of the quality of performance, containing spatial biomechanical characteristics; methods of teaching girls 7-8 years old acrobatic element of the flak on the basis of taking into account the main reference points. The duration of the formation of motor skills and motor skills has been established.

**Keywords:** flak, main reference points, stages of execution, motor skill, motor skill, girls.

**Введение.** Спортивная гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Проблема частных школ в том, что набор детей идет не только в сентябре, а на протяжении всего года. Из-за этого появляется разная подготовленность в одной и той же группе. Не все дети в свой возраст успевают пройти необходимую программу, так как не была освоена программа предыдущего года. Причины довольно разнообразны: нет возможности оплачивать занятия, решили попробовать себя в другом виде спорта, уход в специализированную школу, добились максимальных успехов для своего ребенка и т.д.

**Цель исследования:** разработка и экспериментальная проверка методики обучения девочек 7-8 лет акробатическому элементу фляк на основе учета основных опорных точек в стадиях его выполнения.

**Задачи исследования:**

1. Разработать шкалу оценки качества выполнения акробатического элемента фляк.
2. Разработать методику обучения девочек 7-8 лет акробатическому элементу фляк на основе учета основных опорных точек.
3. Определить эффективность обучения девочек 7-8 лет акробатическому элементу фляк на основе учета основных опорных точек.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; оценка качества акробатического элемента фляк по четырехбальной шкале (таблица 1); педагогический эксперимент; методы математической статистик

Таблица 1. Шкала оценки качества выполнения акробатического элемента фляк

Ста- дии	Балл			
	3	2	1	0
подготовительных действий – разгон	<sup>1</sup> на 70-80° от вертикальной оси с одновременным отведением назад прямых рук и сгибанием ног в коленном суставе на 45-50°, <sup>2</sup> толчок двумя ногами вверх с одновременным подниманием корпуса и прямых рук вверх-назад, <sup>3</sup> голова прямо, спина прямая.	<sup>1</sup> на 50-60° от вертикальной оси с одновременным отведением назад прямых рук на 45-60° и сгибанием ног в коленном суставе на 45-50°, <sup>2</sup> толчок двумя ногами вверх с одновременным подниманием корпуса и прямых рук вверх-назад, <sup>3</sup> голова отведена назад, спина прямая.	<sup>1</sup> на 30-45° от вертикальной оси с одновременным отведением назад согнутых рук (10-15°) и сгибанием ног в коленном суставе на 45-60°, <sup>2</sup> толчок носками с неодновременным подниманием корпуса и согнутых рук (10-15°), <sup>3</sup> голова откинута назад, спина прямая.	<sup>1</sup> на 30-45° от вертикальной оси с неодновременным отведением согнутых рук назад и сгибанием ног в коленном суставе на 80-90°, <sup>2</sup> толчок отсутствует, неодновременное поднимание корпуса и согнутых рук (25-45°), <sup>3</sup> голова откинута назад, спина «прогнута».
основных действий	<sup>1</sup> выпрямление ног в коленном суставе, носки оттянуты; <sup>2</sup> выход в стойку на прямые руки, толчок кистями прямых рук за счет отрыва ладоней от пола, «курбет» (переход с рук на ноги); <sup>3</sup> одновременный подъем корпуса и прямых рук вверх, голова прямо.	<sup>1</sup> ноги врозь, согнуты, носки оттянуты, <sup>2</sup> выход в стойку на согнутые в локтевых суставах руки (10-15°), толчок кистями согнутых рук (5-10°), за счет отрыва ладоней от пола, «курбет»; <sup>3</sup> одновременный подъем корпуса и прямых рук вверх, голова отведена назад.	<sup>1</sup> ноги врозь, согнуты, носки не оттянуты, <sup>2</sup> выход в стойку на согнутые руки на (30-45°), толчок кистями согнутых в локтевых суставах рук (30-45°), «курбет»; <sup>3</sup> неодновременное поднимание корпуса и согнутых в локтевых суставах рук (10-15°), голова откинута назад.	<sup>1</sup> ноги врозь, согнуты, носки не оттянуты, <sup>2</sup> выход в стойку на согнутые руки (80-90°), касание головой пола, нет толчка кистями рук, нет «курбета»; <sup>3</sup> неодновременное поднимание корпуса и согнутых в локтевых суставах рук (30-40°), голова «откинута назад».
завершающих действий	<sup>1</sup> на прямые ноги, носки оттянуты; <sup>2</sup> корпус прямо, руки вперед.	<sup>1</sup> на согнутые ноги (5-10°), носки оттянуты, <sup>2</sup> корпус прямо, руки вперед.	<sup>1</sup> на согнутые ноги (45-60°), узкая стойка, носки не оттянуты; <sup>2</sup> корпус наклонен вперед (10-15°), руки вперед.	<sup>1</sup> на согнутые ноги (80-90°), носки не оттянуты, падение на колени; <sup>2</sup> корпус наклонен вперед (80-90°), руки на полу.

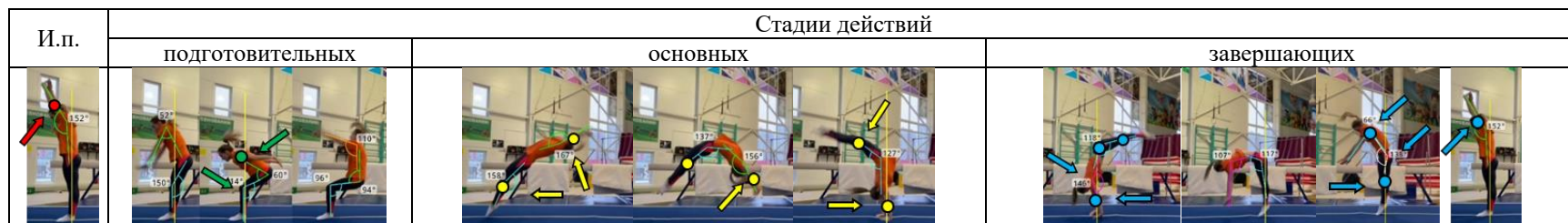


Рисунок 1. Основные опорные точки в стадиях выполнения акробатического элемента фляк.

**Результаты исследования.** Для получения оперативной информации на тренировочном занятии в процессе обучения акробатическому элементу фляк разработана девяти бальная шкала на основе учета его модельных характеристик в соответствии с рекомендациями Ю.К. Гавердовского (2002) и А.И. Кравчука (1998) [1, 2]. О сформированности двигательного умения свидетельствуют набранные в сумме 6-8 баллов, двигательного навыка – 9 баллов.

В стадии подготовительных действий были выделены два разгона: в разгоне-1 одновременный наклон корпуса вперед с отведением назад прямых рук и сгибанием ног в коленном суставе на 90°; в разгоне-2 одновременный толчок двумя с разгибанием корпуса и отведение прямых рук вверх-назад (к ушам). В стадии основных действий – в полете: разгибание ног, удержание положения рук около ушей, приземление в стойку на прямые руки. В стадии завершающих действий толчок кистями прямых рук, поднятие корпуса вверх и постановка прямых ног.

В ходе решения второй задачи исследования были определены основные опорные точки в стадиях выполнения акробатического элемента фляк (рисунок 1), подобраны специальные упражнения для их автоматизации, распределенные соответственно в три блока с учетом типичных ошибок, допускаемых, как правило, при освоении. Методика обучения акробатического элемента фляк рассчитана на 9 часов (по 45 мин в неделю), реализуется на тридцати шести тренировочных занятиях в подготовительной, основной и завершающей стадиях. Содержание распределено в три блока с учетом типичных ошибок, совершаемых в стадиях акробатического элемента фляк (рисунок 2). Последовательность, сочетание и чередование специальных упражнений в структуре месяца, недели и тренировочного занятия предполагало учет положительного переноса двигательного навыка, а также основной задачи тренировочного занятия, поскольку в занятии совершенствовались другие гимнастические упражнения, ранее освоенные гимнастками, а также осуществлялось направленное развитие физических качеств, исключая отрицательный перенос качества.

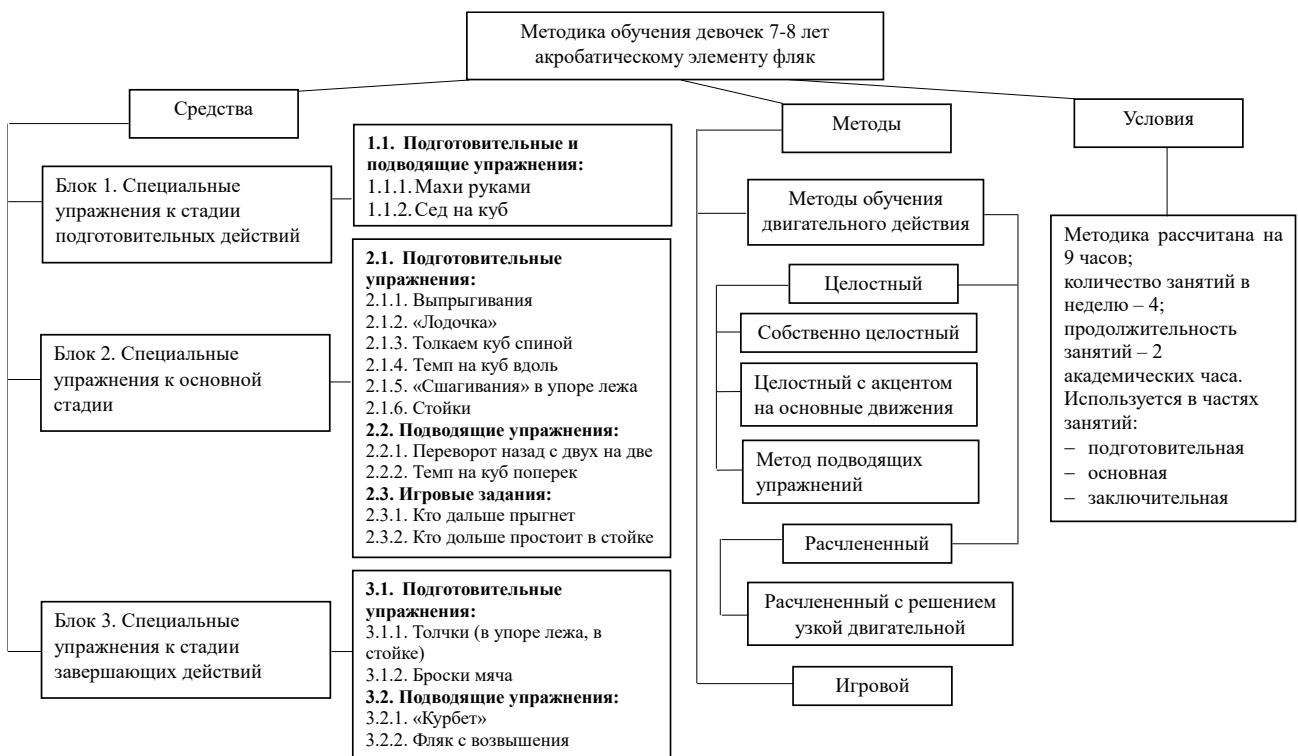


Рисунок 2. Содержание и направленность методики обучения девочек 7-8 лет акробатическому элементу фляк на основе учета основных опорных точек.

Подготовительные и подводящие упражнения были подобраны с направленностью на освоение следующих элементов: стойка на руках; махи руками с помощью спортивного жгута; темп на спину на поролоновый куб; удержание положения «лодочка»; выпрыгивания из положения полу присед с махом рук и т.д. Освоение упражнений проводилось с использованием гимнастической стенки, поролоновых кубов разных размеров, гимнастических матов, поролоновых мячей, гимнастической подставки и спортивных жгутов.

Изучение динамики освоения девочками акробатического элемента фляк показало наличие стабильного выполнения на уровне двигательного умения в трех контрольных попытках на восьмом тренировочном занятии. Формирование двигательного навыка продолжалось с девятого по тридцать пятое занятие со стабильным увеличением на один балл (таблица 2).

Таблица 2. Динамика освоения акробатического элемента фляк девочками 7-8 лет, занимающихся спортивной гимнастикой на этапе начальной подготовки,  $x_{cp} \pm \sigma$

Попытки	№ тренировочного занятия									
	4	V, %	8	V, %	12	V, %	16	V, %	20	V, %
Первая	5,7±0,5	9	<b>6,4±0,7</b>	11	6,7±0,7	10	6,8±0,6	9	<b>7,4±0,8</b>	11
Вторая	6,1±1,0	16	<b>6,1±0,9</b>	15	6,9±0,7	10	7,0±0,7	10	<b>7,5±0,7</b>	9
Третья	6,0±0,7	12	<b>6,5±0,7</b>	11	7,2±0,8	11	7,1±0,7	10	<b>7,3±0,9</b>	12
Попытки	Апрель-май 2021 г.									
	№ тренировочного занятия									
	24	V, %	28	V, %	32	V, %	36	V, %		
Первая	7,4±0,7	10	<b>8,1±0,3</b>	4	8,6±0,5	6	<b>9,0±0,0</b>	0		
Вторая	7,5±0,5	7	<b>8,2±0,4</b>	5	8,6±0,5	6	<b>9,0±0,0</b>	0		
Третья	7,4±0,7	10	<b>8,3±0,7</b>	8	8,6±0,5	6	<b>9,0±0,0</b>	0		

Примечание: V (%) – коэффициент вариации.

С восьмого по двадцатое занятие нами были внесены изменения в процесс обучения за счет уменьшения количества специальных упражнений и увеличения количества повторений, что позволило к тридцать шестому занятию всем девочкам, участвующим в эксперименте, выполнить акробатический элемент фляк на уровне максимально возможной оценки – 9 баллов.

Изучение динамики формирования двигательного навыка акробатического элемента фляк на основе анализа среднegrupповых значений, выявило наличие статистически достоверных изменений на двенадцатом занятии при  $p_0 < 0,01$  ( $t_{CT} = 3,970$ ), двадцать восьмом и тридцать шестом занятии при  $p_0 < 0,001$  ( $t_{CT} = 7,198$  и  $t_{CT} = 10,992$ ).

Таким образом, реализация на тренировочном занятии по спортивной гимнастике методики обучения акробатического элемента фляк с учетом типичных ошибок в его стадиях, позволяет девочкам 7-8 лет осваивать данный элемент на уровне двигательного умения на статистически достоверном уровне за шестнадцать тренировочных занятий и на уровне двигательного навыка – за тридцать два тренировочных занятия.

#### Выводы:

1. В основе шкалы оценки качества выполнения акробатического элемента фляк лежат модельные характеристики выполнения движений в подготовительной, основной и завершающей стадиях, где: 3 балла – качественное, постоянное соответствующее форме и способу выполнения движения; 2 балла – нестабильное, но соответствующее форме и способу выполнения движения; 1 балл – выполнение первых попыток, отражающих форму движения и способ выполнения; 0 баллов – отказ от выполнения, искажение движений, затруднения в повторном выполнении.

2. Методика обучения акробатического элемента фляк рассчитана на 9 часов (по 45 мин в неделю), реализуется на тридцати шести тренировочных занятиях в подготовительной, основной и заключительной частях занятия. Содержание распределено в три блока с учетом типичных ошибок, совершаемых в стадиях акробатического элемента фляк. Основные методы: целостный: собственно целостный, целостный с акцентом на основные движения, метод подводящих упражнений; расчлененный: расчлененный с решением узкой двигательной задачи; игровой метод.

3. Реализация на тренировочном занятии по спортивной гимнастике методики обучения акробатического элемента фляк с учетом типичных ошибок в его стадиях, позволяет девочкам 7-8 лет осваивать данный элемент на уровне двигательного умения на статистически достоверном уровне за шестнадцать тренировочных занятий и на уровне двигательного навыка – за тридцать два тренировочных занятия.

#### Список литературы:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : учебное пособие / Ю. К. Гавердовский. – М. : Терра-Спорт, 2002. – 512с.
2. Кравчук А.И. Система отбора в гимнастике : учеб. пособие / Омск : Изд-во ОГИФК, 1984. – 40 с.

## ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ И ЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Гульмуратова А.Г. – магистрант 2 курса ФПСиЕ,

Научный руководитель: Жунусбеков Ж.И. – к.п.н., профессор, кафедра Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств,

Луцац И. – программист информационно-технического отдела,

Карменов К.М. – старший преподаватель, кафедра Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств,

Зейнуллинов Е.И. – преподаватель, кафедра Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Стремительное развитие новых технологий в нашу цифровую эпоху несет с собой многочисленные возможности для различных отраслей. Спортивная индустрия зарекомендовала себя в качестве одной из самых прогрессивных в части внедрения инновационных решений. Искусственный интеллект относится к числу подобных инноваций и уже оказывает практическое влияние на различные процессы в спорте. Применение искусственного интеллекта в спорте стало обычным явлением в последние годы. Учитывая положительное влияние, которое они оказали благодаря своим растущим возможностям, они будут продолжать продвигаться в сферу спорта. В данной научной статье рассматривается определение искусственного интеллекта, возможные области и примеры его использования в спорте, основные тенденции и вызовы развития данной технологии.

**Ключевые слова:** интеллект, искусственный интеллект, инновации, спорт, таеквондо.

### ARTIFICIAL INTELLIGENCE AND OF ITS USE IN THE MODERN SYSTEM OF ATHLETES TRAINING

Gulmuratova A.G., Zhunusbekov Zh.I., Lupats I., Karmenov K.M., Zeynullinov E.I.

#### Abstract.

The rapid development of new technologies in our digital age brings with it numerous opportunities for various industries. The sports industry has established itself as one of the most progressive in terms of the implementation of innovative solutions. Artificial intelligence is one of these innovations and is already having a practical impact on various processes in sports. The application of artificial intelligence in sports has become commonplace in recent years. Given the positive impact it has had with their growing capabilities, it will continue to move into the field of sports. This scientific article discusses the definition of artificial intelligence, possible areas, and examples of its use in sports, the main trends and challenges in the development of this technology.

**Key words:** intelligence, artificial intelligence, innovation, sports, taekwondo.

**Введение.** Спорт, как и большинство сфер жизни человека, немислим без стремления заинтересованных лиц к совершенствованию средств и методов подготовки атлетов. В течение относительно короткого периода времени наблюдаются качественные изменения в инвентаре, оборудовании, инструментах практически во всех видах спорта. Однако, пожалуй, наиболее консервативной остается позиция тренеров относительно внедрения новых методических подходов и технических инноваций в конкретных направлениях своей работы. Безусловно, что в такой деликатной области знаний, как целенаправленная биологическая перестройка работы организма человека под воздействием различных вариаций физических упражнений, должны быть использованы проверенные практикой догматические принципы. Однако преемственность многолетней спортивной подготовки не должна соседствовать с ретроградностью и нежеланием применять инновационные эффективные методики, основанные на цифровых информационных разработках и достижениях. Использование современных информационных технологий, основанных на «умных» технических средствах, мобильных приложениях и, наконец, искусственного интеллекта, необходимо, чтобы не остаться в хвосте спортивных побед [3,6].

**Цель работы:** определить особенности применения искусственного интеллекта в современной системе подготовки спортсменов

#### Задачи исследования:

1. Дать представление об «умных» технологиях, нейронных сетях и искусственном интеллекте;
2. Привести примеры использования искусственного интеллекта в таеквондо;
3. Рассмотреть перспективы, основные тенденции и вызовы развития искусственного интеллекта в таеквондо.

**Методы и организация исследования:** методы теоретического исследования: логико-содержательный анализ психолого-педагогической, методической, философской литературы и электронных ресурсов по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждения.** Что же такое умная техника и искусственный интеллект? Умными принято называть такие технические изделия, которые содержат в себе электронный элемент – микропроцессор с «защитой» в нем электронной (компьютерной) программой, которая обладает свойствами обрабатывать, оценивать и структурировать показатели от датчиков, входящих в это изделие. Назначение датчиков зависит от необходимости получения той или иной информации. В спорте это чаще всего показатели интенсивности работы органов, систем энергообеспечения, физических качеств организма при выполнении упражнений[4]. В зависимости от того, в какой раздел и на какой уровень попали эти показатели, открывается тот или иной канал передачи команд на другой (другие) механизм(ы) (их еще называют серверными), например, звуковой, световой, электрический и т.п. сигнал и воздействие. Возможность принятия решения в зависимости от характера полученных значений и определяет весь «ум» такого «умного» устройства. В сочетании с беспроводной передачей этих данных и мобильным приложением такое устройство представляется еще умнее. Такие устройства больше похожи на автоматические и далеко не в полной степени отражают умственные способности человека. В них заложен постоянный, неизменный алгоритм. Такие системы не способны к самообучению и самосовершенствованию [7].

Совсем другое дело обстоит с нейронными сетями [8]. Название базы для написания программного обеспечения – нейронные сети, безусловно, связано с нервной системой человека. В мозге человека находится около 86 млрд нервных клеток – нейронов, которые вместе с проводящими путями и взаимосвязями, аксонами, синапсами, дендритами и т.п. составляют систему нейронных сетей. До конца понимания происходящих процессов в мозге пока нет [1]. Это связано с тем, что нет механизма, методик и инструментария регистрации химических и электрических явлений, происходящих в процессе работы мозга в каждом нейроне или хотя бы внутри их однородных групп (ансамблей). Процессы «мыслительных технологий» оцениваются по очагам электрических возбуждений в разных зонах мозга [2,5]. Однако общее представление о работе нейронных сетей имеется, что по аналогии было использовано технарями – создателями искусственных нейронных сетей.

Главное отличие устройств с традиционным программным обеспечением(ПО) от изделий, ПО которых создано на нейронных сетях, – это возможность последних учиться в ходе их применения так же, как дети учатся под руководством своих родителей и учителей. По завершении «тренировки» на достаточном количестве данных нейронная сеть будет «понимать» тенденцию тренерского подхода, и сама найдет еще более эффективное решение задач, поставленных человеком. Таким образом, происходит самообучение и самосовершенствование искусственных нейронных сетей. Эти свойства и дают право называть такие системы **искусственным интеллектом**.

В качестве примера умной технологии можно привести разработку Zemita и KP&P. Мы уже видели в действии систему анализа решений судьи (DRS), систему видеопомощи арбитрам (VAR), технологию Hawk-Eye и другие технологии в таких видах спорта, как крикет, теннис и футбол. В таеквондо также существует такая система судейства. Во время спарринга на соревнованиях участники надевают электронные протектора, шлема и футы на ноги. Данные девайсы автоматически считывают удары при соприкосновении друг с другом с определенной силой удара и выводят баллы на электронное табло.

Электронный защитный жилет (рисунок 1) предназначен для тренировок и соревнований в тхэквондо ВТ (Taekwondo WT). Сенсоры давления и контакты электронного протектора сделаны по самым современным технологиям для обнаружения силы и точности удара. Для регистрации в операционной программе каждый электронный протектор имеет уникальный MAC-адрес.





Рисунок 1 – Электронный защитный жилет

В футах (рисунок 2) дополнительный датчик установлен в пятке. Применяются для выступления на соревнованиях и тренировочной работы на системе электронного судейства КР&Р (Кей-пи-енд-пи). Компания Zemita является южнокорейским производителем и разработчиком спортивной продукции для разных боевых видов спорта. Основным направлением фирмы является создание ударных снарядов, оснащённых специальными датчиками (трансмиттерами), которые способны передавать информацию о силе, скорости, количестве ударов на персональный компьютер.



Рисунок 2 – Электронные футы

Вся продукция Zemita не травмоопасна, на них невозможно получить каких-либо повреждений при работе на снаряде. Какие-либо металлические компоненты просто-напросто отсутствуют. С помощью всевозможных лап, макивар, ракеток, груш Zemita, можно тренироваться и проводить зрелищные соревнования, выводя результаты на экран. Zemita E-Sparring System (рисунок 3) была разработана для того, чтобы вовлечь людей в боевые искусства и доставить много позитивных эмоций от ударов руками и ногами.



Рисунок 3 – Оборудование ZemitaE-SparringSystem

Этот новый способ обучения помогает ученикам подготовиться к соревнованиям, что подтолкнет их к совершенствованию техники.

Система предоставляет пользователю множество игр, измеряющих силу и время реакции ударов руками и ногами.

Например:

1. Игра на скорость: в ней участвуют «стоячие подушки» (подушки безопасности), каждая из которых оснащена электронной системой спарринга, которые должны быть размещены на синей и красной площадках, а красные и синие участники должны одновременно бить по электронным сенсорным площадкам в течение 30 секунд. Участник с более высоким баллом побеждает в соревновании.

2. Игра бойцов: «стоячие мешки» (подушки безопасности), каждая из которых оснащена электронной системой спарринга, должны быть размещены на синих и красных кортах. 5 спортсменов в каждой из красных и синих команд должны по очереди пинать электронные сенсорные панели, и счет каждой команды должен измеряться путем сложения очков всех 5 участников. Команда с более высоким результатом побеждает в соревновании.

На сегодняшний день действуют следующие правила использования данных технологий: просмотр спорного момента осуществляется по запросу команды или игрока или в случае, если судья затрудняется самостоятельно принять решение. В таком виде этот процесс не только отнимает много времени, но понижает темп игры и градус азарта. Однако с развитием технологий видеосъемки в сочетании с программным обеспечением на основе искусственного интеллекта роль судьи все больше сводится к контролю поведения игроков на поле, а не принятию решений, которые могут кардинально повлиять на исход игры.

Эффективная тренерская работа – навык, требующий опыта и постоянного совершенствования. Это не точная наука, и подчас тренер скорее полагается на интуицию, то есть способность принимать решения инстинктивно, без обращения к сознательному рассуждению. Почему интуиция важна? Мозг разделен на два полушария, и в каждом полушарии определенные отделы отвечают за управление определенными функциями. Существует теория о том, что люди делятся на «левополушарных» и «правополушарных», т. е. у них одно полушарие развито сильнее, чем другое. Учитывая увеличивающийся объем доступной нам информации благодаря, в том числе анализу больших данных и искусственному интеллекту, мы можем предположить, что левому полушарию работы прибавится и, чем дальше, тем больше ее будет.

Означают ли такие изменения разрыв с нашим человеческим началом (правое полушарие) или они будут способствовать беспрецедентной реализации творческого потенциала? Или они по-разному повлияют на различные социальные группы?

На первый взгляд, кажется, что спортивная индустрия движется в направлении модели «Формулы-1». Возможно, это касается не всех видов спорта, однако если спортивная команда наймет лучших разработчиков для создания мощных приложений на основе искусственного интеллекта, которые в режиме реального времени помогут тренерам и игрокам принимать стратегические и тактические решения в ходе игры, какое влияние это окажет на конкуренцию и спорт в целом? Станут ли тренеры лучше тренировать, а игроки лучше играть, или наоборот? Или просто изменятся их функции, роль и профессиональная значимость? Станет ли спорт заурядным и скучным, потому что матчи будут проходить безупречно эффективно и результативно? А может, вместо бездушности эффективности появится новый захватывающий стиль игры? Кто придумает такой стиль игры: искусственный интеллект или тренер и игроки? Интересно ли вообще болельщикам, кто это придумал, или им важно лишь, чтобы игра была зрелищной?

В будущем, когда мы будем определять лучших спортсменов всех времен, будем ли мы называть их лучшими лишь потому, что они «знали», что именно и когда нужно сделать благодаря советам самого передового компьютера того времени? Уже сегодня очень сложно сравнивать команды и отдельных спортсменов из различных эпох, однако с распространением искусственного интеллекта это станет еще сложнее или нет. Время покажет.

**Выводы.** Искусственный интеллект оказывает влияние практически на каждый вид спорта на профессиональном уровне, а теперь постепенно проникает и в любительский спорт. Очевидно, что тренеры и спортсмены заинтересованы в получении детальной аналитической информации, чтобы вывести уровень спортивной подготовленности на высокий ступень. Судьям требуется помощь для принятия верных решений в ответственный момент, а болельщики хотят получать более персонализированные предложения и контент, а также всегда оставаться на связи с любимым клубом или спортсменом. Искусственный интеллект может удовлетворить все эти потребности.

Мы считаем, что регулирующие организации и команды должны разработать надлежащие механизмы управления внедрением и использованием технологий искусственного интеллекта в спортивной индустрии, включая строгое соблюдение регламентов и ограничений, призванных обеспечить честное соперничество между командами.

#### Список литературы

1. Анохин, П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.
2. Бехтерева Н.П. О мозге человека. – СПб: НотаБене, 1994. – 248 с.
3. Жунусбеков Ж.И. Спортивная подготовка учащейся молодежи средствами восточных единоборств: Учебное пособие. Под научным руководством и общей редакцией д.п.н., профессора Г.Д. Иванова. – 2-е издание. – Алматы: КазАСТ, 2019. – 89 с.
4. Жунусбеков Ж.И., Джамалов Д.Д., Оспанкулов Е. Дистанционное управление учебно-тренировочным процессом спортсменов средствами информационной технологии//Материалы 45-ой Научно-методической конференции «Интеграция образования, науки и бизнеса, как основа инновационного развития экономики» 15-16 января 2015 г. КазНУ им. Аль-Фараби, г. Алматы – С.67-70.
5. Муртаг Ф. Многослойные перцептроны для классификации и регрессии // Нейрокомпьютинг. – 1991. – Вып. 2. – С. 183–197.
6. Ростовцев В.Л., Кряжев, В.Д. Совершенствование спортивных движений на основе смарт-технологий искусственной активации мышц // Вестник спортивной науки.– 2018.– № 1.–63 с.
7. Ростовцев В.Л. Биологическое обоснование технологии применения внутренировочных средств для повышения работоспособности спортсменов высокой квалификации: автореф. дис. ... докт. биол. наук / В.Л. Ростовцев. – М., 2009. – 45 с.
8. Фосетт Л. Основы нейронных сетей. Архитектуры, алгоритмы и приложения. – 1994. – 461 с.

### СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Тилепхан Г.М.**, студент 2 курса,  
Шымкентский университет, г.Шымкент, Казахстан  
**Серимбетов Ж.Ш.**, магистр, старший преподаватель  
кафедра "Физическая культура и спорт",  
Шымкентский университет, г.Шымкент, Казахстан

**Аннотация.** В статье рассматриваются способы повышения эффективности организации и проведения современного урока физической культуры, проводимого в соответствии с ФГОС второго поколения. Приводится описание уровня физического развития и физического состояния современной учащейся молодежи. Также рассматриваются проблемы повышения интереса обучающихся к эффективной образовательной деятельности на уроке физической культуры. В статье представлены ведущие мотивы, способствующие формированию у детей и подростков ценностного отношения к физкультурной деятельности. В статье обозначаются возможные пути решения имеющихся проблем.

**Ключевые слова:** урок физической культуры, физическое состояние, интерес, мотивация, проблемы, пути решения, современных технологии

### WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF MODERN TECHNOLOGIES AT THE LESSONS OF PHYSICAL CULTURE

**Tilepkhan G.M., Serimbetov Zh.Sh.**

**Annotation.** The article discusses ways to improve the efficiency of organizing and conducting a modern physical education lesson conducted in accordance with the second-generation Federal State Educational Standard. The description of the level of physical development and physical condition of modern students is given. The problems of increasing the interest of students in effective educational activities at the physical education lesson are also considered. The article presents the leading motives that contribute to the formation of a value attitude to physical activity in children and adolescents. The article outlines possible ways to solve the existing problems.

**Keywords:** physical education lesson, physical condition, interest, motivation, problems, solutions, modern technologies.

Сегодня образование является не только стратегическим ориентиром социально-экономического, интеллектуального и духовного развития общества, но и гарантом безопасности нашего общества. Новые технологии в обучении обеспечивают поиск решений наиболее необходимых педагогических проблем, повышение умственного труда, эффективное управление учебным процессом.

Основной особенностью применения новых технологий в процессе обучения является то, что они дают преподавателям и учащимся больше возможностей для самостоятельной и совместной творческой работы и их использование в педагогических целях способствует повышению интеллектуальных возможностей учащихся, влияя на их интеллект, чувства, отношение. Потребность в познании и познании системы физического воспитания, основных закономерностей ее становления и развития, ее функции и структуры в учете социальной системы и общественного явления необходима для обеспечения физического воспитания подрастающего поколения в соответствии с требованиями образования и воспитания. Учитывая, что физическое воспитание – это не только урок физической культуры в школе, это система внеурочных, внешкольных мероприятий, связанных со здоровьем, система физического воспитания в образовательных учреждениях на современном этапе подразумевает всестороннее совершенствование биологических и психологических потребностей личности, развитие активной жизненной позиции и гуманных отношений, наряду с укреплением здоровья молодежи. Такая важная методика напрямую связана с системой обучения в вузах, осуществляющих подготовку будущих учителей профессиональной направленности в области физического воспитания, играющих ведущую роль, как научной и учебной дисциплины. На современном этапе изменилась направленность составления учебных программ в общеобразовательных школах. Однако, во всем этом не учитывается, где обучаются школьники, указываются основные навыки и умения, которыми они должны овладеть, условия для сдачи нормы обучения. Выполнение физкультурных упражнений дает сведения об уровне двигательной подготовки. Однако эти программы носят базовый, типовой характер, поэтому каждый педагог может вносить изменения и дополнения в соответствии с местными условиями и традициями. Творчески решать проблемы физического воспитания, критически относиться к практике, осуществлять задачи физического воспитания, своевременно осваивать инновационные процессы и инновационные направления в условиях изменяющейся жизни повышается значимость подготовки специалиста, который активно занимается воспитанием, воспитанием и физической культурой. Изучение физического воспитания, новых технологий и передового опыта в сочетании с принципами национальной и общечеловеческой ценности – одна из задач педагогической науки, вытекающая из требований сегодняшнего дня. Рассмотрение сущности физического воспитания в соответствии с требованиями современного Нового времени – это определяется признанием человека субъектом, проявляющимся не только в плоде среды, в которой он жил, но и в действии физической культуры, нравственных отношений в этой среде. Общество претерпевает существенные изменения, вносит изменения в цели, образ жизни и поведение человека, а также в его личность как субъекта. Более того, актуальность нашей темы подчеркивает необходимость изучения конфликта о благополучии в обществе, о природе, сущности, происхождении и функциях физической культуры и духовных ценностей, рассмотрения физического воспитания учащихся в связи с проблемой физической культуры благополучия. Конкурентоспособное образование в стране – главная задача сферы образования. Равенство степеней образования стран на переднем крае развития является основным направлением образовательной политики страны. Одним из предпосылок вхождения в число пятидесяти развитых стран является качественное и конкурентоспособное образование. Поэтому для этой цели организуются основные принципы и задачи, действия, пути образования в школах страны. Есть разные способы достижения цели. Одним из них является использование новых технологий обучения. В пункте 8 статьи 18 Закона Республики Казахстан «Об образовании» (Астана, 2000 год) отмечается: «возможность разработки образовательных программ, реализуемых в экспериментальном порядке в организациях образования для апробации новых технологий обучения, внедрения нового содержания образования». В связи с этим сейчас во многих школах страны внедряется новая система образования, которая направляется в мировое образовательное пространство. Страны, образование и наука которых развиты в своей степени, безусловно, лидируют и всегда преуспевают в любой сфере странового развития. Мы заботимся о том, чтобы не остаться с этой улицей. 722 цель предмета "физическое воспитание" в общеобразовательных школах по-прежнему нуждается в дополнении, в связи, с чем возникает необходимость разработки его научно обоснованного направления. Эффективным поиском в данном направлении является изучение применения нетрадиционных средств обучения на уроках физической культуры в соответствии с Законом Республики Казахстан «Об образовании» «целью в образовании является достижение высокого уровня нравственного, интеллектуального, ку Науменко. Игра занимает большое место в жизни детей. В физическом воспитании используются подвижные игры. Подвижные игры развивают у учащихся ловкость, смекалку, самодисциплину, совершенствуют двигательные навыки. Несмотря на то, что роль игры в процессе обучения объясняется педагогической литературой, учителя объясняют, что при ее использовании возникают трудности. Читая работы, я

ставил перед собой такую цель. Учебный предмет "физическая культура" – это система знаний о двигательной активности, специально организованная для укрепления физического и психического здоровья. Практическая цель данной дисциплины – получение знаний о ценности физической культуры как части общей культуры современного общества. Она направлена на развитие и совершенствование двигательных способностей, а также обучение правилам здорового образа жизни. Специальные методы физического воспитания: 1. строго ограниченные методы упражнений. 2. игровой метод. 3. гоночный метод. Общие методы физического воспитания: 1. методы употребления слов. 2. методы визуального применения. Главная цель проекта: выявление педагогических и методических путей применения игровых методов на уроках физической культуры с использованием новой программы. Дальнейшее совершенствование предметных знаний, умений, навыков учащихся школы с использованием спортивных игр на уроках физической культуры, воспитания здорового образа жизни. Признание того, что значение национальных игр на уроках физической культуры является главным инструментом национального воспитания и сохранения национальных ценностей.

#### Список литературы:

1. Обучение двигательным движениям. // Физическая культура в школе №5 2010 г.
2. Уанбаев Е.К. Учебное пособие «Теория и методика физической культуры и спорта». Издательство ВКГУ им. С.Аманжолова. Усть-Каменогорск, 2006г.
3. Мукушова М. Валеология. Здоровье и жизненные навыки. Алматы, № 3, 2009г.-6 с.
4. Болатбек Б. Физическая культура. Алматы: Атамура, 2004г. 112 с .
5. Турыскелдина М. Физическая культура. Алматы: Атамура, 2003г.112 с.
6. Казахская энциклопедия. Алматы: Рауан, 2005г. 680 с.
7. Сағындыков Е. Казахские национальные игры. – Алматы, «Рауан»,1991г.
8. Айжанов С, Касымбекова С.И.. Казахские национальные игры.– Алматы, 2004г.

## НАСТАВНИЧЕСТВО КАК ИННОВАЦИОННАЯ ПЛОЩАДКА ПО ПРОФОРИЕНТАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ В ОБЛАСТИ СПОРТА

Федосеева М.С.,

ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта  
с. Чурапча, Республика Саха (Якутия), Россия

**Аннотация:** В статье раскрывается сущность инновационной площадки по профориентации школьников в области спорта в условиях организации летнего лагеря спортивно-образовательной направленности.

**Ключевые слова:** воспитание, спорт, наставничество, профориентационная работа, проектная деятельность, профессии в области спорта, отдых, досуг, волонтерство, инновационная площадка.

## MENTORING AS AN INNOVATIVE PLATFORM FOR CAREER GUIDANCE OF SCHOOLCHILDREN IN THE FIELD OF SPORTS

Fedoseeva M.S.

**Abstract:** The article reveals the essence of the innovative platform for career guidance of schoolchildren in the field.

**Keywords:** education, sports, mentoring, career guidance, project activities, professions.

Спортивная карьера дается не всем. Многие молодые спортсмены со школьных парт могут закрыть завесу спортивной карьеры для себя в силу определенных преград: физическая травма, высокая конкуренция, финансовое обеспечение семьи, вступительные экзамены высших учебных заведений. Немаловажно отметить психологический фактор спортсмена, ведь соревнование – это всегда экзамен, в котором психика играет роль высшего и наиболее комплексного фактора, влияющего на результат спортсмена. Сколько школьников обучающихся в специализированных школах спортивного мастерства, олимпийского резерва смогли стать чемпионами, прославиться, добиться высоких результатов? Ничтожно мало по сравнению с тем количеством людей, которые окончили эти школы, а любовь к спорту у них остается на всю жизнь.

**Актуальность** исследования обусловлена особенностями построения карьеры по спортивному направлению и спецификой профессионального самоопределения школьников, в случае их прекращения интенсивных тренировок по различным обстоятельствам, а также для тех, кто размышляет над возможными вариантами дальнейшего профессионального развития в области спорта.

Карьера спортсмена – это тяжелый труд, который начинается со школьной парты и продолжается в высших учебных заведениях, можно сказать, что это удел избранных, немаловажно иметь талант и щепотку удачи для достижения результатов, а успешно работать в области спорта может любой желающий, который влюблен в деятельность и связывает свою профессиональную ориентацию со спортом.

Анализ научных исследований, публикаций и теоретической литературы (О.А. Мильштейн, Р.В. Загайнов, С.Н. Шахвердиев, О.Ю. Сенаторова, Н.Б. Стамбулова) о специфике спортивной карьеры и о помощи спортсменам предоставляет нам выявить ряд проблем, связанные с их профессиональным самоопределением. Основной проблемой является то, что школьники с ранних лет, занимающиеся спортом, полностью вовлечены психологически и психофизически в определенный вид спорта, безоговорочно следуя лишь словам своего тренера, который в свою очередь, проводит узконаправленную, линейную педагогическую и воспитательную работу со своими подопечными. В связи с этим школьники не имеют представления о многих интересных профессиях, и не задумываются о варианте, когда спортивная карьера может не удалиться и нужно определиться с «запасным вариантом», где они могут развиваться как личность и профессионал.

Е.С. Мягкова в своем исследовании указывает на то, что из-за одностороннего видения себя в будущем только в спорте 30% спортсменов-выпускников получают профессию тренера (педагогическое образование), 21% — идут в тот вуз, в который его возьмут просто за то, что «он спортсмен», 18% — пойдут в вуз, куда можно поступить с минимальным количеством баллов по ЕГЭ, 17% — по направлению родителей, готовых платить за учебу «по своим интересам», и только 14% — основывают свой выбор на комплексном анализе важности получения нужной профессии. [1].

Результатом такого поспешно-вынужденного профессионального самоопределения становится получение диплома о высшем образовании как просто документа-необходимости, а не свидетельства о конкретной специальности. Поэтому профориентация спортсмену нужна, как и каждому выпускнику. Важно сделать так, чтобы проблема профориентации не загнала саморазвитие спортсмена в тупик, а, наоборот, ускорила процесс познания себя.

Как отмечает О.А. Мильштейн, всё это сводится к актуальной проблеме: к поиску системы, которая должна максимально быстро помочь спортсмену перейти от одной его социальной роли к другой. [2]. Из этого следует, что школьнику-спортсмену важно своевременно оказать методическую, педагогическую, психологическую помощь, так как процесс подготовки высококвалифицированных специалистов в области спорта является многолетним и начать его следует в юношеском возрасте, когда организм наиболее восприимчив к различным средствам педагогического воздействия [3]. Такое профессиональное сопровождение могут оказать тренер-преподаватель, учителя и спортивная школа, которые значимы для становления профессиональной личности спортсмена. В руках педагога — возможность воздействия на подопечных через наставничество.

Понятие «наставничество» приобрело большое значение в середине 60-х годов двадцатого века в СССР. Оно рассматривалось как форма профессиональной подготовки рабочей молодежи. Наставниками чаще всего назначались квалифицированные специалисты, имеющие большой опыт работы и авторитет. Профессиональное общение основывалось на взаимопонимании, доверии, сотрудничестве. [4,5].

Роли наставника в адаптации молодого специалиста описывали в своих трудах Н.А. Корф, К.Д. Ушинский, В.А. Сухомлинский. Психологопедагогические условия наставничества выявлены в работах И.С. Гичан, А.И. Ходакова. В трудах Е.М. Павлютенкова наставничество исследуется методами прикладной социологии. А.С. Макаренко пропагандировал наставничество в воспитании подрастающего поколения.

В данной статье приводится пример организации инновационной площадки по профориентации школьников в области спорта на базе ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». На сегодняшний день, на территории института сформирована система непрерывного профессионального образования:

1. МБДОУ ЦРР-детский сад «Чуораанчык»
2. ГБОУ РС(Я) «Чурапчинская республиканская спортивная средняя школа – интернат олимпийского резерва имени Д.П. Коркина»
3. Училище олимпийского резерва
4. ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Благодаря программе «детский сад – школа – ВУЗ» мы можем смело начать раннюю профориентационную работу со школьниками, начиная с 8 класса перед итоговой государственной

аттестацией в 9 классе. Многие смогут завершить школу с аттестатом о неполном среднем образовании, а те ребята, которые планируют отучиться до 11 класса смогут выбрать те предметы для сдачи основного государственного экзамена (ОГЭ), которые будут сдавать в перспективе в едином государственном экзамене (ЕГЭ).

**Целью исследования** является организация летнего лагеря как инновационной площадки по профориентации школьников в области спорта.

Для создания модели лагеря мы опирались на значимые даты в 2023 году и использовали их для идеи мудборда, сюда внесли:

1. Год педагога и наставника в Российской Федерации
2. Год труда в Республике Саха (Якутия)
3. Десятилетие науки и технологии
4. 100-летие Министерства спорта России
5. 375-летие села Чурапча
6. 95-летие Д.П. Коркина

Модель лагеря строится на профориентационной работе, включающая воспитательную, образовательную и спортивную часть (см. рис. 1):

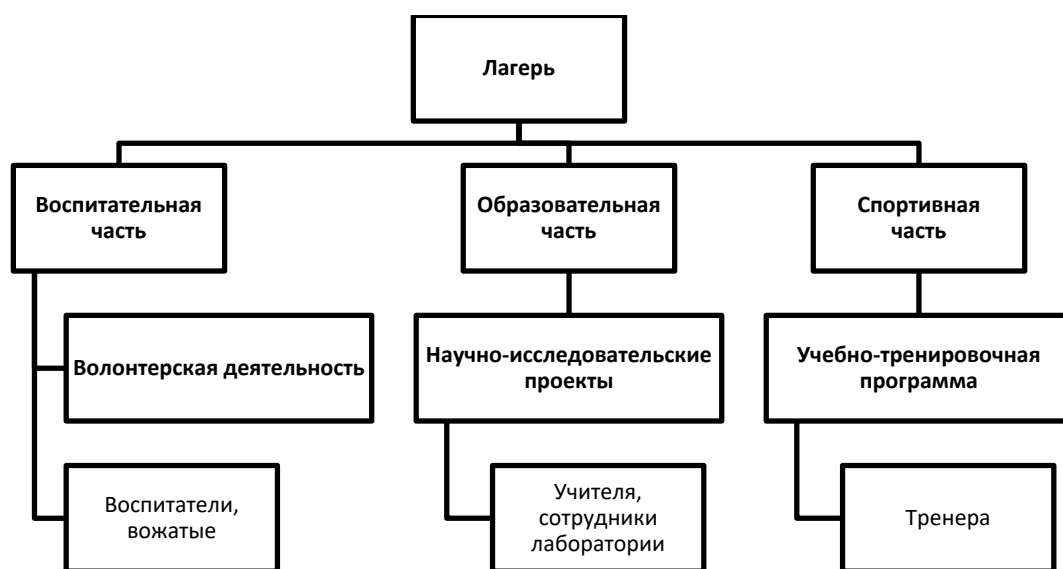


Рисунок 1. Модель лагеря

Интеграция образовательных структур в системе непрерывного образования позволяет взаимодействовать с разным слоем населения и предприятиями, расположенными на территории с. Чурапча.

1. Воспитательную часть курируют воспитатели и вожатые лагеря. В этой части раскрывается волонтерская деятельность, в процессе, которого, воспитанники должны помогать пенсионерам, пожилым людям, семьям мобилизованных и людям с ограниченными возможностями здоровья, проживающих на территории школы-интернат с. Чурапча. «Рука помощи» включает в себя: помощь в хозяйстве, покраска, ремонт по заявкам от целевой аудитории. По данному направлению руководство и кураторы должны тесно взаимодействовать с Управлением социальной защиты Чурапчинского района.

2. Образовательная часть состоит из шести направлений (см. рис. 2) и строится на взаимодействии педагогов, специалистов по конкретным отраслям, сотрудников научно-исследовательской лаборатории ФГБОУ ВО ЧГИФКиС, Государственным учреждением «Чурапчинская Студия Телевидения и Радиовещания «Маарыкчаан, Центром детского творчества «Радость» Чурапчинского района, Музеем спортивной славы, а также приглашенных экспертов со всей республики.

3. Спортивную часть осуществляют действующие тренеры ФГБОУ ВО ЧГИФКиС и ЧРССОШИОР им. Д.П. Коркина по выбранному виду спорта, а также приглашенные «наставники» – ветераны-тренера со всей республики. В этой части раскрывается сущность взаимовыгодной деятельности «педагог – наставник», где опытные мастера делятся багажом знаний и опытом с молодым поколением.

Педагогическое наставничество, как представляется, имеет ряд особенностей в сравнении с наставничеством в других профессиональных сферах. Наставничество – это межличностная коммуникация, постоянный диалог. Поэтому к педагогу-наставнику предъявляются особые требования, связанные не только с его профессиональной, педагогической, компетентностью, но и личностными качествами. Человек, занимающий должность наставника, прежде всего, должен быть высококонтактной личностью, терпеливым и целеустремленным, коммуникабельным, пользоваться авторитетом в коллективе среди коллег, учащихся (воспитанников), родителей. [6].

Методика преподавания и воспитания в летнем лагере базируются на многогранном педагогическом опыте выдающегося тренера XX века, заслуженного тренера ЯАССР, РСФСР и СССР, заслуженного учителя ЯАССР, кавалера орденов Октябрьской Революции, «Знак Почёта» Дмитрия Петровича Коркина. Педагогическая система Д.П. Коркина имеет своеобразные принципы, свои философские основы, технологию психолого-педагогического воздействия, научно-методическое обеспечение. [3, с. 13]. Его педагогический подход отличался системным наблюдением за состоянием своих воспитанников. Он практиковал постоянный опрос занимающихся, тем самым, приучая их к аналитическому мышлению. К каждому воспитаннику имел индивидуальный подход, умел прогнозировать их способности и спортивные результаты. Стремился воспитать спортсмена как гармонически развитую личность, овладевшего навыками самореализации и постоянного самосовершенствования. [3, с. 163].

В рамках образовательной части проводятся уроки в аудиториях с учителями по основным предметам: биология, обществознание, математика, русский язык и английский язык.

По дополнительному образованию проводятся мастер-классы с педагогами дополнительного образования, специалистами по конкретным направлениям.

По спортивному направлению ведутся занятия по вольной борьбе, а также в целях популяризации традиционных видов спорта проводятся тренировки по мас-рестлингу и стрельбы из лука.

Во время проведения смены сотрудники научно-исследовательской лаборатории ФГБОУ ВО ЧГИФКиС в рамках образовательной части по направлению «Спортивный диетолог» совместно с детьми разрабатывают рацион питания спортсменов по вольной борьбе, мастрестлеров и стрелков. В ходе проведения лагеря изучают и анализируют их показатели физической подготовки, выносливость, психологическое состояние и т.д.

	Спортивный юрист	Спортивный диетолог	Спортивный комментатор	Спортивный агент	Спортивный видеограф	Спортивный маркетолог
	<b>Спорт + юриспруденция</b>	<b>Спорт + медицина</b>	<b>Спорт + журналистика</b>	<b>Спорт + PR</b>	<b>Спорт + ИТ</b>	<b>Спорт + маркетинг</b>
Описание профессии	Каждая сфера юриспруденции имеет специфику – <a href="#">медицина</a> , <a href="#">IT</a> и, в том числе, спорт требуют узких и глубоких знаний в конкретной области права. Спортивные <a href="#">юристы</a> специализируются на разрешении споров, в которые могут быть вовлечены спортсмены (допинг, дисциплинарные, трудовые, коммерческие споры), сопровождении трансферов спортсменов между клубами, консультациях по	Специалист, который следит за здоровьем спортсменов, готовит их к соревнованиям, при необходимости оказывает им медицинскую помощь и помогает реабилитироваться после травм и болезней. Спортивной медицине можно учиться как в <a href="#">медицинских вузах</a> (специальности "Лечебная физкультура и спортивная медицина", "Восстановительная	<a href="#">Журналист</a> , который в режиме реального времени освещает события матча, турнира и любых соревнований. Если посмотреть шире, то спортивная журналистика включает и <a href="#">редакторов</a> , и корреспондентов, <a href="#">телерадиоведущих</a> , которые пишут, ведут спортивные передачи и снимают репортажи со спортивных матчей. Спортивная журналистика – это творческая и интересная работа с ненормированным графиком. Специалистам этой	Спортсмен должен тренироваться и выступать, а все финансовые, юридические и маркетинговые вопросы решает его агент. Спортсмен подписывает договор с агентом, на основе которого тот будет представлять его интересы перед <a href="#">журналистами</a> , находить наиболее выгодные контракты со спортивными клубами и заниматься <a href="#">PR</a> л	Специалист, который осуществляет съёмку мероприятий, кинофильмов, телепередач или видеоклипов. Через объектив камеры он видит уникальные моменты, наполняет их эмоциями и передаёт художественный замысел зрителю. Видеограф занимается производством видеоконтента от начала до конца, он придумывает идею, снимает,	<a href="#">Специалист</a> , который занимается <a href="#">про движением брендов</a> и проектов в индустрии спорта, то есть спортсменов, спортивных команд, клубов, коммерческих и некоммерческих организаций или мероприятий. Его цель – увеличить продажи от основной и получить прибыль от внематчевой деятельности.



	трудо- контрактам, помощи в составлении регламентных документов и коммерческих соглашений.	я медицина"), так и в университете физической культуры (специальности лечебной физкультуры, массажа и реабилитации; спортивной медицины; теории и методики адаптивной физической культуры).	области, кроме любви к спорту, понадобятся грамотная речь, владение инфостилем и чувство юмора.	ичного бренда. Часто один спортивный агент помогает строить карьеру сразу нескольким спортсменам.	обрабатывает видео и т. д	Занимается анализом рынка и ближайших конкурентов, изучает интересы целевой аудитории, разрабатывает маркетинговую стратегию, выбирает каналы и способы продвижения, составляет бюджет, сотрудничает с СМИ, придумывает PR компании, продвигает бренд с помощью офлайн- рекламы и digital- инструментов, занимается разработкой и продажей мерча – брендированно й одежды, сувениров, ищет спонсоров.
Доп.	ораторское искусство, право	диетология	ораторское искусство	право	Программное обеспечение по монтажу и звуку	Графический дизайн
Предметы ЕГЭ	математика, русский язык, обществознание	русский язык, биология, химия,математи ка	математика, русский язык, обществознание, история/английск ий язык	Математика, русский язык, обществознан ие, иностранный язык	русский язык, литература, обществознани е/история, английский язык	математика, русский язык, обществозна ние
Курирующее		Научно- исследовательск ая лаборатория ФГБОУ ВО ЧГИФКиС	Государственное Учреждение "Чурапчинская Студия Телевидения и Радиовещания "Маарыкчаан"		Государственно е Учреждение "Чурапчинская Студия Телевидения и Радиовещания "Маарыкчаан"	Музей спортивной славы

Рисунок 2. Образовательная часть лагеря

Лагерь «Будущая перспектива Коркина» (пер. якут. «Коркин кэнэ5эски кэскилэ») является круглосуточного пребывания, длится три недели и работает в одну смену. Общее количество воспитанников – 50, которые разделяются на 5 отрядов по 10 человек, среди которых у каждого своя роль в отряде: 5 спортсменов и специалисты: видеограф, журналист, маркетолог, диетолог, агент/юрист.

Выходным продуктом деятельности лагеря является защита проектов, где каждый отряд должен представить свой проект, который реализовали в течение смены. Проект представляет собой видеоролик с участием всех членов отряда, где каждый должен выступить в своей роли и продемонстрировать навыки и умения, которыми он овладел во время проведения смены. Можно сказать, что отряды представляют собой функциональные группы, которые объединены совместным планом работ: труд, тренировки, обучение и проектной деятельностью.

Штатное расписание устанавливается начальником лагеря и состоит из вожатых, воспитателей, учителей, тренеров, уборщиц, дворника, водителя, работников столовой. Деятельность лагеря строго регламентирована режимом и внутренним распорядком.

**Вывод.** Рассмотрев факторы, влияющие на выбор школьников-спортсменов, приведен пример модели организации летнего лагеря по профориентации школьников в области спорта. Внедрение комплексного подхода учителей, тренеров в работе лагеря поможет путем наставничества проанализировать компетенции школьников, их потенциал для самоопределения. Инновационная площадка сможет стать благоприятным пространством по взаимодействию всех лиц спортивно-образовательного процесса, направленный не только на достижение результатов в спорте, но и на наставничество при их социализации и самореализации в многогранном обществе.

#### Список литературы:

1. Мягкова Е.С. Современные проблемы профориентации спортсменов-выпускников школ// Профессиональное образование в России и за рубежом 4 (32) 2018. – С. 77
2. Мильштейн Е.С. Особенности презентации "Я" в подростковом возрасте //Вопросы психологии. 2000. № 2.
3. Научно-педагогическая деятельность Д.П. Коркина: Учебное пособие/ ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»; Авт; – сост.: И.И. Готовцев, С.С. Гуляева, А.Н. Гуляева, О.В. Шадрина, Е.В. Пудов, М.Н. Ноговицына, М.А. Явловский, С. 3.
4. Круглова, И.В. Наставничество как условие профессионального становления молодого учителя: Дис. канд. пед. наук: 13.00.08/Круглова Ирина Викторовна; МГПИ.– М., 2007.– 178с.
5. Макарова Т.Н., Макаров В.А. Наставничество как форма повышения профессионального мастерства учителя //Завуч. Управление современной школой. – М. – 2007.– №6.– С. 54–73
6. Голякова, В.Е. Наставничество как фактор формирования организационной приверженности сотрудников (на примере торговой организации). / В.Е. Голякова : Магистерская диссертация. М., 2012. – 120 С.

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

**ТОҒЫЗҚУМАЛАҚ НЕГІЗІНДЕ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАРДЫҢ ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУ  
ҚАЖЕТТІЛІГІ БАР БАЛАЛАРҒА ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ ТОГЫЗКУМАЛАКА КАК СРЕДСТВО  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ  
ПОТРЕБНОСТЯМИ**

**Болысбай С.М.**, Әлеуметтік ғылымдар факультетінің магистранты,  
**Ғылыми жетекші – Марчибаева У.С.**  
Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университеті,  
Астана қ., Қазақстан

**Аннотация:** Ғылыми жұмыстың мақсаты – ерекше білім беру қажеттілігі бар балалардың дене тәрбиесі сабағына тоғызқумалақ ойынын енгізу арқылы балалардың зияткерлік қабілетін арттыру әрі ұлттық құндылықтарды бойына дарыту. Аталмыш мақсатқа жету үшін төмендегі ғылыми жұмыста алдымен тоғызқумалақ тарихы мен қазіргі заманды байланыстыра отырып, ойынның маңыздылығы атап өтілді. Келесі кезекте педагогикалық практикада тоғызқумалақ ойынын қолданудың пайдалары жайлы әрі ойынның баланың ұлттық санасын қалыптастырудағы орны баяндалды. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалар үшін сауықтыру жұмыстары қарастырылады. Сонымен қатар тоғызқумалақтың әлемдік деңгейдегі орны зерттелді.

**Түйін сөздер:** Тоғызқумалақ, ерекше білім беру қажеттілігі бар балалар, ойын, бейімдік дене шынықтыру, педагогика, сауықтыру.

**NATIONAL GAMES BASED ON TOGYZKUMALAK AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF  
CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS**

**Bolysbay S. M., Marchibayeva U. S.**

**Annotation:** The purpose of the scientific work is to increase the intellectual ability of children and to inculcate national values by introducing the game of togykumalak in the physical education classes of children with special educational needs.

To achieve this goal, in the following scientific work, the importance of the game was noted, linking, first of all, the history of togyzkumalak and modernity. Then it was told about the advantages of using the togyzkumalak game in pedagogical practice and about the role of the game in the formation of the national consciousness of the children. Remedial activities are considered for children with special educational needs. The level of togyzkumalak on the world stage was also mentioned.

**Keywords:** togyzkumalak, children with special educational needs, game, physical education, pedagogy, recreation.

**Өзектілігі.** Ерекше қажеттілігі бар балаларға қазіргі кезде спортта шектеу жоқ екені баршаға аян. Бұл балаларда спорттан өз үлестерін алуға барынша ұмтылуда. Қазақстан Республикасының Білім беру туралы заңында: «Ерекше қажеттілігі бар балаларға әлеуметтік-медициналық педагогикалық түзету арқылы қолдау туралы» жолдауында басты назарда екені айтылды.

Ерекше қажеттілігі бар балалардың өсуі – әлемдік тенденция. Жылдан-жылға дамуы жағынан көбеюде.

**Ойынның басты мақсаты** – жаңа ХХІ ғасырдың оқыған, білімдар, білікті, өз ұлтының ойынын білетін, дені сау, мықты, қажырлы, табанды, ақылды кемеңгер, ұлтжанды, тоғызқумалақшы қалдыру.

Қойылған мақсатқа жету үшін келесі **міндеттер** қойылды:

– ойындағы қозғалыс белсенділігін артыру және жетілдіру, мүмкіндігі шектеулі балалардың зияткерлік қабілеттерін қалыптастыру,

– тоғызқумалақ ойыны арқылы дене қасиеттерін дамыту;

– балаларға дербестікке, уақытты босқа өткізбеуге, жеңіске жете білуге, салауатты өмір салтын қалыптастыруға, ойын ережелерін саналы түрде орындау.

– тоғызқұмалақтағы жеңіс пен жеңілісті дұрыс қабылдау.

**Зерттеу нәтижелері.** Қазіргі кезде тоғызқұмалақ ойынын мүмкіндігі шектеулі жандар қызыға ойын көрсетуде. Осыған байланысты, қандай ерекшеліктері бар, соған тоқталайық:

- ойлау жүйесін дамыту
- дербестікке үйрету
- жеңілісті дұрыс қабылдауға үйрету
- назарды шоғырландыру
- уақытты тиімді падалану
- жоспарлау және бас тартуды үйрету
- жадыны жақсарту және есте сақтау қабілетін дамыту
- ақпаратпен жұмыс істеу дағдысы
- қол моторикасының дамуы

Жан-жақтылық жоғары бағаланылатын қазіргі кез – нағыз ұлттық құндылықтың қыр-сырын толығырақ ашу арқылы келешек ұрпақтың қызығушылығын оятатын уақыт. Қарқынды даму үстіндегі әлемдік тенденцияға ілесіп өз орнын алу үшін білімге аса назар аударған еліміздің мектептерінде оқушылар ана тілімен қоса орыс, ағылшын тілдерін де меңгеріп жатыр. Ал бұл өз кезегінде халқымыздың әлемдік аренаға шығып, ғылыми зерттеулерді түпнұсқада оқып, білім алмасу арқылы қоғамның әрі мемлекеттің дамуына жол ашады. Бойында ұлттық құндылықтар терең тамыр жайған жастарымыз батыс ғылым-білімін, мәдениетін зерттеп, қазақ халқына, тарихына, құндылықтарына сай өңдеу арқылы қолданады. Сондықтан жастарымыздың бойына ұлттық құндылықтарды сіңіру өте маңызды. Елбасымыз Н.Ә.Назарбаевтың жолдауындағы «Қазақстан-2050» стратегиясына сәйкес халықтың ұлттық моделі мен салт-дәстүрлерін есепке ала отырып, білімі мен білігі жағынан өркениетті елдердегі замандастарымен қатар тұра алатын, бойында ұлттық, отаншылдық рухы мықты қазақстандықтардың жаңа ұрпағын тәрбиелеу үшін жас ұрпаққа ұлттық ойындар арқылы ұлттық құндылықтарды түсіндіре аламыз.

Тәрбие мен білім қатар жүретіні белгілі, ендігі кезекте оқушыларымыздың ой-өрісін кеңейтіп әрі денінің саулығын қамтамасыз ету үшін бастауыш сыныптан бастап физикалық белсенділік пен зияткерлікті арттыру өте маңызды. Ал ойын форматы – жас ұрпаққа арналған таптырмас құрал. Себебі мектеп жасына дейін балалардың негізгі қызығушылығы ойын болатын және де ойынның сан алуан түрлілігі біздің негізге алып отырған екіжақты белсенділікті де қамтиды. Сонымен қатар ойын оқушылардың демалуына, көңіл көтеруіне, жалпы сабақты жеңіл қабылдауына септігін тигізеді әрі балалардың қарым-қатынасын жақсартып, топтық мүддені де көздеуді үйретеді. Барлық ойынның ережесі болатыны себепті оқушылар белгілі бір реттілікті сақтауды, тәртіпті де үйренеді.

Педагогикалық практикада ойынның ұжымдық қозғалмалы, индивидуалды, яғни жеке және спорттық әрекеттерге негізделген түрлері қолданылады және бұл баланың денесі дұрыс жетілуі, шынығуы, бала ағзасының белсенді дамуына әсер етеді. Сонымен қатар баланың зияткерлік дамуына да мән беріледі. Осы тұста қазақ халқының ұлттық ойындарының атқаратын ролі үлкен. Себебі ұлттық ойындарымыз жоғарыда айтылған барлық даму процесстерін қамти отыра баланың жан-жақты жетілуіне орасан үлес қосады. Жалпы ұлттық ойындар адамдардың өмірінде дене шынықтыруды қалыптастырған негізгі факторлардың бірі десек те болады. Себебі білім беру жүйесі толық қалыптасып бірізділікке түспей тұрған бұрынғы заманда көшпенді халқымыз ұлттық ойындар ойнау арқылы денінің саулығы мен ақылының шыңдалуына мән берген. Қазақ халқы қыздарының басынан сипаса, ер балаларының арқасынан қаққан. Ұлттық ойындар осындай әр әрекетін ойланып, астарлы мағына үстеп жасаған дана халқымыздың тәрбие құралы да болған, неге десеніз, әр ойында үлкен мән-мағына жатыр. Бұл тұста халқымыздың ежелден ұшқыр ойын, даналығын, тереңінен түсініп, әр іс-қимылға назар аударғанын байқай аламыз. Ұлттық ойындар арқылы баланың мінез-құлқы да ұлттық санада қалыптасқан.

Осы тұрғыда ерекше білім беру қажеттілігі бар балалар үшін жаңа көзқарас, жаңа әлем, жаңа дем берген боламыз. Тоғызқұмалақ ойыны арқылы өздерінің ойлау қабілеттерін арттырып, өмірге талпыныстары оянып, өмірге бейімделе бастайды. Қоршаған ортамен бірге дамып, қол моторикасы, ойлау және ми қозғалыстары жан-жақты өсе бастайды.

**«Бейімдік дене тәрбиесінде спортшыларға әлеуметтік және экономикалық дүниеде жеке қасиеттері мен қабілеттері үшін құрметтелетін азамат ретінде өз орнын табуға көмектесу үшін күш салынады. Оған әдеттен тыс және бейресми ортада өзінің физикалық, әлеуметтік және экономикалық**

мүмкіндіктерін анағұрлым толық дамытуға мүмкіндік беріледі... Осы жағдайларда ол әлеуметтік топтың мүшесі ретінде, өзінің мүгедектігін саудаламай, бірақ өз қабілетін пайдаланып, өз орнын қалай таба алатынын біледі».

Ақыл кемістігі мен оқу кезіндегі қиындықтар туралы тарауы бар БДШ бойынша оқу құралының бірінші авторы Коннектитут Университетінде сабақ берген Холлис Фэйт (1918–1984) болды. Алайда, Фэйт өзінің оқу құралының атауындағы «бейімдік» дене тәрбиесі ұғымын «арнайы» (1966) дегенге ауыстырған, оны БДШ мен арнайы білім арасында тікелей байланыс бар деген сеніміне бола жасады-мыс. Оның бейімдік дене тәрбиесіне берген анықтамасы келесідей айтылады: «Заманауи дене тәрбиесінің бейімдік бағдарламасы мүмкіндігі шектеулі адам қалыпты қоғам тарапынан қабылданып, оған белсенді қатысып, сол қоғамның жақсы бейімделген мүшесі болатындай өз әлеуетін дамыту үшін оған білім алуға бүкіл мүмкіндіктер берілуі тиіс деген алғышартқа негізделген»

Ұлттық ойын баланы тек тарихымен ғана байланыстырмайды, сонымен қатар ата-бабамыздан мұра болып қалған адамгершілік, ізеттілік, сыйластық, әділеттілік сынды жақсы қасиеттерді бойына сіңіреді, әдет-ғұрпымызды, тілімізді, дінімізді, салт-дәстүрімізді құрметтеуді үйретеді. Жалпы ойындар баланы сергітіп, уақытын қызықты өткізу функциясымен ғана шектелмей, баланың жан-жақты дамып, жетілуіне, дүниені тануына, тұлға болып қалыптасуына да әсер етуі керек. Сондықтан да мектеп программасында ұлттық ойындарды қолданудың пайдасы зор.

Ойынның да түрлері әралуан. Кейбір ғалымдарымыз ұлттық ойынның 100-ге жуық түрі бар екенін айтады. Соның ішінде табиғи заттарды қолдану арқылы ойналатын асық, ақсүйек, жылмаң сияқты ойындар, жануарлар бейнесіне салып ойналатын соқыр теке, түйе-түйе, ақ байпақ, мүліктік бұйымдарды қолданып ойнайтын түйілген шыт, бөрік жасырма, орамал тастау, тақия телпек және де құрал-жабдықсыз ойналатын шымбике, мөлке тотай, жасырынбақ, бұғынай сынды көптеген ойындарды атап өтуге болады. Негізінен ұлттық ойындар – мектептегі барлық пәнге практикалық тапсырмаларға қолдануға болатын ерекше көпфункционалды қосымша. Осы орайда баланы жылдамдыққа, зеректікке, ізденімпаздыққа, ұқыптылық пен тапқырлыққа баулитын бестас, тартыс, соқыртеке, күрес, арқан тартыс, айгөлек, ақшамшық, ақсүйек, асық ойындары, ханталапай, тоғызқұмалақ, теңге ілу сияқты көптеген ойындарды мысалға келтіре аламыз. Оның ішінде баланың ақыл-ойын дамытуға негізделген қазіргі кезде әлемге танылған тоғызқұмалақ ойынын ерекше атап өткен жөн.

Тоғызқұмалақ – қазақ халқының қымбат қазынасы, баға жетпес байлығы, таптырмас мұрасы. Бұл ойын бізге тарихтан сыр шертеді, сонымен қатар қазіргі заманға да сай маңыздылығын жоймаған. Кейбір ғалымдарымыз ойынның төрт мың жылдық тарихы барын айтады. Қаратау қаласына таяу Ақшұқыр деген тас төбенің үстінде тегіс тасқа отаулары мен қазандары қашалып салынған табиғи тоғызқұмалақ тақтасы сөзімізге дәлел бола алады. Тоғызқұмалақ Абай атамыздың да сүйікті ойыны болғанын ұлы ақынның Шығыс Қазақстандағы мұражайында сақталған тоғызқұмалақ тақтасынан біле аламыз. Тоғызқұмалақта халқымыздың тарихы, этнографиясы, ұлттық дүниетанымы көрініс табады.

"Спорттың да өнер ретінде тандап алар түрі көп. Бір түрі – бұла күштің толысуына әкелсе, екінші – жылдамдыққа, үшіншісі – табандылыққа бастайды. Ал төртінші бір спорт түрі жас адамды ойылыққа, күрделі бір істің күрмеу жібін тез шешуге дағдыландырады. Мұндай спорт түрлерінің қатарына шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ сынды спорт түрлері жатады" – деп ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы Ә.Ақшораев айтқандай тоғызқұмалақтың жастарға берер орасан зор пайдасы бар. Тоғызқұмалақтың адам миына, ойлауына тікелей әсері бар және де сол себепті халқымыз бұл ойынға үлкен маңыз берген. Тек қана қазақ халқы зияткерлік дамуға осынша ғасыр бұрын мән бермеген, сонымен қатар өзге ұлттар да тоғызқұмалаққа ұқсас зияткерлік ойындар ойнаған. Неге десеңіз, түріктердің мангала, қырғыздардың тоғуз коргоол, алтайлықтардың шатра, тіпті африкалықтардың овари деген тоғызқұмалаққа ұқсас үстел ойындары бар.

Тоғызқұмалақтың қазіргі кезде дамып кеткені соншалықты қазір бала бақшаларда да ойналып жатыр және бұл емдік-сауықтыру жүйесіне енгізіліп, дәлелденді. Ерекше білім беру қажеттілігі бар балалар арасында көрі мүшесі зақымдалған және тірек-қимыл аппараты зақымдалған спортшылар арасында ойналып, керемет нәтижелер көрсетіліп жатыр және есту мүшесі зақымдалған спортшылар арасында өтуіне ұсыныс білдіруде. Қазіргі кезде мүмкіндігі шектеулі спортшыларымыз тоғызқұмалақ негізінде сауықтыру және бейімдік дене тәрбиесіне ерекше мән береді. Спортшылардың ұлттық ойынымызды дәріптеп қоймай, дене қасиеттерін дамытып, ойлау жүйесін дамытып, білімді және сау ұрпақ әкелетініне күмәніміз жоқ.

Тоғызқұмалақты «Ойшылдардың ойыны» деп те атайды. Себебі бұл ойын ойналғанда ойыншылар терең ойда болады, әр әрекетін ойланып, жоспармен, аса ұқыптылықпен жасайды. Оның

үстіне әр құмалақты ұстаған сайын ойыншының саусақ ұштары жанданып, мидың жақсы жұмыс жасауына әсер етеді. Бұл ойынның адамға берер пайдасының маңыздылығын түсінген еліміздің спортшылары тоғыз құмалақты әлемге таныту үстінде. Осыған дейін бірнеше рет әлем чемпионаты, Азия чемпионаттары, Европа біріншіліктері осыған куә. Әлемнің жан-жағынан зияткерлік ойын сүйерлер, ақыл-ойды дамытудың жанашырлары тоғызқұмалаққа қызығушылық танытып, Қазақстаннан арнайы оқу жаттығу семинарларын, жиындарын өзелдеріне сұратып жатады. Қазіргі кезде Европаның біраз мемлекетінің тоғызқұмалақтан хабары бар, спортшыларымыз Қытай, Гонконгқа да барып, ұлттық ойынымызды насихаттап келді. Ал Ресей, Монғолия, Қырғызстан, Өзбекстан мемлекеттерінде тоғызқұмалақтан тұрақты түрде жарыстар ұйымдастырылып келе жатыр. Ендігі кезекте осындай әлемге танылып жатқан ұлттық ойынымызды жасөспірімдеріміздің арасында жоғары деңгейде насихаттауды жалғастыру үшін жас ұрпаққа дене шынықтыру пәні арқылы тоғыз құмалақтың жоғарыда айтылған жан-жақты пайдасын практикалық тұрғыда жүзеге асыру – басты мақсат.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. "Білім айнасы" газеті, "Бала тәрбиесіндегі ұлттық ойындардың маңызы" мақаласы
2. Шотаев М.»Тоғызқұмалақ негіздері», Астана, 2017 ж
3. Тайжанов С., Кулназаров А."Дене тәрбиесі" Алматы, "Атамұра", 2002ж
4. Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, "Қимыл– қозғалыс ойындары" мақаласы, 2020 ж
5. stud.kz сайты, "Бастауыш сыныпта дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындардың тәрбиелік мәні"
6. Адамбеков М.И., Тұякбаева М.Ш., Уанбаев Е.Қ. "Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі сабағын жүргізу әдістемесі" Әдістемелік ұсыныстар, 2012 ж
7. Тұрыскельдина М.Т. "Қимыл-қозғалыс ойындары". – Алматы: "Атамұра", 1998 ж
8. Марчибаева У.С.,Тоқтарбаев Д.Г-С.,Стоцкая Е.С., Сыздыкова С.Ж.,Сидорова Р.В., Моисеева Н.А., Тұңғышмұратова Л.С. «Бейімдік дене шынықтыру және спорт».

## ВОСПИТАНИЕ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Машкова В.Л.**, заведующий кафедрой «Физическое воспитание»

**Макогонов А.А.**, магистр педагогических наук, ассистент кафедры «Физическое воспитание»

**Оралбеков Э.Х.**, магистр педагогических наук, лектор кафедры «Физическое воспитание»

Алматинский технологический университет, г.Алматы, Казахстан

**Машков И.Ю.**, старший преподаватель кафедры «Физическая культура»

Казахский Национальный исследовательский технический университет им. К.И.Сатпаева,  
г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены результаты исследований, связанные с формированием рекреационно-оздоровительной культуры студентов в структуре их свободного времени. Установлено, что наиболее популярными среди студентов являются такие оздоровительные виды физических упражнений, как плавание, туризм, спортивные игры, фитнес и горные лыжи. Показано, что одним из перспективных и наиболее доступных оздоровительных видов является активный отдых в горах. Экспериментально установлено, что проведение походов выходного дня в горы в режиме один раз в неделю в течение месяца обеспечивает заметный оздоровительный эффект, существенно улучшает физическую работоспособность студентов.

**Ключевые слова:** рекреационно-оздоровительные технологии, оздоровительный туризм, физическая работоспособность.

## EDUCATION OF RECREATIONAL AND RECREATIONAL CULTURE OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

**Mashkova V.L., Makogonov A.A., Oralbekov E.H., Mashkov I.Yu.**

**Annotation.** The article presents the results of research related to the formation of recreational and health-improving culture of students in the structure of their free time. It has been established that the most popular among students are such recreational types of physical exercises as swimming, tourism, sports games, fitness and skiing. It is shown that one of the most promising and most accessible types of recreation is active recreation in the mountains. It has been experimentally established that conducting weekend trips to the mountains once a week for a month provides a noticeable health effect, significantly improves the physical performance of students.

**Keywords:** recreational and health technologies, health tourism, physical performance.

**Введение.** Значительный рост информации в современной жизни, постоянное обновление и усложнение образовательных технологий повышают уровень требований по подготовке будущих специалистов, что

сказывается на состоянии здоровья студентов. Укрепление здоровья студентов может осуществляться путем рациональной организации свободного времени, применения различных рекреационно-оздоровительных мероприятий [1].

В специальной литературе накоплен большой материал по организации культуры досуга и свободного времени студентов. По мнению многих ученых одним из путей является формирование рекреационно-оздоровительной культуры в свободное время [2]. Инновационные технологии рекреационно-оздоровительной работы в процессе обучения студентов были объектом исследований Елизаровой О. И., Андреевой Е. В., Гакман А. В. и др. [1, 3, 4, 5]. Особый интерес привлекают рекреационно-оздоровительные технологии на основе использования средств оздоровительного туризма. По мнению Любика С. В., Гриньевой Т. И. оздоровительный туризм является универсальным средством, несущим огромный потенциал для успешного обучения, оздоровления и воспитания молодых людей [6, 7].

Рекреационно-оздоровительная деятельность среди молодежи является приоритетным направлением и у многих зарубежных авторов. Однако, несмотря на большое внимание к решению проблем молодежного досуга, к вопросам организации свободного времени, среди публикаций мало работ с анализом современного состояния свободного времени студентов, применение рациональных оздоровительных технологий и мероприятий, которые требуют научного обоснования.

**Методы исследования.** Анализ научно-методической литературы, социологический опрос, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью разработки инновационных подходов к формированию у студентов рекреационно-оздоровительной культуры, нами проведены исследования по оценке их двигательной активности, структуры свободного времени и отношения к оздоровительным занятиям.

По результатам анкетного опроса, в котором принимали участие 180 студентов, установлено, что только 6,2% девушек и 19,1% юношей выполняют утреннюю гимнастику, 40,3% девушек и 50,4% юношей регулярно посещают занятия по физической культуре в режиме учебного времени и только 5,6% участвуют во всех спортивно-оздоровительных мероприятиях. Для 19,3% студентов занятия физическими упражнениями стали жизненной привычкой.

В выходные дни двигательная активность снижается за счет больших затрат на сон (9-10 часов), самообслуживание, проведение свободного времени при малой подвижности (кино, телевизор, концерты и т.п.).

Вместе с тем установлено, что приоритетными видами активной деятельности в свободное время являются те, в которых нет необходимости значительных финансовых затрат, наличия спортивного оборудования, приобретения специальных навыков и умений. Наиболее популярными среди студентов являются такие оздоровительные виды физических упражнений, как плавание (26,5%), туризм (25,5%), спортивные игры (22,5%), фитнес (14%), горные лыжи (11,5%).

Одним из перспективных и наиболее доступных для молодежи, проживающих в предгорных регионах Казахстана, является активный отдых в горах. Однако, по причине недостаточной осведомленности о пользе для здоровья активного отдыха в горах, богатейшие их рекреационные ресурсы используются явно недостаточно. Это является следствием того, что нет популярных образовательных программ и разработок о пользе активного отдыха в горах. Еще полвека назад известные ученые по горной тематике Агаджанян Н. А., Миррахимов М. М. в своей книге «Горы и резистентность организма» отмечали: «... рациональное использование горного климата вызывает мобилизации резервных возможностей организма, как бы «тренирует» физиологические реакции, стимулирует и тело, и мысли, и чувства, делает их мобильными и более совершенными [8].

В этой связи, целью нашего отдельного исследования стало показать эффективность оздоровительных походов в горах, с точки зрения их влияния на физическое состояние и физическую работоспособность. Студенты один раз в неделю в течение месяца совершали походы выходного дня в горы продолжительностью 4-6 часов. После каждых 45 минут движения следовал 15 минутный отдых. Результаты исследования показали, что первый поход не оказал положительное влияние на физическую работоспособность. Более того, после первого похода физическая работоспособность снизилась на 10%. Это объясняется тем, что у неподготовленных людей в первое время проявляется чувствительность сердца к непривычным физическим нагрузкам, снижаются адаптационные

возможности организма к этим нагрузкам. Для получения заметного положительного эффекта, связанного с повышением физической работоспособности у начинающих туристов, как показали наши исследования, необходимо участвовать не менее в 3-х походах, с интервалом в одну неделю. После второго похода уровень физической работоспособности превысил исходный показатель на 12,2%, а после третьего похода на 21,4%. Этот уровень сохранился и после четвертого похода. Таким образом, результаты наших наблюдений показывают, что эффективность активного отдыха в горах, с точки зрения повышения работоспособности, зависит от экспозиции. Аккумуляция эффекта – важная особенность активного отдыха в горах.

#### **Выводы.**

1. Наиболее популярными оздоровительными видами физических упражнений среди студентов пользуются плавание, туризм, спортивные игры, фитнес, горные лыжи. Эти данные могут послужить основой для определения направленности и содержания оздоровительных занятий в свободные дни от учёбы и отвечают в наибольшей мере запросам студенческой молодежи.

2. Проведение походов выходного дня в горы в режиме 1 раз в неделю в течении месяца, обеспечивает заметный оздоровительный эффект, способствует улучшению физической работоспособности и психологической разрядке после напряженного умственного труда.

#### **Список литературы:**

1. Садовский А., Андреева Е. Формирование рекреационной культуры студентов в процессе физического воспитания. Мат. меж. научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех». Том 3-С.457-460.
2. Гарбунова Т. В. Теоретико-методические основы применения нетрадиционных средств физической культуры // Философия образования – 2007-№1-С.289-294.
3. Елизарьева О. И. Инновационные технологии рекреационно-оздоровительной работы в процессе обучения студентов в вузе // Физическая культура и спорт в системе высшего образования. Том 1. Матер. меж. учебно-методической конференции. М:2014-С.102-104.
4. Наумов П. М. Современные подходы к оказанию рекреационно-оздоровительных услуг в санитарно-курортных учреждениях // Теория и практика физической культуры-2012-№2-С.31-35.
5. Спиринов В. К. Индивидуальный подход к оценке состояния здоровья // Теория и практика физической культуры-2005-№9-С.35-37
6. Любека С.В. Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы: Автореф.-к.н.п., Хабаровск, 2011-24с.
7. Гриньева Т. И. Влияние оздоровительных занятий разными видами спортивного туризма на формирование физического развития детей 10-13 лет. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Харьков, 2014-20с.
8. Агаджанян Н. А., Миррахимов М. М. Горы и резистентность организма – М: Наука. 1970.-183 с.

## **ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ МЕТОДИК РЕЛАКСАЦИИ И ЛЕЧЕБНОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЦНС ПАЦИЕНТОВ С НЕВРОЗАМИ**

**Улукбекова А.О.** – к.м.н., профессор, **Кисебаев Ж.С.** – к.б.н.,  
**Катчибаева А.С.** – к.б.н., **Махова О.Г.** – старший преподаватель  
**Ерданова Г.С.** – магистр, старший преподаватель  
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье представлены результаты экспериментального исследования изменений в показателях общего самочувствия, уровня утомления, работоспособности, качества ночного сна пациентов с неврозами под влиянием физических нагрузок и современных релаксационных методик. Установлена очевидная эффективность использования у данной нозологической группы больных дифференцированной методики лечебной гимнастики в сочетании с инновационными методиками и техниками релаксации в повышении функционального состояния ЦНС и организма в целом.

**Ключевые слова:** нейрорелаксация, пассивная гимнастика «Мнуши», миофасциальный релизинг, холистический палсинг, тонус мышц.

## **ASSESSMENT OF THE IMPACT OF INNOVATIVE RELAXATION TECHNIQUES AND THERAPEUTIC GYMNASTICS ON THE FUNCTIONAL STATE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF PATIENTS WITH NEUROSES**

**Ulukbekova A.O., Kisebaev J.S., Katchibayeva A.S., Makhova O.G., Erdanova G.S.**

**Abstract.** The article presents the results of an experimental study of changes in the indicators of general well-being, fatigue level, performance, quality of night sleep of patients with neuroses under the influence of physical exertion



and modern relaxation techniques. The obvious effectiveness of the use of differentiated therapeutic gymnastics techniques in combination with innovative relaxation techniques and techniques in improving the functional state of the central nervous system and the body as a whole in this nosological group of patients has been established.

**Keywords:** neiolakose, passive gymnastics "of Mochi", myofascial releasing, holistic pulsing, tone muscles.

**Актуальность.** Выбор тактики лечения пациентов с неврозами является достаточно острой и актуальной проблемой, так как, несмотря на хорошо отработанную методику лечебной гимнастики, массажа, а также медикаментозной терапии, частота осложнений не имеет тенденции к снижению на протяжении многих лет [1,2,3]. В этом плане наиболее актуальным представляется поиск новых специализированных программ в сочетании с разработкой тактики и рациональной схемы комплексной физической реабилитации средствами лечебной физкультуры и инновационными методиками релаксации [4,5,6].

С этих позиций, проведенное нами исследование, является весьма актуальным.

**Цель исследования** – разработка комплексной методики лечебной физической культуры с использованием современных методов релаксации для реабилитации пациентов с неврозами.

**Задачи исследования:**

1. Разработать методику комплексной физической реабилитации с включением современных методов релаксации для пациентов с неврозами.
2. Исследовать динамику физиологических показателей организма в процессе реабилитации лиц с психосоматическими нарушениями.
3. Оценить влияние экспериментальной методики на восстановление функционального состояния ЦНС и общей работоспособности.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы. Психолого-педагогическое наблюдение. Психолого-педагогический эксперимент. Методы математической статистики. Методы диагностического тестирования и анкетирования.

**Организация исследования.**

Для исследования выбран метод формирующего эксперимента с контрольной группой. Для сравнения выраженности различных показателей (невротизации, качества сна, утомленности, самочувствия, работоспособности и др.) до и после проведения релаксационных занятий, был использован Т-критерий Вилкоксона.

Анализ проводился с помощью программы IBM SPSS Statistics 22, онлайн сервиса математических методов обработки данных psychol-ok.ru/statistics и табличного процессора Microsoft Excel на компьютере Intel Core 2 CPU, операционной системе Windows 7.

В ходе проведения практической части исследования, участники эксперимента были распределены в две группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 14 человек в каждой, сопоставимых по возрасту и полу. Все испытуемые входили в возрастную категорию от 34 до 40 лет.

Эксперимент был организован в рамках регулярных занятий в Центре здорового образа жизни «Аура». Для реабилитации современными методами релаксации был использован комплекс релаксационных занятий. Разработанный комплекс занятий состоял из методов пассивной гимнастики: МНУШИ, Нейрорелаксация, холистический палсинг, дыхательная гимнастика Оксисайз. Кроме того в него включены самостоятельные методы релаксации в движении: соматическое движение, свободное движение, свободный танец, миофасциальный релизинг (МФР).

**Результаты исследования.** Согласно полученным в ходе исследования данным статистического анализа по Т-критерию Вилкоксона, при  $T_{кр} < 0.01$ , выявлено  $T_{эмп} = 1$ , эмпирическое значение в зоне значимости, следовательно в экспериментальной группе (ЭГ) произошли значимые изменения до и после прохождения курса релаксации по параметру тестирования «Психосоматика» (Таблица 1).

Полученные результаты показывают, что уровень невротизации снизился преимущественно до низких и средних показателей на 40% (от исходного значения). Поскольку контрольная группа не проходила курс занятий, то тестирование просто проводилось в одно и то же время вместе с экспериментальной группой. Чем выше значение по тесту, тем выше уровень невротизации и предрасположенность к психосоматическим нарушениям.

Так, во втором измерении, при  $T_{кр} > 0.05$ ,  $T_{эмп} = 128$ , эмпирическое значение было в зоне незначимости, следовательно, в контрольной группе (КГ) достоверных изменений при двух замерах, проводимых в одно и то же время вместе с экспериментальной группой по параметру тестирования «Психосоматика» не наблюдается.

Анализ динамики переменных данных экспериментальной и контрольной групп до и после прохождения занятий с исследованием результатов по методике определения стрессоустойчивости и

социальной адаптации (Холмса-Page) показал следующие изменения (Таблица 1). Необходимо отметить, что чем выше уровень значений по тесту, тем выше уровень невротизации стресса, вероятности психосоматических нарушений, а также ниже уровень стрессоустойчивости.

Как видим из полученных средних значений в ЭГ, уровень невротизации в среднем значительно снизился, что согласно интерпретации методики, свидетельствует о низком уровне невротизации, более низком риске получить психосоматическое заболевание (менее 50% при значениях <150 согласно тесту) и более высоком уровне устойчивости к стрессу. Уровень переживания стресса снизился на 35%, а степень сопротивляемости стрессу у большинства перешла в разряд «Высокая».

Тогда как в КГ уровень невротизации Холмса-Page несущественно изменился в сторону уменьшения, но в целом значение осталось достаточно высоким в зоне «пороговой» невротизации и устойчивости к стрессу, эти изменения статистически незначимы.

Таблица 1. Влияние релаксационного комплекса на показатели невротизации, стрессоустойчивости и качества сна (по Т-критерию Вилкоксона)

Показатель	ЭГ (n = 14)	КГ (n = 14)
«Психосоматика» невротизация устойчивость к стрессу	До: Тср = 22,5 После: Тср=13,58  ТЭмп = 1 (Т-Вилкоксона) При Ткр<0.01, значимо	До: Тср=26,25 После: Тср=26,25  ТЭмп = 128 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05, незначимо
Метод Холмса и Page (стрессоустойчивость)	До: Тср = 219,46 После: Тср=146,46  ТЭмп = 4,5 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01, значимо.	До: Тср=260,71 После: Тср=257,38  ТЭмп = 149,5 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05, незначимо
Анкета отношения ко сну (Рассказова)	До: Тср = 20,88 После: Тср=25,42 ТЭмп = 1 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01, значимо	До: Тср=20,54 После: Тср=19,17 ТЭмп = 63 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01, значимо
Анкета причин нарушения сна	До: Тср = 19,88 После: Тср=27,75  ТЭмп = 0 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01, значимо	До: Тср=17,92 После: Тср=17,79  ТЭмп = 156 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05, незначимо

Что касается полученных в ходе исследования средних значений, указанных также в таблице 1, то после проведенного комплекса занятий в экспериментальной группе уровень качества сна значительно повысился до значения, попадающего в разряд «здоровый сон» (от 22 до 30), т.е. на 20% от исходного значения. Также повысился уровень отношения ко сну на 40%. При этом уровень проблем со сном понизился на 50%.

В тоже время в контрольной группе показатели теста «Оценка ночного сна» в среднем несущественно изменились в сторону ухудшения, и в целом значение осталось в зоне пограничного отношения ко сну (от 19 до 22).

В таблице 2 представлены данные экспериментальной и контрольной групп до и после прохождения занятий по релаксационной программе с исследованием результатов опросника «Утомление-Монотония-Пресыщение-Стресс».

Здесь каждая шкала отдельно означает, соответственно, уровень утомления, а значит сниженной работоспособности, уровень монотонии, пресыщения. Последние два параметра имеют также обратную зависимость с уровнем работоспособности. И наконец, шкала переживания стресса. В данном случае, чем ниже уровень значений по анкете, тем ниже уровень соответствующих показателей.

Как видно из представленных в таблице 2 данных на фоне проведенного курса реабилитации у испытуемых экспериментальной группы средние значения уровней по шкалам «Утомление», «Монотония», «Пресыщение» и «Стресс» значительно снизились (У – 35%, М – 20%, П – 25%, С – 34%). В то время как в контрольной группе подобной тенденции не выявили. Здесь все значения по шкалам остались практически на том же самом уровне.

Таблица 2 – Изменение показателей утомления, монотонии, пресыщения и стресса в процессе реабилитации (по Т-критерию Вилкоксона)

Показатель	ЭГ (n = 14)	КГ (n = 14)
Опросник «Утомление – Монотония – Пресыщение – Стресс» (Методика дифференцированной оценки состояний сниженной работоспособности)	Утомление До: Тср = 24,88 После: Тср=16,38 ТЭмп = 1 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01	Утомление До: Тср = 25,88 После: Тср=25,46 ТЭмп = 146 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05
	Монотония До: Тср = 26,13 После: Тср=20,71 ТЭмп = 3 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01	Монотония До: Тср=22,04 После: Тср=23,04 ТЭмп = 102 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05
	Пресыщение До: Тср = 21,63 После: Тср=16,33 ТЭмп = 0 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01	Пресыщение До: Тср=22,54 После: Тср=22,79 ТЭмп = 147 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05
	Стресс До: Тср = 22,71 После: Тср=15,00 ТЭмп = 1 (Т-Вилкоксона) При Ткр <0.01	Стресс До: Тср=25,21 После: Тср=24,67 ТЭмп = 110,5 (Т-Вилкоксона) При Ткр >0.05

Сравнительный анализ функционального состояния пациентов с психосоматическими нарушениями в процессе использования современных методов релаксации с исследованием результатов опросника «Самочувствие-Активность-Настроение» продемонстрировал повышение уровня показателей по данным шкалам в экспериментальной группе в отличие от контрольной группы, где они остались практически без изменений.

Так, Самочувствие-Активность-Настроение в ЭГ приблизились к более высокому функциональному значению. При этом показатели САН повысились на: С – 34%, А – 27%, Н – 34%.

Достаточно высокую эффективность разработанной методики подтверждает и повышение показателей работоспособности (проба Руфье-Диксона). Об этом свидетельствует его повышение в среднем на 25% от исходного значения у пациентов экспериментальной группы. Тогда как в контрольной группе за это же время не выявлено статистически значимых изменений по указанному показателю.

Таким образом, разработанная комплексная методика физической релаксационной реабилитации оказала благоприятное воздействие на показатели психофизического и функционального состояния пациентов с неврозом. Критерием эффективности экспериментальной методики явилось повышение уровня наиболее значимых психофизиологических показателей.

#### Выводы:

1. Разработанный комплекс релаксационных воздействий, включающий в себя арсенал средств пассивной гимнастики, методики «Мнуши», Нейрорелаксации, соматических практик, свободного движения и других техник позволил выявить выраженный оздоровительный эффект, который сопровождался повышением уровня наиболее значимых психофизиологических показателей у пациентов с неврозами.

2. Установлено, что под воздействием экспериментальной методики понизились уровни невротизации (на 40%), переживания стресса (на 35%), повысился показатель качества сна (на 20%) и уровень ответственного отношения ко сну на 40%, в среднем понизились уровни проблем со сном (на 50%) и показатели Утомления-Монотонии-Пресыщения-Стресса на 35%, 20%, 25%, 34% соответственно. Показатели оценки функционального состояния САН приблизились к более высокому значению. Отмечено повышение общей работоспособности на 25%.

3. Выявленная положительная динамика изменений функционального состояния ЦНС и общей работоспособности в процессе реабилитационной работы с представленным комплексом релаксационных методик позволяет рекомендовать его для использования в широкой сети лечебно-профилактических учреждений.

#### Список литературы:

1. Мельник Е.В. Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика: учебное пособие. – Челябинск: Активист, 2016. – 123 с.
2. Лаврова М. А., Томина Н. А., Коряков Я. И. Основы психосоматики: учебное пособие. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2022. – 146 с.
3. Незнанов Н. Г., Рукавишников Г. В., Касьянов Е. Д. и др. Биопсихосоциальная модель как оптимальная парадигма для современных биомедицинских исследований // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 2020. № 2. С. 3–15.
4. Психологическая помощь: практическое пособие / под ред. Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 222 с.
5. Алмазов Б. Н. Психологические основы педагогической реабилитации: учебник для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 223 с.
6. Кокоева Р.Т. Основы психологической реабилитации: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: Издательство «Зебра», 2020. – 40 с.

### ВЛИЯНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ ПУТЕМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ, ОСНОВАННЫХ НА МЕТОДИКЕ ФЕЛЬДЕНКРАЙЗА И КИНЕЙЗИОТЕЙПИРОВАНИЯ

**Акимкина Н.Ю.** – магистрант Сибирского государственного университета физической культуры и спорта, г.Омск, Россия

**Аннотация.** В статье приведены результаты исследования по ведущим показателям результативности методики профилактики и коррекции плоскостопия детей 5-7 лет путем использования упражнений, основанных на методике Фельденкрайза и кинейзиотейпирования. В результате исследования были выявлены такие положительные тенденции, как формирование положительных эмоций, общее оздоровление организма, снижение болевых ощущений, изменение показателей уровня деформации.

**Ключевые слова:** плоскостопие, кинейзиотейпирование, методика Фельденкрайза, компоненты жизнедеятельности.

### THE INFLUENCE OF THE USE OF METHODS FOR THE PREVENTION AND CORRECTION OF FLAT FEET IN CHILDREN AGED 5-7 YEARS BY USING EXERCISES BASED ON THE FELDENKRAIS AND KINESIOTAPING TECHNIQUE

**Akimkina N.Y.**

**Annotation.** The article presents the results of a study on the leading indicators of the effectiveness of the prevention and correction of flat feet in children 5-7 years old by using exercises based on the Feldenkrais and kinesiotope techniques. As a result of the study, positive trends such as the formation of positive emotions, general improvement of the body, reduction of pain, changes in the level of deformation were revealed.

**Keywords:** flat feet, kinesiotope, Feldenkrais technique, components of vital activity.

**Введение.** По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последнее десятилетие уровень здоровья детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста значительно ухудшилось. Наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости детей к моменту начала обучения в школе.

Общеизвестным является факт развития костно-мышечной, нервной систем именно в раннем возрасте у ребенка. Также в данном временном отрезке совершенствуется и дыхательная система, происходит становление основ хорошего здоровья и полноценного развития, как умственного, так и физического. Вместе с тем именно в раннем возрасте у ребенка встречаются заболевания опорно-двигательного аппарата, среди которых плоскостопие занимает одно из лидирующих мест (от 30% до 70% всех деформаций стоп). В частности, процент распространенности плоскостопия у детей 2-6 лет составляет 37-59.7%

Плоскостопием принято называть изменение формы стопы, характеризующееся уплощением ее сводов, из которых пять продольных и один поперечный. Поперечное плоскостопие в сочетании с

другими деформациями составляет 55,22 % случаев, продольное плоскостопие в сочетании с другими деформациями стоп — 29,4 % случаев.

Здоровое состояние стопы в теле человека нельзя недооценивать, поскольку она, в свою очередь выполняет три биомеханические функции: рессорную, толчковую и балансирующую.

При плоскостопии у человека, в частности у ребенка, страдают все три функции стопы. Особенности строения, движения и здоровья стопы будут определять биомеханические процессы всей нижней конечности, и как следствие, всего позвоночника. В свою очередь различные деформации позвоночника могут повлечь развитие заболеваний других систем организма.

Таким образом, естественно говорить о том, что возрастает потребность в усовершенствовании и правильном сочетании существующих методик профилактики и коррекции плоскостопия у детей, а значит и в исследовании результативности разработанной нами методики.

**Объектом** данного исследования будет являться процесс коррекции и профилактики плоскостопия детей младшего школьного возраста.

**Предмет** исследования: результативность разработанной методики коррекции и профилактики плоскостопия детей младшего школьного возраста.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать методики коррекции и профилактики плоскостопия детей 5-7 лет.
2. Разработать программу физической реабилитации при продольном плоскостопии у детей 5-7 лет.
3. Оценить эффективность разработанной методики коррекции и профилактики плоскостопия детей 5-7 лет.

**Методы:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Анкетирование (НОШ, Pediatric Quality of Life Inventory).
3. Методы математической статистики.

На современном этапе в реабилитации существует однотипное построение занятий по профилактике и коррекции плоскостопия у детей. Так, они включают в себе физические упражнения в сочетании с дыхательными упражнениями, упражнения с массажным инвентарем, а также использование ортопедических средств. Такие методики доказали свою эффективность, однако, в условиях изменяющегося мира, требуется и совершенствование его элементов. Так, нами были подобраны нестандартные упражнения, которые редко используются на занятиях по профилактике и коррекции плоскостопия, а именно упражнения, подобранные по методике Фельденкрайза. Данные упражнения представляют метод соматического обучения, целью которого является развитие через осознание собственных возможностей в процессе освоения естественных для тела движений. А закрепление результата, проведенного занятия и позволило обеспечить кинезиотейпирование. Благодаря своему строению кинезиотейп приподнимает кожу над мышцами и связками и стимулирует крово- и лимфотоки. Тейп «массирует» кожу и прилегающие к ней ткани. Это способствует снятию воспаления и боли, а также улучшению мышечных функций. Кинезиотейпирование эффективно сочетается с различными видами физиотерапии, массажем и обычной повседневной жизнью.

Методика решала задачи:

1. Улучшение психоэмоционального состояния;
2. Улучшение крово- и лимфообращения;
3. Формирование навыка правильной ходьбы и осанки;
4. Равномерное укрепление мышечного корсета опорно-двигательного аппарата;

Занятие имело медленный темп выполнения упражнений. Все движения выполняются плавно, с преимущественной сменой положения в голеностопном суставе, амплитуда движений строилась, исходя из особенностей каждого занимающегося, движения не должны вызывать болевых ощущений.

Структура занятия состояла из: подготовительной, основной и заключительной частей. Подготовительная часть длилась в течении 5-7 минут, основная 10-15 минут и заключительная 3-5 минут.

Подготовительная часть (Таблица 1) состояла из упражнений направленных на разогрев мышечных структур, подготовку суставов, психоэмоциональную настройку на предстоящее занятие. Исходные положения: сидя, стоя, лежа. Подбор упражнений для подготовительной части основывался на: включении в работу всего организма, раскрытие грудной клетки.

Таблица 1. Структура подготовительной части (пример)

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1	Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями	1 мин	Взгляд вперед, следить за дыханием, спина прямая
3	И.П.– О.С. руки на пояс (/вверх, ладонями друг к другу) Ходьба на носках	30-40 с.	Взгляд вперед, следить за дыханием, спина прямая, выше на носке
4	И.П.– О.С. руки на пояс (/за спиной, ладонями друг к другу) Ходьба на пятках	30-40 с.	Взгляд вперед, следить за дыханием, спина прямая
5	И.П.– О.С. руки на пояс Ходьба на внешней части стопы, колени согнуты	30-40 с.	Взгляд вперед, следить за дыханием, спина прямая, колени развести в стороны
6	И.П.– О.С. руки на пояс Ходьба перекатами с пятки на носок	30-40 с.	Взгляд вперед, следить за дыханием, спина прямая
7	Имитация спортивной ходьбы	1 мин	Держать темп, следить за дыханием

**Основная часть занятия группы** состояла из упражнений, основанных на методике Фельденкрайза, а именно упражнения целью которых является развитие через осознание собственных возможностей в процессе освоения естественных для тела движений. Также в основную часть включались упражнения с различным инвентарем, а именно, пробковые бафы, массажные коврики, ортопедические массажные мячи, резиновые эспандеры. Использование дополнительного инвентаря в основной части позволило разнообразить упражнения и добиться вовлечения интереса детей в процесс занятия, а значит и достижения максимально положительной результативности занятий. Исходные положения: сидя, стоя, лежа.

Таблица 2. Структура основной части (пример)

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	И.П. – О.С. руки вниз Отвести левую ногу назад, поставить на переднюю часть фаланг пальцев, перекачивать стопу влево-вправо	1 мин	Не допускать болевых ощущений, следить за дыханием, смотреть прямо
2	То же правой	1 мин	Не допускать болевых ощущений, следить за дыханием, смотреть прямо
3	И.П. – стойка на левом колене, правое вперед, опора локтями на колено. Поднять правую стопу на носок, опустить в И.П.	1 мин	Колено двигается вверх, пальцы ног направлены вперед, темп медленный
4	То же левой	1 мин	Колено двигается вверх, пальцы ног направлены вперед, темп медленный
5	И.П. – стойка на левом колене, правое вперед, опора локтями на колено. Поднять пальцы правой стопы вверх и потянуть на себя, опустить	1 мин	Темп медленный, увеличивать натяжение постепенно
	То же левой	1 мин	Темп медленный, увеличивать натяжение постепенно
7	И.П. – стойка на левом колене, правое вперед, опора локтями на колено. Поднять пальцы правой стопы вверх и потянуть на себя, опустить пальцы, поднять стопу на носок, опустить, и натянуть носок, опустив пальцы на ногах, стараясь прижать к стопе.	1 мин	Темп медленный, следить за постановкой стопы
8	То же левой	1 мин	Темп медленный, следить за постановкой стопы

Заключительная часть построена из упражнений на расслабление чередующимися с дыхательными упражнениями, соотношение 1:3 (таблица 3). Включены упражнения на расслабление с элементами самомассажа. Темп выполнения медленный.

Таблица 3. Структура заключительной части

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
1	Поза бабочки, поглаживания стоп -выход из положения в положение лежа на спине с согнутыми ногами	1 мин.	Подошвы стоп вместе, тянутся макушкой вверх,
2	Поза счастливого ребенка	1 мин.	Колени шире грудной клетки, при невозможности захвата за стопы, можно выполнить захват за бедра
3	Выход из предыдущей позы -свести колени и обхватить их руками	1 мин.	Живот подтянут, расслабляем тело
4	И.п. -лежа на спине Вдох– надуть живот Выдох-втянуть живот	1 мин.	Тем выполнения медленный Положить руку на живот
Выполнение кинезиотейпирования			

По результатам опросника Pediatric Quality of Life Inventory до эксперимента респонденты отмечают снижение физического, ролевого, социального и эмоционального функционирования. Влияние болевого синдрома, и других проявлений дискомфорта оказывает влияние на общее здоровье, вызывая его снижение. После проведенного эксперимента мы отследили улучшение всех сфер жизни, снижение болевого синдрома. По показателям общее здоровье, психологическое здоровье, жизненная активность и др. отмечается улучшение значимее в экспериментальной группе (рис.1)

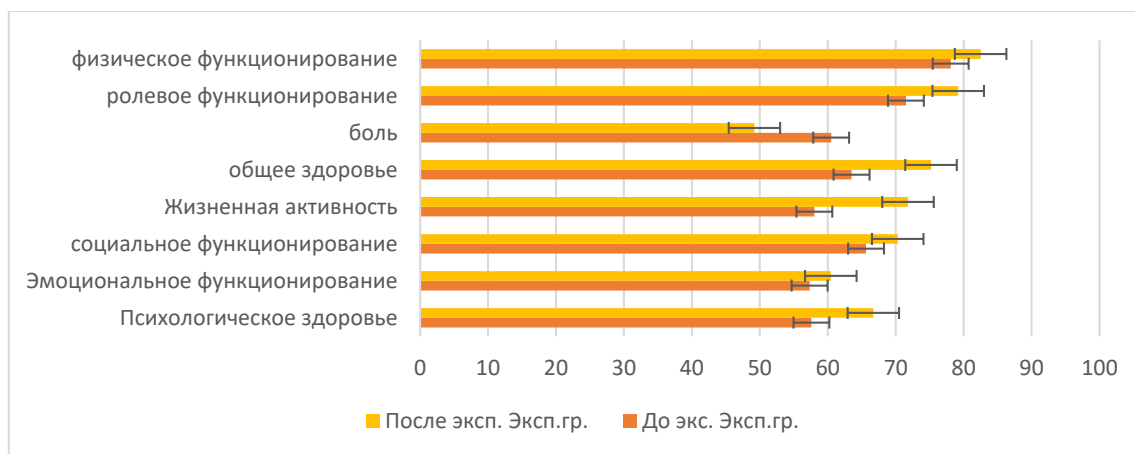


Рисунок 1. Результаты опросника Pediatric Quality of Life Inventory до и после проведенного эксперимента

Таблица 4. Динамика функционального под влиянием экспериментальной методики при плоскостопии у детей 5-7 лет

		До эксперимента	После эксперимента
Угол отведения 1-го пальца стопы	Правая нога	17,5-25,5 °	19,75±2,75 °
	Левая нога	17,7-27,7°	21,5±2,25 °
Показатель высоты продольного свода	Правая нога	0,75-1,25мм	1,25±0,25мм
	Левая нога	0,85-1,25мм	1,05±0,45мм
Показатель ширины поперечного свода	Правая нога	1,65 – 1,75мм	1,35±0,25мм
	Левая нога	1,5-1,7мм	1,5±0,15мм

Проанализировав результаты опросника до и после эксперимента, мы можем сделать вывод, что экспериментальная методика профилактики и коррекции плоскостопия с элементами упражнений, основанных на методике Фельденкрайза, а также кинезиотейпировании, позволяет эффективнее и быстрее улучшать показатели всех сфер жизни, на которые может повлиять заболевание.

Динамика функционального состояния оценивалась по трем тестам: угол отведения 1-го пальца стопы, показатель высоты продольного свода, показатель высоты поперечного свода, прирост окружности голени, двигательные тесты (бег на 30 м., прыжок в длину, прыжок в высоту).

**Выводы.** Таким образом на современном этапе проблема плоскостопия у детей является одной из важнейших. Такие нарушения вызывают не только патологические изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, но и со стороны психоэмоционального состояния. В совокупности последствия дегенеративно-дистрофических поражений подвижно-двигательного сегмента влияют на трудоспособность и качество жизни человека.

Исходя из полученных данных мы выявили, что заболевание снижает качественные характеристики жизни во всех сферах. Проанализировав все ответы респондентов, и результаты, проведенных тестов, можно сделать вывод, что разработанная нами методика обладает эффективностью и может применяться для профилактики и коррекции плоскостопия.

### Список литературы:

1. Лапкин Ю.А., Кенис В.М. Варианты статической плоско-вальгусной деформации стоп тяжелой степени у детей / Материалы II Евразийского конгресса и II съезда травматологов-ортопедов Кыргызстана // Медицина Кыргызстана. — 2011. — № 4.
2. Никифорова А.В. Включение специальных корригирующих игр и упражнений с использованием полусфер в работу по профилактике нарушений осанки и плоскостопия старших дошкольников в детском саду / А.В. Никифорова // Педагогическое мастерство и педагогические технологии. — 2015. — № 3 (5). — С. 337-340.
3. Петухов Н.А. Влияние корригирующих упражнений на профилактику плоскостопия / Н.А. Петухов, В.Э.Бельц, С.Л. Сазанова, С.Н. Харлапов // Современные тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 6-4. — С.133-138.
4. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников / Е.И.Подольская. — Москва: «Издательство: Скрипторий 2003», 2009. — 79 с.
5. Струкова Т.С. Создание единого здоровьесберегающего пространства для профилактики плоскостопия в условиях дошкольного учреждения и семьи / Т.С. Струкова, И.В. Чубаковская // Вестник Воронежского института развития образования. — 2019. — № 4. — С. 158-161.
6. Швалева Т.А. Профилактика плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста на основе "игровых лабиринтов" / Т.А. Швалева // Мир науки, культуры, образования. — 2019. — № 5 (78). — С. 150-151.
7. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY.RU (2020). О проекте eLIBRARY.RU. [Электронный ресурс] URL: [https://elibrary.ru/elibrary\\_about.asp](https://elibrary.ru/elibrary_about.asp) (дата обращения: 1 10 2020)
8. Юн Л.В. Лечебное плавание как эффективное средство профилактики нарушения осанки и плоскостопия / Л.В.Юн // Сборники конференций НИЦ Социосфера. — 2014. — № 56. — С. 52-55.

## МИОФАСЦИАЛЬНЫЕ ЦЕПИ

**Сабирова К.** – студентка 1 курса ОП «Адаптивная физическая культура»,  
**Голоха Л.И.**, старший преподаватель кафедры Теоретических основ физической культуры  
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В данной статье нами предпринята попытка описания исследований в области мышечно-фасциальных взаимодействий. Мы считаем данную тему актуальной на сегодняшний момент, так как исследований в нашей стране категорически мало. Знания в данном направлении могут помочь тренерам повысить качество спортивной подготовки спортсменов на более высокий уровень.

**Ключевые слова:** мышечные цепи, перераспределение нагрузки, статика и динамики движений.

## MYOFASCIAL CHAINS

**Sabirova K., Golokha L.I.**

**Annotation.** In this article, we have attempted to describe research in the field of muscle-fascial interactions. We consider this topic relevant at the moment, since there is absolutely little research in our country. Knowledge in this area can help coaches improve the quality of athletes' sports training to a higher level.

**Keywords:** muscle chains, load redistribution, statics and dynamics of movements.



**Введение:** мы взяли данную тему для своей статьи так как большинство людей, в том числе тренеры, учителя физической культуры и фитнес тренеры не имеют понятия что такое миофасциальных цепи и для чего они нужны.

**Цель:** раскрытие темы миофасциальных цепей и поиски методов улучшения результативности спортсменов в тренировочном процессе. Мышечно-фасциальные цепи (МФЦ) – одно из наиболее важных систем вертикальной и горизонтальной стабилизации мышечно-скелетной системы. МФЦ состоят преимущественно из мышечно-фасциальных и связочно-фасциальных структур.

**Организация и методы исследования.** Для чего нам знание и понимание того как же устроены и работают миофасциальные цепи? Человеческий организм – это сложный механизм, от его функциональности зависит, насколько мы можем установить и сохранять в нем баланс. Одной из важнейших степеней баланса – является баланс структурный, регулируемый мышечно-связочным аппаратом. Состояние равновесия – это правильное функционирование всех миофасциальных цепей обеспечивает поддержание позы с минимальными расходами энергии. В случае возникновения проблемы в каком-либо участке цепи происходит перераспределение нагрузки на другие отделы тем самым спортсмен на выполнение такого же самого упражнения затрачивает больше энергии.

**Результаты исследования.** Мышечно-фасциальные цепи (конечно не в той форме, в которой они изучаются в наши дни) известны более 100 лет, еще со времен Пирогова. В настоящее время можно выделить четыре основных направления, изучающий вопросы фасций и мышечно-фасциальных взаимодействий, и связаны они с именами Т.Майерса, Т.Ханны, Л.Бюске и Р.Смишека.

Томас Майерс «Анатомические поезда». Одной из самых популярных систем в области мышечно-фасциальных взаимодействий является система «анатомических поездов». Он объединил мышечные, фасциальные и связочные структуры по принципу общности их функции и анатомо-топографическим особенностям. Хотя он считал, что фасция определяет внешнюю форму тела, а не мышцы, а также, что мышцы обеспечивают объем, а фасциальная ткань форму той или иной части тела, все же, основную роль в его системе играют именно мышцы. Кроме этого, в основном Майерс оперировал продольными статическими цепями, выделив лишь одну спиралевидную цепь.

Леопольд Бюске «Миофасциальные меридианы» «Мышечные цепи». Л. Бюске создал похожую систему мышечных цепей, или миофасциальных меридианов, с той же приоритетной ролью мышечных структур. Однако он гораздо больше внимания уделял спиралевидному движению и спиральным цепям.

Владимир Янда «Функциональная диагностика мышц» «Мышцы, склонные к укорочению и склонные к расслаблению в условиях стресса» Так же, основное внимание мышцам уделял В. Янда. В ходе своих исследований он заметил, что некоторые мышцы в большинстве ситуаций склонны к гипертонусу и укорочению, а некоторые – к расслаблению и растяжению. Оказалось, что к укорочению склонны мышцы с продольно ориентированными волокнами (относительно тела), а к расслаблению – мышцы с косо ориентированными волокнами. Это был один из первых шагов к пониманию разницы между функциями и взаимоотношением статических (продольных) и динамических (спиральных) цепей.

Ричард Смишек «Спиралевидная стабилизация позвоночника», пожалуй, дальше всех в изучении этого направления зашел Р. Смишек. Он ввел понятие спиралевидной стабилизации позвоночника, хотя эту систему можно экстраполировать на все тело. Смишек выделяет 54 спиральные цепи, вернее, линии спиральной стабилизации, которые распространяются в 2 направлениях: от межлопаточной зоны вниз и вверх. Основная стабилизация позвоночника идет, по Смишеку, сверху вниз. Начинаясь от мышц межлопаточной зоны, сила сокращения и тонус мышц, входящих в состав спирали, аккумулируются сверху вниз, позволяя нормально работать косым мышцам живота, ягодичным мышцам, а мышцам стопы и голени обеспечивать удержание веса тела и совершение необходимого движения. Эта модель получала неоднократные подтверждения с помощью электрокинемографических исследований. Так же, на основе электромиографии, было, например, обнаружено, что разгибатели позвоночника практически не включаются в движение при нормально работающих спиральных цепях, они нужны только при статических нагрузках. Кроме этого, можно сделать вывод, что мышцы голени и стопы часто страдают не первично, а причины их дисфункции лежат выше по спиральным линиям (в межлопаточной области). Несмотря на то, что Смишек в основном исследовал мышечную активность, открытые им феномены невозможно объяснить только лишь работой мышц и рефлекторной активностью нервной системы. В обеспечении указанных явлений основную роль, по-видимому, играют именно фасции.

Особняком в этом ряду специалистов стоит Т. Ханна, который исследовал преимущественно связи фасции и психики. Он считает, что человек привык тренировать, нагружать мышцы, но не привык расслаблять их (точно так же это происходит и в психоэмоциональной сфере), что неизбежно приводит к биомеханическим нарушениям. Занимая определенные позы, можно снимать напряжение с мышц, фасциальных слоев, а также с психики.

**Выводы.** Для получения лучшей результативности спортсмена специалисту важно владеть следующими знаниями:

1. Иметь представление о мышечно-фасциальных цепях, знать название входящих в них мышц и места их взаимного перехода. Это необходимо для того, чтобы правильно определить место прикрепления гипотоничной мышцы и оказать на него корректировочное воздействие.

2. Обучиться визуальной диагностике нарушения статики и динамики, характерного для каждой миофасциальной цепи, чтобы при осмотре спортсмена определить, какая миофасциальная цепь нуждается в коррекции в первую очередь.

3. Овладеть методикой биологической обратной связи с организмом – мануальным мышечным тестированием основных мышц, формирующих миофасциальные цепи.

4. Научиться правильно выполнять провокации мышечно-фасциальных цепей для выявления их патологической активности мышечного и связочного генеза.

5. Овладеть методиками восстановления рецепторного аппарата мышцы, правильного восприятия ею внешних и внутренних стимулов (ишемическая компрессия триггерных точек, миофасциальный релиз, постизометрическая релаксация).

6. Научиться проводить диагностику укороченных фасций и их растяжение в 2 противоположных плоскостях, определяя оптимальное взаиморасположение мест прикрепления мышцы. Использовать гигиену поз и движений своего собственного тела при выполнении данных техник.

7. Овладеть методикой проприоцептивной нейромышечной фасилитации, соблюдая строгую этапность выполнения движения в суставах одновременно по 3 векторам с использованием изометрического, концентрического и эксцентрического видов сокращения.

8. Овладеть методикой нейромоторного переобучения, переходя от простых движений к сложным. Восстановить спортсмену основные двигательные паттерны, такие как активация мышц стопы, коленного сустава, бедра, ротации туловища при ходьбе, дыхания, сидения, вставания из положения сидя и др.

9. Обучить спортсмена выполнению профессиональных двигательных актов с осознанной активацией гиповозбудимых мышц, стабилизацией их мест прикрепления.

10. Овладеть системой динамического переобучения атипичных моторных паттернов и статического переобучения регионального постурального дисбаланса мышц с дополнительной гравитационной нагрузкой гипотоничных и гиповозбудимых мышц.

11. Обучить спортсмена самостоятельной работе со своим слабым звеном мышечно-скелетной системы в виде аутомобилизации, постизометрического сокращения мышц в условиях ингибции антагонистов.

12. Восстановить оптимальность паттерна ходьбы с одновременным осознанным вначале, произвольным далее контролем правильности и одномоментности выполнения движения конечностей туловища, головы, дыхания.

13. Научить постоянно использовать неустойчивую опору для осознания собственной неоптимальности статики, направления остановленного падения как результата снижения постурального контроля длинных мышц туловища и компенсаторной перегрузки его коротких мышц, а также правильно проводить самокоррекцию выявленных нарушений.

Таким образом знание концепции мышечно-миофасциальных цепей необходимо для грамотной оценки выносливости спортсмена и правильного построения тренировочного процесса.

#### Список литературы:

1. Томас Майерс. Анатомические поезда. Изд. «Эксмо» 2018г.
2. Леопольд Бюске. Миофасциальные меридианы, Мышечные цепи. Том №1, год изд.2011. Том №2, год изд.2011. Том №4 год изд.2011.
3. Владимир Янда. Мышцы, склонные к укорочению и склонные к расслаблению в условиях стресса, Функциональная диагностика мышц. Изд. «Эксмо» 2010г.
4. Ричард Смишек. Спиралевидная стабилизация позвоночника. Изд. «Эксмо» 2009 г
5. Томос Ханна. Сенсомоторное равновесие издание «Метод Фельденкрайза по-русски», 2012.

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

**ҚАЗАҚТЫҢ «ТОҒЫЗ ҚҰМАЛАҚ» ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП  
ОҚУШЫЛАРЫМЕН ДЕНЕ ТӘРБИЕСİNДЕ ТИІМДІЛІГІ**

**Орынбасаров Д.И., «Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 2 курс магистранты  
Байтлесова Н.К., PhD докторы, М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университетінің,  
Орал қ., Қазақстан**

**Андатпа:** Тоғызқұмалақта нәзік есептеу деп аталатын нәрсе кеңістіктік-уақыттық қатынастарды ескере отырып, құмалақтарды тақтаға дұрыс бөлу мәселесін шешуден басқа ештеңе емес. Сонымен қатар, есептеулер жүргізу үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдер қолданылады. Осының бәрін жеке адам өзі жасай алады-және бұл тоғызқұмалақтағы шығармашылық ойынның басты артықшылығында

**Түйін сөздер:** ұлттық ойын, логикалық шығармашылық өсу, математикалық ұғым, классикалық ойын, блиц ойыны, репит т.б.

**THE EFFECTIVENESS OF THE KAZAKH NATIONAL GAME "TOGYZ KUMALAK" IN PHYSICAL  
EDUCATION WITH PRIMARY SCHOOL STUDENTS**

**Orynbasarov D. I., Baitlesova N. K.**

**Annotation:** What is called Subtle calculus in togyzkumalak is nothing more than solving the problem of the correct distribution of kumalaks on the board, taking into account spatial-temporal relations. In addition, various methods and approaches are used to perform calculations. An individual can do all this himself-and this is in the main advantage of the creative game in togyzkumalak.

**Key words:** national game, logical creative growth, mathematical concept, classic game, blitz game, repit, etc.

Қазақтың ұлттық ойыны «Тоғыз құмалақ» қазіргі уақытта дене тәрбиесі сабағында жоспарға енгізу арқылы өткізу жас буынды тәрбиелеуде теңдесі жоқ құрал. Әр сабақ сайын ұлттық ойынның үш-төрт түрін алып, солардың ойнау тәсілін үйретіп отырса, жетілдіре, қайталау арқылы пысықтап отырса, әрбір бала жадында сақтайды да, оны ойнай біледі.

Ұлттық ойындарды мектептегі дене тәрбиесі сабағында қолданудың заманға сай әдістерін ойлап табу әрине қиын. Қазіргі компьютер заманында оқушыларды қызықтырып асық, бес тас ойнандар деп айту өте қиын іс. Әрбір баланың санасына ойынды сіңістіріп енгізу үшін біз қызықты да дұрыс әдістерді қолдануымыз керек. Ұлттық ойындар өзінің табиғатында, жаратылысында ұлттық өнегені бойына сіңіріп, бүкіл ұлтқа тән қасиеттерді өз бойына дарытып, толығып, жетілу арқылы, өзінің жан жақты тәрбиелік қасиетін шындай түседі. Ұлт ойындары өте күрделі дүние, ол адам баласының табиғи әрекеті. Сабақтың барысында сол табиғилығын сақтай отырып, оның элементтерін ретті пайдалану сабақтың әр кезеңінде оқушылардың көңіл-күйіне психологиялық жағынан барлау жасай отырып, білгірлікке әрекет жасауды талап етеді. [1,13]

Абай өзі ұтылса: "Тақтай бағып ойын қуған қу – ұтады". ал өзі ұтса: "Ми ұтады" – деп қасындағыларды күлдіріп отырады екен. Осы "Ми ұтады" – да үлкен тұжырым бар дейсің. Бүкіл болмысымыздың патшасы – Ми. Ал ойында Ми ұтса – онда тоғызқұмалақ, мидың добы болғаны да. Сонысымен бізбен сіз ми добын үйреніп, үйретіп, ойнап жүр екенбіз» – деп, бабалардан мирас болып қалған, әрі нағыз халықтық ойын ретінде сан ғасырлар бойы өзінің жұртты баурап алатын қасиетін сақтап қалған. «Тоғызқұмалақ» ойынының өзіне тән ерекшелігі – бұл нағыз математикалық есеп ойыны. Математика – бәрімізге мәлім, адам өмірімен, шаруашылығымен біте қайнасқан көне ғылымдардың бірі. Адамзат ең алғаш өзінің мұқтаждығын өтеуге пайдаланған тұңғыш математикалық ұғым – бүтін сандар ұғымы болыпты. [2, 124]Сол себептен де мектепте оқушыларға математиканы үйреткенде бүтін сандардан ішінен ондық бөлшектердің қалай пайда болуы жайлы ұғымдардан бастайтыны жайдан-жай емес. Күнделікті тұрмыс-тіршілік, экономикалық даму көрсеткіштері де байланысты.

"Тоғызқұмалақ" ойынының барысында тақта үстіндегі тартыстың сырын (күрделі Пінпінны есептеу) алдын ала біліп отыру үшін ойыншыға Математикалық төрт амалды (қосу, азайту, бөлу және көбейту) аса жетік біліп (есептеп отыруға уақыт болмайды), сәт сайын қолданып отыруға тура келеді. Демек, "Тоғызқұмалақ" – үлкендерді былай қойғанда, жас жеткіншектерге спорт әліппесін үйретумен қатар, олардың ой-өрісін, сана сезімін дамытуға, оқу үлгерімін жақсарта түсуге және сапалы тәрбие беруге өзіндік септігін тигізеді. «Тоғызқұмалақ» ойыны әрі онша күрделі құрал-жабдықтарды қажет етпейді. Сондықтан ертедегі ойыншылар «Тоғызқұмалақтың» отаулары (шұқыр) мен қазандарын құмалақ жинайтын үлкен ұя) жерді қазып жасап алып, ойнай беретін болған. "Тоғызқұмалақ" ойыны ағаштан ойылып жасалған арнаулы тақтада ойналатын болды да отаулардың әрқайсысы солдан оңға қарай алфавиттік (а, б, в, г, д, е, ж, з, и,) тәртіппен тоғыз әріппен белгіленеді. Бұлай белгілеу, ойналған ойындарды жазып алуға, бұл күшті ойыншылардың әдіс, айталы ойындарын зерттеуге, ол зерттеулерді жұртшылық үйрену үшін "Тоғызқұмалақ" әуесқойларының талқысына салуға мүмкіндік берді. Бірақ бертін келе бұл ойылып жасалған (отаулары әріппен белгіленген) "Тоғызқұмалақ" тақтасы жарыс өткізуге ыңғайсыз және көп кемшіліктері бар екенін көрсетті Ең басты кемшілік – ойын барысында тақта үстім позицияларды анық көріп отыруға мүмкіншіліктің болмауы себебі, ойын көп ойыншы болғандықтан, отауларда (дөңгелек шұқыр) үйіліп қалған құмалақтардың санын білу үшін ойыншылар отауда жатқан құмалақтарды ұтып, санап немесе қарсылас жақтан: "Отаудағы құмалақ саны тақпа, немесе жұп па?" деп сұрап отыратын. [3,37]

Тоғызқұмалақ – қазақтың ұлттық дәстүрлі ойындарының бірі, ақыл-ой ойыны. Соңғы деректерге қарағанда, оның шығу тарихы 4 мың жылдық кезеңді қамтиды. Ал кейбір мамандардың айтуынша, оның пайда болған кезі бұдан да көп уақыт болуы әбден мүмкін. Тоғызқұмалақ өткен ғасырларда қазақ даласындағы ең кең тараған ойын болатын. [4, 214Б]

Адамдардың басшылық лауазымдарда немесе жауапты салаларда күрделі шешімдер қабылдауы қажет жағдайлардың көбейгенін ескере отырып, дамыған ақыл-ойы мен өзін-өзі тануы бар адамдар санының артуы өркениетті қоғамның жалпы дамуы үшін өте маңызды. Осылайша, өскелең ұрпақты зияткерлік ойындарға – шахмат, дойбы және тоғызқұмалаққа – ақыл-ой шығармашылығымен айналысуға тарту-біздің қоғамның шұғыл араласуды талап ететін ең басты мәселелерінің бірі. Тоғызқұмалақта нәзік есептеу деп аталатын нәрсе кеңістіктік-уақыттық қатынастарды ескере отырып, құмалақтарды тақтаға дұрыс бөлу мәселесін шешуден басқа ештеңе емес. Сонымен қатар, есептеулер жүргізу үшін әртүрлі әдістер мен тәсілдер қолданылады. Осының бәрін жеке адам өзі жасай алады-және бұл тоғызқұмалақтағы шығармашылық ойынның басты артықшылығы. [5,127]

Қазақстан тәуелсіздік алған жылдан бері тоғыз-құмалақ жылдан-жылға дамып келеді. Бұл жерде жаңа құрылған тоғыз-құмалақ федерациясының ықпалы зор болып отыр. Бүгінгі таңда осы қауымдастықтың арқасында елдің түкпір-түкпірінде үйірмелер ашылып, тоғыз-құмалақтан жарыстар жиі өткізіліп келеді.

Оқушылардың тоғызқұмалақ ойынына қызығушылықтарын арттыруда, мектептегі оқыту үрдісінің негізгі мақсаттары – баланың білімді игеру кезінде ойлау қабілетін қалыптастыру, сол арқылы таным әрекетін белсендіріп, жан-жақты жеке тұлғаны тәрбиелеу. Ал, тоғызқұмалақ ойыны адамның математикалық ойлауын, логикасын, зейінді шоғырландыру қабілетін дамытатынын сеніммен айтуға болады. Тоғызқұмалақ – интеллектуалдық спорт түрі ғана емес, сонымен бірге баланың ойлау қабілетін дамытудың керемет құралы. [6, 87]

Бастауыш мектепте тоғызқұмалақты үйрету пәні енгізіліп, оқытушы ұстаздар тоғызқұмалақ пен математиканың арасындағы терең және тығыз байланысты аңғара білуге үйретсе, онда бұл ежелгі, тамаша ойынмен айналысу оқушылар үшін өте пайдалы әрі нәтижелі болар еді.

«Ойлауға үйрету – бұл ең алдымен диалектикаға үйрету... Диалектикалық тұрғыда ойланатын адам диалектикалық тұрғыда ойлана алмайтын адамнан несімен ерекшеленеді? Өзімен – өзі оңаша, «оппонентсіз», «дұрыс» және «бұрыс» жақтарын ой елегінен өткізе білу дағдысымен ерекшеленеді».

Ендеше, тоғызқұмалақ та ең алдымен осыған үйретеді емес пе? Тоғызқұмалақ ойынында қарсылас жақтың позициясына ойша ене алмасаң, оның барлық мүмкіндіктерін ескермесең, онда күшті қарсыласыңды жеңбек түгілі, әдемі этюдті де шығара алмайсың. Тоғызқұмалақ – диалектикалық ойлауға үйрететін бірден-бір мектеп. Жаттығудың негізгі мақсаты: тоғызқұмалақ кәсібін таңдауды бекіту және ойын техникасының негіздерін меңгеру. [5,192]

Жаттығудың негізгі бағыттары: спорттық-сауықтыру дайындығы кезеңі келешекте тоғызқұмалақ ойынын жетілдіру мақсатын көздейді. Бұл ретте келешекте спортпен шұғылданатын балаларды іріктеу жүргізіледі, себебі спорттық шеберлікті меңгерудің негізі осы кезде қаланады.

Негізгі міндеттері: балалардың денсаулығын нығайту және ағзасының дұрыс дамуына ықпал ету; ақыл-ой қабілеттерін жетілдіру және тәрбиелеу (еске сақтау, логикалық ойлау, назар қабілетін дамытуға бағытталған); келешекте тоғызқұмалақпен айналысатын дарынды балаларды іріктеу. [7, 134]

Педагогикалық теория мен практикадағы осы проблеманың жай-күйін анықтау мақсатында психологиялық-педагогикалық, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу және оң талдауды жүзеге асыруда бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі жүйесіндегі "тоғыз құмалақ" қазақ ұлттық ойынының рөлі мен орнын анықтау мақсатында ұлттық спорт түрлерінің дамуына тарихи-салыстырмалы талдап "Тоғыз құмалақ" қазақ ұлттық ойыны сабақтарының шұғылданушылардың дене дамуы мен дене даярлығына әсер ету дәрежесін анықтауда, жалпы балалардың ой өрісінің дұрыс әрі жүйелі дамуына тұлғалық үлесімізді қосуға міндеттіміз.

Жалпы айтқанда біз неге тоғызқұмалақты насихаттап отырмыз, ол ойын ретінде ғана емес, оның танымдық, тағылымдық, терапиялық, спорт, өнер, ғылым ретіндегі маңызы зор. Бұл бастауыш сыныптан бастап жасөспірімнің ақыл-ойын шыңдап, ми қызметін жетілдіретін зияткерлік спорттық ойын. Сондықтан мұның тек ұлттық бағытта емес, жалпы әлемдік деңгейде де маңызы өте зор, өйткені тоғызқұмалақ сияқты ойындарды ойнаған бала есейе келе өзінің күнделікті нақты жоспарын құрып, дүниеге көзқарасы молайып, жетілген тұлға болып қалыптасады. Сондықтан тоғызқұмалақ ойынын біздің бүгінгі насихаттап отырғанымыздың себебі, қазақ халқының осындай ұлы мұрасы бар екенін, зияткерлік өнері бар екенін басқа халықтарға да бір жағынан таныту, сонымен қатар адамзаттық деңгейде де өзіміздің үлесімізді қосу болып табылады. [8, 247]

Қорытындылайтын болсам егемендік алған жылдардан кейінгі кезеңде тоғызқұмалақтың компьютерлік нұсқаларын жасаумен бірқатар бағдарламашылар айналысты. Әрине, жасанды интеллектінің ол жарыста қандай ойындар ойнағаны белгісіз, бірақ интернет сайтындағы тоғызқұмалақ нұсқасының пайда болуы тоғызқұмалақшылар арасында ойынға деген қызығушылықты арттырғаны рас. Сонымен қатар алдағы уақытта мұндай бірлескен жарыстардың қатарын көбейтіп, тіпті егер компьютерлік бағдарламалардың саны артатын болса, олардың өздерінің арасында жарыс өткізу арқылы ойынның негізгі заңдылықтары мен теориялық ізденістірді жүйелеуге оң әсері болар еді. Тіпті техниканың көмегі арқылы тоғызқұмалақ партияларының архивін жасау да алдағы міндеттердің бірі болмақ. Ойынның негізгі заңдылықтары мен ерекшеліктері қандай деген сұрақтарға қазіргі кезде нақтылы жауап беру мүмкін емес. Ұлттық ойынның сан ғасырлық тарихы бола тұра, жазба деректерінің аз болуы, теориялық сипаттағы еңбектердің жазылмауы – бұл бағыттағы зерттеулерге қолбайлау болып отыр. Сондықтан оқулықтарда бірілген тоғызқұмалақ туралы мәліметтер, ойынның танымдық мәні, эстетикалық және теориялық мәселелері, тұздық бағалау көрсеткіштері, партия талдаулары – осы олқылықтардың қатарын толықтыруға арналған қадамдардың бірі болып табылады.

#### Әдебиеттер тізімі:

1. Акшораев Ә. Тоғызқұмалақ. -Тараз, 2000 г. 226 с.
2. Шахмат, дойбы, тоғызқұмалақ. Әдістемелік оқулық. 2008
3. Тілеубаев С. Тоғызқұмалақ – өнері. 1999 ж.
4. Қамысбаева Ж., Байзақова Н. «Тоғызқұмалақ ойынын оқып үйрену әдістері» 1998 ж.
5. Төтенаев А. Қазақтың ұлттық ойындары. Алматы: Қайнар, 1994 жыл.
6. Садықов С.С. Қазақтың ұлттық ойындарының ғылыми-педагогикалық негіздері. Тараз, 2004.
7. Куанышев Т.Ш. Казахские национальные игры. Актыбинск, 1989.
8. Акшораев Ә.С. Тоғызқұмалақ даналығы.-Тараз: 2000.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В ИГРЕ ТОГЫЗКУМАЛАК

**Кушкинов Е.Г.**, магистрант

Западно-Казахстанский Университет, г.Уральск, Казахстан

**Аннотация:** Тогызкумалак-это прежде всего искусство логического мышления. Различные жесты на доске и их вариации требуют специального расчета, поэтому у игрока должно быть острое мышление и мышление вне коробки. Ресурсы, глубокие поиски, умения и навыки дополняют список необходимых навыков. Поэтому подготовка спортсменов тогызкумалака требует специальной психологической подготовки. В данной статье рассматриваются особенности психологической подготовки спортсменов тогызкумалака.

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих им условий спортивной жизни и быта спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают обоснованное решение задач участия в соревнованиях.

**Ключевые слова:** тогызкумалак, игра, психологическая подготовка, спортсмены.

## PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF AN ATHLETE IN THE GAME TOGYZKUMALAK

**Kushkinov E.G.**

**Annotation:** Togyzkumalak is primarily the art of logical thinking. Various gestures on the board and their variations require special calculation, so the player must be sharp thinking and thinking outside the box. Resources, deep searches, skills and abilities complete the list of necessary skills. Therefore, the training of athletes of togyzkumalak requires special psychological preparation. This article discusses the features of the psychological preparation of athletes togyzkumalak.

Psychological training is a set of psychological and pedagogical activities and the conditions of sports life and life of athletes corresponding to them, aimed at developing in them such mental functions, processes, states and personality traits that provide a reasonable solution to the problems of participating in competitions.

**Key words:** togyzkumalak, game, psychological preparation, sportsmen.

**Тогызкумалак** – это прежде всего искусство логического мышления. Различные ходы на доске и их переходы требуют особого расчета, поэтому игрок должен обладать острым умом и мыслить нестандартно. Ресурсы, глубокие исследования, навыки и способности завершают список необходимых навыков. Победитель той или иной игры остается неизвестным до последнего момента. Часто о судьбе игры становится известно только тогда, когда на доске остается несколько кумалаков или когда официально объявляется результат партии. Поэтому очень важно знать особенности психологического противостояния в игре тогызкумалак, особенно когда многие игроки ошибаются своим внешним видом или выдают в момент, когда чувствуют, что проигрывают. Если игрок, проводящий тактическую операцию, чувствует, что он не прав или сделал неверный ход, понимает, что начинает проигрывать, то это может вызвать некоторые изменения в организме (сужение или расширение сосудов, учащение пульса). Что-то внешне воздействующее на игрока (покраснение или бледность кожи лица, нервозность в движениях, сужение или расширение зрачков и т. д.). Поэтому игрок должен не только глубоко изучать счет ходов и движение кумалаков, но и наблюдать за противником, что показывает все изменения в игре.

Иногда внешний вид психологического состояния человека может быть обманчив. Некоторые игроки в моменты опасности или тревоги используют психологические проявления для проведения тактических операций в своих целях. Например, игрок дает «туздыка» на «купить» с большим количеством кумалаков, выражая недовольство своим равнодушием. Оппонент с радостью примет большой кумалак и в итоге сыграет в ловушку «отвлечшегося» игрока. Чтобы не попасть в такую ситуацию, вы должны сделать ход и следует тщательно просчитывать свои альтернативы, а также не поддаваться на обманчивые психологические уловки оппонента.

Победа в психологическом противостоянии основывается не только на внимательном изучении изменений психологического состояния противника в ходе игры и умении правильно их интерпретировать, но и на владении информацией об особенностях характера каждого конкретного противника. До конца конкурса, не показывая эмоций, очень важно уметь работать в рамках своих умственных способностей и в то же время управлять своим психологическим состоянием в каждом конкретном случае. Кроме внимательного наблюдения за внешними проявлениями эмоционального состояния соперника, должна быть информация о нем – его жизнь, характеристики навыков, ибо такая

информация служит в качестве важной помощи во время игры. Поэтому знание особенностей характера игрока и его привычек – это необходимое условие победы в психологической битве. Игра в тогызкумалак развивает сообразительность, память и математическое мышление, имеет много комбинаций и требует от играющего исключительной выдержки, умелого согласования оборонительной тактики с активными наступательными действиями. Сегодня тогызкумалак стал искусством логического мышления для каждого интеллектуала.

Эстетическое чувство – это состояние души, которое позволяет нам воспринимать красоту и привлекательность объективной действительности, когда мы непосредственно ее рассматриваем. Эстетику игры Тогызкумалака можно ощутить, с интересом наблюдая за поединком двух его соперников и воздействуя на зрителей. Чтобы прочувствовать красоту, зрители должны знать правила игры, иметь представление о правилах начала игры, иметь богатое воображение и острый ум, чтобы переживать интересные моменты, возникающие во время игры.

Движение – главный фактор, создающий эстетическое ощущение и воздействующий на зрителя. Зритель не только получает удовольствие от просмотра игры, но и соперничает игрокам, а иногда и сочувствует им.

Главной целью игрока в Тогызкумалак является победа над противником, и он использует все свои интеллектуальные силы, опыт и хладнокровие. Противник, в свою очередь, использует все свои защитные навыки. В эти моменты оба игрока показывают уровень своих возможностей. Если уровень противников равен, определить победителя очень сложно. Если опытный мастер проигрывает игроку с меньшим опытом, то такая ситуация довольно неприятна. В таком случае мастера можно назвать «глупцом», а его противника – «мудрым стариком». Известны случаи, когда «старичок» с помощью ума и смекалки побеждал грозных противников. Поэтому все эти случаи удивительны.

Эстетические факторы.

Первым фактором, формирующим эстетическое чувство у зрителей, наблюдающих за игрой тогызкумалак, является движение игрока, успешно нашедшего ответ в голову соперника и приведшего к победе. Если такой ход обнаружит новичок, а поверженный соперник — мастер, то эта игра станет классикой и еще долго будет удивлять зрителей.

Второй фактор, пробуждающий эстетические чувства, – удивительная Победа. В этом случае победа достигается за счет подачи туздыка в ячейки, в которые противнику неудобно помещать кумалаки в свои ячейки, либо осуществляется комбинацией ходов.

Третий фактор, формирующий эстетику игры, заключается в том, что выигравший игрок внезапно совершает ошибку и исчезает, не найдя хода, который ведет к победе.

«Эстетика системы двойного пересечения»

Классическая версия.

В последнее время одним из наиболее интересных принципов, являющихся объектом теоретического анализа, является система «двойной проверки». Информации о том, кто первым придумал эту инициативу, нет. В чем прелесть действий этой партии? Во-первых, с самого начала одна из крепких ячеек дается как кумалак на очень небольшое количество туздыка; второй – постепенно собираем кумалаки и постепенно приближаемся к числу 82; третья – выиграть необходимое количество кумалаков, собрав их в текстурме. Все эти стороны анализируются специалистами и экспертами. Если раньше «Кос Шалыс» строился по классической системе, то сейчас она имеет множество вариантов.

Активные и волевые игроки начинают с широких тактических атак, а застенчивые в жизни игроки предпочитают играть в обороне. Некоторые игроки своим внешним преимуществом вынуждают соперника принимать быстрые решения без обдумывания, что не учитывает его ходов и возможных вариантов, и в результате приводит его к победе.

#### Список литературы:

1. Акшораев А., Жунысбаев Н. Тогызкумалак. – А – А.: «Школа» 2010.
2. Азимжанов Б., Жакапбаев А., Иманбаев Э. «Правило девяти кумалак». – А.: Типография "Центр Элита" 2005г.
3. Таникеев МТ. «От байги до олимпиады». – А – А.: «Казахстан» 2003.

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ КАЗАХ КУРЕСИ СРЕДИ ШКОЛЬНИКОВ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

**Жунусбеков Ж.И.** – к.п.н., профессор, **Конаев Т.А.** – маг.п.н., ст.преподаватель,  
**Орлов А.И.** – к.п.н., доцент

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

**Аннотация.** Статья посвящена изучению проблемы популяризации казах куреси среди школьников. Проведенное анкетирование в школах показало низкую осведомленность школьников о различных соревнованиях по борьбе казах куреси. Кроме того, большая часть опрошенных школьников посещала бы секции казах куреси, если бы тренировки были бы бесплатными. С целью развития популярности национального вида борьбы казах куреси, мы предлагаем ввести элементы казах куреси как обязательные занятия на уроках физкультуры в школах. Во-вторых, в определенных школах открыть бесплатные секции для всех школьников данного района. Данные решения направлены на создание эффективной системы организации оздоровительной и спортивно-массовой работы казах куреси среди населения и подготовки резерва для сборных различного уровня.

**Ключевые слова:** казах куреси, популяризация, школьники, спортивный резерв, массовый спорт.

## POPULARIZATION OF KAZAKH KURESI AMONGSCHOOLCHILDREN OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

**Zhunusbekov Zh.I., Konaev T.A., Orlov A.I.**

**Abstract.** The article is devoted to the study of the problem of popularization of kazakh kuresi among schoolchildren. The conducted questioning showed low awareness of schoolchildren about various competitions of the kazakh kuresi. In addition, a large part of the surveyed pupils would have visited sections on the kazakh kuresi if the training sessions will be free. In order to develop the popularity of the national kazakh kuresi, we propose to introduce the elements of the kazakh kuresi, as mandatory classes in physical education classes in schools. Secondly, in certain schools we want to open free sections for allschoolboys from given region. These solutions are aimed at creating an effective system for organizing health and sports mass work on the kazakh kuresi among the population and preparing a reserve for teams of kazakh kuresi at various levels.

**Key words:** kazakh kuresi, popularization, schoolchildren, sports reserve, mass sports.

**Введение.** Данная статья посвящена проблемам популяризации казах куреси среди школьников. В настоящее время состояние развития казах куреси в Казахстане нельзя признать в полной мере удовлетворительным. Одной из причин создавшегося положения является то, что спорт высших достижений продолжает в значительной степени превалировать над массовым спортом, из-за чего ощущается резкий недостаток в подготовленном резерве спортсменов.

Республиканские турниры по казах куреси «Қазақстан барысы» и «Жас барыс», и чемпионаты страны, как показало анкетирование, привлекает внимание не всех школьников. Проект «Қазақстан барысы» стал нашим национальным спортивным брендом и вышел на международный уровень через организацию таких турниров как «Евразия барысы» и «Әлем барысы». Наша национальная борьба казах куреси будет иметь такую же известность, как японское сумо и корейское таеквондо при правильной популяризации. Призовые на этапе Кубка мира по дзюдо составляют порядка 10 тыс. долларов, а в казах куреси победитель получает в 5-6 раз больше. Поэтому турниры «Әлем Барысы», «Евразия Барысы», «Қазақстан Барысы» являются элементами популяризации национальной борьбы в нашей стране. Об этом должны знать школьники, так как в наше время материальный стимул иногда важнее морального стимула. Но этого недостаточно для развития массового спорта. «Важнейшее значение имеет популяризация здорового образа жизни и развитие массового спорта. Особенно необходимо создать условия для занятия спортом детей. Все это позволит улучшить здоровье населения. Я поднимал этот вопрос в своем Послании», -сказал Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев в своем выступлении на первой сессии Парламента РК VIII созыва 29.03.2023 года.

Сложившееся положение обуславливает необходимость поиска новых организационно-управленческих решений, направленных на создание эффективной системы организации оздоровительной и спортивно-массовой работы по казах куреси среди школьников республики. Этим и определяется **актуальность** выбранной темы исследования.

**Цель исследования** – выявить эффективные способы популяризации борьбы казах куреси среди школьников.

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



1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Определить эффективные способы популяризации борьбы казах куреси среди школьников.
3. Разработать практические рекомендации по популяризации казах куреси среди школьников.

#### **Методы исследования.**

1. Анализ и обобщение литературных источников.
2. Метод анкетирования.
3. Метод математическо-статистического анализа результатов исследования.

**Результаты исследований и их обсуждение.** В последнее время наблюдается существенное снижение уровня физической подготовленности и состояния здоровья школьников [1]. Важными задачами являются создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности: выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы, а именно через посещение секций казах куреси. Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитывать положительные черты характера являются важными целями на государственном уровне.

Спорт, и особенно такой контактный вид как казах куреси, формирует характер человека, привычку к труду, к системе, умение постоять за себя. Нужно постоянно преодолевать себя и на тренировках, и на соревнованиях, сталкиваясь с противником один на один, важно уметь побороть страх и волнение. Теми методами, которыми молодые люди научатся преодолевать трудности в спорте, они потом будут преодолевать все повседневные жизненные трудности. Можно сказать, что казах куреси формирует наши будущие военные силы, охрана правопорядка и активную часть нового поколения казахстанского народа.

Приоритетными задачами развития казах куреси является обеспечение массовости среди юных казах куресистов посредством неуклонного роста занимающихся в спортивных клубах и подготовка резерва для сборных по казах куреси различного уровня. Формирование у детей и подростков устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях казах куреси, повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Причина номер один, почему школьники занимаются боевыми искусствами – это самозащита. Практически, любой вид единоборства – это способ узнать, как защитить себя [1,2]. Боевые виды спорта тренируют рефлексы и придают уверенность в себе. В казах куреси вы используете движения противника против него, моменты решают все [2]. Многие из бросков в казах куреси просто не будут работать, если вы не успеете поймать нужный момент. Ноги, руки, бедра и голова, все должно работать согласованно, должен точно подловлен момент для выполнения броска, именно, поэтому бросить на «таза жеңіс» (чистая победа), во время схватки, крайне сложно [3]. По мере роста опыта, ребенок будет изучать все более сложные броски и комбинации, все это гарантировано улучшит его рефлексы и координацию. В начале 90-х годов XX века была сформулирована *концепция спортивно ориентированного физического воспитания*, основной идеей которой явилось широкое привлечение средств спорта, адаптированных к условиям обязательного школьного физического воспитания. Необходимо учитывать японский опыт с дзюдо и корейский эксперимент с таеквондо, которые были внедрены в школьную программу соответственно в Японии и Южной Корее.

Во-первых, в рамках данной концепции мы предлагаем в школах вести казах куреси как элемент общефизической подготовки школьников на уроке физкультуры. То есть, например, два-три урока физкультуры будут посвящены обучению броску через бедро, заднюю подножку и зацепы. Во-вторых, в каждом из восьми районов города Алматы выбрать школу, в которой проводить бесплатные для школьников тренировки по казах куреси. При этом следует отметить, что основными задачами этапа начальной подготовки казах куреси является вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники казах куреси, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Исходя из этого, мы считаем, что технология спортивно ориентированного физического воспитания может служить основой для эффективной системы подготовки спортивного резерва для казах куреси, равно как и спортивная тренировка в казах куреси может быть интегрирована в систему физического воспитания в школе. В этом отношении система казах куреси представляет особую ценность как наиболее «постепенный», втягивающий вид физической и психической деятельности, именно как система физического воспитания.

Мы предлагаем, чтобы тренеры, занимающиеся с детьми казах куреси в специализированных спортивных школах и секциях, приходили в общеобразовательные школы и занимались с учениками. Когда ученики понимают, что хотят заниматься спортом профессионально, они направляются в ту спортивную школу или секцию, где преподает тренер, занимающийся с ними в общеобразовательной школе. Это позволяет избежать травмирования психики ребенка. Для тренера это также удобно – он знает общефизическое состояние ребенка и его возможности.

Содержательная часть учебной программы включает в себя два взаимосвязанных компонента: **базовый** – определяет минимум содержания образования по физической культуре, рекомендованный Министерством образования и науки РК; **вариативный** – формируется на основе учебного материала по виду спорта и включает в себя теоретическую, физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку. Базовая часть состоит из таких видов физкультурной деятельности как гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка и плавание (при наличии материально-технической базы). Материал содержательной части учебной программы включает в себя годовой план-график распределения учебных часов, основы знаний, общую физическую подготовку, специальную подготовку, контрольные тесты и стандартные нормативы по физической подготовленности учащихся. При разработке вариативной части программы необходимо учитывать уровень физического развития, физической и теоретической подготовленности. **В вариативную часть мы предлагаем включить тренировки по казах куреси.** При выборе методов обучения двигательным действиям мы руководствовались научными положениями о приоритете тренировки как самого эффективного способа развития и совершенствования физических качеств. Это особенно важно для существенного повышения эффективности физического воспитания детей и подростков, при котором до настоящего времени ведущая роль отводилась только обучению двигательным умениям и навыкам при освоении различных физических упражнений.

Работа со школьниками требует от тренера казах куреси более гибкий подход к проведению тренировок, включающий уменьшение физических нагрузок для физически слабых школьников. Для школьников начальной школы и средних классов имеет смысл тренировки проводить в *игровой манере*, как на уроках физической культуры, так и секционных занятиях.

Также необходимо проводить соревнования (фестивали) по казах куреси в школе, приуроченных к различным праздникам, например, Наурыз, День защитника отечества и другие. Данные соревнования необходимо проводить среди каждой параллели, и выдавать медали и сертификаты участия, как моральные стимулы для занятий казах куреси для школьников.

Для приобщения детей среднего школьного возраста к физкультурно-спортивной деятельности, в частности казах куреси, необходимо теоретически и экспериментально обосновать современное содержание, комплекс средств и методов информационно-пропагандистского воздействия. Мы считаем, необходимо усилить информационную работу педагогического коллектива школ в целях популяризации казах куреси как национального вида спорта. Учителя должны рассказывать о казах куреси и пропагандировать занятия казах куреси, как на уроках истории Казахстана, так и уроках казахского языка. Очень важно поменять мнение самих учителей о казах куреси. Распространенным является мнение, что, если ученик показывает хорошие результаты по казах куреси, то по основным профилирующим предметам ученик покажет плохие результаты. Мы считаем данное мнение не верно. Занятия по казах куреси воспитывают у школьника трудолюбие и усидчивость. Для победы в казах куреси у школьника развивается тактическое мышление, которое помогает решать задачи по основным профилирующим предметам. Если провести более глубокий анализ, то выяснится, что 65% отличников занимается спортом. Показ презентаций, знакомящих детей с казах куреси, индивидуальная работа и беседы с учителями ведут к популяризации казах куреси. Учителям на *классных часах* со школьниками необходимо привить интерес к спорту, в частности казах куреси. На родительских собраниях необходимо затрагивать темы о современных факторах ухудшающих здоровье: смартфон, телевизор, компьютер. Решением является снижение времени пользования смартфоном и замещение данного времени занятиями в секции казах куреси. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья является необходимым условием развития национальных социальных программ. Необходима модернизация традиционных средств, методов и, особенно, содержания информационно-пропагандистских воздействий на школьников с целью приобщения их к физкультурно-спортивной деятельности, в частности к казах куреси. Недооценка физического воспитания детей педагогическими коллективами, органами образования; отсутствие у педагогов-предметников необходимой профессиональной компетенции в сфере физической культуры и спорта; недостаточное внимание к образованию и самообразованию учащихся по проблемам физической

культуры, к формированию устойчивых установок на самостоятельные занятия; отсутствие традиции семейного физического воспитания и многие другие ведут к ухудшению здоровья нового поколения казахстанцев.

Приобщение школьников к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечение здорового образа жизни и всестороннего развития окажется более успешным, если данный процесс будет предусматривать активизацию информационно-пропагандистского воздействия с использованием комплекса средств и методов, учитывающих современные процессы в обществе, а также особенности физического и психического развития детей среднего школьного возраста.

Мы полагаем, что в результате внедрения данного организационного методического подхода, будут решены две важнейшие задачи: во-первых, в полной мере реализуется технология спортивно ориентированного физического воспитания школьников, во-вторых, будет обеспечена эффективная подготовка резерва для борьбы казах куреси.

Авторами было проведено анкетирование в школах г. Алматы в 2022 году с целью развития популярности национального вида борьбы казах куреси. Для детей среднего школьного возраста были предложены анкеты с целью выявления отношения к занятиям казах куреси. Анкеты были представлены в виде опросных листов для получения социологической информации о субъективном отношении школьников к занятиям казах куреси, а также для выяснения уровня информированности о казах куреси.

Результаты оказались неожиданными. Среди учеников 7 класса русской школы 2005, 2006 года рождения ни один не участвовал в «Жас барыс», 40% занимались казах куреси, дзюдо или самбо, 30% другими единоборствами, 15% игровыми видами спорта и 15% ничем не занимались [4]. Если была бы бесплатная секция в их школе, то ее посещали 80% опрошенных учеников. Платно бы посещали только 50%, если цена была бы на уровне 5000 тенге за месяц [5]. Также 75% видели соревнования по казах куреси, 5% опрошенных посещали казах куреси, но не хотят продолжать заниматься. Среди учеников 9 класса казахской школы 2003, 2004 года рождения ни один не участвовал в «Жас барыс», 23% занимались казах куреси, 23% другими единоборствами, 31% игровыми видами спорта и 22% ничем не занимались. Если была бы бесплатная секция в их школе, то ее посещали 38,4% опрошенных учеников. Только 37,5% видели соревнования казах куреси [6]. Данный анализ позволяет нам сделать следующие **выводы и рекомендации**:

1. Предлагаем в каждом районе г. Алматы выбрать одну школу с казахским языком или с русским языком обучения и открыть бесплатные секции казах куреси (финансирование организовать через клуб казах куреси) с возможностью бесплатного допуска и обучения школьников из близлежащих казахских и русских школ.

2. Постепенное внедрение во всех казахстанских школ элементов казах куреси на уроках физической культуры как обязательные уроки, входящих в типовую учебную программу по физической культуре.

3. Формировать у педагогов-предметников необходимой профессиональной компетенции в сфере физической культуры и спорта на курсах повышения квалификации.

4. Необходимо проводить учителями по истории Казахстана и казахского языка информационно-пропагандистские воздействия на школьников с целью приобщения их к национальному виду борьбы казах куреси.

#### Список литературы:

1. Жунусбеков Ж.И. Жалпы білім беретін мектептердегі сабақтан тыс дене тәрбиесі жұмыстары (таеквондо мысалында): Оқу құралы, Ж.И.Жунусбеков-Алматы: ҚазСТА, 2023.– 289 бет.
2. Мухиддинов Е. М. Учитель батыров: спортивная слава Республики Казахстан. – Алматы: Рауан, 1997. – 160 с.
3. Матушак П. Ф., Мухиддинов Е. М. Казахша курес: национальная спортивная борьба, подростки. – Алматы: Рауан, 1995. -120 с.
4. Кобзарь А.И. Прикладная математическая статистика. Для инженеров и научных работников. – М.: ФИЗМАТЛИТ, 2012. – 816 с.
5. Едророва В.Н., Едророва М.В. Общая теория статистики / Едророва В.Н., Едророва М.В. – М.: ЮРИСТЪ, 2017. – 511 с.
6. Ивченко Г.И. Математическая статистика / Г.И. Ивченко, Ю.И. Медведев. – М., 2016. – 329 с.

## РАЗВИТИЕ МАССОВОГО СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Маркин Э. В. – к.п.н., доцент,

Никифорова О. Н. – к.п.н., доцент,

Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева,  
г. Москва, Россия

**Аннотация.** Современное развитие массового студенческого спорта в России осуществляется по нескольким направлениям и при поддержке государства. Благодаря созданию общественных организаций, таких как Российский студенческий союз, Ассоциация студенческих спортивных клубов, студенческие лиги, популяризация спорта среди студенческой молодежи носит активный характер. На разных уровнях проводится большое количество соревнований от региональных, ведомственных и всероссийских Универсиад до международных. Особое внимание с 2023 года будет уделяться развитию фиджитал-спорту, инициатором которого стала Россия. Аналогов данному мероприятию в мире нет. Уже в 2024 году пройдет первый мировой чемпионат по фиджитал-двоеборью в Казани.

**Ключевые слова:** студенческий спорт, образовательные организации, РССС, АССК, фиджитал-спорт.

## THE DEVELOPMENT OF MASS STUDENT SPORTS IN RUSSIA AT THE PRESENT STAGE

Markin E. V., Nikiforova O. N.

**Annotation.** The modern development of mass student sports in Russia is carried out in several directions and with the support of the state. Thanks to the creation of public organizations, such as the Russian Student Union, the Association of Student Sports Clubs, student leagues, the popularization of sports among students is active. A large number of competitions are held at different levels, from regional, departmental and All-Russian Universiades to international ones. Starting from 2023, special attention will be paid to the development of digital sports, initiated by Russia. There are no analogues of this event in the world. Already in 2024, the first world championship in digital double-wrestling will be held in Kazan.

**Keywords:** student sports, educational organizations, RССS, АССС, digital sports

В настоящее время в России студенческий спорт развивается в соответствии с рядом федеральных и региональных нормативно-правовых актов. Именно студенческая молодежь составляет, как интеллектуальный, так и физический потенциал государства, призвана решать основные задачи в науке и политике, бизнесе и спорте. Уровень развития студенческого спорта напрямую отражает эффективность государственной и молодежной политики, способность к высоким достижениям [3, 6]. Президент России В.В. Путин еще в 2014 году констатировал, что «в сложной конкурентной борьбе будут выигрывать те государства, которые уделяют особое внимание гуманитарным составляющим – здравоохранению, физической культуре и спорту, а развитие интеллектуального ресурса немислимо без нормального физического состояния» [2].

С 1929 года предмет физическое воспитание вводится в вузах, как обязательный и только через 64 года в 1993 году был создан Российский студенческий спортивный союз (РССС), как общественная организация. По деятельности РССС можно судить о масштабах развития студенческого спортивного движения в России.

Понятие студенческого спорта, как части спорта, направленного на физическую подготовку обучающихся образовательных организаций высшего образования закреплено федеральным законом в 2011 г. Этим же законом введено понятие студенческой лиги, как организации для популяризации студенческого спорта и развитию разных видов спорта, а также «организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий со студентами» [1].

В 2013 году была создана Ассоциация студенческих спортивных клубов России (АССК) и в настоящее время является самой многочисленной молодежной спортивной организацией. В состав АССК входят студенческие спортивные клубы 366 вузов из 71 региона России. Председателем АССК с 2019 года является двукратная олимпийская чемпионка по прыжкам с шестом Елена Исинбаева.

Документы, определяющие развитие студенческого спорта в Российской Федерации на современном этапе:

Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утвержденная совместным приказом Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации (2021 г.) [6].

Государственная программа «Развития физической культуры и спорта» (2014 г.) [5];

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года (2020 г.) [4].

Структура студенческого спорта и взаимодействие между организациями представлена на рисунке 1.

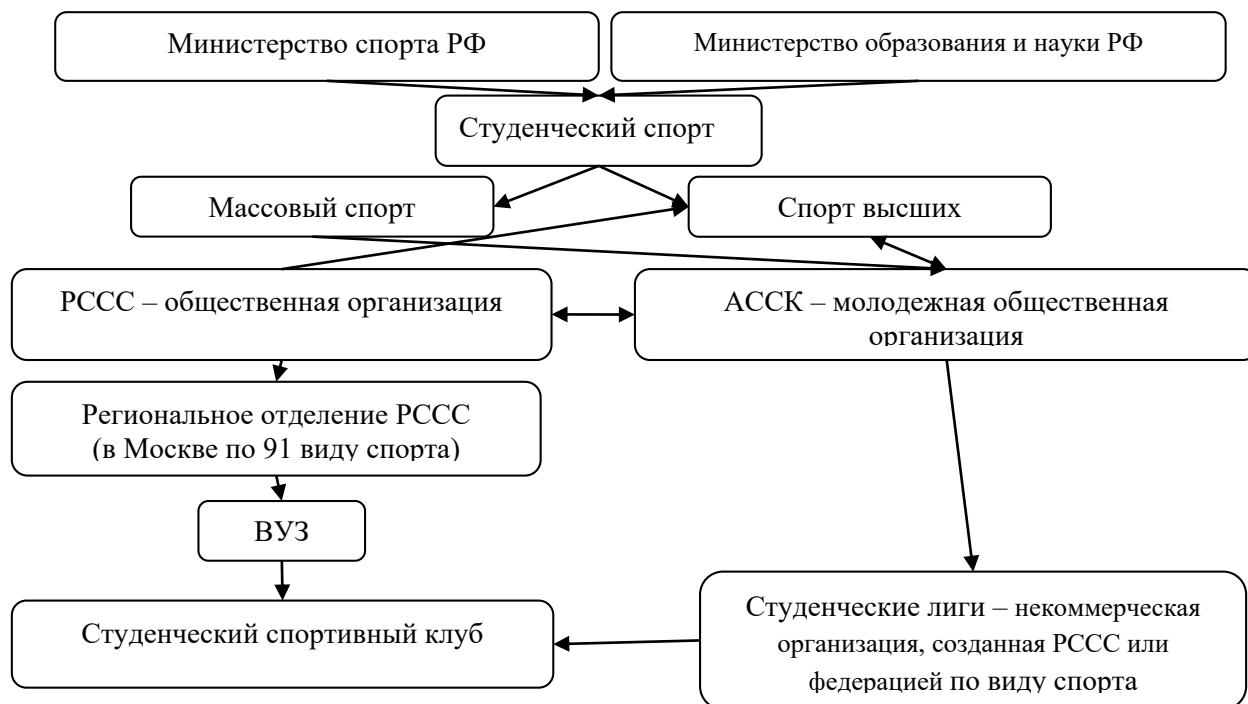


Рис.1. Структура студенческого спорта в России

На современном этапе многое сделано со стороны государства для развития студенческого спорта, многое делается в вузах для решения задач по стимулированию интереса обучающихся для занятий физической культурой, спортом и ведением здорового образа жизни. На примере регионального отделения РССС по Москве и Московской области видно, что в студенческие спортивные соревнования вовлечены около 100 вузов данных регионов, участвующие ежегодно в 91 виде спорта по программе Московских студенческих спортивных игр (уже 35-тые игры в 2023 г.). С созданием студенческих лиг, команды вузов стали принимать дополнительно участие в организованных данными лигами соревнованиях по разным видам спорта. В Московском регионе проводят соревнования АССК более, чем по 20 видам спорта.

Популяризация студенческого спорта в вузах подведомственных Министерству сельского хозяйства России осуществляется через проведение летних и зимних Универсиад. Уникальность данных соревнований в том, что это единственные вузы в России, которые имеют собственную Универсиаду (рис.2). Продвижением идей Универсиад 54 вузов Минсельхоза России занимаются кафедры физической культуры при поддержке ректоров.



Рис.2. Виды спорта Универсиады вузов Минсельхоза России

Кроме того, 1 марта 2023 года официальными лицами правительства России министром спорта Матыциным О.В. и вице-премьером по вопросам цифровой экономики и инновациям, связи, СМИ, а также культуры, туризма и спорта Чернышенко Д.Н. была представлена презентация о предстоящих в 2024 году в Казани первом международном турнире по 16 гибридным дисциплинам в фиджитал-формате – «Игры будущего». Аналогов в мире таким соревнованиям нет. На соревнованиях будут оценивать физическую подготовку спортсменов и их цифровую сноровку.

Организаторы поделили дисциплины на пять категорий [8]:

спортивную	фиджитал-футбол (FIFA + футзал)
	фиджитал-баскетбол (NBA2K + стритбол)
	фиджитал-хоккей (NHL + хоккей 3x3)
	фиджитал-гонки (Assetto Corsa + гонки на картингах)
	фиджитал-единоборства (Mortal Kombat 11 + MMA)
тактическую	фиджитал — тактический бой (CS:GO + лазертаг; Valorant + лазертаг)
	фиджитал — королевская битва (PUBG Mobile + лазертаг; Fortnite + лазертаг)
боевую	фиджитал — боевая арена (Dota 2 + Phygital Super Final; Mobile Legends: Bang Bang + Phygital Super Final; Arena of Valor + Phygital Super Final)
	фиджитал — боевой симулятор (League of Legends + Phygital Super Final)
техническую	гонки дронов (команда состоит из двух человек — один управляет дроном, второй дежурит на пит-стопе)
скоростную	прохождение на скорость ретроконсольной игры + Phygital Super Final, ретро-игры на ПК + Phygital Super Final, игры на ПК + Phygital Super Final

Основу сборных команд по фиджитал-спорту составят молодые люди, прежде всего студенты.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что массовый студенческий спорт в России активно развивается в результате проводимых государством мероприятий, показывая высокую значимость данного вопроса и настрой на дальнейшее совершенствование механизмов интеграции в этот процесс современных технологий.

#### Список литературы:

1. Бариев, М.М. Нормативные основы развития студенческого спорта в Российской Федерации / М.М. Бариев, С.Р. Гостева, Н.Г. Саттаров // Спорт: экономика, право, управление. – 2019. – № 1. – С. 7-15.
2. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России / С.И. Изаак, С.Е. Шивринская // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 5. – С. 535-539.
3. Никифорова, О.Н. Спортивная подготовка в летнем полиатлоне на основе рационального распределения тренировочных нагрузок / О.Н. Никифорова, Э.В. Маркин, Д.В. Сорокин, М.В. Хотеева // Теория и практика физической культуры. – 2023. – 1. – С. 94-96.
4. Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

5. Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302.

6. Межотраслевой программе развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации и от 9 марта 2021 г. № 141/167/90.

7. Савинкова О.Н. Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма: сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов / О.Н. Савинкова, А.В. Ежова. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. – 412.

8. Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт: медиа образовании и карьере. URL: <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport> (дата обращения 03.03.2023).

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРОБЛЕМ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

**Бектурганов О. Е. – профессор,**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Аннотация.** В статье проводится анализ актуальных проблем развития массового спорта, определяются рациональные направления совершенствования на основе массового спорта здоровья подрастающего поколения и подготовки спортивного резерва, рассматриваются варианты интерпретации понятия «массовый спорт» с выделением правильных подходов к определению данного понятия.

**Ключевые слова:** массовый спорт, любительский спорт, олимпийский спорт, спорт высших достижений.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PROBLEMS OF THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS AND THE SPORTS RESERVE

**Bekturganov O. E.**

**Annotation.** The article analyzes the actual problems of the development of mass sports, determines the rational directions for improving the health of the younger generation on the basis of mass sports and the training of a sports reserve, considers options for interpreting the concept of "mass sports" with the allocation of the correct approaches to the definition of this concept.

**Key words:** mass sports, amateur sports, Olympic sports, elite sports.

**Введение.** В процессе развития современного олимпийского движения, появились понятия любительского и профессионального спорта, при этом любительский спорт делится на спорт высших достижений и массовый спорт. Согласно «пирамиде», П. Кубертена в основании спортивных достижений каждой страны лежит массовый спорт и чем шире и массивнее основание, тем выше пирамида. А на ее вершине количество Олимпийских достижений команд.

Массовый спорт создает благоприятные условия не только для успешной подготовки спортивного резерва, но и оздоровления подрастающего поколения, увеличения работоспособности, гармоничного и всестороннего развития занимающихся детей и граждан, способствует увеличению средней продолжительности жизни населения.

Массовый спорт нацелен на развитие физических и психологических (смелость, решительность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие и т.п.) качеств, на улучшение здоровья занимающихся, достижение уровня систематических занятий физической культурой и спортом, увеличение выносливости и работоспособности, подготовленности к физическим и психологическим нагрузкам тренировочного процесса, массовых спортивных мероприятий и соревнований.

**Задачи** массового спорта соотносимы с направленностью этапов начальной стадии подготовки спортсменов:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- подготовленность к физическим нагрузкам;
- обучение различным физическим упражнениям;
- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом.

В нашей работе ставится **цель:** определить значение массового спорта, к примеру, спорт это или самостоятельные занятия, физическая культура в школе, физическое воспитание в вузе, лечебная физическая культура и т.п.

**Методы исследования:** педагогические наблюдения, опрос и анкетирование, анализ научной и методической литературы по теме исследования, методы математической статистики и обобщение результатов исследования.

**Результаты исследования.**

Если, по мнению одних специалистов, в сферу массового спорта входят такие ответвления как: лечебная гимнастика, адаптивная физическая культура, производственная гимнастика, дыхательная гимнастика, простейшие формы туризма, подвижные игры, упрощенные спортивные игры и другие игры на свежем воздухе [3].

С точки зрения других специалистов, массовый спорт включает процессы физического воспитания, самовоспитания, самоанализа и самоконтроля, которые направлены на оздоровление, физическое развитие, улучшение осанки и телосложения, совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков (прикладных, профессиональных, спортивных и др.), занятия на уровне физической рекреации, фитнеса и т.п. [1].

К массовому спорту относят также пешеходные и велосипедные прогулки, ходьбу на лыжах, бег на роликах и коньках, оздоровительный бег, занятия атлетизмом (с использованием тренажеров, гирь, гантелей, других снарядов и устройств для развития мышц, эспандеры и др.), простейшие комплексы гимнастики (на коврике, перекладине, брусьях, кольцах, лесенке и др.), выполнение упражнений на гибкость, устойчивость и статические усилия (планка, стретчинг, йога и др.) [6].

Нередко, массовый спорт пытаются отделить от спорта, тогда как, по нашему мнению, наиболее значимую часть массового спорта составляет любительский спорт. А именно занятия детей и молодежи в спортивных секциях до достижения переходных уровней в спорт высших достижений.

Л.П. Матвеев отмечает, что массовый спорт включает:

- школьный и студенческий спорт;
- профессионально-прикладной (или рабочий) спорт;
- физкультурно-кондиционный (профилактический) спорт;
- оздоровительно-восстановительный (рекреативный) спорт [4].

Мы поддерживаем мнение специалистов, что занятия спортом в школьном возрасте и студенческие годы являются наиболее длительными, устойчивыми, массовыми и, по сравнению с другими видами приобщения к массовому спорту, составляют «львиную» долю массового спорта [2].

Мы также согласны с мнением, что задачи массового спорта сходны с задачами физической культуры, в особенности в начальной стадии многолетней спортивной подготовки, но в спортивных секциях они реализуются более динамичной направленностью на решение задач подготовки и регулярностью тренировочных занятий, которые к тому же дополняют учебные занятия.

На вопрос, а сколько детей, занимающихся в спортивных секциях, переходит на уровень подготовки к спорту высших достижений, следует ответить результатами ранее проведенных исследований. К примеру, в плавании в среднем из 20 тысяч детей в процессе многолетней подготовки занимающихся в различных бассейнах крупного города или целой области, только один выполняет норматив мастера спорта [7].

При этом, подавляющее большинство мастеров спорта останавливаются на этом результате так и не достигнув уровня спорта высших достижений.

Следовательно, по нашему мнению, в массовом спорте необходимо больше уделять внимание здоровью сберегающим технологиям (тренировочный процесс, нагрузки, достаточное питание, восстановление, достаточный сон, режим дня, контроль состояния, отдых и т.п.). Необходимо проявлять терпение в работе, не форсировать нагрузки, больше внимания уделять поиску одаренных в спорте детей и правильной их подготовке. Научиться правильно определять все факторы проявления спортивного таланта, не допуская угасания не только юных «звездочек», но еще не определенных перспектив нераскрытого дара, исключая все возможные ошибки в подготовке как одаренных, так и других детей. Учитывая, что спортивные потенциалы многих из них раскрываются по мере взросления.

Как бы не был ребенок талантлив он не сможет проявить себя на крупнейших соревнованиях пока не созреет. А созревает спортсмен много лет как по возрасту, так и многолетнему правильно организованному процессу подготовки, включая здоровое психологическое окружение, правильное питание, отдых и восстановление после нагрузок, отсутствие вредных привычек и много другое. Преждевременное растраниживание спортивного дара приводит только к ухудшению спортивных результатов, перенапряжениям, срывам, травмам и прекращению занятий спортом.

В тренировочном процессе в особенности при работе с юными спортсменами нужно придерживаться «золотого» принципа «лучше недогрузить, чем перегрузить». Незначительное



снижение нагрузок практически не отразится на результатах хорошо подготовленного, талантливого спортсмена. В нужное время все перекрывает его собранность, мобилизация и природный дар, а вот систематическое злоупотребление перебором нагрузок может нивелировать спортивный талант, приводя к плачевным результатам (срывы, травмы, ухудшение результатов и здоровья, нежелание продолжать спортивные занятия и т.п.).

Это важно и с точки зрения, что массовый спорт решает не только спортивные, но и определенные социальные задачи. Некоторые из них несколько раз перечисленные в этой статье (укрепление здоровья, физическое развитие, гармоническое развитие, всесторонняя подготовка и др.). Поэтому правильно организованный многолетний тренировочный процесс должен быть нацелен на регулярное выполнение поставленных на каждом этапе задач подготовки, без форсирования нагрузок ради достижения высоких показателей и соревновательных результатов. В особенности нельзя рисковать недостаточно подготовленными к этому занимающимися. Например, по возрасту нельзя участвовать на соревнованиях такого уровня, по продолжительности, уровню или этапу подготовки не готов к таким соревнованиям и результатам, из-за перерывов в подготовке или перенесенной болезни не готов к увеличению нагрузок и соревнованиям и т.п.

В России в соответствии с указом В.В. Путина число занимающихся физической культурой и спортом за счет массового спорта собираются увеличить с 51% до 70%, что соответствует высоким стандартам развития массового спорта в мире.

Как положительный фактор развития отмечается, что массовый спорт стал сферой успешного развития предпринимательской деятельности, где реализуются спортивные товары и услуги, развиваются рекламные компании, маркетинговые проекты и другие бизнес проекты на базе пропаганды здорового образа жизни и занятий спортом для укрепления здоровья, улучшения телосложения и осанки, нормализации веса, развития физических и психологических качеств личности, улучшения функциональных и адаптационных возможностей организма, совершенствования прикладных и спортивных навыков, приемов самозащиты и др. [5].

В числе отрицательных факторов следует отметить, что стоимость регулярного посещения отдельных спортивных секций, спортивных клубов и кружков нередко превышает возможности желающих заниматься регулярно, в этой связи необходимо обеспечение доступности спортивных услуг для развития массового спорта.

При дефиците спортивных секций и большой востребованности стоимость регулярных занятий и экипировка для занятий некоторыми видами спорта может достигать недоступного для подавляющего большинства уровня.

Как отмечает Дмитрий Карпов, сегодня детский хоккей в период начальной подготовки игрока обходится его родителям в 40-50 тысяч тенге ежемесячно. Кроме того, в процессе роста и развития детей необходимо регулярно менять экипировку. Родителям приходится самим покупать ее и оплачивать поездки детей. На определенном уровне подготовки растет количество поездок, чтобы дети развивались им нужны игры, соревнования, спарринги. В процессе целенаправленной и успешной работы хорошо подготовленные спортсмены из массового спорта попадают в спортивные команды, спортивные школы и колледжи, школы олимпийского резерва [8].

Легендарный спортсмен, Казахстанский легкоатлет Дмитрий Карпов бронзовый призер Олимпийских игр 2004 года поддерживает идею о том, что именно детский массовый спорт рождает профессионалов, что нужно уделять большое внимание воспитанию детей и прививать им любовь к спорту.

Далее спортсмен отмечает, что согласно посланию Президента Казахстана, развитие массового спорта приоритетная задача, и он с этим полностью согласен.

#### **Выводы:**

Организованный в виде спортивных секций массовый спорт характеризуется относительно невысокими спортивными нагрузками и результатами, но значительной массовостью.

В начальной стадии многолетней спортивной подготовки и невысоком уровне достижений тренировочный процесс осуществляется в свободное от основной деятельности время (учеба, работа).

Подавляющее большинство молодежи, занимающейся массовым спортом в спортивных секциях, приобщаются к нему еще в школьные годы. Массовый спорт, организованный в виде секций по видам спорта, популярен и в студенческих коллективах.

#### **Список литературы:**

1. Гречишников А.Л. Понятие «массовый спорт» как объект рассмотрения социологии управления // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15789>.

2. Зубакин, Р. Э. Анализ основных проблем развития массового спорта в России / Р. Э. Зубакин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 50 (445). — С. 445-447. — URL: <https://moluch.ru/archive/445/97717/>.
3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. – 385 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. – М. – 1997. – 304 с.
5. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/b819c620a8c698de35861ad4c9d9696ee0c3ee7a).
6. Щекин А. Ф., Журавлева Ю. И., Ярошенко Е. В. Классификация видов спорта // Технологии, образование, наука: стратегия прорыва: Материалы Международной научно-практической конференции. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2020. – С.50-53. – URL: <https://apni.ru/article/504-klassifikatsiya-vidov-sporta>.
7. <https://www.amur.life/archive/2018/12/24/kak-vospitat-amurskogo-maykla-felpsa> (организация занятий по плаванию).
8. <https://pulse.mail.ru/article/sabotazh-akimatov-gigantomaniya-i-nizkie-zarplaty-trenerov-glavnye-problemy-massovogo-sporta-v-kazahstane-7893851041591994035-7604844926518944814/> (в разделе: Дефицит грамотных специалистов).

**«БІЛІМ БЕРУ, ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ, СПОРТ ЖӘНЕ  
ТУРИЗМДЕГІ ИННОВАЦИЯЛАР»  
IV Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының  
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ  
IV Международной научно-практической конференции  
«ИННОВАЦИИ В ОБРАЗОВАНИИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ,  
СПОРТЕ И ТУРИЗМЕ»**

**COLLECTION OF MATERIALS  
IV International Scientific and Practical Conference  
"INNOVATIONS IN EDUCATION, PHYSICAL CULTURE,  
SPORT AND TOURISM"**

**ИБ №21**

Подписано в печать 01.06.2023. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 6,1. Тираж 15 экз.

Издательство «Smart University Press».

050040, г. Алматы, ул. Кенесары хана, 54/43.

Отпечатано в типографии издательства «Smart University Press».