

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



«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ, БІЛІМ ЖӘНЕ
ҒЫЛЫМДЫ ДАМУДЫҢ БАСЫМ
ҒЫЛЫМИ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ БАҒЫТТАРЫ»

Халықаралық Форумның
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

Международного Форума

«ПРИОРИТЕТНЫЕ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА, ТУРИЗМА, ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ»

COLLECTION OF MATERIALS

International Forum

«PRIORITY SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL DIRECTIONS
FOR THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT, TOURISM, EDUCATION AND SCIENCE»

Алматы қ., Қазақстан, 12 - 14 сәуір 2023 ж.
г. Алматы, Казахстан, 12 - 14 апреля 2023 г.
Almaty, Kazakhstan, 12 - 14 of April, 2023 y.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ҒЫЛЫМ ЖӘНЕ ЖОҒАРЫ
БІЛІМ МИНИСТРЛІГІ
ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

MINISTRY OF SCIENCE AND HIGHER EDUCATION
OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN
KAZAKH ACADEMY OF SPORT AND TOURISM



«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың
басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумның
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
Международного Форума «Приоритетные научно-педагогические
направления развития физической культуры, спорта, туризма,
образования и науки»

COLLECTION OF MATERIALS
International Forum «Priority scientific and pedagogical directions for the
development of physical education, sport, tourism, education and science»

Алматы қ., Қазақстан, 12 - 14 сәуір 2023 ж.
г. Алматы, Казахстан, 12 - 14 апреля 2023 г.
Almaty, Kazakhstan, 12 - 14 of April, 2023 y.

ӘОЖ 001
КБЖ 72
Б 82

Б 82

«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумының аясында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар» I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ. 12-14 сәуір 2023ж. - Алматы: ҚазСТА, 2023. - 248 б.

ISBN 978-601-7964-90-20

Жинаққа Қазақ спорт және туризм академиясында «Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумының аясында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар» I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдары енгізілді.

Форум шеңберінде бірыңғай мақсатпен байланысты түрлі дербес іс-шараларда -"Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру практикасының өзекті мәселелері" I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясы; "Кәсіптік даярлықтың өзекті мәселелері" дөңгелек үстелі; Қызмет түрлері бойынша шеберлік сыныптары; Ғылыми жобалар көрмесі, кәсіби ақпаратты жаңарту және мамандардың кәсіби даярлығын жүйелі жетілдіру, инновациялық технологияларды енгізу, дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру саласындағы психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік проблемалар, сауықтыру және бейімделгіш дене шынықтыруды дамытудың мәселелері қаралды.

Халықаралық форум жұмысына Қазақстан, Үндістан, Франция, Ресей, Қырғызстан, Украина, Өзбекстан өкілдері қатысты.

ӘОЖ 001
КБЖ 72

ISBN 978-601-7964-90-20

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2023

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС:

Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор;
Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Қазақ спорт және туризм академиясының Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру және мансап бөлімінің басшысы, PhD докторы;
Жидовинова Анна Вячеславовна, Педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясының аға оқытушысы;
Кенжебекова Гулсің Уалиқызы, Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты

ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ:

Төраға

Закирьянов Қ.Қ.

Қазақ спорт және туризм академиясының Президенті, педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

Закирьянов Б.К.

Қазақ спорт және туризм академиясының ректоры, PhD докторы, іскерлік әкімшілендіру ғылымдарының докторы

Шалабаева Л.И.

Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор

Нурмуханбетова Д.К.

Қазақ спорт және туризм академиясының оқу ісі жөніндегі проректоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент

Мусаев Б.Б.

Өзбек мемлекеттік дене шынықтыру және спорт университетінің ғылым және инновация жөніндегі проректор, п.ғ.к., профессор (Өзбекстан)

Дошыбеков А. Б.

PhD докторы, Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының меңгерушісі

Ахмадиев Т. М.

магистр, ҚазСТА доценті, Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпе-жегі кафедрасының меңгерушісі

Кисебаев Ж. С.

биология ғылымдарының кандидаты, Анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасының меңгерушісі

Белегова А. А.

PhD докторы, Дене шынықтыру және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі

Кефер Н.Э.

магистр, еңбек сіңірген спорт шебері, Спорттық ойындар кафедрасының меңгерушісі

Омарова Н. А.

DВА докторы, Туризм және сервис кафедрасының меңгерушісі

Ермаханова А. Б.

PhD докторы, гимнастика және жүзу кафедрасының меңгерушісі

Унтаев Х. К.

педагогика ғылымдарының кандидаты, ҚазСТА, жеңіл атлетика, қысқы, күрделі техникалық спорт түрлерінің доценті

Ибраимова А. А.

магистр, әлеуметтік-гуманитарлық пәндер кафедрасының меңгерушісі

Хайдаров Х. С.

ҚР еңбек сіңірген жаттықтырушысы, Футбол кафедрасының меңгерушісі

Кенжебекова Г.У.

Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты

Зауренбеков Б.З.

Қазақ спорт және туризм академиясының Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру және мансап бөлімінің басшысы, PhD докторы

Токарева С.В.

Педагогика ғылымдарының магистрі

Жидовинова А.В.

Педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы

Изтлеуова К.Е.

Қазақ спорт және туризм академиясының Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру және мансап бөлімінің маманы

Молдиярова К.М.

Қазақ спорт және туризм академиясының Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру және мансап бөлімінің маманы

Сембаева А.А.

Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және

Тукаева А.Б.

халықаралық қатынастар бөлімінің маманы
Педагогика ғылымдарының магистрі

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор;

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, руководитель отдела послевузовского образования и карьеры Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD;

Жидовинова Анна Вячеславовна, магистр педагогических наук, старший преподаватель Казахской академии спорта и туризма;

Кенжебекова Гулсин Уалиевна, руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Председатель:

Закирьянов К.К. Президент Казахской академии спорта и туризма, доктор педагогических наук, профессор

Члены организационного комитета:

Закирьянов Б.К. Ректор Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, доктор делового администрирования

Шалабаева Л.И. Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор

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

Мусаев Б.Б. Проректор по научной работе и инновациям Узбекского государственного университета физической культуры и спорта, к.п.н., профессор (Узбекистан)

Дошымбеков А.Б. доктор PhD, заведующий кафедрой Борьбы и национальных видов спорта

Ахмадиев Т.М. магистр, доцент КазАСТ, заведующий кафедрой Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств

Кисебаев Ж.С. кандидат биологических наук, заведующий кафедрой Анатомии, физиологии и спортивной медицины

Белегова А.А. доктор PhD, заведующий кафедрой Теоретических основ физической культуры и спорта

Кефер Н.Э. магистр, Заслуженный мастер спорта, заведующий кафедрой Спортивных игр

Омарова Н.А. доктор DBA, заведующий кафедрой Туризма и сервиса

Ермаханова А.Б. доктор PhD, заведующий кафедрой Гимнастики и плавания

Унтаев Х.К. кандидат педагогических наук, доцент КазАСТ, заведующий кафедрой Легкой атлетики, зимних, сложнотехнических видов спорта

Ибраимова А.А. магистр, заведующий кафедрой Социально-гуманитарных дисциплин

Хайдаров Х.С. заслуженный тренер РК, заведующий кафедрой Футбола

Кенжебекова Г.У. Руководитель отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, кандидат технических наук

Зауренбеков Б.З. Руководитель отдела послевузовского образования и карьеры, доктор PhD

Токарева С.В. Магистр педагогических наук

Жидовинова А.В. Магистр педагогических наук, старший преподаватель

Изтлеуова К.Е. Специалист отдела послевузовского образования и карьеры, Казахской академии спорта и туризма

Молдиярова К.М. Специалист отдела послевузовского образования и карьеры, Казахской академии спорта и туризма

Сембаева А.А. Специалист отдела науки и международных связей, Казахской академии спорта и туризма

Тукаева А.Б. Магистр педагогических наук

EDITORIAL COUNCIL:

Shalabayeva Laura Ismailbekovna, Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD, Associate Professor;

Zaurenbekov Bauyrzhan Zaurenbekovich, Head of the Department of Postgraduate Education and Career of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, PhD;

Zhidovinova Anna Vyacheslavovna, Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Kazakh Academy of Sports and Tourism;

Kenzhebekova Gulsin Ualievna, Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Candidate of Technical Sciences

ORGANIZING COMMITTEE:

Chairman:

Zakiryanov K.K. President of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., Professor

Members of the organizing committee:

Zakiryanov B.K. Rector of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., DBA

Shalabaeva L.I. Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, PhD, Associate Professor

Nurmukhanbetova D.K. Vice-Rector for Educational and Methodological Work of the Kazakh Academy of Sports and Tourism, Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor

Musayev B.B. Vice-Rector for Research and Innovation of the Uzbek State University of Physical Culture and Sports, PhD, Professor (Uzbekistan)

Doshybekov A.B. Ph.D., Head of the Department of Wrestling and National Sports

Akhmadiev T.M. Master's degree, Associate Professor of KazAST, Head of the Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts

Kisebaev Zh.S. Candidate of Biological Sciences, Head of the Department of Anatomy, Physiology and Sports Medicine

Belegova A.A. Ph.D., Head of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture and Sports

Kefer N.E. Master, Honored Master of Sports, Head of the Department of Sports Games

Omarova N.A. Doctor of DBA, Head of the Department of Tourism and Service

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

Untaev Kh.K. Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of KazAST, Head of the Department Athletics, winter, complex technical sports

Ibraimova A.A. Master's degree, Head of the Department of Social and Humanitarian Disciplines

Khaidarov H.S. Honored Coach of the Republic of Kazakhstan, Head of the Football Department

Kenzhebekova G.U. Head of the Department of Science and International Relations of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Candidate of Technical Sciences

Zaurenbekov B.Z. Head of Postgraduate Education and Career Department, Ph.D.

Tokareva S.V. Master of Education Sciences

Zhidovinova A.V. Master of Pedagogical Sciences, Senior lecturer

Iztleuova K.E. Specialist of the Department of Postgraduate Education and Career, Kazakh Academy of Sport and Tourism

Moldiyarova K.M. Specialist of the Department of Postgraduate Education and Career, Kazakh Academy of Sport and Tourism

Sembayeva A.A. Specialist of the Department of Science and International Relations, Kazakh Academy of Sport and Tourism

Tukayeva A.B. Master of Pedagogical Sciences

**ФОРУМ ЖҰМЫСЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ /
ПРОГРАММА РАБОТЫ ФОРУМА / FORUM PROGRAM**

Уақыты/ Время/ Time	Мазмұн және қосылу сілтемелері (онлайн формат <i>Cisco Webex</i> платформасы) / Содержание и ссылки на подключение (онлайн формат платформа <i>Cisco Webex</i>) /Content and connection links (online format platform <i>Cisco Webex</i>)	
12 сәуір 2023ж. (сәрсенбі) / 12апреля 2023г.(среда) /April 12, 2023 (Wednesday)		
10.00– 13.00	«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» форумы Пленарлық мәжіліс / Форум «Приоритетные научно-педагогические направления развития физической культуры, спорта, туризма, образования и науки» Пленарное заседание/ Forum "Priority scientific and pedagogical directions for the development of physical education, sport, tourism, education and science" Plenary session	Мәжіліс залы / Актный зал /Assembly Hall https://kazast.webex.com/kazast-ru/j.php?MTID=me794eb1fc8b368245e296cb1bd5d4728
13.00– 14.00	Түскі үзіліс / Перерыв на обед /Lunch break	
14.00– 15.00	«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» форумы Пленарлық мәжіліс / Форум «Приоритетные научно-педагогические направления развития физической культуры, спорта, туризма, образования и науки» Пленарное заседание/ Forum "Priority scientific and pedagogical directions for the development of physical education, sport, tourism, education and science" Plenary session	Мәжіліс залы / Актный зал /Assembly Hall https://kazast.webex.com/kazast-ru/j.php?MTID=me794eb1fc8b368245e296cb1bd5d4728
14.00– 17.00	«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар» I Халықаралық ғылыми-практикалық конференция / I Международная научно-практическая конференция «Актуальные вопросы и инновации в практике физической культуры, спорта, туризма и образования» / I International Scientific and Practical Conference "Actual issues and innovations in the practice of physical education, sport, tourism, and education"	Бағыттар бойынша жұмыс / Работа по секциям / Section work Аудиториялар / Аудитории / Classrooms: 218 308 224 313 215
13 сәуір 2023ж. (бейсенбі) / 13апреля 2023г. (четверг) /April 13, 2023 (Thursday)		
10.00– 13.00	«Кәсіптік оқытудың өзекті мәселелері» атты дөңгелек үстел / Круглый стол «Актуальные проблемы профессиональной подготовки» / Round table "Actual problems of professional training"	Аудиториялар / Аудитории / Classroom: 218
13.00– 14.00	Түскі үзіліс / Перерыв на обед /Lunch break	
14.00- 17.00	Шеберлік сағаты / Мастер-классы / Master classes	Спорттық ойындар залы / Зал спортивных игр / Sports Games Hall
14 сәуір 2023ж. (жұма) /14апреля 2023г. (пятница) /April 14, 2023 (Friday)		
10.00– 11.00	Ғылыми жобалар көрмесі / Выставка научных проектов /Exhibition of scientific projects	Мәжіліс залы / Актный зал /Assembly Hall
11.00– 12.00	Конференцияның жабылуы. Резолюция қабылдау/Заккрытие конференции.Принятие резолюции / Closing of the conference.Adoption of a resolution	Мәжіліс залы / Актный зал /Assembly Hall

ПЛЕНАРЛЫҚ МӘЖІЛІС/ ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ/ PLENARY SESSION

КІРІСПЕ СӨЗ / ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО / GREETING

Закирьянов Бауржан Кайратович –Қазақ спорт және туризм академиясының ректоры, PhD докторы, іскерлік әкімшілендірудокторы / **Закирьянов Бауржан Кайратович** - Ректор Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, доктор делового администрирования/ **Zakiryaynov Baurzhan Kairatovich** - Rector of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., Doctor of Business Administration

Макогонов Александр Николаевич-Дене шынықтыру және спорт университеттерінің Халықаралық қауымдастығының директоры, педагогика ғылымдарының докторы / **Макогонов Александр Николаевич** - директор Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта, доктор педагогических наук /**Makogonov Alexander Nikolaevich** - Executive Director of the International Association of Universities of Physical Culture and Sports, doctor of pedagogical sciences

Шалабаева Лаура Исмаилбековна -Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор/**Шалабаева Лаура Исмаилбековна** - Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор/ **Shalabayeva Laura Ismailbekovna** - Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh Academy of Sport and Tourism, Ph.D., Associate Professor

БАЯНДАМАЛАР/ ДОКЛАДЫ:

Андрущишин Иосиф Францевич, п. ф. д., ҚазСТА профессоры, баяндама тақырыбы «Жоғары білікті боксшылардың жеке басының арнайы құрылымы және дене дайындығы»

Андрущишин Иосиф Францевич, д.п.н., профессор КазАСТ, тема доклада «**Специальная структура личности и физическая подготовленность боксеров высокой квалификации**»

Andrushchishin Iosif Frantsevich, Ph.D., KazASTProfessor, theme of the report «**Special personality structure and physical fitness of highly qualified boxers**»

Масырова Римма Рамазановна, педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Еуразия технологиялық университеті, баяндама тақырыбы «Жоғары оқу орындарының «Қазақстандық қоғамның Ұлттық жобасының» жеті трендін іске асыруы»

Масырова Римма Рамазановна, доктор педагогических наук, профессор, Евразийский технологический университет, тема доклада «**Реализация высшими учебными заведениями семи трендов «Национального проекта казахстанского общества**»

Massyrova Rimma Ramazanovna, doctor of pedagogical sciences, professor, Eurasian Technological University, theme of the report «**Implementation by higher educational institutions of the seven trends of the National Project of the Kazakh Society**»

Хаустов Станислав Иванович, педагогика ғылымдарының докторы, ҚазСТА профессоры, баяндама тақырыбы «Жоғары білікті спортсмендердегі бастапқы жағдайларды оңтайландыру үшін арнайы физикалық жаттығуларды қолданудың ғылыми негіздемесі»

Хаустов Станислав Иванович, доктор педагогических наук, профессор КазАСТ, тема доклада «**Научное обоснование использования специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных спортсменов**»

Khaustov Stanislav Ivanovich, doctor of pedagogical sciences, professor of KazAST, theme of the report «**Scientific substantiation of the use of special physical exercises to optimize pre-start conditions in highly qualified athletes**»

Джатин Сони, ғылым докторы, Сварним Гуджарат атындағы спорттық университет, баяндама тақырыбы «Спорттық экожүйені дамытудағы белсенді өмір салты мен физикалық сауаттылық бағдарламасының мәні»

Джатин Сони, доктор наук, Спортивный университет Сварним Гуджарат, тема доклада«**Суть программы активного образа жизни и физической грамотности в развитии спортивной экосистемы**»

Jatin Soni, doctor, Swarnim Gujarat Sports University, theme of the report «**Essence of Active living and Physical literacy Program in development of Sports Ecosystem**»

Сивохин Иван Павлович, педагогика ғылымдарының докторы, Қостанай өңірлік университеті, баяндама тақырыбы «**Ауыр атлетикадағы жоғары білікті спортшылардың жүрек қызметін бағалау үшін орталық гемодинамикасын зерттеу нәтижелері**»

Сивохин Иван Павлович, доктор педагогических наук, Костанайский региональный университет, тема доклада «**Результаты исследования центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности у спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике**»

<p>Sivokhin Ivan Pavlovich, doctor of pedagogical sciences, Kostanay Regional University, theme of the report «The results of the study of central hemodynamics for assessing cardiac activity in highly qualified athletes in weightlifting»</p>
<p>Гунина Лариса Михайловна, биология ғылымдарының докторы, профессор, Украина Ұлттық дене шынықтыру және спорт университетінің оқу-ғылыми олимпиадалық институты директорының орынбасары, баяндама тақырыбы «ХОК-тың жоғары жетістіктер спортында арнайы тағамдық қоспаларды қолдану жөніндегі шоғырландырылған ұстанымы»</p> <p>Гунина Лариса Михайловна, доктор биологических наук, профессор, заместитель директора Учебно-научного олимпийского института Национального университета физического воспитания и спорта Украины, тема доклада «Консолидированная позиция МОК по применению специальных пищевых добавок в спорте высших достижений»</p>
<p>Gunina Larisa Mikhailovna, Dr. Biol. Sci., Prof. Deputy Director of Educational and Scientific Olympic Institute of National University of Physical Education and Sport of Ukraine theme of the report «Consolidated position of the IOC on the use of special dietary supplements in high-performance sports»</p>
<p>Айбалаев Абдиамит Жалилович, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Қырғыз мемлекеттік дене шынықтыру және спорт академиясы, Бішкек қ., Қырғызстан Республикасы, баяндаматақырыбы «Жаттығу процесінде еркін стильдегі балуандардың көрсеткіштерінің психикалық қасиеттерінің динамикасы»</p> <p>Айбалаев Абдиамит Жалилович, кандидат педагогических наук, доцент, Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г.Бишкек, Кыргызская Республика, тема доклада «Динамика психических качеств показателей борцов вольного стиля в тренировочном процессе»</p> <p>Aibalaev Abdiamit Zhalilovich, candidate of pedagogical sciences, associated professor, Kyrgyz State Academy of Physical Education and Sport, Bishkek, Republic of Kyrgyzstan, theme of the report «Dynamics of mental qualities of freestyle wrestlers in the training process»</p>
<p>Ахмадиев Талгар Мухтарович, магистр, ҚазСТА доценті, каратэден халықаралық дәрежедегі спорт шебері, баяндама тақырыбы «Университетте каратэшілерді кәсіби даярлаудың әдісі мен құралы ретінде ақпараттық-терминологиялық негіздер»</p> <p>Ахмадиев Талгар Мухтарович, магистр, доцент КазАСТ, мастер спорта международного класса по каратэ, тема доклада «Информационно-терминалогические основы, как метод и средство профессиональной подготовки каратистов в вузе»</p> <p>Akhmadiev Talgar Mukhtarovich, master, associated professor of KazAST, Master of sports of international class in karate, topic of the report «Information and terminological foundations as a method and means of professional training of karate in higher education»</p>
<p>Нұрашева Күләнда Құлбосынқызы, экономика ғылымдарының докторы, баяндама тақырыбы «Қазақстанның туристік саласын дамытудағы инновациялық тәсілдер»</p> <p>Нұрашева Кулянда Кулбосыновна, доктор экономических науки, тема доклада «Инновационные подходы в развитии туристической отрасли Казахстана»</p> <p>Nurasheva Kulyanda Kulbosynovna, Doctor of Economic Sciences theme of the report «Innovative approaches in the development of the tourism industry of Kazakhstan»</p>
<p>Дошыбеков Айдын Багдатович, ҚазСТА қауымдастырылған профессоры, PhD докторы, баяндама тақырыбы «Дене шынықтыру саласында табысты менеджер даярлаудың кешенді тәсілі»</p> <p>Дошыбеков Айдын Багдатович, ассоциированный профессор КазАСТ, доктор PhD, тема доклада «Комплексный подход к подготовке успешного менеджера в сфере физической культуры»</p> <p>Doshybekov Aydin Bagdatovich, associate professor of KazAST, Ph.D., theme of the report «A complex approach to the training of a successful manager in the field of physical education»</p>
<p>Соколовская Светлана Владимировна, психология ғылымдарының кандидаты, доцент, Н.И.Лобачевский атындағы Нижний Новгород мемлекеттік ұлттық зерттеу университетінің Спорттық медицина және психология кафедрасының меңгерушісі, баяндама тақырыбы «Дене белсенділігінің әртүрлі түрлеріне қатысқан егде жастағы адамдардың психофизиологиялық жағдайының әртүрлі аспектілері»</p> <p>Соколовская Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой Спортивной медицины и психологии, Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского, тема доклада «Различные аспекты психофизиологического состояния людей пожилого возраста, занимающихся различными видами физической активности»</p> <p>Sokolovskaya Svetlana Vladimirovna, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Sports Medicine and Psychology, National Research Nizhny Novgorod State University named after N.I. Lobachevsky, theme of the report «Various aspects of the psychophysiological state of elderly people involved in various types of physical activity»</p>

Миниханова Светлана Викторовна, докторант, "GO2.KZ" ЖШС директоры, баяндама тақырыбы «Туристік өнімді дамытудағы инновациялық технологиялар: үздік әлемдік тәжірибелердің мысалдары»

Миниханова Светлана Викторовна, докторант, директор ТОО "GO2.KZ», тема доклада «Инновационные технологии в продвижении турпродукта: примеры лучших мировых практик»

Minikhanova Svetlana Viktorovna, doctoral student, director of LLP "GO2.KZ ", theme of the report «Innovative technologies in the promotion of tourist products: examples of the best world practices»

Гераськин Анатолий Александрович, П.П.Ершов атындағы Ишим педагогикалық институтының дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі кафедрасының доценті (Тюмень мемлекеттік университетінің филиалы) Ресей, Ишим қ., баяндама тақырыбы «Ойын-спорттық іс-әрекеттерін оқу және жетілдірудің өзекті аспектілері»

Гераськин Анатолий Александрович, доцент кафедры Теории и методики физической культуры Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал Тюменского государственного университета) Россия, г.Ишим, тема доклада «Актуальные аспекты изучения и совершенствования игровой спортивной деятельности»

Geraskin Anatoly Alexandrovich, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture, Ishim Pedagogical Institute named after P.P. Ershov (branch of Tyumen State University) Russia, Ishim, theme of the report «Actual aspects of studying and improving game sports activities»

Даумов Алтай, Алматы футбол федерациясының вице-президенті, баяндама тақырыбы «Қазақстан футбол индустриясында персоналды дамытудағы мәселелер»

Даумов Алтай, вице-президент Алматинской Федерации Футбола, тема доклада «Проблемы в развитии персонала в индустрии футбола Казахстана»

Daumov Altai, Vice-President of the Almaty Football Federation, theme of the report «Problems in the development of personnel in the football industry of Kazakhstan»

Авсиевич Виталий Николаевич, PhD докторы, қауымдастырылған профессор, Жеңіл атлетика, қысқы және күрделі-техникалық спорт түрлері кафедрасының доценті – баяндама тақырыбы «2020 ж., 2021ж. және 2022 жылдың I жартыжылдығындағы Қазақстандық спортшылардың допингке қарсы ережелерді бұзуын талдау»

Авсиевич Виталий Николаевич, доктор PhD, ассоциированный профессор, доцент кафедры Лёгкой атлетики, зимних и сложно-технических видов спорта, тема доклада «Анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020г., 2021г. и I полугодие 2022 года»

Avsiyevich Vitaliy Nikolaevich, Ph.D., associated professor of the athletics, winter and difficult-technical sports – theme of the report «Analysis of violations of anti-doping rules by athletes of Kazakhstan for 2020, 2021 and the 1st half of 2022»

Никифорова Ольга Николаевна, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей мемлекеттік аграрлық университеті, К.А. Тимирязев атындағы МША, Маркин Эдуард Васильевич, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей мемлекеттік аграрлық университеті, К.А. Тимирязев атындағы МША, баяндама тақырыбы «Ресей Федерациясының жоғары оқу орындарында мүмкіндігі шектеулі жандар мен мүгедектерге арналған дене шынықтыру және спорт пәндерін жүзеге асыру және осы студенттердің дене еңбегіне жарамдылық көрсеткіштері»

Никифорова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный аграрный университет МСХА имени К.А. Тимирязева, Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный аграрный университет – МСХА имени К.А. Тимирязева, тема доклада «Реализация дисциплин по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в вузах Российской Федерации и показатели пригодности таких студентов к физическому труду»

Nikiforova Olga Nikolaevna, candidate of pedagogical sciences, associated professor, Russian State Agrarian University, Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Markin Eduard Vasilievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor Russian State Agrarian University, Moscow Timiryazev Agricultural Academy, theme of the report «Implementation of disciplines in physical culture and sports for people with disabilities and disabled people in the universities of the Russian Federation and indicators of the suitability of such students for physical labor»

Маркин Эдуард Васильевич, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей мемлекеттік аграрлық университеті, К.А.Тимирязев атындағы МША, Никифорова Ольга Николаевна, педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей мемлекеттік аграрлық университет, К.А.Тимирязев атындағы МША, баяндама тақырыбы «Қазіргі кезеңде Ресейде жаппай студенттік спортты дамыту»

Маркин Эдуард Васильевич, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный аграрный университет, МСХА имени К.А. Тимирязева, Никифорова Ольга Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный аграрный университет, МСХА имени К.А.Тимирязева, тема доклада «Развитие массового студенческого спорта в России на современном этапе»

Markin Eduard Vasilievich, candidate of pedagogical sciences, associate professor, Russian State Agrarian University, Moscow Timiryazev Agricultural Academy, Nikiforova Olga Nikolaevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State Agrarian University, Moscow Timiryazev Agricultural Academy, theme of the report «The development of mass student sports in Russia at the present stage»

Жанганатова Калимаш Нурадиновна, тарих ғылымдарының кандидаты, ҚазСТА, баяндама тақырыбы «Асық ату - барлық ұлттық спорт түрлерінің бастауы»

Жанганатова Калимаш Нурадиновна, кандидат исторических наук, КазАСТ, тема доклада «Игра в асыки - как начало всех национальных видов спорта»

Zhanganatova Kalimash Nuraddinovna, Candidate of Historical Sciences, KazAST, theme of the report «Asyk game - as the beginning of all national sports»

Көпжанов Галымжан Балыкбаевич, докторант, ҚазСТА Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасы, баяндама тақырыбы «Бейімдік дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасын ҚазСТА-ның білім беру процесіне енгізу»

Копжанов Галымжан Балыкбаевич, докторант, кафедра Борьбы и национальных видов спорта КазАСТ, тема доклада «Внедрение образовательной программы «Адаптивная физическая культура и спорт» в учебный процесс КазАСТ»,

Kopzhanov Galymzhan Balykbaevich, doctoral student, department of wrestling and national sports of KazAST, theme of the report is «Introduction of the educational program “Adaptive physical culture and sport” into the educational process of KazAST»,

Иргебаев Мақсат Ислямович, ҚазСТА PhD докторы, Спорттық ойындар кафедрасы, баяндама тақырыбы «Волейболшылардың атлетикалық дайындығын басқару және бақылау»

Иргебаев Мақсат Ислямович, доктор PhD КазАСТ, кафедра Спортивных игр, тема доклада «Управление и контроль атлетической подготовки волейболистов»

Irgebaev Maksat Islyamovich, Ph.D. KazAST, Department of Sports Games, theme of the report «Management and control of athletic training of volleyball players»

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДЕГІ КӘСІБИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ // АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ, ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ // TOPICAL ISSUES OF PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, TOURISM, AND EDUCATION	
ДЕНИСЕНКО Ю.П., АХМЕТОВ А.М., ВАЛИНУРОВ Р.Р., ГЕРАСЬКИН А.А., АНДРУЩИШИН И.Ф. Миорелаксация в спортивной практике	14
АЙБАЛАЕВ А.Ж., ИСАКОВА Ж.Д., ИМАНАЛИЕВ У. К. Динамика психических качеств показателей борцов вольного стиля в тренировочном процессе	17
МАРКИН Э.В., НИКИФОРОВА О.Н. Развитие массового студенческого спорта в России на современном этапе	21
АМРЕНОВА Г.Р., ДЖУМАБАЕВА С.Т., ИМАТАЛИЕВ Т.С. Темпы роста специальной подготовленности студентов-баскетболистов 17-21 года	24
ИРГЕБАЕВ М.И., МОЛДАХАН К., ИИСОВ Е.М. Волейболшылардың атлетикалық даярлығын басқару және бақылау әдістемесі	26
БАТЫРБЕКОВА М.Р., КАДЫРБЕКОВА Д.С. Важность преподавания дисциплины «Экологический туризм» на примере КазАСТ	31
ӘЛЕНОВ Н.Ж., БАЛХАШОВ М.Е., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З. 15 – 17 жасар волейболшылардың ойын техникасына жалпы дене даярлығының әсері	36
РАХМЕТОВ Э.Х., КАДЫРБЕКОВА Д.С. Горный туризм как перспективное направление экстремального вида туризма на примере Алматинской области	40
КАСЧУРА К.А., ЕРМАКХАНОВА А.В. Planning of training loads in modern pentathlon	44
ИСМАГУЛОВА А., ШАМКЕ Е., ЖҮНІСБЕК Д.Н. 15-16 жастағы волейболшылардың оқу-жаттығу үдерісіндегі тактикалық дайындықтарын жетілдіру әдістемесі	47
САУТОВ Р.Т., ХАЙДАРОВ Х.С., ИГНАТЧЕНКО А.С., ОМАРОВ Е.Е. Совершенствование техники передач мяча в футболе в комплексе с физической подготовкой	49
СӘЙДУАЛИ Д., ҚАЙРАТ А.Қ., ЖҮНІСБЕК Д.Н. Бұқаралық спортты дамыту және спорттық бағдарлау	52
ОСПАНОВА Ж.Қ., АВСИЕВИЧ В.Н. Мектеп оқушыларының дене шынықтыру сабағына көзқарасы мен қатынасы	54
АБДРАХМАНОВ Ж., МАХАНБЕТЬЯРОВ Е., ЖҮНІСБЕК Д.Н. 12-13 жас аралығындағы оқушылардың спорттық ойындар арқылы дене шынықтыру сабақтарында дене қасиеттерін жетілдіру ерекшеліктері	58
ЖАҚСЫБЕКОВА Д. К., ЦЫМБАЛОВА З. И. Алматы облысындағы велотуризмнің даму перспективалары	60
ЖИДОВИНОВА А.В. Подготовка магистров в сфере физической культуры и спорта в Казахстане	64
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР // ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ, ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ // INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, TOURISM, AND EDUCATION	
НУРАШЕВА К.К. Инновационные подходы в развитии туристической отрасли Казахстана	68
ЖАЛТАЕВ Н.Р. Информационно-коммуникационные технологии для занятий физической культурой	73
ГЕРАСЬКИН А.А., АНДРУЩИШИН И.Ф., ДЕНИСЕНКО Ю.П., ЭРТМАН Ю.Н. Актуальные аспекты изучения и совершенствования игровой спортивной деятельности	76
МИНИХАНОВА С.В., МАДИЯРОВА Д. М. Инновационные технологии в продвижении турпродукта: примеры лучших мировых практик	81

БЕЙСЕМБАЕВ Н.А., ЕРАЛИЕВ А.К., АХМЕТКАРИМ М., АБЕКОВ Р.Б., ЗАУРЕНБЕКОВ Б.З. Жас баскетболшылардың шапшаңдық-күш қабілетін жетілдіру жолдары	90
ALYENBYEK A., DODAEVA K.J., IBRAIMOVA A.A. Sports of the ancient Turkic people	93
БАКРИЕВ Д., АНДРЕЮШКИН И.Л., КЕФЕР Н.Э. Методика преподавания волейбола с обучающимися 12-15 лет	96
КЕНЖЕ З.Н., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., КЕФЕР Н.Э. Особенности специальной скоростно-силовой подготовки волейболисток 10-15 лет	102
ДҮЙСЕНБІ С.Қ., ҚАДЫРБЕКОВА Д.С. Қонақжайлылық индустриясындағы «Жасыл» технологиялар	105
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛЕЛЕРІ // ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ОБРАЗОВАНИЯ // PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND SOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT, TOURISM, AND EDUCATION	
МАРЧИБАЕВА У.С., ЕШБАЕВ А. Ж. Влияние спорта и физического воспитания на академические достижения студентов	109
САХАЕВ Б.Т., КОРОЛЕВА С.Н., ШКОДА И.В., ЕРМУРАТ М., ТАСТАНОВ Ә.Ж. Жоғарғы оқу орындарындағы студенттердің дене тәрбиесінің ерекшеліктері	113
БАИМБЕТОВ Е.А. Студенттердің қозғалыс белсенділігінің мәні	115
БЕНДИН Д.С., НЕЖКИНА Н.Н., АЛЕКСИНСКИЙ Д.С., САРАЕВА В.С. Аспекты индивидуализации проведения тренировок с учетом глобальных системообразующих параметров деятельности организма у лиц пожилого возраста	118
НУРМУХАМБЕТОВА Ж.К., КАДЫРБЕКОВА Д.С. Сохранение культурного наследия как воспитательная задача образования	120
АРТЮШЕНКО И.В. Современные аспекты психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водном поло	124
ГОЛОХА Л.И. Проблема психолого-педагогического сопровождения юных пловцов	128
БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ БАҒЫТТАРЫ // ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ // PROMISING AREAS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES	
ХАУСТОВ С.И. Научное обоснование использования специальных физических упражнений для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных спортсменов	132
АНДРУЩИШИН И.Ф., АХМАДИЕВ Т.М., МУСТАФИН С.К. Специальная структура личности и физическая подготовленность боксеров высокой квалификации	135
ПОЗДЕЕВА Д.Е., ГЕОРБЕЛИДЗЕ Г.К., КОЛЕСНИКОВА Е.А. Эффективность применения тренажерных устройств в скоростно-силовой подготовке студентов-баскетболистов	139
СИВОХИН И.П., ОГИЕНКО Н.А., КУРМАМБАЕВ Е., КАЛАШНИКОВ А.П., ШИЛОВ И.А. Результаты исследования центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности у спортсменов высокой квалификации в тяжелой атлетике	142
ПРЕСНЯКОВ Д.И., АНДРУЩИШИН И.Ф., ДИМОВ И., ПРЕСНЯКОВ И.Н. Особенности подготовки юных теннисистов	146
LESBEKOVA R.B., KISEBAEV Z.H.S., YESZHAN B.G., OTARALY S.ZH., YERDANOVA G.S. Peculiarities of the external respiratory system of athletes engaged in cyclic types sports	149
ИБРАГИМОВ А.Е., ДОШЫБЕКОВ А.Б., ЖИДОВИНОВА А.В. Развитие чувства дистанции на начальном этапе подготовки боксеров 17-19 лет (студентов-новичков)	153
ИМИНОВА А. Ч., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И. Использование фитнес-технологий в тренировочном процессе в восточных единоборствах	157
СЫДЫКОВ З.Г., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И., БАЙЫРБЕКОВ А.Д. Пик спортивной формы и пути его достижения спортсменами в джю-джитсу	161
ТАЗАБЕК Е. Н., ИСКАКОВ Т. Б. Боксшының дене шынықтыру дайындығы спорттық жаттығулардың ерекшелігі ретінде	165

АДЫХАНОВА Ж.К., МУХАМБЕТ Ж.С. Особенности организации тренировочного процесса в фигурном катании в Казахстане	170
ЧИРКОВ К., МУХАМБЕТ Ж.С. Современная спортивная подготовка бегунов-спринтеров в зарубежных странах	173
ЕСЕНГАЛИ М.С., ШАНКУЛОВ Е.Т. Жоғарыбілікті волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлау сараптамасы	176
СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ ИНДУСТРИЯСЫНЫҢ МЕНЕДЖМЕНТИ // МЕНЕДЖМЕНТ ИНДУСТРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА // MANAGEMENT OF THE SPORTS AND TOURISM INDUSTRY	
АКИМОВ О.А., СЫДЫҚОВ Н.Т., ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., ТУТИБАЕВ К.А. Әлеуметтік сала студенттерінің басқарушылық даярлығының сипаттамаса	180
МУХАМЕДИЯРОВА Р.Б., АНДРУЩИШИН И.Ф. Подготовка спортивных менеджеров в системе высшего физического образования Республики Казахстан	182
БАЛТИНА А.С., ЖИДОВИНОВА А.В., ИСКАКОВ Т.Б. Менеджмент, спорттағы қиындықтар мен жоспарлау	187
АКИМОВ О.А., СЫДЫҚОВ Н.Т., ҚАЙРЛБАЕВА Э.М. Система физической культуры – как объект управленческой деятельности	189
ТОКТИЕВА А.О., КАДЫРБЕКОВА Д. С. Анализ развития историко-культурного туризма Жетысуской области Республики Казахстан	192
СЫДЫҚОВ Н.Т., ҚҰЛБАЕВ А.Т., ТЕҢІЗБАЕВ Н.М., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., ШАНКУЛОВ Е. Т. Спорттық-бұқаралық іс-шаралар аясында өткізілетін жарыстар жүйесін халықпен жұмыс істеу тәжірибесіне енгізу арқылы басқаруды дамыту	197
ӘЛКЕН Д.Ғ., МАДИЯРОВА Д.М. Туризм және қонақжайлылық саласын басқарудың және реттеудің инновациялық технологиялары	206
САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ДАМУ ТУРАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ // ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ // PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	
ДОСКАРАЕВ Б.М., СЫЗДЫКОВА С. Ж., АЛТЫНБЕК Е.Т. Адаптивті дене тәрбиесі саласындағы білім беру ұйымдарының педагог мамандары мәселелері жөнінде	211
НИКИФОРОВА О.Н., МАРКИН Э.В. Реализация дисциплин по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в вузах Российской Федерации и показатели пригодности таких студентов к физическому труду	214
НҰРМҰХАНБЕТОВА Д.К., ЛЕСБЕКОВА Р.Б., КИСЕБАЕВ Ж.С., ЕСЖАН Б.Ғ., КАТЧИБАЕВА А.С. Бейімдік дене шынықтыру мамандарын даярлау – заман талабы	218
СМЕТОВ Р.С., СОКОЛОВСКАЯ С.В. Исследование характеристик психофизиологического потенциала людей пожилого возраста, занимающихся физической активностью	220
ТУРСУНБАЕВА Г.Т. Бастауыш сынып дене тәрбиесінің анықтамасы	223
КАЛАЕВ Е.В., РОМАНОВ К.П., БОГОДВИД Т.Х., ЗВЕРЕВ А.А. Комплексная коррекция торсии таза у лиц с мышечно-функциональным дисбалансом	225
КУСПАНОВА Д., АНДРУЩИШИН И.Ф. Развитие координационных способностей у детей с детским церебральным параличом	228
ЕСЖАН А.С., ШЕПЕТИЮК М.Н. Дзюдошы спортшылар ағзасының функционалды мүмкіндігін ортостатикалық сынамамен зерттеу	230
TOLEMISOVA B.D., DOSHYBEKOV A.B. Physical culture as a means of rehabilitation after coronavirus infection	235
АСКАРОВ Д.К., ТУЛЬБАЕВА А.Т. Перспективы развития устойчивого туризма на территории республики казахстан	237
БОЛТАН А., ЕРДАНОВА Г. С., ЕРДАНОВА Г. С. Аутист балаларға «jasper» әдісін қолдану арқылы әлеуметтік ортаға бейімдеу	2242
ЕРДАНОВА Г.С., ЕРДАНОВА Г.С., УЛУКБЕКОВА А.О. Аутизм спекторы бар балаларға бейімдік дене шынықтырудың әсерін зерттеу	245

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДЕГІ КӘСІБИ ДАЙЫНДЫҚТЫҢ
ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ, ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ**

**TOPICAL ISSUES OF PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT,
TOURISM, AND EDUCATION**

МИОРЕЛАКСАЦИЯ В СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ

Денисенко Ю. П. – д.б.н., Ахметов А.М. – к.п.н., Валинуров Р. Р.

Набережночелнинский государственный педагогический университет,
г.Набережные Челны, Республика Татарстан, Россия

Гераськин А.А. – к.п.н., Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова, филиал
Тюменского государственного университета, г.Ишим, Россия

Андрущишин И.Ф. – д.п.н., Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. Тенденции профессиональной деятельности последних лет связаны с неуклонным ростом нагрузок практически во всех видах профессиональной деятельности человека. Следствием этого часто является нарушение в работе регуляторных механизмов, что существенно снижает уровень физической работоспособности и может приводить к различным неблагоприятным вегетативным сдвигам в состоянии здоровья. При этом всё более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья.

Ключевые слова: адаптация человека, состояние здоровья, методы релаксации, физическая работоспособность и выносливость.

MIORELAXATION IN SPORTS PRACTICE

Denisenko Yu.P., Akhmetov A. M., Valinurov R.R., Geraskin A.A., Andrushchishin Jo.F.

Annotation: Trends of professional activity of the last years are connected with the steady increase in loads in all types of professional activity of a person. The result is often a violation in the work of regulatory mechanisms, which significantly reduces the level of physical health and can cause a variety of adverse vegetative shifts in health status. When this becomes more and more urgent the problem of providing effective athletes training in extreme conditions, activities and creating functional prerequisites for health.

Keywords: myorelaxation, adaptation of the person, health, relaxation techniques, physical stamina and endurance.

Актуальность. В последнее время всё более актуальной становится проблема обеспечения эффективной подготовки спортсменов в экстремальных условиях деятельности и создания функциональных предпосылок сохранения здоровья. Один из путей решения этой проблемы — привлечение эффективных современных и физиологически обоснованных технологий при одновременном использовании рациональной системы комплексной диагностики и коррекции функционального состояния. Такой подход позволяет расширить диапазон компенсаторных возможностей организма на фоне максимального объёма и интенсивности профессиональных и психоэмоциональных нагрузок. Обеспечение оптимальной адаптации к мышечным нагрузкам может стать одним из условий сохранения уровня здоровья и повышения качества профессионального мастерства [3, 5]. Безусловно, данная проблема приобретает особое значение в современных условиях профессиональной деятельности человека. Это находит отражение в ряде работ, связанных с представлениями о критичности нагрузок, как в спортивной, так и в других областях профессиональной деятельности.

Наряду с традиционными подходами к настоящему времени в различных видах спорта накоплен большой опыт использования целого ряда нетрадиционных средств (среднегорье, барокамерные, гипоксические и гипертермические воздействия, специальные дыхательные упражнения, методы

биологической обратной связи, приёмы активной саморегуляции и релаксации и др.) в системе спортивной тренировки [1, 2, 4, 6, 7]. Вместе с тем необходимо отметить, что в последнее время среди нетрадиционных средств воздействия на функциональное состояние организма человека пристальное внимание уделяется методикам миорелаксации, которым присущи такие черты, как безопасность воздействия, относительная лёгкость достижения эффекта и невысокие финансовые затраты. Релаксация, по мнению ряда авторов, рассматривается и как альтернатива или дополнение к коррекции функционального состояния. Поэтому она часто представляется как средство предупреждения, коррекции и устранения эмоциональных стрессов. Как отмечают исследователи, она к тому же — одна из ведущих в ряду методик, позволяющих добиваться необходимых изменений функционального состояния организма [7].

В физиологии под релаксацией понимают активный процесс уменьшения мышечного тонуса, а также снижения степени психоэмоционального напряжения. Естественно, к этому не могут быть сведены все изменения, которые характеризуют релаксационные процессы. Так, релаксация дыхательных мышц существенно изменяет состояние дыхательной системы. При релаксации возникает трофотропное состояние, уменьшается уровень тревожности, психологической и физиологической реакции на стрессовое воздействие. Кроме того, релаксация сопровождается значительным Роль регуляторных методик в адаптации мышечного тонуса и безопасности жизнедеятельности человека уменьшением афферентной и эфферентной импульсации, а по данным электроэнцефалограммы это находит своё выражение в повышении концентрации внимания и состоянии бодрствования с сохранением активной корковой деятельности. В результате можно говорить о том, что внедрение в практику методов релаксации, направленных на предупреждение, коррекцию и устранение негативных психоэмоциональных состояний, может способствовать повышению адаптационных возможностей организма [5].

Организация и методы исследования. Методы релаксации нашли применение и в коррекции ряда патологических состояний, при лечении гипертонической болезни, для снятия острых и хронических болевых состояний, в том числе и в спортивной деятельности [6,7]. Состояние релаксации лежит и в основе медитативных методик. Медитация и упражнения на расслабление имеют широкий диапазон применений, наиболее часто они используются в трансцендентальной медицине [3,5]. Нет сомнения, что все перечисленные эффекты применения методов релаксации имеют огромное значение и в спортивной деятельности. В связи с этим необходимо отметить развивающиеся в последнее время и имеющие в своей основе объективное воздействие на функциональное состояние организма спортсменов такие методики релаксации, как биологическая обратная связь, функциональная музыка, ароматерапия.

Необходимо отметить, что миорелаксация, в частности скорость расслабления скелетных мышц, не менее важное качество, характеризующее функциональное состояние нервно-мышечной системы и функциональные возможности организма, чем сократительные характеристики мышц. Любая динамическая работа выполняется путём повторения циклов движения с чередованием фаз сокращения и расслабления мышц. Как раз этим и определяется важнейшая роль скорости расслабления скелетных мышц в механизмах физической работоспособности и выносливости. Значение функции расслабления мышц в спортивной и трудовой деятельности человека трудно переоценить. Изучению этой проблемы было посвящено несколько диссертационных работ, в которых было доказано благотворное влияние специальных упражнений, улучшающих функцию расслабления скелетных мышц, на центральную нервную систему, деятельность висцеральных органов и систем, формирование рациональных типов кровообращения, координацию движений, скорость, выносливость, техническое мастерство, рост специальной физической работоспособности (СФР) и спортивных результатов. В ряде работ доказан существенный вклад функции расслабления мышц в прогресс спортивных результатов в различных видах спорта и даже в балете и хореографии [5-7].

Результаты исследования. Особенно значимы, на наш взгляд, исследования, доказывающие ведущую роль тормозных систем ЦНС и скорости произвольного расслабления скелетных мышц в важнейших проявлениях жизнедеятельности целостного организма: в механизмах срочной и долговременной адаптации к большим физическим, гипоксическим и гипертермическим нагрузкам; в механизмах специальной физической работоспособности; в механизмах перенапряжений, травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также в механизмах нарушений ритма и перенапряжений сердца у спортсменов; в механизмах адаптации сердца и формирования различных типов кровообращения; в механизмах кровоснабжения мышц и энергообеспечения мышечной деятельности; в механизмах повышения устойчивости к физическим перегрузкам, профилактики перенапряжений, травм и заболеваний, а также в механизмах защиты организма от экстремальных

воздействий и оздоровления спортсменов [1,2,5,7]. Следует также отметить, что на релаксации основаны все наиболее эффективные методы психорегуляции, саморегуляции и аутотренинга, используемые в специальной психологической подготовке спортсменов и в новейших оздоровительных технологиях [4]. В настоящее время известны различные способы повышения СФР спортсменов, основанные главным образом на наращивании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Они достаточно эффективны для достижения своей главной цели, но ни один из них не обеспечивает сохранности здоровья спортсменов. Более того, с увеличением объемов и интенсивности нагрузок, которые в спорте уже почти достигли своих пределов, прогрессивно растут спортивный травматизм и заболеваемость. Известны и разные способы укрепления здоровья человека, в большинстве из которых ведущую оздоровительную роль играют умеренные физические нагрузки малой интенсивности. Однако такой подход не способствует прогрессу специальной физической работоспособности и спортивных результатов.

Исходя из этого, была очевидной необходимость поиска принципиально новых путей для одновременного решения этих двух сложнейших и, по мнению многих исследователей, почти несовместимых проблем: проблемы достижения наивысших уровней СФР и проблемы сохранения и улучшения здоровья спортсменов — объединённых нами в одну общую проблему — повышения эффективности двигательной деятельности человека. В проведённых нами сериях экспериментов, в которых участвовали спортсмены различной квалификации и разных специализаций, была установлена прямая высокодостоверная зависимость СФР и, естественно, спортивных результатов от скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Причём в подавляющем большинстве из изученных нами видов спорта (в 17 из 20) значимость СПР в прогрессе спортивных результатов, особенно на этапах высшего спортивного мастерства, была существенно выше, чем значимость сократительных свойств мышц. Это, конечно, ни в коей мере не означает, что сократительные свойства мышц не играют никакой роли в механизмах работоспособности. Напротив, они чрезвычайно важны, поскольку именно сокращения мышц обеспечивают выполнение физической работы. А вот продолжительность этой работы, то есть физическая выносливость и, соответственно, СФР в значительно большей мере зависит от релаксационных характеристик мышц.

Выводы. Наши данные следует рассматривать лишь как доказательство того, что уровня развития сократительных свойств мышц, приобретённого, например, кандидатами в мастера спорта и перворазрядниками в процессе многолетней спортивной тренировки, уже вполне достаточно для достижения вершин спортивного мастерства, и достижение этих вершин лимитируется главным образом уровнем СПР мышц. Здесь же следует сказать о высоко достоверных корреляционных связях СПР со всеми основными компонентами координации движений и со спортивными результатами в сложнокоординационных видах спорта. Заслуживают внимания так-же данные о существенном влиянии СПР на степень реализации сократительных свойств мышц. Это влияние при низкой СПР проявляется в том, что во время выполнения быстрых движений работающие мышцы встречают значительное сопротивление со стороны своих медленно расслабляющихся антагонистов и поэтому не могут в полной мере реализовать свои сократительные возможности, особенно скорость. В результате возникают огромные бесполезные энерготраты, снижается и сам уровень СФР.

Перечисленные факты достаточно значимы для понимания важной роли, которую играет миорелаксация в росте СФР во всех видах спортивной деятельности, т. к. в каждом из них проявляются повышенные требования к скорости, скоростной выносливости, координированности или к различным сочетаниям этих качеств, находящихся в прямой взаимосвязи с СПР мышц.

Список литературы:

1. Айвазян Т. А. Релаксационная терапия с использованием биологической обратной связи в лечении больных гипертонической болезнью // Биоуправление: теория и практика. Новосибирск, 1988. - С. 133–141.
2. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
3. Высочин Ю. В., Денисенко Ю.П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2001.- № 2.- С. 17–21.
4. Кучкин С. Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.
5. Левенков А. Е. Функция расслабления скелетных мышц и состояние центральной гемодинамики в покое и при физических нагрузках: автореф. дис. ... канд. биол. наук / А. Е. Левенков. СПб., 1998.- 21 с.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте. Киев: Здоровье, 1988. - 257 с.
7. Сентябрёв Н. Н. Направленная релаксация организма при напряжённой мышечной деятельности человека. Волгоград: ВГАФК, 2004. - 142 с.

ДИНАМИКА ПСИХИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Айбалаев А.Ж. - к.п.н., доцент, Исакова Ж.Д. - к.п.н., доцент,
Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта,
г.Бишкек, Кыргызская Республика
Иманалиев У. К. - доцент, Кыргызский экономический университет
имени Мусы Рыскулбекова, г.Бишкек, Кыргызская Республика

Аннотация: Научная статья рассматривает особенности показателей психических качеств борцов вольного стиля объем памяти, интенсивность внимания, оперативность памяти, быстрота и точность сенсомоторных реакций. Также были проанализированы оперативность мышления, простая реакция, реакция на движущиеся объект и чувство времени, с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Ключевые слова: простая реакция, сложная реакция, реакция на движущиеся объект, интенсивность внимания, объем памяти, оперативное мышление, борцы вольного стиля, психические качества, физическое развитие.

DYNAMICS OF MENTAL QUALITIES OF INDICATORS OF FREESTYLE WRESTLERS IN THE TRAINING PROCESS.

Aibalaev A.Zh., Isakova Zh.Zh., Imanaliev U.K.

Annotation: The scientific article examines the features of indicators of mental qualities of freestyle wrestlers such as memory capacity, intensity of attention, memory efficiency, speed and accuracy of sensorimotor reactions. Also, the efficiency of thinking, simple reaction, reaction to moving objects and sense of time were analyzed, taking into account the age characteristics of athletes.

Keywords: simple reaction, complex reaction, reaction to moving objects, sense of time, attention intensity, memory capacity, operational thinking, working memory. Freestyle wrestlers, mental qualities, physical development.

В спортивной деятельности основной целью является достижение высокого результата. В современных условиях уровень подготовки борцов вольного стиля находится примерно на одном уровне. Направления физической, тактической и технической подготовки находятся в одном диапазоне методических и практических рекомендаций. Тренеры постоянно находятся в поиске эффективных методов и средств способных стимулировать спортсменов к успешной конкурентоспособной борьбе в условиях соревновательной деятельности. Экстремальная ситуация требует от борца вольного стиля предельного напряжения физических и психических сил. В условиях соревнований это имеет очень большое значение. Психическое состояние – это переживание личностью конкретного отношения к возможным результатам актуального отрезка спортивной деятельности. На наш взгляд исход спортивных соревнований в значительной степени зависит от следующих психических качеств: объем памяти, интенсивность внимания, оперативность памяти, быстрота и точность сенсомоторных реакций [1-3]. Целью нашего исследования является изучение особенностей психических качеств борцов вольного стиля в тренировочном процессе с учетом возраста. Для достижения цели исследования нами были поставлены следующие задачи:

1. определение особенностей психических качеств по возрастам;
2. изучения сенсомоторных координаций борцов разного возраста.

Объект исследования - студенты спортсмены, обучающиеся в КГАФКиС.

Предмет исследования – психические качества студентов спортсменов, занимающиеся вольной борьбой.

Методы исследования:

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольное тестирование
3. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение: Одними из основных качеств в вольной борьбе является быстрота и точность сенсомоторных реакций. Как видно из таблицы 1, борцы в возрасте 13-

14 лет имеют скорость простой реакции $0,24 \pm 0,2$ м сек. Сложная реакция равна $0,54 \pm 0,01$ м сек. Реакция на движущийся объект составляет $0,49 \pm 0,01$ м сек. Специализированное восприятие - «чувство времени» колеблется в пределах $0,19 \pm 0,01$ м сек. Интенсивность внимания равна $43,3 \pm 0,01$ м. сек. Объем памяти 13-14- летних борцов чуть выше среднего. Из десяти трёхзначных чисел запоминают $18,1 \pm 0,3$. Из них - $11,9 \pm 0,6$ количество неправильно названных чисел.

В тесте на оперативное мышление у юношей 13-14 лет показатель эффективности решения задач составляет 9,1 ходов и время решения задачи, по данным А.В. Родионова исследовавших фехтовальщиков, число ходов таких задач равно 7,7 с, а время решения - 7с [4].

Исследования В.К. Лопаева показывают, что по точности решения короткой задачи и быстроте решения длинной задачи преимущество перед другими возрастными группами имеют 14- летние подростки [5].

Частота ударов ногой за 10 секунд равна 16,2-02. При деформации мышечных усилий константная ошибка усилия в 50% от максимума равна $(5,1-0,3)$ кг, константная ошибка 25% от максимального усилия $(22,1-0,4)$ кг. Скорость простой реакции в 15-16-летнем возрасте борцов 13-14-летнего возраста составляет 0,19 м. сек. Это различие достоверное ($P < 0,05$). По данным скорости сложного реагирования точность «чувства времени» равна $0,17-0,01$ м. с.

Точность реакции на движущейся объект к этому возрасту почти не имеет различия и равна 0.48 м. сек. ($P > 0,05$), это недостоверно. В показателях интенсивности внимания также нет изменений по сравнению с юношами в возрасте 13-14 лет ($43,5-0,3$ м сек).

В показателях объема памяти идет небольшое увеличение на 2 м. сек и равно $20,1 \pm 0,6$ м. сек ($P < 0,05$). Количество неправильных ответов уменьшается на 1,7 ($P < 0,5$). У борцов 15-16 лет улучшается точность оперативного мышления по эффективности решения задач ($14,0 \pm 0,3$) на 4,9 хода, а по времени, затрачиваемому на решение ($39,1 \pm 1,3$), на 4,7 сек ($P < 0,05$).

Число ходов в короткой задаче ($5,7 \pm 0,2$) укорачивается на 1,1 ($P < 0,01$), аналогично же и время ($9,5 \pm 0,3$) на 0,6 ($P < 0,05$).

По эффективности решения длинной задачи ($10 \pm 0,2$) наблюдаем менее вероятное достоверное различие по сравнению с данными 13-14- летних борцов ($P < 0,05$). Отмечается незначительное изменение - 0,7 число ходов в длинной задаче. По времени решения этих задач ($29,9 \pm 1,2$) наблюдается ухудшение на 6,3 м. сек ($P < 0,05$). В тесте на оперативную память представители данного возраста отличаются от борцов вольного стиля 13-14-летнего возраста на 4,5 м сек., соответственно она равна $21,1 \pm 0,5$ м сек ($P < 0,01$). Времени решения задач улучшается на 9,9 сек ($63,5 \pm 1,2$) ($P < 0,01$) по сравнению с 13-14-летним возрастом. Однако и количество допущенных ошибок практически равно $12,4 \pm 0,05$. По этим данным получено недостоверное различие при сравнении с данными юношей в возрасте 13-14 лет ($P > 0,01$).

Показатель интенсивности внимания ($42,2 \pm 0,3$ м сек) улучшается на 6,1–3,3 сек ($P < 0,05$). В возрасте 18-21 лет объем памяти (количество запоминающих цифр) составляет $21,1 \pm 0,6$. По данному параметру достоверное отличие наблюдается только с данными юношей в возрасте 13-14 лет ($P < 0,05$). Такая же картина наблюдается в количестве ошибок ($P < 0,05$). У юниоров количество неправильных ответов составляет $(8,9 \pm 0,6)$. Это наименьшее число ошибок по сравнению с остальными возрастными группами.

Данные оперативного мышления свидетельствуют о том, что юниоры в этом возрасте, как по эффективности ($12,3 \pm 0,3$), так и по времени решения задач ($25,6 \pm 1,0$) отличаются от юношей 13-14 и 15-16- летнего возраста ($P < 0,05$).

По числу ходов в короткой задаче в тесте на оперативное мышление ($5,8 \pm 0,2$) юниоры отличаются только от борцов 13-14-летнего возраста. По времени решения этой задачи наблюдается улучшение по сравнению с данными 13-14-летних и 15-16-летних борцов на 3,1-2,5 сек. ($P < 0,05$).

Таким образом, борцы 18-21 лет в отличие от юношей предыдущего возраста рациональнее действуют в сложных ситуациях, т.к. в подготовке их все больше применяются длительные тактические завязки.

По эффективности в тесте на оперативную память борцы в возрасте 18-21 года имеет совсем небольшое различие по сравнению с 13-14 и 15-16-летними борцами - $24,2 \pm 0,6$ ($P < 0,05$). При сравнении данных времени решения задач юниоры ($62,6 \pm 1,7$) достоверно отличаются только от 13-14-летних борцов ($P < 0,05$). В количестве допущенных ошибок ($10,0 \pm 0,5$) наблюдается тенденция к времени (3-2,4); ($P < 0,01$).

По показателям дифференцировки мышечных усилий (константная ошибка 50 % от максимума ($30 \pm 0,6$) в данном возрасте наблюдается некоторое улучшение по сравнению с данными 13-14 и 15-16-

летних спортсменов ($P < 0,01$): для усилия в 25% от максимального у юниоров наблюдается также улучшение по сравнению с данными 13-14 и 15-16-летних борцов ($P < 0,05$).

Борцы вольного стиля в возрасте старше 22 лет имеют скорость простой реакции в пределах $0,16 \pm 0,02$ м. сек., что лучше на $0,08-0,03$ м. сек. данных юношей ($P < 0,05$). Сравнение результатов с юниорами в возрасте 18-21 лет показало небольшую разницу на $0,01$ м. сек., что статистически недостоверно ($P > 0,05$).

Скорость реакции выбора (сложная реакция) к этому возрасту ($0,32 \pm 0,02$) улучшается на $0,22-0,12$ м. сек. по сравнению с данными юношей ($P < 0,01$). Интенсивность внимания ($36,6 \pm 0,7$) показывает достоверное различие по сравнению со всеми возрастными группами, улучшается на $11,7-8,9$ по сравнению юношами, а по сравнению с данными в возрасте 18-21 год - на $5,6$ м. сек ($P < 0,01$). Объем памяти у взрослых составляет $22,6 \pm 0,5$, что почти не отличается от юниоров. Достоверное различие получено при сравнении с данными юношей ($P < 0,05$). По количеству допущенных ошибок при воспроизведении цифр (3,5) достоверное различие наблюдается только с юношами 13-14 лет.

Показатели теста на оперативное мышление свидетельствуют о том, что взрослые борцы по эффективности решения задач ($9,1 \pm 0,3$) отличаются от всех возрастных групп ($P < 0,05$). По времени решения задачи ($16,4 \pm 0,4$) различие получается аналогичное ($P < 0,05$). Число ходов, у взрослых не превышает времени ($5,3 \pm 0,1$) за ($5,4 \pm 0,2$) сек. Достоверное различие получено при сравнении с данными борцов 13-14 лет ($P < 0,05$). Данные решения длинной задачи показывает $8,8 \pm 0,2$ за $11,7 \pm 0,4$ сек, что взрослые борцы имеют преимущество по сравнению с другими возрастными группами ($P < 0,05$). Естественно, здесь сказывается широкий арсенал технико-тактических действий взрослых спортсменов.

В тесте на оперативную память по сумме решения задач ($23,8 \pm 0,5$), взрослые спортсмены отличаются лишь от юношей ($P < 0,05$). При сравнении с показателями юниоров возрасте 18-21 год получено недостоверное различие ($P > 0,05$). По времени решения задачи ($51,9 \pm 1,1$) наблюдается различие от юношей 13-14 лет ($P < 0,01$) и от юниоров 15-16 лет ($P < 0,05$). При этом в количестве допущенных ошибок имеется ($8,4 \pm 0,5$) различие ($P < 0,05$).

Константная ошибка при точности дифференцирован мышечных усилий (50%) от максимума равна ($31,6 \pm 0,5$) кг, что на $16,5-14,5$ кг лучше данных юношей 13-14 и 15-16-летних. ($P < 0,01$). Однако различие с юниорами статистически недостоверно ($P > 0,05$). Данные мышечного усилия от максимального в 25% показывают, что взрослые борцы ($17,8 \pm 0,4$) естественно имеют преимущества по сравнению показателями юношей ($P < 0,01$). Недостойное различие имеют с юниорами в возрасте 18-21 год ($P < 0,01$). Таким образом, показатели сенсомоторных реакций с возрастом улучшаются, и нет спадов на отдельных этапах онтогенеза.

Таблица 1. Динамика показателей психических качеств борцов разного возраста (n=40)

№ п/п	Показатели	Признаки	Возраст			
			13-14 лет	15-16 лет	18-21 лет	Старше 22-х лет
1.6	Простая реакция (м сек)	М	0,24	0,19	0,17	0,16
		м	0,2	0,01	0,05	0,02
		б	0,04	0,05	0,03	0,01
		Р	0,6171	0,0171	1,0000	1,0000
2.	Сложная реакция (м сек)	М	0,54	0,44	0,39	0,32
		м	0,01	0,01	0,01	0,02
		б	0,07	0,06	0,07	0,01
		Р	0,000	0,000	1,0000	1,0000
3.	Р.Д.О. (реакция на движущиеся объект) (м сек)	М	0,49	0,48	0,46	0,33
		м	0,01	0,01	0,01	0,01
		б	0,07	0,06	0,05	0,04
		Р	1,0000	1,0000	0,0000	0,0000
4.	Чувство времени (м сек)	М	0,19	0,17	0,16	0,16
		м	0,01	0,01	0,004	0,02
		б	0,06	0,04	0,02	0,01
		Р	1,0000	1,0000	1,0000	1,0000
5.	Интенсивность внимания (м сек)	М	48,3	45,5	42,2	36,6
		м	0,01	0,3	0,3	0,7
		б	0,06	3,1	1,7	3,6
		Р	0,0000	0,0000	0,0719	0,0719

«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумның аясында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар» I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының Материалдар Жинағы. 12-14 сәуір 2023ж.

6.	Объем памяти (количество запоминающих цифр)	М	16,1	20,1	21,1	22,6
		м	0,3	0,6	0,6	0,5
		б	1,8	3,3	3,6	2,5
		Р	0,0000	0,0000	0,1096	0,1096
7.	Количество ошибок	М	13,9	10,2	8,9	10,4
		м	0,6	0,6	0,6	1,0
		б	3,6	3,3	3,3	5,2
		Р	0,0000	0,0000	0,0010	0,0010
8.	Оперативное мышление (число ходов)	М	12,3	9,1	14,0	15,3
		м	0,6	0,3	0,3	0,3
		б	3,3	2,1	2,0	1,7
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
9.	Время решения задачи (м сек)	М	34,4	39,1	25,6	16,4
		м	0,3	1,3	1,0	0,4
		б	1,9	7,2	5,4	2,4
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
10.	Число ходов в короткой задаче (м сек)	М	6,8	5,7	5,8	5,3
		м	0,1	0,2	0,2	0,1
		б	6,9	1,1	1,1	0,7
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
11	Время решения задач (м сек)	М	10,1	9,5	7,0	5,4
		м	0,2	0,3	0,3	0,2
		б	1,1	1,7	2,1	1,0
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
12	Число ходов в длинной задаче (м сек)	М	10,7	10,0	9,4	8,8
		м	0,4	0,2	0,2	0,2
		б	2,6	1,3	1,4	1,3
		Р	0,6892	0,6892	0,0000	0,0000
13	Время решения задачи (м сек)	М	23,6	29,9	19,0	11,7
		м	0,2	1,2	0,8	0,4
		б	1,5	6,5	4,8	2,4
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
14	Оперативная память (м сек), (результат)	М	16,6	21,1	24,2	23,8
		м	0,9	0,5	0,6	0,5
		б	5,3	3,1	3,4	2,7
		Р	0,0000	0,0000	0,2301	0,2301
15	Время решения задачи	М	73,4	63,5	62,6	51,9
		м	2,2	1,2	1,7	1,1
		б	1,9	6,6	9,2	5,4
		Р	0,0000	0,0003	0,0000	0,0000
16	Количество ошибок	М	13,0	12,4	10,0	8,4
		м	0,7	0,05	0,5	0,5
		б	4,1	3,1	2,7	2,7
		Р	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
17	Частота выполнения упражнений (за 10 сек)	М	16,2	18,8	21,3	23,8
		м	0,2	0,6	0,6	0,5
		б	1,4	3,6	3,3	2,6
		Р	0,0000	0,0000	0,9203	0,9203
18	Дифференциация мышечных усилий (константная ошибка 50%)	М	15,1	17,1	30,9	31,6
		м	0,3	0,3	0,6	0,5
		б	2,7	2,1	3,7	2,8
		Р	0,0051	0,0051	0,4237	0,4237
19	Дифференциация мышечных усилий (константная ошибка 25%)	М	22,1	22,7	18,0	17,8
		м	0,4	0,4	0,5	0,4
		б	2,4	2,6	3,0	2,0
		Р	0,6892	0,6892	0,3681	0,3681

Выводы: По проведенным исследованиям наблюдается в показателях психических качествах спортсменов академии наблюдается рост интенсивности внимания, где юниоры опережают взрослых

борцов. По данным объема памяти взрослые борцы спортсмены академии физической культуры и спорта имеют преимущество перед другими возрастными группами. В остальных показателях взрослые борцы уступают юниорам и юношам 15-16 летнего возраста в данной академии ФКиС.

Список литературы:

1. Асмалов А.Г. Психология личности. – М., 1985г.,- С.56-62.
2. Ашмарин Б.А. Методика педагогических исследований в физическом воспитании. -Л.,1973г.-152с.
3. Чикова О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - М.: Просвещение, 1993.- 76с.
4. Родионов А. В. Психология спорта высших достижений. -М.: Физическая культура и спорт, 1979. - 142 с.
5. Лопаев В. К. Тактическая подготовка юных баскетболистов в связи с особенностями оперативного мышления: Автореф. дисс...канд.пед.наук. –М., 1978.- 20с.

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

Актуальность. 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 [1,2]. 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 немыслимо без нормального физического состояния» [3].

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.

Цель исследования – определить роль государственных мероприятий для развития массового студенческого спорта в России.

Организация и методы исследования. В ходе научной работы проводился анализ основных нормативно-правовых документов, регламентирующих развитие массового студенческого спорта в России, анализировались данные общественных организаций, занимающихся организацией и проведением спортивных мероприятий для студентов, учитывались собственные данные многолетнего опыта работы в области студенческого спорта, в том числе по организации и проведению Универсиад среди 54 вузов Министерства сельского хозяйства Российской Федерации.

Результаты исследования. 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» [4].

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.).

Государственная программа «Развития физической культуры и спорта» (2014 г.) [5];

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года (2020 г.) [6].

Структура студенческого спорта и взаимодействие между организациями представлена на рисунке 1.

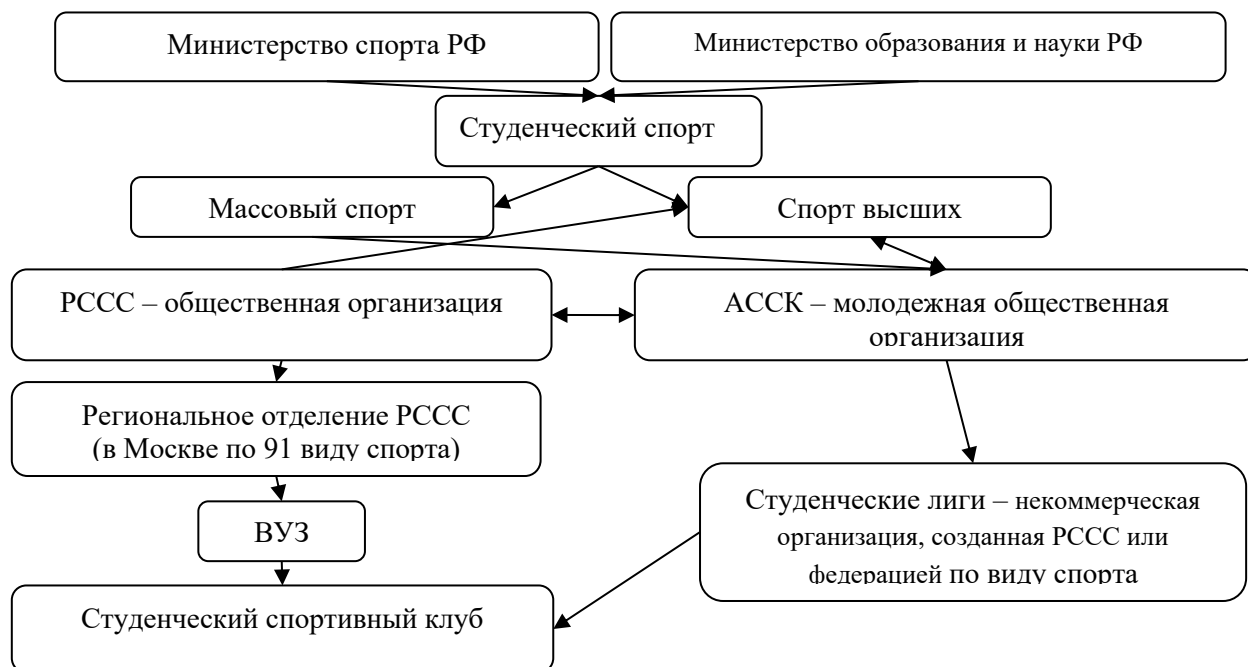


Рисунок 1. Структура студенческого спорта в России

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 (Рисунок 2). Продвижением идей Универсиад 54 вузов Минсельхоза России занимаются кафедры физической культуры при поддержке ректоров.

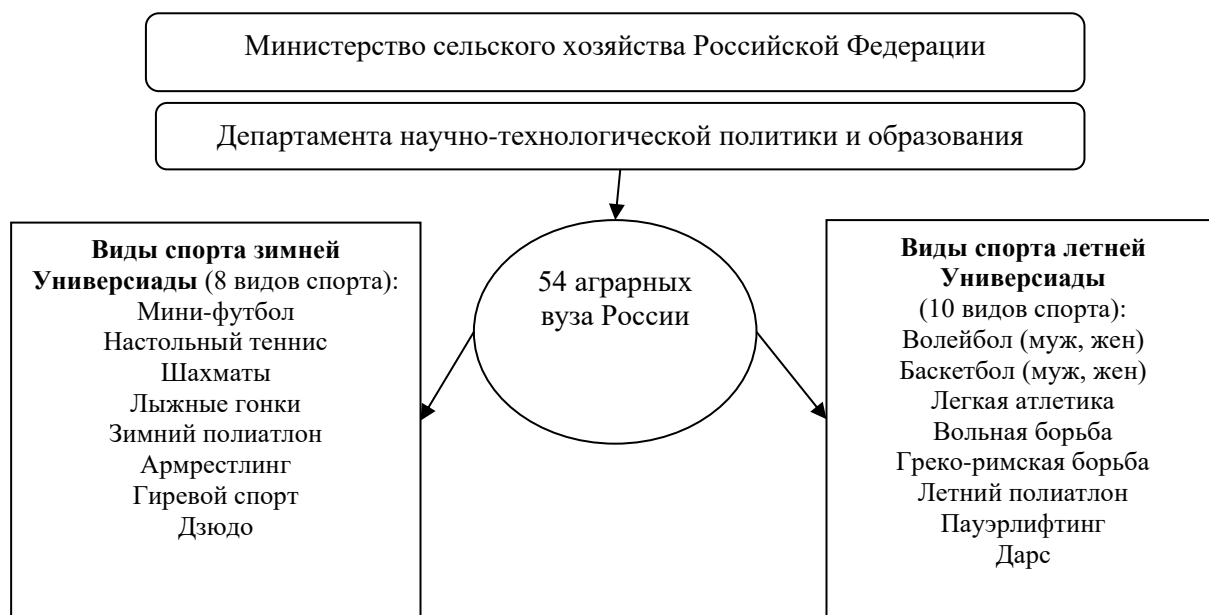


Рисунок 2. Виды спорта Универсиады вузов Минсельхоза России

Кроме того, 1 марта 2023 года официальными лицами правительства России министром спорта Матвеевым 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 (Таблица 1).

Таблица 1. Категории дисциплин соревнований в фиджитал-формате [7]:

спортивная	фиджитал-футбол (FIFA + футзал)
	фиджитал-баскетбол (NBA2K + стритбол)
	фиджитал-хоккей (NHL + хоккей 3x3)
	фиджитал-гонки (Assetto Corsa + гонки на картингах)
	фиджитал-единоборства (Mortal Combat 11 + MMA)
тактическая	фиджитал — тактический бой (CS:GO + лазертаг; Valorant + лазертаг)
	фиджитал — королевская битва (PUBG Mobile + лазертаг; Fortnite + лазертаг)
боевая	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)
техническая	гонки <u>дронов</u> (команда состоит из двух человек — один управляет дроном, второй дежурит на пит-стопе)
скоростная	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.

Выводы. 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. 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.
2. Межотраслевая программа развития студенческого спорта, утвержденная 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.
3. Изаак С.И. Развитие студенческого спорта в России / С.И. Изаак, С.Е. Шивринская // Современные наукоемкие технологии. – 2016. - № 5. – С. 535-539.
4. 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.
5. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта», утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.
7. Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт: медиа образовании и карьере. URL: <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igrы-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport> (дата обращения 03.03.2023).

ТЕМПЫ РОСТА СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ 17-21 ГОДА

Амренова Г.Р. – к.п.н., доцент, ассоциированный профессор,
Джумабаева С.Т. – старший преподаватель,
Иматалиев Т.С. – заведующий кафедрой «Физическая культура»
Satbayev University, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: Проблема возрастной динамики специальной подготовленности студентов-баскетболистов, включающих комплекс разноплановых показателей со сложной структурой взаимосвязей

Ключевые слова: специальная физическая подготовленность; максимальная алактатная мощность; максимальная скорость, прыгучесть; комплексный норматив.

GROTH RATES OF SPECIAL PREPAREDNESS OF BASKETBALL-STUDENTS AGED 17-21

Amrenova G.R., Jumabayeva S.T., Imataliyev T.S.

Annotation: The problem of age dynamics related to special preparedness of basketball-students, including a complex of diverse indicators with the complex structure of relationships

Keywords: special physical preparedness; maximum alactate power; maximum speed, jumping ability; complex standard

Актуальность: Для успешного выступления студенческих команд необходимо решить одну из главных задач – это подготовка игроков, владеющих широким диапазоном технико-тактического арсенала и способности перенесения интенсивных и продолжительных нагрузок, которые, как известно, вызывают мобилизацию функциональных возможностей организма. В связи с этим, несомненно, актуальной является проблема возрастной динамики специальной подготовленности студентов-баскетболистов, включающих комплекс разноплановых показателей со сложной структурой взаимосвязей.

Цель работы: исследование динамики структурных компонентов, входящих в понятие специальной подготовленности студентов-баскетболистов 17-21 года.

Результаты исследования и их обсуждение:

1. Изменение максимальной алактатной мощности (МАМ) [2, 4].

Величина показателя МАМ значительно повышается с увеличением возраста спортсменов. Между всеми группами обнаружены достоверные различия при высоком уровне значимости свидетельствующие о том, что способность к проявлению усилий подобного характера в процессе занятий баскетболом заметно повышается. Изменение значений показателей МАМ происходит достаточно равномерно, разница между ними у 17-18-летних и 19-20-летних игроков составляет 25%, у 21-летних она равна 20%, и, наконец, баскетболисты старше возрастной группы имеют прирост в величине данного показателя равной 29%.

2. Изменение скоростно-силовых возможностей [1,3].

Анализируя результаты испытаний в беге на 20 метров, можно сделать вывод, что максимальная скорость при переходе от младших к старшим возрастным группам увеличивается, достигая наибольших величин от 20-летних спортсменов (6,02 м/сек). Различия достоверные среди показателей всех групп, за исключением различий между данными 19-20-летних, что можно объяснить небольшой разницей в возрасте и, соответственно, уровне подготовленности (при классификации они составляют одну возрастную группу). Темпы прироста данного параметра переходе от младшей к средней группе (19-20 лет), и от средней к старшей группе составляет 10%. Из вышесказанного следует, что влияние систематической тренировки в баскетболе в достаточной мере сказывается на показателях времени пробегания 20-метрового отрезка.

3. Изменение прыгучести.

Величина показателя максимальной высоты вертикального прыжка постепенно повышается с переходом к более старшей возрастной группе. Различия между всеми показателями достоверны при высоком уровне значимости, за исключением различий внутри средней возрастной группы (аналогичная картина наблюдалась при сравнении показателей максимальной скорости на отрезке в 20 метров). Величина прироста прыгучести при переходе от одной группы к другой составляет: 35% (от 18 к 19, 20 годам), 5% (внутри 20-21-летней возрастной группы) и 20% (от 18 лет к спортсменам старшей возрастной группы). Общий же прирост показателей от 18 до 20-летнего возраста равен 27%. Бесспорно, положительное воздействие занятий баскетболом на показатель прыгучести. Это качество – один из основных компонентов подготовленности игрока в баскетболе.

4. Динамика уровня скоростной выносливости [5].

Полученные данные позволяют составить представление о том, что занятия баскетболом оказывают несомненное положительное воздействие на развитие данного компонента физических способностей студентов. Достоверные различия обнаружили среди показателей всех возрастных групп, кроме различий между результатами студентов баскетболистов возрастной группы 18 и 19 лет. Наиболее высокие величины показателей отмечены у 21-летних баскетболистов – 392 метра. Динамика процента прироста в анализируемых группах с увеличением возраста составляет: 32%, 2%, 5%.

5. Изменение показателей, характеризующих способность к защитным перемещениям

Полученные данные говорят о том, что возрастное изменение значений данного параметра происходит неравномерно. Основной прирост наблюдается при переходе от средней (19-20 лет) к старшей возрастной группе, его величина - 5%. Показатели младшей и средней возрастных групп несколько ниже и находятся примерно на одном уровне (10,5 сек). Это свидетельствует о том, что эффективность игры в защите, которая зависит от быстроты перемещения, ещё достаточно низкая. У 18-20-летних студентов-спортсменов, эффективность игры резко повышается на завершающем этапе занятий, что связано, по всей вероятности, с увеличением, в силу необходимости, времени, отводимому на совершенствование данного компонента игры, так как уровень технико-тактической подготовленности игры в нападении выравнивается и успехов в соревнованиях может добиваться лишь команда, располагающая хорошо организованной защитой, зависящей от высокого уровня индивидуальных действий.

6. Изменение показателя результативности бросков с дистанции

Средне-групповые данные процентов попаданий бросков с дистанции свидетельствует, что наивысшие значения наблюдаются (56% и 52%) у студентов-спортсменов средних возрастных групп. Значительно уступает им величина попадания, зафиксированная у 17-18-летних игроков (36,7%), что достоверно ниже показателей всех остальных групп, между которыми подобных различий обнаружено не было. Суммарный процент прироста данного показателя при переходе от младшей группы к старшей равен 37%.

7. Динамика показателей времени выполнения комплексного норматива.

Данные, полученные в ходе исследований, показывают, что баскетболисты младшего возраста выполняют упражнения несколько быстрее старших. Показатели 17-18-летних студентов-баскетболистов достоверно отличаются от зафиксированных показателей у представителей всех

возрастных групп при высоком уровне значимости. Между средней и старшей группами, в свою очередь, различий не наблюдалось. По всей вероятности, это объясняется тем, что студенты старшего возраста выполняют упражнения на более высоком техническом уровне с расчётом на сопротивление противника в игре.

Среднегрупповые значения показателей специальной физической подготовленности, измеренные у студентов-баскетболистов различного возраста, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Средне-групповые значения показателей специальной физической подготовленности, измеренные у студентов-баскетболистов разного возраста

Показатели	Студенты-баскетболисты, возраст (лет)		
	17-18	19-20	21
Максимальная алактатная мощность (МAM), кгм/с	73,92±15,30 (3,34)	97,48±21,82 (5,45)	112,09±21
Время пробегания 20 м отрезка, с	4,22±0,18 (0,04)	3,79±0,36 (0,09)	3,76±0,22
Прыгучесть, см	48,38±6,68 (1,46)	55,56±10,46 (2,61)	58,47±6,55
Скоростная выносливость, с	326,43±49,36 (10,77)	375,7±25,66 (6,39)	380,06±12
Быстрота перемещений в защите, с	10,53±0,60 (0,13)	10,51±0,51 (0,13)	10,56±0,51
Результативность бросков с дистанции, %	36,76±7,77 (1,70)	56,87±11,72 (2,93)	58,76±12,2
Время выполнения комплексного норматива по технической подготовке, с	39,01±1,71 (0,37)	40,50±2,44 (0,61)	40,57±2,95

*цифры, приведенные в таблице, означают: средняя ± стандартное отклонение (ошибка средней)

Выводы: полученные результаты тестирования эргометрических показателей уровня специальной подготовленности студентов-баскетболистов 17-21 года показывают, что величины основных показателей скоростно-силовой подготовленности (максимальной скорости, быстроты и перемещения в защите), скоростной выносливости, технической подготовленности (результативности бросков с дистанции) имеют тенденцию к постепенному стабильному увеличению. С возрастом, в силу отмеченных причин, сокращается время выполнения комплексного норматива по технической подготовке.

Список литературы:

1. Андрущишин И.Ф. Развитие скоростно-силовых качеств дзюдоисток высокой квалификации на этапе специальной подготовки / И.Ф. Андрущишин, М.Н. Шепетюк, З.Р. Райфова, Н.М. Шепетюк // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – № 2. – С. 35-41.
2. Дедловская М.В. Экспериментальное исследование совершенствования скоростно-силовых способностей бадминтонистов 14–15 лет / М.В. Дедловская, В.Л. Крайник, Т.Ф. Мифтахов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2019. – №1. – С. 231 – 240.
3. Сорокина, Е.В. Развитие скоростно-силовых качеств: методическая разработка / Е.В. Сорокина // МБОУ ДО ДЮСШ № 3 ГО Волжский Волгоградской области. – Волжский, 2016. – 23 с.
4. Солодков А.С. Физиология спорта: учебное пособие / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Санкт-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 231 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫН БАСҚАРУ ЖӘНЕ БАҚЫЛАУ ӘДІСТЕМЕСІ

Иргебаев М.И., - PhD, қауымдасқан профессор м.а., Молдахан К. - аға оқытушы,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Исов Е.М. - дене шынықтыру мұғалімі, Р.Тоқатаев атындағы орта мектеп, Есік қ.

Андатпа. Волейболшылардың атлетикалық даярлығының тиімділігі, сапалы ұйымдастырылған басқарусыз мүмкін емес. Волейболдан жаттығуды басқару үдерісі дене шынықтыру және спорттың теориясы мен әдістемесінде спорт ғылымының ең беделді мамандары жасаған ережелерге негізделген. Өкінішке орай, атлетикалық даярлықтың әртүрлі салаларын жоспарлаудың күрделілігін бағаламайтын және интуитивті әрекет ететін, кейде спортшылардың дене және психикалық жағдайына назар аудармайтын жаттықтырушылар бар. Олар үшін жүйелі оқу-жаттығу үдерісі басталғанға дейін белгілі

бір уақыт аралығында қолжетімді немесе қол жеткізілген спортшылардың спорттық дамуы мен атлетикалық даярлығын ескермей, әртүрлі бағдарламалармен ұсынылған дене жаттығуларының көлемін бейресми түрде орындау маңызды. Сонымен қатар, жаттықтырушыны жоспарлау кезінде даярлық, жарыстық және өтпелі кезеңдердің құрылымын, маусымның бәсекелі ойындарының санын ескеру қажет: тұрақты маусымда, кубок матчтарында, халықаралық кездесулерде және осыған байланысты осы матчтардың маңыздылығы мен айқындылығының басымдықтарын олардың әрқайсысы үшін немесе олардың команданы белгілі дәрежеде атлетикалық даярлыққа жеткізетін сериялар.

Түйін сөздер: спорттағы атлетизм, басқару, жоспарлау, бақылау, микро және мезоциклдер, көпжылдық жоспар.

METHODOLOGY OF MANAGEMENT AND CONTROL OF ATHLETIC TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS

Irgebaev M.I., Moldahan K., Iisov E.M.

Abstract. The effectiveness of athletic training of volleyball players is impossible without high-quality organized management. The process of managing volleyball training is based on the rules developed by the most authoritative specialists in sports science in the theory and methodology of Physical Culture and sports. Unfortunately, there are coaches who underestimate the complexity of planning different areas of athletic training and act intuitively, sometimes not paying attention to the physical and mental state of athletes. It is important for them to informally perform the amount of physical training offered by various programs, without taking into account the sports development and athletic training of athletes, which is available or achieved for a certain period of time before the start of the systematic training process. In addition, when planning a coach, it is necessary to take into account the structure of training, competitive and transitional periods, the number of competitive games of the season: in the regular season, cup matches, international matches and, in this regard, the priorities of the importance and clarity of these matches for each of them or their series, bringing the team.

Keywords: athleticism in sports, management, planning, control, micro and mesocycles, perennial plan.

Кіріспе. Заманауи спорттағы атлетизм - бұл дене қасиеттерін дамытуға және адам ағзасын жақсартуға бағытталған дене шынықтыру құралдарының бірі. Қарқынды технологиялық үдемелі дамуға қарамастан, атлетизм әлеуметтік баспалдақтың әр деңгейіндегі және әртүрлі жас санатындағы адамдардың өміріндегі барған сайын айқын үрдіске айналады деп келісу керек. Заманауи шындыққа тән қиындықтарға қарамастан, адам дүниеге келген сәттен бастап қартайғанға дейін өзінің ағзасының және рухани өмірін үйлестіруге бағытталған. Қазіргі таңда, тау баурайларында, стадион мен бассейн жолында кішкентай балалар мен қарт адамдарды көреміз. Барлығы қазір дене жетілуіне деген ұмтылыспен айналысатындығын түсінеді. Ғасырлар қойнауына қайта оралсақ, атлетизмге деген ұмтылыс ежелгі грек мәдениетінің маңызды белгісі екенін көреміз, оның тәжірибелік нәтижесі ежелгі спортшылар шапшаңдық, күш және ептілік бойынша жарысқан Олимпиада ойындарын өткізу болды. Адамзат өркениетінің әр кезеңінде атлетизм туралы әртүрлі ойлар болды. Көбінесе бұл ақпарат көздерінде дене дамуы мен дене шынықтырудың жоғары деңгейінің көрінісі ретінде, спорттық дене бітімі ретінде, бұлшық еттердің қаттылығы мен күші ретінде, күшейтілген дамуға бағытталған ауыр құралдармен (гантельдер, гирлер, штангалар және т.б.) орындалатын дене жаттығулары жүйесі ретінде қарастырылды [1].

Зерттеудің әдістері және ұйымдастырылуы. Әйгілі ғалым В.Н. Платонов басқарудың ең жалпы түрінде жүйенің ретке келтірілуі ретінде анықталуы мүмкін деп санайды, яғни оны осы салада жұмыс істейтін объективті заңдарға сәйкестендіру [2]. Сонымен бірге жүйені басқару, оған әсер ететін ұйымсыздандыру факторларының әрекеті жүйенің өзіне тән табиғи құралдармен және механизмдермен жүзеге асырылатындығын ескеру маңызды. Осыған байланысты динамикалық жүйе өзін-өзі басқару жүйесі ретінде әрекет етеді, ол мәні бойынша екі ішкі жүйені - басқарылатын және басқарушы жүйені қамтиды, олар басқару жүйесін құрайды. Жаттығу үдерісін басқарудың мақсаты - спортшының мінез-құлқын оңтайландыру, шынығуды мақсатты түрде дамыту, жоғары спорттық нәтижелерге жетуді қамтамасыз ету.

Жаттығу үдерісін басқаруды жаттықтырушы спортшының белсенді қатысуымен жүзеге асырады және оның үш тобын қарастырады [3] (1 сурет):



Сурет 1. Жаттығу үдерісін басқарудың үш тобы

Спортшы ағзасының күйін бақылаудың тиімділігі, жаттығу және жарыстық қызмет үдерісі шартты түрде үш негізгі топқа азайтылатын көптеген элементтермен анықталады: 1) алғышарттар; 2) үдеріс; 3) іске асыру. Осы элементтердің барлығын олардың күрделі қарым-қатынасында ескеру, басқару үдерісінің қолайлы бағыты үшін өте маңызды [4].

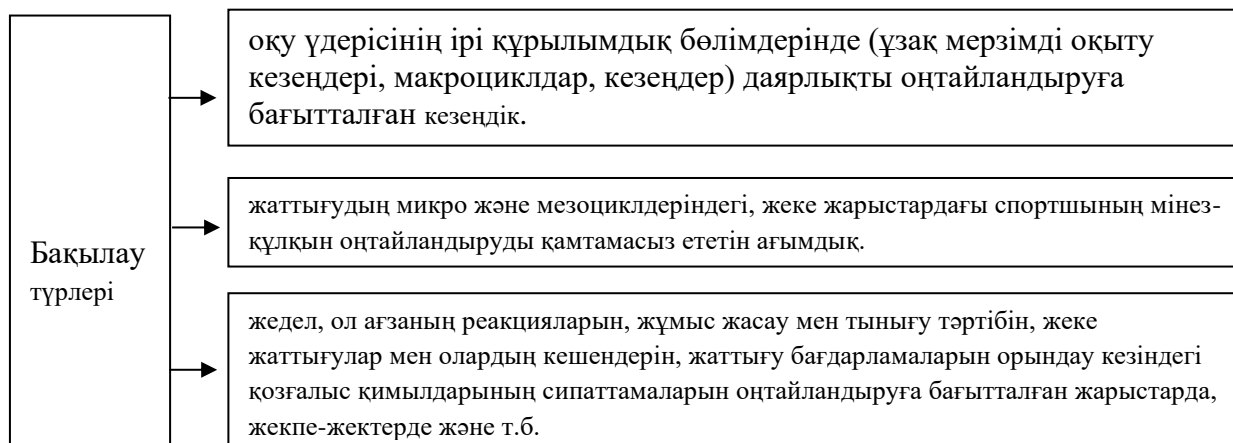
Жаттығу барысында спортшының әртүрлі күйін бақылау қажеттілігіне сәйкес бақылаудың бірнеше түрлері бөлінеді [5] (2 сурет).

В.Н. Платонов, басқарудың ажырамас элементтері ретінде жоспарлауды, бақылауды және есепке алуды қарастырады. Басқару элементтерін талдағанда ол жоспарлауға баса назар аударады. Оқу үдерісінің әртүрлі құрылымдарын жоспарлау оқытудың және жарысқа қабілетті үдерістердің модельдік көрсеткіштерін пайдалануға негізделгендігінің ерекшелігі.

Көпжылдық жоспарды құрудың бастапқы деректері ретінде ол мыналарды анықтайды: ең жақсы нәтижеге жету үшін жаттығу ұзақтығы және олардың санаттан санатқа өсу қарқыны, жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізудің оңтайлы жасы, спортшылардың жеке ерекшеліктері, жұмыс орындарын материалдық-техникалық қамтамасыз ету мен басқа факторлар [6].

Басқа авторлардың көпшілігі үшін басқару үдерісін қарастыру кезінде оның мазмұны өте ұқсас, оның ішінде айқындау кезінде және көбінесе жұмыстың ерекшеліктері мен олардың әрқайсысының алдында тұрған міндеттерге байланысты болады деп айтуға мүмкіндік береді. Авторлардың барлық дерлік жұмыстары жоспарлау үдерісіне бағытталған. Олардың пікірінше, жоспарлау оқу үдерісін басқарудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Жоспарлау спорттың белгілі бір түріне келгенде одан да маңызды бола түседі. Мұнда кез-келген дәлсіздік немесе одан да қате қателік жағымсыз салдарға алып келеді [7].

Зерттеу нәтижелері және талқылау. Волейболдан атлетикалық даярлықты жоспарлауды талдаудың негізгі салалары Е.Т. Шанкулов, И.Ф. Андрушишин еңбектерінде қарастырылған. Олар Джон Вуденнің спорттық даярлықты жоспарлаудың маңыздылығы туралы әйгілі сөзін келтіреді. Аты аңызға айналған баскетбол жаттықтырушы: «Сәтсіз жоспарлау – бұл жеңілісті жоспарлау» деп келтірген [8]. Бұл толығымен волейболға қатысты мәселе. Ғылыми және оқу-әдістемелік әдебиеттер сараптамасы көрсеткендей, волейболшылардың атлетикалық даярлығын жоспарлау мен мамандандыруға арналған барлық оқулықтарда бұл дене шынықтыру ретінде қарастырылған, бірде-бір нақты дәлелденген тұжырымдамалық негіз жоқ, дегенмен бұл жерде жарияланған жұмыстар өте көп.



Сурет 2. Жаттығу барысын бақылаудың түрлері

Команданың атлетикалық даярлығын жоспарлауда, жаттықтырушы осы үдерісті саралауға және жекелендіруге көшкен кезде елеулі кедергілер пайда болады. Ойыншылардың белгілі бір спорттық қасиеттері біркелкі дамымауы мүмкін болғандықтан, дене дамуы мен дене шынықтыру деңгейіне сәйкес шамамен бірдей топтарды бөліп алу оңай мәселе емес. Кейбір ойыншыларда шапшаңдық-күшті қабілеттерін дамыту деңгейі әлдеқайда жоғары болады, ал басқаларында жылдамдыққа төзімділік бар, бұл жаттықтырушыға оларды осы қасиеттерді дамыту үшін бір топқа біріктіруге мүмкіндік бермейді. Бұл жағдайда жүктемені жоспарлау үдерісін дараландыруға көшу қажет.

Тек жақсы жоспарланған жұмыс спортшылар мен командалардың жаттығу үдерісін ұзақ мерзімді құру үшін тиімді. Жалпы тәжірибелік негіз ретінде ұсынған жүктемені жоспарлау кезінде жоғары білікті спортшылардың жылдық жаттығу цикліндегі жалпы дене дайындығы (ЖДД) мен арнайы дене дайындағы (АДД) (%) арақатынасынан бастаған жөн. 1-кестеде біліктілігі жоғары спортшыларға арналған жылдық макроциклдің дайындық кезеңдеріндегі арақатынасы белгіленді.

Кесте 1. Біліктілігі жоғары спортшылардың жылдық жаттығу цикліндегі ЖДД мен АДД орташа қатынасы (%) (С.М. Вайцеховскийдің айтуы бойынша)

Дене шынықтыру құралдары	Жылдық циклді кезеңдерге бөлу			
	Бірінші цикл		Екінші цикл	
	Даярлық кезеңі	Жарыс кезеңі	Даярлық кезеңі	Жарыс кезеңі
ЖДД жаттығулары	70	20	55	15
АДД жаттығулары	30	80	45	85

Волейболдың ерекшеліктерін ескере отырып, А.В. Беляев жүктемені жоспарлаудың шамамен контурларын жасады, ол 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2. Білікті волейболшылардың жылдық даярлық цикліндегі ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

Дене даярлығының құралдары	Жылдық циклді кезеңдерге бөлу		
	Даярлық кезеңі	Жарыс кезеңі	Ауыспалы кезең
ЖДД жаттығулары	50	20	80
АДД жаттығулары	50	80	20

Сандық шамалардың айырмашылығына қарамастан, жалпы дене шынықтыру даярлығының динамикасында оның көлемінің жарыстық кезеңінде айқын төмендеуі және АДД қаражатының айтарлықтай өсуі байқалады деген қорытынды жасауға негіз береді.

Сонымен қатар, 3 кесте А.В. Беляев волейболшылардың біліктілігіне байланысты жалпы және арнайы дене шынықтыру құралдарының арақатынасын білдіреді.

Кесте 3. Волейболшылардың біліктілігіне байланысты ЖДД мен АДД арақатынасы (%)

Дене даярлығының құралдары	Волейболдан біліктілік			
	III-Пдәреже	II-I дәреже	I p - СШ	СШ-ХДСШ
ЖДД жаттығулары	70-80	50-60	30-40	20-30
АДД жаттығулары	20-30	40-50	60-70	70 -80

Әрине, жүктеменің берілген көлемдерін жаттықтырушы өз командасының жаттығу үдерісіне көшірмеуі керек. Әр нақты жоғары білікті командада болатын жағдайларға арналған барлық заңдылықтарды ескере отырып, оларды нақтылау және шығармашылықпен қайта өңдеу қажет.

Сонымен қатар, жоспарлау үдерісі бақылау барысымен және жаттығу үдерісінің барлық жоспарланған көрсеткіштерінің орындалуын ескере отырып, тығыз бірлікте жүзеге асырылған кезде ғана тиімді болады. Бақылау және есепке алу басқару үдерісінің екінші маңызды өлшемі болып табылады, онсыз жоспарлау ешқандай теориялық пен практикалық мағынасы жоқ ойдан шығаруға айналады. Бұл, ең алдымен, педагогикалық бақылау туралы болуы керек екендігі айтпаса да түсінікті. Е.Т. Шанкуловтың ойынша біліктілігі жоғары волейболшылардың атлетикалық даярлығын педагогикалық бақылаудың әртүрлі салалары оқу-жаттығу және жаттығу үдерістеріне үйлесімді түрде енгізіліп, оның тәжірибелік орындылығы мен тиімділігін қамтамасыз етуі керек [9].

Оның зерттеулері бойынша, жоғары білікті ойыншы мен команданың жарыс маусымына атлетикалық даярлығы жаттықтырушы қызметінің негізгі бағыты болып табылады. Күнделікті және үнемі назар аударуды қажет ететін бұл жұмысты бір минутта тоқтатуға болмайды. Әрине, мәселе басты жарыстық сөрелік күй, жарыстық сөре (ел чемпионаты) басталғанға дейін спортшының атлетикалық даярлығын жоғары деңгейге жеткізіп қана қоймай, сонымен бірге бұл деңгей бүкіл бәсекелік кезең ішінде сақталуын қамтамасыз етуде. Сіз спортшыны даярлық деңгейіне жеткізе алмайсыз, содан кейін бұл туралы ұмытып, бәрін өзіңіз жібере аласыз. Бұл міндетті педагогикалық бақылаусыз жүзеге асыру мүмкін емес. Қазіргі кезде педагогикалық бақылау жаттығу мен жарыстық үдерісті басқарудың тиімді әдістерінің біріне айналды. Волейбол мамандары оны дамыта бастаған. Бірақ қазірдің өзінде бұл мәселе қазір толық шешілді деп айтуға болмайды. Волейбол дамиды, сәйкесінше шешуді қажет ететін жаңа мәселелер туындайды.

Педагогикалық бақылауды оқу-жарыс үдерісін басқару құралы ретінде қолдану, волейболды жүйелі жарыс үдерісінің шеңберіне өткізуден басталды. Педагогикалық бақылаудың жаттығуда алғаш рет қолданылған нақты күнін көрсету мүмкін емес, бірақ бақылау құралдары мен әдістерін қатаң ғылыми негіздеу атлетикалық даярлық теориясын енгізуден басталды, оның жалпы әдіснамалық тұжырымдамалары, теориялық және әдістемелік қағидалары мен ережелері өңделіп басталған кезде, спорттың әр нақты түріне, соның ішінде педагогикалық бақылауға қатысты. Педагогикалық бақылаудың маңыздылығын оның кейбір салалары қозғалған жерде, кем дегенде, бірде-бір оқу-әдістемелік басылымның болмауы дәлелдейді.

Кешенді бақылаудың міндеттері туралы айта отырып, ол бірлестірілген бақылау жас волейболшылардың әр жастағы оқу топтарынан осы жас санаттары үшін белгіленген модель деңгейлерімен даярлық деңгейінің салыстырмалы талдауы үшін ақпарат алуға бағытталған болуы керек деп жазады. Кешенді бақылау мәліметтері білікті волейболшыларды даярлау резервінің бағдарламасы қаншалықты сәтті жүзеге асырылып жатқанын көрсетуі керек. Мұндағы негізгі критерийлер, біріншіден, техникалық пен тактикалық ауқымды игеру көрсеткіштері; екіншіден, осы ауқымды ойын мен бәсекелестік тұрғысынан толық пайдалану мүмкіндігі; үшіншіден, атлетикалық даярлық деңгейі және ерекше дене қабілеттерін дамыту. Сонымен қатар, даярлықтың негізгі өлшемдері бойынша модель деңгейлеріне қол жеткізу керек. Сондай-ақ, бірлестірілген бақылау барысында даярлық деңгейін бағалаудың кешенді тәсілі болуы керек екендігі атап өтілген. Басқаша айтқанда, волейболшылардың даярлығын бағалау кезінде тек жас волейболшылардың жарыстарға қатысу нәтижелерімен шектелуге болмайды.

Қазақстандық волейбол мамандары өздерінің оқулықтарында дене шынықтыруды педагогикалық бақылаудың көрсеткіштерін шеберлердің ерлер мен әйелдер командаларына қойылатын үлгі талаптары ретінде қарастырады. Олар ерлер мен әйелдер командаларында шабуылшыға арналған келесі тест тапсырмаларын пайдалануды ұсынады: 3, 6, 9 м сегменттерімен жүгіру, «шыршалы» жүгіру (92 м), В. Абалаков бойынша секіру, сериялық секіру, шабуыл соққыларын 3 минут ішінде орындау 45-90 с-тан кейін минутына 120-130 соққыға дейін (жоғары деңгей), 90-120 с-тан кейін (орташа деңгей) және 120-160 с-тан кейін (қанағаттанарлық деңгей) жүрек соғу жиілігінің қалпына келуінің белгілі бір шапшаңдығы.

Қорытынды. Волейбол туралы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде келтірілген кешенді педагогикалық бақылаудың өлшемдері мен көрсеткіштерінің мәні мен мазмұнының салалары, алайда, барлық мәселелерді шешу туралы айтуға негіз бермейді, өйткені волейбол бір орында тұрмайды, ол үнемі дамып, жетілдіріліп отырады. Соңғы 15 жылда волейболшылардың өсу деректерінің өсуіне байланысты бақылау стандарттарының көрсеткіштері, әсіресе атлетикалық даярлық кезінде өзгеруі керек. Өкінішке орай, осы уақытқа дейін шетелде де, Қазақстанда да тиісті зерттеулер жүргізілген жоқ. Өткен ғасырдың 90-шы жылдарының соңы мен 2000 жылдың басынан бастап ойыншылардың қызметтері айтарлықтай ерекшеленді. Ережелер заманауи волейболдың мүлдем жаңа қызметін - либероны анықтады. Волейболдың тар мамандануын бейнелейтін «орталық тосқауылшылар, допты ойынға қосшылар, диагоналды шабуылшы, құмыра» ұғымдары пайда болды. Олардың барлығы атлетикалық даярлық шеңберінде өздерінің тар мамандандыруының максималды тиімділігін көрсету үшін нақты спорттық қасиеттерді дамытуда белгілі бір екпінге ие болуы керек. Осы уақытқа дейін әдістемелік әдебиеттерде мұндай ақпарат жоқ. Ұлттық құрамалар деңгейіндегі әртүрлі деңгейдегі жарыстар мен турнирлердің санының артуын ескере отырып, бүкіл спорттық жарыстық маусымда педагогикалық бақылаудың тиісті мерзімдері туралы мәселе жеткіліксіз. Заманауи волейболдағы жетістіктерді болжау мен бәсекеге қабілетті ойынның тиімділігін өлшеу үшін қандай тестілер анағұрлым парапар және сенімді болып табылады деген сұрақ та дау тудырады. Мұның бәрі педагогикалық бақылау шеңберінде жақын арада жүргізілуі керек, болашақ ғылыми зерттеулерде деп білеміз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
2. Платонов В.Н. О «концепции периодизации спортивной тренировки» и развитии общей теории подготовки спортсменов // Теория и практика физической культуры. –1998. – № 8. – С. 23-26.
3. Марков К.К., Николаева О.О., Кудрявцев М.Д. Экспериментальные исследования оптимальных тренировочных нагрузок плиометрической прыжковой подготовки в волейболе //Современные наукоемкие технологии. –2018. – № 4. – С. 174-178.
4. Смирнов Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология: учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2000. – С. 56-70.
5. Годик М.А. Состояние спортсмена и разновидности контроля. - В кн.: Спортивная метрология: учебник для институтов физ. культ. - М.: ФиС, 2008. - С. 161-172.
6. Орехов Л.И., Андрущишин И.Ф. Подготовка дипломных и диссертационных работ в сфере физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие для студентов, магистрантов, докторантов PhD и преподавателей педагогических и психологических специальностей / Под ред. Л.И. Орехова, И.Ф. Андрущишина. - Алматы: Изд-во «Lem», 2012. – 121 с.
7. Шанкулов Е.Т., Андрущишин И.Ф., Малдыбаев Р.О., Молдахан К. Планирование атлетической подготовки в годичном макроцикле у команд высокой квалификации по волейболу // Теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 3. – С. 152-157.
8. Trajkovic N, Milanovic Z, Sporis G, Milic V, Stankovic R. The effects of 6 weeks of preseason skill-based conditioning on physical performance in male volleyball players. J Strength Cond Res 2012; 26(6): 1475-80. Methodology of spatio-temporal orientation skills formation in playing activity of female volleyball-players on the basis of motor actions extrapolation.
9. Шанкулов Е.Т. Педагогический контроль атлетической подготовки волейболистов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов II Международной научно-практической конференции [Электронный ресурс]. – Омск: Изд-во ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2019. – С. 222-225.

ВАЖНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ» НА ПРИМЕРЕ КАЗАСТ

**Батырбекова М.Р. - магистрант 2 курса,
Кадырбекова Д.С. – доктор PhD, Факультета туризма,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан**

Аннотация. Туризм является одним из крупнейших и быстрорастущих секторов мировой экономики и оказывает значительное влияние на окружающую среду, культуру, общество, а также на экономику как положительно, так и отрицательно. Туризм обладает потенциалом для оказания благотворного воздействия на окружающую среду. Взаимосвязь туризма с окружающей средой является сложной. Это включает в себя множество видов деятельности, которые могут иметь неприятные последствия для окружающей среды. Поэтому необходимо активно пропагандировать экологическое мышление и образование среди молодого поколения. Основная цель статьи - рассмотреть возможности внедрения дисциплины «Экологический туризм» на факультете туризм

Казахской академии спорта и туризма и выявить уровень заинтересованности студентов высшего учебного заведения в изучении данного предмета с помощью социологического опроса.

Ключевые слова: экологический туризм, туриндустрия, высшие учебные заведения, образование.

THE IMPORTANCE OF TEACHING THE DISCIPLINE «ECOLOGICAL TOURISM» ON THE EXAMPLE OF KAZAST

Batyrbekova M.R., Kadyrbekova D.S.

Annotation. Tourism is one of the largest and fastest growing sectors of the world economy and has a significant impact on the environment, culture, society, as well as on the economy both positively and negatively. Tourism has the potential to have a beneficial impact on the environment. The relationship between tourism and the environment is complex. This includes many activities that can have unpleasant consequences for the environment. Therefore, it is necessary to actively promote environmental thinking and education among the younger generation. The main purpose of the article is to consider the possibilities of introducing the discipline «Ecological tourism» at the faculty of tourism and to identify the level of interest of students of a higher educational institution in studying this subject.

Keywords: ecological tourism, tourism industry, universities, education.

Актуальность. Сегодня индустрия туризма закрепила свое место в экономике как один важнейших секторов. Туризм обладает большим потенциалом для оказания благотворного воздействия на окружающую среду, однако в установлении грамотной взаимосвязи туризма с окружающей средой бывает нелегким. Конечно, туризм должен поддерживать высокий уровень удовлетворенности туристов и обеспечивать значимый опыт для туристов, но вместе с этим и должен повышать осведомленность о проблемах устойчивого развития и продвигая среди них практику устойчивого туризма.

Экотуризм - это нечто большее, чем крылатая фраза для любителей путешествий и отдыха на природе. Экотуризм призван сохранять и поддерживать разнообразие природной и культурной среды мира. Он размещает и развлекает посетителей таким образом, чтобы это было минимально навязчиво или разрушительно для окружающей среды, а также поддерживало местные культуры в местах, где он работает. Ответственность как путешественников, так и поставщиков услуг является подлинным смыслом экотуризма. Экотуризм также стремится поощрять и поддерживать разнообразие местной экономики, для которой важен доход, связанный с туризмом. При поддержке туристов местные службы и производители могут конкурировать с более крупными иностранными компаниями, а также жители могут трудоустроиться [1,2].

Кроме этого, экологический туризм – это вид туризма, который ни в коем случае не вредит экосистемам и порождает у населения чувство необходимости защиты природы. Мы должны понимать, что защита окружающей среды не означает потерю экономических возможностей и что туризм тоже может нанести в какой-то степени вред экологии. В целом экологический туризм, как и любой вид туристской деятельности обеспечивает население рабочими местами, но также он может способствовать отказу от неустойчивых методов, такие как добыча полезных ископаемых или чрезмерный выпас скота [3].

Экологически туризм играет большую роль в сфере туриндустрии и является трендом в глобальной экономике. Он помогает сохранять и прививать экологически безопасное мышление населению. Это побуждает туристов помогать защищать окружающую среду и вносить свой вклад в местные сообщества на гораздо более глубоком уровне, чем просто проезжающие путешественники.

Экологически безопасное мышление позволяет школьникам, студентам понять взаимосвязь различных аспектов глобальной окружающей среды. Взаимосвязь между экотуризмом и образованием в основном связана с обеспечением того, чтобы учреждения эффективно интерпретировали культурные, экологические ценности и ценности управления ресурсами. Этот тип образования включает в себя объяснение, стимулирование, провокацию, раскрытие и понимание в интересной и приятной форме. Основная проблема заключается в интерпретации, и в качестве решения этой проблемы рассматриваются варианты использования вывесок и брошюр с целью изменения отношения и действий людей по отношению к окружающей среде [4-6].

Экотуризм имеет много примеров, когда он оказывал положительное воздействие на окружающую среду, однако может иметь и негативные последствия для окружающей среды, такие как

чрезмерное потребление природных ресурсов, нарушение дикой природы и скопление людей в природных зонах из-за увеличения числа туристов. Далее на рисунке 1 авторами были рассмотрены положительные и негативные влияния экологического туризма.

Положительное влияние экотуризма	Негативное влияние экотуризма
<ul style="list-style-type: none">• Создание заповедника дикой природы.• Восстановление среды обитания.• Вариант менее интенсивного использования ресурсов.• Экологическое образование.• Повышение эффективности управления.• Общественное строительство, способствующее сохранению.	<ul style="list-style-type: none">• Изменение структуры миграции диких животных.• Загрязнение воды сточными водами или сбросом бензина.• Уплотнение почвы, вызывающее увеличение стока и эрозию.• Чрезмерная эксплуатация биологических ресурсов.• Уничтожение растительности.• Изменения в землепользовании в районах основного производства.

Рисунок 1. Влияние экологического туризма.

На сегодняшний день влияние экотуризма представляется неоднозначным и требует дополнительных исследований. Из-за загрязнения окружающей среды в результате деятельности человека, включая туризм, развитие экотуризма сегодня представляет особый интерес. Хотя это рассматривалось как средство поддержки сохранения окружающей среды и местных сообществ, существуют опасения, что потенциальный приток большего числа туристов в такие небольшие районы, которые и без того находятся под сильным давлением, усугубит ситуацию или ухудшит потенциал экотуризма. Следовательно, необходимо учитывать ограничения посетителей, чтобы избежать бурной реакции и негативного воздействия на окружающую среду.

Достопримечательности и природные объекты, ориентированные на экологически безопасный туризм, ставят на первое место благополучие природной среды для того, чтобы иметь гарант, что они могут предоставлять отличный сервис в долгосрочной перспективе, тем самым принося прибыль государственную казну. К примеру можно привести знаменитый Мачу-Пикчу в Перу. Правительство ограничивает число туристов из-за опасения необратимого ущерба этим местам. Это пример рационального использования туристских достопримечательностей.

Университеты всегда рассматривались обществом как основательные организации, обладающие значительным глобальным влиянием. Следовательно, университеты берут на себя ведущую роль в формулировании целей устойчивого развития.

Со своей стороны, исследования, изучающие экологическое сознание студентов университетов, показывают, что в целом эта группа населения проявляет высокий уровень интереса к глобальным проблемам, таким как изменение климата. Исходя из этого авторами было выдвинуто предложение о внедрении дисциплины «Экологический туризм» на факультете «Туризма» Казахской академии спорта и туризма.

Внедрение дисциплины «Экологический туризм» позволит эффективно продвигать экологическую культуру молодому поколению. Экологическое образование - это не дань моде, а веление времени, продиктованное самой жизнью: для того чтобы сегодня выжить и обеспечить существование человека в будущем, нынешнему поколению необходимо овладеть экологическими ценностями и в соответствии с ними строить свои взаимоотношения с окружающим миром.

Метод исследования. Для выявления заинтересованности экологическим туризмом среди студентов Казахской академии спорта и туризма авторами был проведён опрос, состоящий из 5 вопросов, путём рассылки в социальные сети. Было опрошено 84 студента среди всех курсов факультета туризма.

Результат исследования. Опрос состоял из 5 вопросов. Далее приведены ответы на вопросы и их процентное соотношение.

При ответе на первый вопрос, «Насколько часто Вы выбираетесь на природу?» 47,6% респондентов выбрали «часто», а 52,4% выбрали ответ «редко» (Рисунок 2).

Насколько часто Вы выбираетесь на природу?

84 ответа

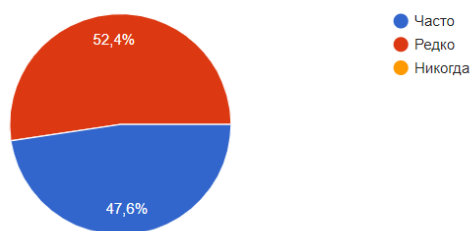


Рисунок 2. Ответы респондентов на первый вопрос

При ответе на следующий вопрос «Знаете ли Вы, что такое экологический туризм?» 96,4% ответили «да», ответ «нет» выбрали 3,4% опрошиваемых (Рисунок 3).

Знаете ли Вы, что такое экологический туризм?

84 ответа

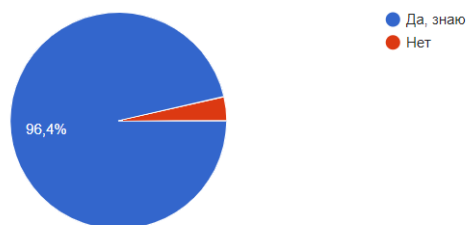


Рисунок 3. Ответы респондентов на второй вопрос

На третий вопрос «Знаете ли Вы какие на данный момент существуют экологические проблемы/катастрофы в Республике Казахстан?» - 91,7% ответили, что частично осведомлены, а оставшиеся 8,3% выбрали вариант «не знаю» (Рисунок 4).

Знаете ли Вы какие на данный момент существуют экологические проблемы/катастрофы в Республике Казахстан?

84 ответа

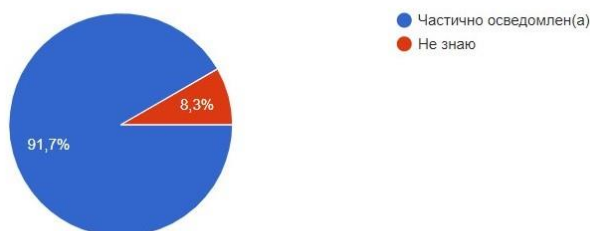


Рисунок 4. Ответы респондентов на третий вопрос

При ответе на четвертый вопрос «Интересно ли Вам узнать способы путешествовать экологически безопасным путем, не нанося вред природе?» респонденты ответили следующим образом: «да, интересно» - 97,6%, «нет, мне это неинтересно» - 2,4% (Рисунок 5).

Интересно ли Вам узнать способы путешествовать экологически безопасным путем, не нанося вред природе?

84 ответа

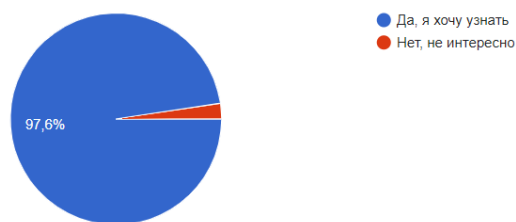


Рисунок 5. Ответы респондентов на четвертый вопрос

На последний вопрос «Вы бы хотели изучать предмет «Экологический туризм» в университете?», респонденты выбрали «да, хочу изучать» ответили 86,9% опрошиваемых, и вариант «нет» выбрали 13,1% (Рисунок 6).

Вы бы хотели изучать предмет "Экологический туризм" в университете?

84 ответа

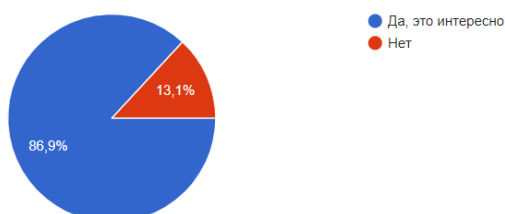


Рисунок 6. Ответы респондентов на пятый вопрос

По результатам опроса мы удостоверились что большинство студентов факультета туризма заинтересованы в изучении дисциплины «Экологический туризм». Поэтому мы считаем, что для сохранения нашей уникальной экосистемы, для сохранения наших ресурсов и дестинации туризма важно развивать и поощрять экологическое образование.

Выводы. Индустрия туризма обладает огромным потенциалом в различных частях мира, потому что это одна из самых быстрорастущих отраслей по сравнению с другими отраслями, которые создают рабочие места и зарабатывают большое количество иностранной валюты, а также способствуют общему экономическому и социальному развитию страны. Но необходимо сделать гораздо больше. Экологический туризм необходимо внедрять в разных частях света, и если это произойдет, то это поможет огромный вклад в сохранение и поддержание природной и культурной среды мира. Будущие специалисты в области туристской деятельности должны уже на студенческой скамье уметь формировать и развивать этот вид туризма, отдавая себе отчет, что экотуризм является наиболее быстро растущим сектором в отрасли туризма в настоящее время, и у него есть ряд преимуществ. Экотуризм и его устойчивое развитие могут стать значительным вкладом в развитие туристской отрасли в целом, привлекая интерес как путешественников, так и сегментов сервисной туристской деятельности, связанных с индустрией туризма. Результатом внедрения дисциплины «Экологический туризм» может стать воплощение модели выпускника высшего учебного заведения, обладающего знаниями экологических законов и экологической культурой, соблюдающая нравственные и правовые принципы природопользования, ведущая активную природоохранительную деятельность и мир получает социально ориентированное молодое поколение с развитым экологическим сознанием.

Список литературы:

1. Электронный ресурс <https://ecotourism.org> дата обращения 29.03.2023
2. Электронный ресурс <https://www.un.org> дата обращения 29.03.2023
3. Бейсембаева Р.С., Бакин С.А., Кушникова Л.Б. Экологический туризм: учебное пособие. Усть-Каменогорск: Издательство «Берел» ВКГУ имени С. Аманжолова, 2015. 248 с.
4. Электронный ресурс <https://primeminister.kz/ru/news/reviews/obzor-kak-obespechivaetsya-ekologicheskaya-bezopasnost-v-kazahstane> дата обращения 29.03.2023
5. Экологический туризм: учебное пособие / сост. Г. С. Ажаев. -Павлодар: Кереку, 2016. - 108 с.
6. Зорин, С. С. Экологический туризм / С. С. Зорин // География и экология в школе XXI века. – 2022. – № 7. – С. 16-24.

15-17 ЖАСАР ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОЙЫН ТЕХНИКАСЫНА ЖАЛПЫ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ ӘСЕРІ

Әленов Н.Ж. – 2 курс магистранты, Балхашов М.Е. – 2 курс магистранты,
Олимпиадалық спорт факультеті,

Ғылыми жетекшісі: Зауренбеков Б.З., PhD докторы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада 15-17 жасар волейболшылардың ойын техникасын дамыту үшін олардың дене даярлығының әсері жайлы баяндалған. Зерттеу барысында авторлар жасөспірім волейболшылардың дене даярлығына және техникалық даярлық деңгейін анықтау мақсатында тест қабылдаған. 15-17 жастағы волейболшыларға ойын техникасын үйретіп, дамыту үшін дене даярлығына бағытталған жаттығуларды қолданудың тиімділігі расталды.

Кілт сөздер: волейбол, ойын, техника, тактика, дене даярлығы.

THE INFLUENCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS ON THE PLAYING TECHNIQUE OF VOLLEYBALL PLAYERS 15-17 YEARS OLD

Alenov N.Zh., Balkhashov M.E., Zaurerbekov B. Z.

Abstract. This article describes the impact of physical fitness of 15-17-year-old volleyball players for the development of Game techniques. In the course of the study, the authors took tests to determine the level of physical fitness and technical training of teenage volleyball players. The effectiveness of using exercises aimed at physical fitness for training and development of Game techniques for volleyball players aged 15-17 years has been confirmed.

Keywords: volleyball, game, technique, tactics, physical training.

Өзектілігі. Волейболшылардың техникалық даярлығының қырларын зерттеуге айтарлықтай көп жұмыстар арналған, алайда осы саладағы ғылыми зерттеулер негізінен алғанда волейболдағы спорттық жетістіктерге әртүрлі шамада әсер ететін даярлықтың немесе қимыл-қозғалыс қабілеттерінің жекелеген қырларын зерттеуге бағытталған. Мысалы, бірқатар авторлар жылдамдық көрсеткіштерін зерттеген, жұмыстарда волейболшылардың күш қабілеттері туралы мәліметтер келтірілген, сонымен қатар секіргіштіктің, төзімділіктің әр түрлерінің, координациялық қабілеттердің көрсеткіштері де зерттелді [1].

Е.Т. Шанкуловтың пікірінше жас волейболшылардың техникалық даярлығын дамыту үшін олардың атлетикалық даярлығына баса назар аударған жөн деп есептейді. Атлетикалық даярлықтың барысында шапшандық - күш қабілетіне бағытталған жаттығуларға назар аударған. Себебі тосқауыл немесе шабуыл техникасын орындау барысында дәл осы дене қасиеттері жауап береді [2]:

Волейболдағы жекелеген техникалық қабілеттерінің, қасиеттерінің көрініс табуы айтарлықтай алуан түрлі, сондықтан олардың әрқайсысын дамыту мен тиімді жетілдіру тиісті ғылыми негіздеуді талап етеді. Басқа да спорттық ойындардағы секілді, волейбол ойнау барысында қарсыластардың күтпеген әрекеттеріне жылдам жауап қайтару, ойынның жекелеген техникалық тәсілдерін орындаған кезде жоғары жылдамдық қасиеттерін көрсету, бағыт-бағдар алу жылдамдығы, уақыттың қатаң тапшылығы жағдайларында орын ауыстырулардың, шабуылдаушы және қорғанушы әрекеттердің қажеттілігі, командадағы серіктерімен күрделі өзара әрекеттесу мәселелері үнемі туындап отырады. Сонымен қатар, волейболдағы жарыс ережелерінің соңғы өзгерістері ойынның анағұрлым қарқынды болуын қарастырады. Бұл, ақыр соңында, арнайы дене қабілеттерін даярлау процесін күрделендіре түседі және даярлаудың спортшыға профильдік дене қасиеттерін дамытудың айтарлықтай жоғары көрсеткіштеріне ие болуға және олардың жүзеге асырылуын ойын техникасымен әрі өзара байланыста қамтамасыз етуге мүмкіндік беретін әдістемесін жасап шығару қажеттігін тудырады [3].

Зерттеу мақсаты: 15-17 жасар волейболшылардың ойын техникасына жалпы дене даярлығының әсерін анықтап, теориялық тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

- 15-17 жастағы жасөспірімдерге волейболдың техникасын үйрету негіздерін дәлелдеу;
- 15-17 жасар волейболшылардың машықтану барысындағы іс-әрекеттерінің техникалық және дене даярлығы көрсеткіштерінің өзара байланысын анықтау;

Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық

зерттеу, мамандардың тәжірибесін жинақтау, волейболшының техникалық дайындығы мен арнайы дене сапаларын тестен өткізу, өңдеу әдістері.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Педагогикалық бақылаулар жасөспірімдер командаларының қатысуымен әртүрлі дәрежедегі ресми ойындар жағдайларында жүзеге асырылды. Бақылаулардың нәтижелері арнайы жасап шығарылған хаттамаға енгізіліп отырды.

Педагогикалық бақылаулардың мәліметтері орташа арифметикалық шаманы, орташа арифметикалық шаманың қатесін және әр көрсеткіштің көрсеткіштердің қосынды санынан пайызын есептей отырып, математикалық статистика әдістерімен өңделді.

Педагогикалық эксперимент барысында допты қабылдау, шабуылдау, тосқауыл қоюды тестілеу нәтижелері бойынша жас волейболшылардың техникалық даярлық деңгейі анықталды.

Зерттеу жұмысы екі кезеңді қамтыды. Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас волейболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда констатациялаушы педагогикалық экспериментке қатысушылардың қозғалыс қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық констатациялаушы эксперимент жүргізіліп, оның барысында педагогикалық бақылау, 16 жас волейболшылардың техникалық даярлығына тестілеу жүргізілді. Констатациялаушы эксперименттің нәтижелерінің негізінде спортшылардың жарыстағы әрекеттерінің тиімділігін қамтамасыз ететін техникалық шеберліктер құрылымы анықталды.

Волейболшылардың техникалық даярлығы волейболдан спорт мектептеріне арналған бақылау сынақтарының негізінде анықталады (1 кесте).

1 кесте. Бақылау және эксперименттік топтардың тестті орындау көрсеткіштері

Тест тапсырмалары	Эксперименттік топ		Бақылау тобы	
	X ₁	X ₂	X ₁	X ₂
Допты ойынға қосу (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	6/2	6/4	6/2	6/3
Допты төменнен екі қолмен қабылдау. (8 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	8/2	8/5	8/1	8/3
Әр аймақтан шабуыл жасау (5 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	5/1	5/3	5/1	5/2
Тосқауыл қою (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	6/2	6/3	6/0	6/1

1 Допты ойынға қосу (жоғарғы, төменгі бір қырындап) 6-ші және 5-ші аймаққа бағыттау

2 Ойынға қосылған допты төменнен екі қолмен қабылдап 6 аймақтан биіктігі 1,5-3 метрге дейін жететін керілу тұрған жіптен асыру.

3 Екі қолмен 4-ші және 2-ші зонадан 4-ші немесе 5-ші және 2-ші немесе 1-ші аймаққа шабуыл жасау

4 6-шы аймаққа бағытталған шабуылға тосқауыл.

2 кесте. Бақылау және эксперименттік топтардың зерттеуден кейінгі көрсеткіштерінің пайыздық өсімі

Тест тапсырмалары	Эксперименттік топ		Бақылау тобы	
	X ₂	%	X ₂	%
Допты ойынға қосу (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	6/4	10%	6/3	5%
Допты төменнен екі қолмен қабылдау. (8 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	8/5	15%	8/3	10%
Әр аймақтан шабуыл жасау (5 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	5/3	20%	5/2	10%
Тосқауыл қою (6 рет) дұрыс орындалған саны есепке алынады	6/3	5%	6/1	0,10%

Кестеден көріп тұрғандарыңыздай екі топтың көрсеткіштерінің пайыздық өсімінен біршама айырмашылықтар табуға болады.

Мысалы: Допты ойынға қосуда бақылау тобының көрсеткіші 5% пайызға артса, эксперименттік топта 10% пайызға дейін жеткен. Допты төменнен қабылдау, бақылау тобы берілген мүмкіндіктің 3 дұрыс орындап 10% пайызға арттырса, эксперименттік топ берілген мүмкіндіктің 5 дұрыс орындап 15% пайызға дейін арттырды. Әр аймақтан шабуыл жасауда бақылау тобының көрсеткіші 10% пайызды құраса, эксперименттік топта 20% пайызға дейін артқанын көруге болады. Тосқауыл қою ең төменгі өсімді көрсетті екі топта да аса жоғары болмады.

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

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

2. 3x10м барып қайтып жүгіру – координациялық қабілетін бағалауға арналған. Белгі бойынша сыналушы волейбол алаңының беткі сызығынан жоғарғы стартта шығып, ол 10 м жүгіреді жартылай шеңберде жатқан тығыздалған допты кез келген жағынан айналып келесі он метрге жүгіреді, 10 м үшінші рет жүгіріп, мәреге жетеді. Нәтижесі - 3x10м өту уақыты есепке алынады.

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

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

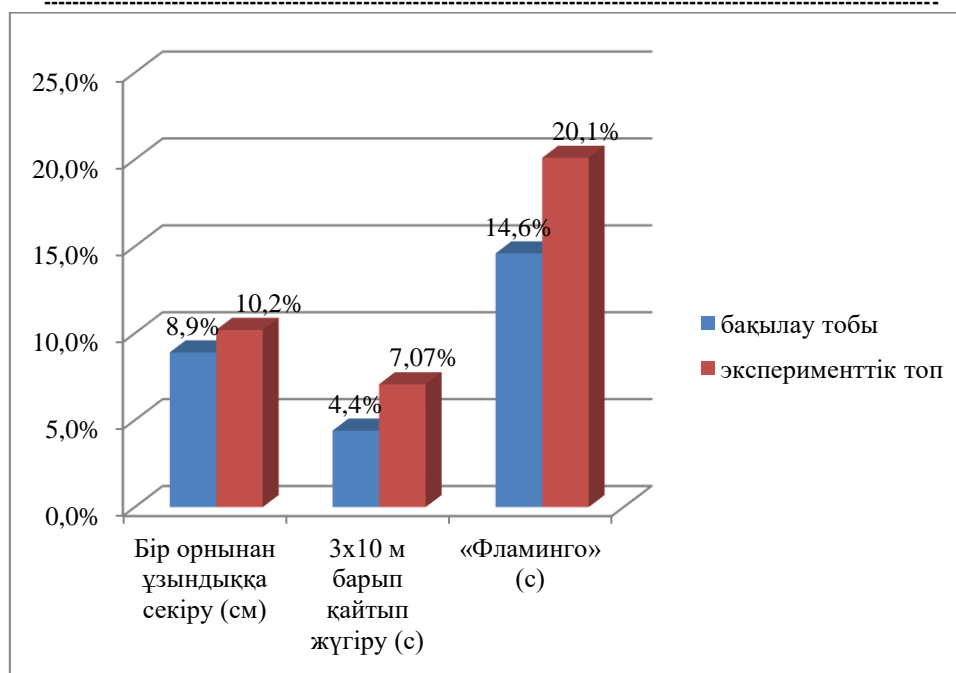
Кестеде берілген мәліметтерді қарастыратын болсақ екі топ арасында біз кейбір тесттерден сенімді айырмашылық байқай аламыз. Ал енді екі топтың дене даярлығы деңгейі көрсеткіштерінің пайыздық өсімін келесі суреттен көруге болады (1 сурет).

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

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

Эксперимент соңында нәтижелер мен қорытынды нәтижелер арасындағы айырмашылық бақылау тобында 0,28 с, эксперименталдық 0,44 с құрады, тиісінше бұл пайыздық қатынаста 4,4% ($t= 4,8$; $p<0,001$) және 7,07 % тең ($t= 12,2$; $p<0,001$).

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



1 сурет. Бақылау және эксперименттік топтардың пайыздық өсім көрсеткіштері

Қорытынды:

Берілген тақырып бойынша зерттеу жұмыстарының нәтижелерінен төмендегідей қорытынды жасауға болады:

1. Волейбол, спорт ойындарының бір түрі ретінде барлық оқу орындарының бағдарламасына енгізілген. Арнаулы оқу орындарының студенттері бұл кезеңде волейбол ойынын ойнап, белгілі бір деңгейде дайындықпен келеді деп есептеледі. Сондықтан, бұл оқушылар оқу үдерісінде ойынның негізгі айла-тәсілдерімен таныс, ойын жүйесін біледі, жарысқа да қатыса алады; шабуылдау мен қорғаудың тактикасы мен техникасын зерттелініп, дәлелденді

Жоғарыда айтылғандарды сараптай келе, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік береді:

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

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

Әдебиеттер тізімі:

1. Дузжасаров Қ.И., Қожатаев А.Қ. Волейбол. Оқу құралы. Талдықорған – 2010
2. Шанкулов Е.Т. Замануи волейболдағы жылдық макроциклдің әртүрлі кезеңдерінде атлетикалық даярлықты жоспарлау ерекшеліктері: философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. – 6D010800-Дене шынықтыру және спорт.-Алматы, 2022.-137б.
3. Нарықбай Р.Т. Волейбол ойынының әдістері: оқу әдістемелік құрал/ М.С. Дайрабаев, Н.Қ. Қалиев, Б.Ү. Абдукаримов; – Түркістан, 2018.-196 б.

ГОРНЫЙ ТУРИЗМ КАК ПЕРСПЕКТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ВИДА ТУРИЗМА НА ПРИМЕРЕ АЛМАТИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Рахметов Э.Х. - магистрант 2 курса, Факультета туризма,
Кадырбекова Д.С. – доктор PhD,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье авторами были рассмотрены понятие горного туризма, его роль в развитии мировой индустрии туризма, а также современная классификация экстремального туризма, для того чтобы выделить важность горного туризма. Изучены особенности организации горных туров. Для проведения исследования был использован маркетинговый инструмент PEST анализ. Целью статьи является анализ текущего уровня развития горного туризма как перспективного направления экстремального туризма в Алматинской области.

Ключевые слова: экстремальный туризм, горный туризм, развитие.

MOUNTAIN TOURISM AS A PROMISING DIRECTION OF EXTREME TOURISM ON THE EXAMPLE OF THE ALMATY REGION

Rakhmetov E.Kh., Kadyrbekova D.S.

Annotation. In this article, the authors considered the concept of mountain tourism, its role in the development of the global tourism industry. The modern classification of extreme tourism will be considered in order to highlight the importance of mountain tourism. The features of the organization of mountain tours are considered. The marketing tool PEST analysis was used to conduct the study. The purpose of the article is to analyze the current level of development of mountain tourism as a promising direction of extreme tourism in Almaty region.

Keywords: extreme tourism, mountain tourism, development.

Актуальность. Сегодня Республика Казахстан имеет огромный потенциал для развития экстремального туризма. В экстремальный туризм приходят люди разных возрастов и профессий. Зарубежные эксперты раскрывают феномен экстремального туризма, измененного моралью и вкусом, который возник на Западе в последние годы. В современном мире экстремальный туризм - это жизнь во всех популяризированных формах, проводимая в свободное время.

Термин «экстремальный туризм» нелегко описать как типологию. Вместо этого его лучше понимать, как набор туристских видов деятельности, мотиваций и отраслевых практик, которые пересекаются с существующими типологиями, мотивациями и практиками, занимая их внешние границы. Часто термин «экстремальный» в экстремальном туризме относится к местоположению этого туризма, например, в некоторых районах дикой природы, но также зависит от того, насколько хорошо индустрия поддерживает туриста в этой среде. Этот уровень поддержки определяет, насколько экстремальной является деятельность, и насколько окружающая среда представляет риск для туриста, который, как следствие, находится или не находится в экстремальном положении. Некоторые места просто экстремальны в том смысле, что там очень мало инфраструктуры или возможной поддержки промышленности. Как правило, это природные экстремумы, такие как климат, изоляция или очень дикие ландшафты, но они также могут быть культурными ландшафтами, которые предлагают интенсивные и дезориентирующие переживания. Поскольку существует огромное множество практик и местностей, составляющих общий термин «экстремальный туризм», единого происхождения не существует. Вместо этого эти истоки кроются в практиках, связанных с рассматриваемой конкретной крайностью. Экстремальный туризм сопряжен с риском, он раздвигает установленные границы, а в случае получения опыта он предполагает ту или иную форму острых ощущений. Все эти характеристики способствуют раннему развитию современного туризма, а до этого - исследованиям путешественников. Действительно, именно исследователь, который чаще всего соответствует характеру туриста-экстремала, хотя экстремальность одного туриста не обязательно является экстремальностью для другого. Ценность этого термина заключается в признании и понимании внешних аспектов туризма, будь то физическое местоположение, практика туристов или туристическая индустрия. Чтобы лучше понимать туризм и управлять им, экстремальному туризму полезно постоянно держать эти параметры в поле зрения, помня, что сегодняшний экстремальный туризм – это норма завтрашнего дня [1].

Индустрия туризма, описанная в концепции Эрика Коэна (1972) о «социология туриста» был разработан отчасти для того, чтобы обратить внимание на крайность переворачивания привычных рутин ради непохожести, экзотики и неожиданностей. Томас Кук - один из первых организаторов, направленного на то, чтобы сгладить экстремальную практику покидания привычной среды, задействовать технологии для путешествий на необычные расстояния, чтобы принять участие в мероприятиях на грани нормальной и обыденной жизни. Таким образом, подвергать себя риску было и остается убедительной мотивацией для выбора людьми путешествий, а также мотиватором для развития развитой индустрии туризма, которая выполняла бы роль защиты от этих рисков [2,3].

Существует множество видов экстремального туризма, однако самыми популярными из них являются дайвинг, альпинизм, рафтинг и горный туризм. В Республике Казахстан горный туризм пользуется активной популярностью.

Горный туризм - это путешествие в горах, связанное с прохождением сложных участков горного рельефа, форсированием горных потоков. Для горного туризма характерны: большой объем физических нагрузок на организм при пониженном атмосферном давлении и высоком уровне солнечной радиации, необходимость преодолевать препятствия с применением разнообразных средств передвижения и страховки. Наибольшую опасность в горах представляют крутые склоны и гребни, снежные лавины, камнепады и сели. Существует множество видов горного туризма. Далее авторами будет приведена классификация видов и их описание (Рисунок 1).

Вид	Определение
Треккинг	Продолжительное пешее путешествие по горной местности с ночевками в установленных местах.
Альпинизм	Вид спорта, цель которого - восхождение на вершины гор. Спортивная сущность альпинизма состоит в преодолении естественных препятствий созданных природой (высоты, рельефа, погодных условий и т.д.) на пути к вершине.
Горнолыжный туризм	Вид туризма, рассчитанный на любителей лыжного спорта и зимнего отдыха в горах, который принадлежит к специальным видам туризма и содержит элементы горного, спортивного, оздоровительного, экологического и рекреационного туризма.

Рисунок 1. Определения видов горного туризма

В данной классификации можно особенно отметить трекинг, так как он является более доступным и не сложным. К слову, техническая сложность маршрута определяется характером, количеством и разнообразием препятствий. Характер препятствий определяется тем, какой уровень квалификации и технического мастерства требуется для прохождения данного препятствия с надлежащей гарантией безопасности. Маршрутам каждой категории сложности соответствует свой уровень типичных для них препятствий. Препятствия, которые проходят в горных походах, обозначаются категорией трудности. Раньше это были только перевалы. Теперь добавились и вершины, и все это обозначили единым термином - ЛПП - локальное препятствие. Собственно, набором категорийных ЛПП определяется категория сложности похода. Сюда же добавляется и необходимая протяженность в километрах, и рекомендуемая продолжительность в днях. Все эти требования вполне корректно определены в «правилах». В результате выходит шесть категорий сложности походов - от 1 до 6-й. На рисунке 2 представлены зарубежная классификация категория сложности (КС) вершин.

КС Оценка отдельных участков, проходимых свободным лазанием	
I	очень легко - необходимы знания азов техники. Опоры для ног надежны, приемы практически любые. Сохранение равновесия наперенос тела больших усилий не вызывают. В общем - нетрудно.
II	легко - для сохранения равновесия нужен ледоруб, выбор опор и приемов разнообразен, перенос тела требует достаточных усилий, необходимы некоторые познания по технике передвижения.
III	средняя трудность - выбор ступенек (опор) не ограничен, но не все они обеспечивают удобство и надежность. Передвижение - на ногах, руки используются для сохранения равновесия и обеспечения плавного переноса ног.
IV	трудно - выбор опор и приемов ограничен. Те, что допустимы, маневренности и уверенности не обеспечивают. Для движения и сохранения равновесия прилагать значительные усилия.
V	очень трудно - опор мало, не все надежны, требуют тщательного опробования, а выбор пути и приемов - серьезных раздумий; для сохранения равновесия и переноса тела понадобятся большие усилия и ловкость.
VI	крайне трудно - опор очень мало, выбор приемов весьма ограничен. Сохранение равновесия и передвижение требуют ловкости и силы, вплоть до максимальных усилий. Часто нужна помощь напарника.

Рисунок 2. Зарубежная классификация категорий сложности вершин

Основным потребителем горного туризма является группа потребителей, состоящая из обычных людей (непрофессиональных спортсменов), желающих во время путешествия заниматься выбранным видом спорта и поручающих организацию этого туристским фирмам и предприятиям.

Кроме этого спортивные туры на сегодняшний день пользуются популярностью и в этом случае необходимо грамотное умение организации и, конечно же, особенно важное значение имеет наличие природно-рекреационных условий. Исходя из этого становится понятно, что для организации и продвижения всех видов горного туризма необходимо наличие гор с подходящими склонами разной сложности.

Сегодня лидером по оказанию услуг горного туризма является Алматинская область. Конечно, здесь туристов привлекает наивысшая точка Казахстана пик Хан-Тенгри. Популярными остаются горные треки на Иссык-Куль, особенно через перевалы Озерный и Аксу Восточный, а также через Кольсайские озера. Популярным считается маршрут близ Алматы: «Большая алматинская кругосветка». Альпинистские туры организуются на пик Талгар (высшая точка Заилийского Алатау), а также на пики Малоалматинского ущелья. Популярным является маршрут на озеро Джасыл-Кель, которое находится на территории Кыргызстана.

При наличии богатых природных ресурсов в Казахстане существует ряд проблем в развитии горного туризма. Для выявления конкретных проблем авторами был проведен PEST анализ развития горного туризма в Алматинской области (Рисунок 3).

Организация и методы исследования PEST-анализ – это анализ факторов, предназначенный для выявления политических, экономических, социальных и технологических аспектов внешней среды, которые влияют на рассматриваемый объект.

Политические факторы (P) +/-	Экономические факторы (E) +/-
1. Политическая стабильность в городе и регионе Государственная поддержка туристского кластера в регионе (Концепция развития туризма в Республике Казахстан до 2023 г.) +	1. Высокий производственный и финансовый потенциал Алматы, обусловленный его положением, как экономического центра Казахстана. + 2. Низкий уровень инвестиционной привлекательности сферы горного туризма по сравнению с другими отраслями экономики города и региона. - 3. Ежегодное увеличение въездного туризма и объема туристских услуг в городе. - 4. Неразвитая транспортная система и недоступность многих горнолыжных курортов. -
Социалогические факторы (S) +/-	Технологические факторы (T) +/-
1. Недостаточный уровень оплаты труда в Алматы и низкий в Алматинской области. - 2. Недостаток квалифицированных кадров в сфере туризма (гиды, инструктора). - 3. Горнолыжные курорты высокого класса с развитым сервисом и хорошим уровнем сервиса в местах размещения. + 4. Изучение профильных дисциплин в высших и средних профессиональных учебных заведениях города и региона (спортивный туризм, активные виды туризма). +	1. Наличие туристско-информационного центра в Алматы. + 2. Содействие органов государственной власти развитию инновационной деятельности в регионе. + 3. Слабое взаимодействие между образовательными и научными учреждениями города и области. - 4. Ограниченное количество оборудования и возможностей для размещения во многих горнолыжных областях. -

Рисунок 3. PEST анализ развития горного туризма в Алматинской области

Проанализировав текущее состояние развития горного туризма выяснилось, что Алматинская область имеет хорошие перспективы и ресурсы, однако существует проблемы, такие как качество и количество специального оборудования, недостаток кадров и проблемы в сфере транспортной систем. Грамотное решение данных недочетов может и должно привести к туристскому наплыву и увеличению спроса на горный туризм.

Результаты исследования. Полученные в ходе исследования итоги PEST-анализа позволяет вывести следующие результаты, которые в будущем может послужить для улучшения развития горного туризма в Казахстане:

- Необходимо грамотно использовать имеющиеся горное оборудование и под руководством опытных инструкторов.
- Ежегодное повышение квалификации инструкторов туризма.
- Тесное сотрудничество между организациями представляющих горный туризм и высшими учебными заведениями в целях привития любовь к горному спорту молодому поколению.

Выводы. В данной статье исследовались перспективы, а также проблемы в развитии горного туризма как направление экстремального туризма и на сегодняшний день можно уверенно сказать, что экстремальный туризм имеет все возможности стать одним из главенствующих видов туризма и приносить прибыль в государственную казну. Однако для развития горного туризма в Республике Казахстан необходимо проработать слабые стороны, которые выражены в низком уровне качества оборудования и уровня инвестиционной привлекательности.

Существует необходимость в реализации планов развития горного туризма и при правильной организации планов развития горного туризма может привести к достижению следующего:

- Улучшение имиджа и привлекательности территории.
- Создание новых рабочих мест.
- Увеличение количества туристов.

Развитие горного туризма на территории Республики Казахстан имеет большие перспективы так как в нашей стране имеется большое количество ресурсов, которые позволяют осуществлять, развивать и продвигать данный вид туризма на международном уровне.

Список литературы:

1. Бочурова, С. С. Горный туризм // сборник статей международной научно-практической конференции. – Новосибирск: 2016 – С. 27-28
2. Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад: 1999 – 101с.
3. Максимов Л. Спортивный горный туризм: Альт Консул: 2011 – 708с.
4. Брумштейн, Ю. Анализ структуры и особенностей объектов авторского права в сфере альпинизма и горного туризма. Москва, 2011. – № 1. - С4-14.

ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В СОВРЕМЕННОМ ПЯТИБОРЬЕ

Качура К.А. - магистрант 2 курса, Факультет Олимпийского Спорта,
Ермаханова А.Б. - доктор PhD,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. Накопленный опыт, техника спортсмена и постоянный рост конкурентоспособности требуют максимальной физической силы, чтобы избежать потерь. Методы подготовки пятиборцев имеют богатую историю в прошлом, но постоянно повышающаяся конкурентоспособность в мире требует современной адаптации.

Только на основе принципов формирования спортивного мастерства можно построить качественный и эффективный тренировочный процесс для достижения высоких результатов в спорте. Эти принципы получают все большее подтверждение при изучении теории и методологии физиологии, спортивной медицины, физического воспитания и используются в практике тренировочного процесса спортсменов.

В современном пятиборье, требующем развития широкого спектра физических качеств и спортивных способностей, стала более четкой связь с проблемой тренировочной нагрузки в построении учебно-тренировочных процессов. В частности, это касается подготовки плавающих и бегающих пятиборцев.

Ключевые слова: физическая нагрузка, современное пятиборье, система подготовки, учебно-тренировочный процесс, организационно-педагогический процесс, выносливость.

PLANNING OF TRAINING LOADS IN MODERN PENTATHLON

Kachura K. A., Ermakhanova A.B.

Annotation. The accumulated experience, the athlete's technique and the constant growth of competitiveness require maximum physical strength to avoid losses. Methods of training pentathletes have a rich history in the past, but the constantly increasing competitiveness in the world requires modern adaptation.

Only on the basis of the principles of sportsmanship formation it is possible to build a quality and effective training process to achieve high results in sport. These principles are increasingly confirmed in the study of the theory and methodology of physiology, sports medicine, physical education and are used in the practice of the training process of athletes [1].

In the pentathlon of today, where the development of a wide spectrum of physical traits and motor skills is required, the relevance of training load issues in the construction of the training process has become more evident [2].

Keywords: physical activity, modern pentathlon, training system, educational and training process, organizational and pedagogical process, endurance.

Introduction. Modern pentathlon includes the following disciplines: fencing, swimming, show jumping, running and shooting. The predecessor is considered the ancient pentathlon (running, javelin throwing, discus throwing, jumping and wrestling) which appeared in 708 BC. Competitions in the modern pentathlon are held between both men and women [3].

To become a pentathlete, you need to have a number of versatile qualities. Therefore, shooting develops mental stability. Fencing is a reaction, and this means the ability to make the only important and correct decision out of many options in a matter of fractions of a second and implement it. Swimming and running develop many physical qualities, as well as temper the character. Not to mention equestrian sports, which remains the only thin thread connecting people with nature, which is increasingly moving away from it. "Pentathlon is not just a sport," said Honored Master of Sports and Olympic Champion Pavel Lednev, "it is a great art to be on top in five disciplines. A pentathlete should look elegant on a horse; have excellent reaction in fencing, concentration in shooting, high-speed endurance in swimming, and the ability to withstand everything in cross-country running."

Today, the athlete training system is a complex, multifactorial phenomenon, which includes goals, objectives, means, methods, organisational forms, material and technical conditions, etc.? Creating conditions for athletes to achieve maximum results is the organizational and educational process, which guarantees the preparation of athletes for competition [4].

V.N. Platonov in his book "Preparing a qualified athlete" points out that sports training as a major component of the athlete preparation process is a special pedagogical process that relies on the used exercises to improve different qualities, skills and aspects of physical fitness to ensure that athletes get the best results in the selected sport or in a specific discipline.

General pedagogical and sporting principles should underlie the construction and implementation of training processes in pentathlon. At the same time, it is impossible to neglect the specific features and patterns of the pentathlon.

In cyclic sports, as is known, in order to increase endurance, it is necessary to rationally distribute training loads with the selection of the optimal volume and intensity ratio between them, as well as to plan these loads correctly.

A specific feature of modern pentathlon is that it is a complex comprising sports with a variety of sporting activities. Nevertheless, pentathlon should not be described as five sports combined only by competition rules, but as a multifaceted sport complex comprising five different sporting activities [5].

From the above, it is considered necessary to grasp the pattern of each type and refract it through the prism of unification of the training process such as compatibility and mutual influence of the pentathlon type when training five types of athletes.

The purpose of the study: load planning in modern pentathlon during the training process.

Research objectives:

1. To analyse the literature on the construction of the training process in pentathlon;
2. To search for an effective scheme of training load distribution in the annual cycle.
3. Based on the analysis, experimentally prove the effectiveness of planning training loads in modern pentathlon.

Research Methods.

The following methods were used to achieve the objectives:

1. Analysis and research of the scientific and methodological literature;
2. Conducting control tests;
3. Pedagogical observation;
4. Pedagogical experiment;
5. Methods of mathematical statistics.

Due to various changes in programs in recent years, modern pentathlon has changed significantly. Currently, all these changes have been reduced to the following:

All types of pentathlon should be held on the same day.

There were no particular changes in the steeplechase riding, only that it took the 4th competitive position.

In fencing, the duel time was reduced to 1 minute, and he took the second competitive place.

Shooting competitions began to open up across the programme, with shooting from a 10m air pistol introduced in place of high speed shooting from a m/k pistol.

In swimming, the distance was shortened to 200m and it took third place in the order of priority.

In cross-country running the distance became 3,000m, the cross-country competition ended.

Taking into account all the changes in the training of pentathletes caused the need to make certain adjustments in the methodology of education and training both for the whole complex as well as for its individual types [6].

The reduction of the period of the fencing duel affected, first, the tactics of combat and tactical training.

The change in the shooting competition program required a concentration of efforts on mastering the basics of shooting skills.

There was little need to change radically in running training, because the pentathletes were trained for the 3000m run earlier, at a young age, before they became adult athletes.

In swimming, the reduction of the distance led, to a large extent, to an increase in the speed mode of its overcoming. While it was thought that swimming in modern pentathlon corresponded in its parameters to middle-distance swimming, nowadays pentathletes started to start at the sprint distance.

Equally spreading out the training load across all five types of pentathlon does not result in the essential focus on primary processes required for the development of crucial skills and attributes. It is preferable to adopt the principle of concentrating efforts on specific pentathlon exercises for a certain period of time [7].

The issue of interdependence and interrelation largely dictates the design and approach of pentathlon preparation. The various components of pentathlon drills have varying impacts on one another. Additionally, some of them do not complement each other well, causing a certain degree of adversity, hindering progress in multiple areas simultaneously due to the development of incompatible traits, capacities, and proficiencies [8].

Simultaneously, when contemplating this issue from the perspective of constructing a single day of training or a weekly training regimen, we must also acknowledge that if there is an extensive depletion of energy during vigorous exercises in one pentathlon (with 3-5 workouts per day), the physique may not have sufficient time to recuperate and attain a state of preparedness for training in another one, which also necessitates substantial energy consumption.

With a longer training cycle in mind, it is not so much the compatibility or otherwise of the species that should be taken into consideration, but rather the mutual influence of the training loads of the species. For example, whether high loads in swimming, running, and fencing will lead to an increase in athletic performance in parallel [9].

In order to demonstrate the efficiency of our suggested training methodology for elite pentathletes, which involves focusing on training loads in specific disciplines of the all-around, we conducted a study with the participation of 20 athletes between the ages of 17 and 24, all of whom had qualifications no less than the I category at the start of the experiment.

Two groups of subjects were formed: experimental and control. 10 pentathletes were included in the experimental group, 2 of them were Masters of Sports, 3 were Candidates for Masters of Sports, and 5 were of the I category. The control group consisted of 10 pentathletes, 2 of them – Masters of Sports, 4 – Candidate Masters of Sports, 4 – I category. Preliminary testing showed that there were no significant differences in the indicators of special physical fitness between the groups.

The experimental group underwent training according to a specially designed structure for a one-year cycle aimed at training athletes with varying intensity of loads in each discipline of the pentathlon complex. On the other hand, the control group followed the conventional method of constructing a one-year cycle with a uniform distribution of the load across all five sports.

Both groups had the same sports and technical training. The course of the study was monitored by control tests. Following the main trial, there was a boost in the indications of specific physical fitness of pentathletes in both the control and experimental groups. The progress in the control group's outcomes generally suggests the efficacy of the commonly accepted framework of training loads for pentathlete training. Nevertheless, the experimental group of pentathletes showed a more substantial improvement in the studied indicators after the main trial. There were modifications in the indicators that describe speed qualities, anaerobic and aerobic endurance in running sports, which indicates a favorable influence on all aspects of athletes' running training. Furthermore, significant changes were observed in swimming, particularly in a task such as "swimming 4 × 25 m with a maximum speed and rest pauses of 15 seconds." The increase in results in the experimental group was higher than in the control group by 6.8% and 8.8%, respectively, which generally shows a positive impact of the experimental structure of training loads on the development of athletes' anaerobic performance in swimming. In the indicators that characterize high-speed and high-speed strength training, we observed a significant improvement in outcomes, but their credibility was seen only in the experimental group.

The athletes carried out work according to the training plan, including work in running to develop general endurance. Control tests were carried out to determine the physical fitness of athletes and adjust further work.

Conclusions:

1. Due to modifications in the modern pentathlon competition program, adjustments had to be made in the planning of pentathlete training loads and education and training methods. The changes primarily impacted the planning of loads in regards to their volume and intensity.

2. As a result of researches one of directions of increase of efficiency of educational-training process in modern pentathlon, based on use of individual rationing of training loadings depending on development at the sportsman of aerobic abilities is proved.

3. The findings acquired enabled us to observe a definite benefit in the enhancement of personal values of complete stamina in the trial group compared to the control group. The control group athletes exercised without explicit boundaries, whereas the experimental group athletes followed the designated limits. Integrating the scheduling of workout intensities in modern pentathlon during the educational and training procedures leads to a substantial enhancement in the athletic capabilities.

Reference:

1. Александров И. С. Вопросы спортивной тренировки в современном пятиборье // Теория и практика физической культуры. - 1970.-№ 11.- с.11.
2. Булгакова Н. Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986.
3. Бутович Н. Основы тренировки пловца // Сборник трудов ЛНИ. - 1946.
4. Ваньков А. А. Совершенствование подготовки пятиборцев в плавании: учебное пособие для студентов институтов физ. культуры. - М.: ФиС, 1962.
5. Вайцеховский С. М. Планирование подготовки пятиборцев // Теория и практика физической культуры. - 1969. - №4.
6. Вайцеховский С. М., Абсалямов Т.М., Сайгин М.И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов.
7. Варакин А. П. Годичный цикл тренировки пятиборца. М., 1999.
8. Новиков И.А. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса с юными пятиборцами 12–17 лет в ДЮСШ: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1984.
9. Кузнецов В. Н. Новое в планировании тренировочного процесса по современному пятиборью // Теория и практика физической культуры. М., 1969. No 8. С. 9-11.

15-16 ЖАСТАҒЫ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫҢ ОҚУ-ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІНДЕГІ ТАКТИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚТАРЫН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІ

**Исмагулова А. - магистрант, Шамке Е. – магистрант,
Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н. - доктор PhD,
Олимпиадалық спорт факультеті,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Аңдатпа: Мақалада 15-16 жас аралығындағы волейболшылардың оқу-жаттығу үдерісінде тактикалық дайындығын жетілдіру әдістемесінің мәселесі ашылады. Тактикалық жетілдіру үшін әзірленген әдістемені қолдану ұсынылды, 15-16 жас аралығындағы волейболшыларды даярлау ойыншылардың іс-әрекеттерінің дәйектілігіне әкеледі және оң әсер етеді. Зерттеудегі басты назар автор волейболдағы ойыншылардың қозғалыс белсенділігі, көптеген техникалық және тактикалық әдістерден, жылдам қозғалыстардан пайда болуынан тұрады.

Кілт сөздер: волейбол, оқу-жаттығу үдерісі, волейболшыларды тактикалық даярлау.

METHODOLOGY FOR IMPROVING TACTICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16 IN THE TRAINING PROCESS

Ismagulova A., Shamke E., Zhunisbek D. N.

Annotation: The article reveals the problem of the methodology for improving the tactical training of volleyball players aged 15-16 years in the training process. It was proposed to use the developed methodology for tactical improvement, the training of volleyball players aged 15-16 years leads to the consistency of the actions of the players and has a positive effect. The main attention in the study is paid by the author to the fact that the movement activity of players in volleyball consists of many technical and tactical techniques, rapid movements.

Keywords: volleyball, training process, tactical training of volleyball players.

Kipicne. Волейболшылар ойын тактикасын тек дамыған жағдайда ғана игере алады, арнайы және жалпы дене қасиеттердің жоғары деңгейі өйткені ойын кезінде спортшылардың дайындықтары қажет, бұлшықеттің күш-жігері және тез өзгертін ортада ептілік таныту мүмкіндігі қажет.

Волейболдағы ойын тактикасы белгілі бір жағдайда команданың техникалық-тактикалық және дене дайындығын ескере отырып, ойын жүргізу құралдарын, формаларын орынды қолдануды қамтиды. Техникалық дайындықтың тәжірибелік бөлімі ойыншыға жеке немесе серіктестермен бірлесіп әрекет етуге мүмкіндік беретін нақты дағдылар болып табылады. Волейболдан бәсекелестік белсенділіктің нәтижелері ойын барысында негізгі қателіктер спортшылардың өзара ойын тартысы кезінде жіберілетіндігін көрсетеді, сондықтан қателіктердің орташа пайызы барлық мүмкіндіктердің 60% құрайды ойында. Бұл ойыншылардың әлсіз өзара қозғалыстарына және волейболдағы ойынға байланысты.

Волейболшылардың тактикалық дайындығын жетілдірудің негізгі міндеті: күрделі реакциялардың жылдамдығын дамыту, негізінен дене дайындығы және техникалық тактикалық

дайындық үдерісінде шешілетін бақылау. Осы мақсатта дене шынықтыру немесе техника бойынша оқу-жаттығу үдерісі қосымша шарттар енгізіледі және бұл жаттығуларға тактикалық көмек беретін тапсырмалар.

Волейбол техникалық қиындықтар кезінде қарсыластар арасындағы элементтер мен тактикалық ойындарымен ерекшеленеді. Волейбол ойнау кезінде доппен байланыс, техниканың айтарлықтай айырмашылығы болып табылады, ережелерге сәйкес допты ұстап алу алынып тасталады, ойыншылар қозғалыс дағдыларының бүкіл жүйесін игеруі керек, олар да техникадан тұрадышабуылдар мен қорғаныстар. Командада ойнау, әр ойыншының әрекеті олар жау мен серіктестердің әрекеттеріне байланысты команда бойынша жүзеге асады.

Волейболшылардың тактикалық, техникалық және тактикалық ойындар кезінде ойын жағдайында қателіктер жібермеу үшін ойын барысында әрекет ету спортшылар алаңда жақсы ойнауы керек және жақсы болуы керек, дамыған үйлестіру қабілеттері арқылы. Тактиканың тиімділігі спортшының дәрежесіне байланысты, спорттық-техникалық дағдылар, жаттығу үдерісінде волейбол ойнау техникасы мен тактикасы арасындағы сызықтар ерекше байқалмайды, ал спортшыларды даярлаудағы басты міндет: бұл жарыс кезінде техниканың тактикалық өзгергіштігі мен сенімділігін қамтамасыз ету.

Егер ойыншылар олар жүктемені жеңеді және жарыстарда жеңеді. Содан кейін бұл жаттығудан жоғары қанағат алады және өзіне деген сенімділікке ие болады. Сәтті орындау үшін жарыстарда волейболшылар жақсы болуы керек, дене және ерікті, тактикалық және техникалық жағынан. Біз өз жұмысымызда мынаны атап өттік: сабақтарға деген жағымды эмоционалды қатынас көбінесе айырмашылыққа бағдарланған оқушыларда байқалады, сабақтарға деген жағымды эмоционалды қатынас көбінесе жан-жақты денені дамуға, жоғары сенімділікті сақтауға бағытталған оқушыларда байқалады [1].

15-16 жас волейболшылардың дене шынықтыру дайындығы кезінде күш пен төзімділіктің дамуына назар аударыңыз, қыздардағы төзімділік көрсеткіштері он бес жастан кейін тұрақтанады, яғни белгілі бір жас кезеңдерінде негізгі денені дамыту қажет. 15-16 жас аралығындағы волейболшыларға тактикалық күш беру керек тапсырмалар, сонымен қатар тезірек ықпал ететін міндеттер осы әдістерді меңгеру.

15-16 жас волейболшылар кезінде жарыстар көптеген техникалық қателіктерге жол береді, ойыншылардың кез-келген бастамасы тактикалық әдістер мен техникалық дайындықтың әлсіздігіне байланысты болмауы керек. Ойыншы ойын барысында шешім қабылдауы керек оның негізінде тәжірибе мен бақылаулар, белгілі бір тактикалық құралдарды қолдана отырып, жарыстардағы өнімділіктің сәттілігі осыған байланысты, тактикалық әдістерді уақтылы, тез және белсенді түрде қолдану маңызды, ал жағдайға жауап беру қажет сайтта өзара түсіністік болуы керек команда ойыншылары. Спорттық іс-әрекеттегі жағдайды болжау іс-әрекеттің сәтті болуының міндетті шарты болып табылады. Ойын тактикасын үйрету қажет, жас волейболшыларда жарыстарды өткізу кезінде табысты тактикалық іс-қимылдардың негізінде жатқан дене қасиеттер мен қозғалыс қабілеттерін дамыту. 15-16 жас волейболшылардың дене шынықтыру дайындығы кезінде күш пен төзімділіктің дамуына назар аударыңыз, қыздардағы төзімділік көрсеткіштері он бес жастан кейін тұрақтанады, яғни белгілі бір жас кезеңдерінде негізгі денені дамыту қажет. 15-16 жас аралығындағы волейболшыларға тактикалық күш беру керек, сонымен қатар тезірек ықпал ететін міндеттер осы әдістерді меңгеру керек.

Жас волейболшылар кезінде жарыстар көптеген техникалық қателіктерге жол береді, ойыншылардың кез-келген бастамасы тактикалық әдістер мен техникалық дайындықтың әлсіздігіне байланысты болмауы керек. Ойыншы ойын барысында шешім қабылдауы керек оның негізінде тәжірибе мен бақылаулар, белгілі бір тактикалық құралдарды қолдана отырып. Спорттық іс-әрекеттегі жағдайды болжау іс-әрекеттің сәтті болуының міндетті шарты болып табылады ойын кезінде. Ойын тактикасын үйрету қажет жас волейболшыларда жарыстарды өткізу кезінде тактикалық іс-қимылдардың негізінде жатқан дене қасиеттер мен қозғалыс қабілеттерін дамыту.

15-16 жас аралығындағы волейболшылардың тактикалық дайындығын жетілдіру үдерісі жүйелі түрде мүмкін болмас еді, волейболшылардың жеке дене қасиеттерін дамыту және дене дайындығын педагогикалық бақылау. Ең көп бақылаудың тиімді құралы жалпы және арнайы дене шынықтыру жаттығулары болып табылады, олар жаттықтырушыға ойыншының жеке қасиеттерінің даму деңгейін сипаттайтын объективті мәліметтер алуға мүмкіндік береді. Әрқайсысы үшін спортшылардың жас біліктілік тобы болуы керек, арнайы (ақпараттық және сенімді) тесттер, сондай-ақ өзектілікпен сипатталатын нормативтер (яғни, спортшылардың белгілі бір жасы мен біліктілігіне жақсы сәйкестік).

Педагогикалық бақылау кезінде волейболшылардың өзара әрекеттесу қателіктерін және тактикалық әрекеттерінің тиімділігін тіркеу қажет.

Біздің жағдайда тактикалық жетілдіру әдістемесі волейболшыларды даярлау бірнеше бөлімнен тұрды: Оқу-жаттығу ойындары, тренажерлермен жұмысбақылау жарыстары ойын жағдайына жақын арнайы жаттығуларды орындау болып табылады.

Волейболшыларды жақсы тактикалық даярлау үшін арнайы жаттығуларды бірнеше рет орындау қажет, олар ойын кезінде жиі қайталанады. Команда ойыншыларының белсенді қатысуымен волейбол алаңында өзара әрекеттесу жаттығуларын жоғалтуға болады, өйткені жарыстарда ойнау кезінде күтпеген ойын жағдайлары туындауы мүмкін, сондықтан әрдайым іс-әрекетке үнемі дайын болу және әр түрлі ойындарды алдын-ала жоғалту. Ойын жағдайына жақын арнайы жаттығуларды орындау кезінде олардың жұмыс істеуін қамтамасыз ету қажеттігі жоғары. Сіз шарттарды қиындата аласыз қатысушылардың саны немесе берілістер саны және т. б. арнайы тактикалық және техникалық дағдыларды жетілдіру волейбол жаттығуларын жеке ойыншылар да, барлығы да жасай алады.

Тренажерлер мен басқа да техникалық құралдарды пайдалану спортшыларға педагогикалық әсер ету мүмкіндіктерін кеңейтеді, сонымен қатар олар процессті жекелендіруге мүмкіндік береді оқыту және жаттығу. Техникалық құрылғыларды қолдану оқыту процесінде және ойын тактикасын жетілдіруде техника жаттығулардың түрлерін әртараптандыруға мүмкіндік береді, бұл спортшылардың жаттығуларға деген қызығушылығын арттырады. Бұл сонымен қатар ойын дағдыларын жақсы меңгеруге ықпал ететін техникалық құрылғыларды сандық және спортшылардың қозғалыс әрекеттерінің сапалық параметрлері және тапсырманы орындау үлгерімі туралы қажетті ақпаратты алыңыз. Спортшылардың жаттықтырушылары техникалық құрылғыларды қолданды, оқу-жаттығу процесінде, олардың оқушылары (өздері жаттықтырушы бола отырып) болашақта оларды оқу-жаттығу процесінде де қолданатын болады [2].

Волейболдағы бәсекелестік ойын болып табылады, жаттығу үдерісінің шарықтау шегі тек спорттық жаттығулардың нәтижелері ғана емес, сонымен бірге қол жеткізілген дайындық деңгейін іске асырудың тиімділігі де тексеріледі. А.Н.Пианзин, А.А.Жалилов өз жұмысында: "бәсекелестік қызметке бірқатар факторлар әсер етеді: жарыс ережелері, белгілі бір бәсекелестік жағдайдағы міндеттер, сыртқы жағдайлар, қарсыластың ерекшеліктері және т. б. Бәсекелестік ойынның ерекшелігі анықталады әр түрлі бәсекелестік күресті жүргізудің ерекшелігі тәсілдермен (тактикалық тәсілдермен) [3].

Қорытынды. Біз байқадық, бұл волейбол өте жоғары эмоционалды және интеллектуалды шиеленіс, жоғары спортшылардың физикалық дене және психикалық қасиеттеріне қойылатын талаптар. Бірқатар авторлардың зерттеулері көрсеткендей, волейболшылар басқа спорт түрлерінен әлдеқайда озық көрнекі қабылдаудың жылдамдығы мен көлемінің көрсеткіштері бойынша, сондай-ақ кеңістікті қабылдаудың дәлдігі. Осыған байланысты

волейболшыларды даярлау үдерісінде үлкен маңызға ие бәсекелестік қызмет туралы сандық ақпарат ойыншылар, өйткені дәл осы іс-әрекет туралы мәліметтер спортшылардың жарыстарының спорттық-эталондық функциясын шеше отырып, үдерістің бағдарлануы керек, модельдік сипаттамаларды анықтауға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Лазунина И.В. Формирование интереса учащихся средних классов к урокам физической культуры. Наука и образование: новое время. 2016; № 5 (16): 231 – 237.
2. Щанкина И.В. Профессионально-личностное становление педагога дополнительного образования в процессе творческой самореализации. Диссертация ... кандидата педагогических наук. Тольятти, 2004.
3. Пианзин А.Н., Джалилов А.А. Педагогические условия воспитания положительного отношения к физической культуре студентов вузов: сборник трудов конференции. Москва: ООО «АР-Консалт», 2015: 104.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПЕРЕДАЧ МЯЧА В ФУТБОЛЕ В КОМПЛЕКСЕ С ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

**Саутов Р.Т. - магистрант 2 курса, Хайдаров Х.С. - магистрант 2 курса,
Игнатченко А.С. – преподаватель кафедры футбола,
Омаров Е.Е. - преподаватель кафедры футбола, Факультет олимпийского спорта,
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье представлены материалы исследования, подтверждающие особенности влияния процесса поэтапного обучения элементам техники и на динамику показателей физической подготовленности игроков – юношеской команды академии. Результаты исследования показали, что содержательные основы совершенствования передач были апробированы в различных вариантах

учебно-тренировочных занятий. Разработана технология технической и физической подготовки футболистов на основе сравнения соревновательной деятельности команд Казахстана с командами международного класса. Технология предусматривает ликвидацию выявленных слабых звеньев в технической подготовленности казахстанских футболистов с физиологическим и педагогическим обоснованием. Занятия в юношеской футбольной команде оказывает положительное влияние на их техническую и физическую подготовленности, здоровье и психическое состояние.

Ключевые слова: игроки, футбол, команда, академия, подготовка, упражнения, совершенствование техники, физическая подготовка.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF PASSING THE BALL IN FOOTBALL IN COMBINATION WITH PHYSICAL TRAINING

Sautov R., Khaidarov K., Ignatchenko A., Omarov Y.

Abstract. The article presents the materials of the study, confirming the peculiarities of the influence of the process of stage-by-stage training in the elements of technology and on the dynamics of the indicators of the physical fitness of the players - the youth team of the academy. The results of the study showed that the substantive foundations for improving the programs were tested in various versions of training exercises. The technology of technical and physical training of football players has been developed based on the comparison of the competitive activity of the teams of Kazakhstan with the teams of international class. The technology provides for the elimination of identified weak links in the technical readiness of Kazakhstan football players with a physiological and pedagogical justification. Classes in the youth football team have a positive impact on their technical and physical fitness, health, and mental state.

Keywords: players, football, team, academy, training, exercises, technique improvement, physical training.

Введение. В подготовке квалифицированных футболистов, играющих на уровне юношеской команды академии, важную роль играет техническая подготовка игроков, способных точно и своевременно проводить передачи мяча на короткие и дальние расстояния [1,3,4]. Техническое совершенствование таких передач в значительной степени определяет противостояние футболистов в процессе игры. Однако этой стороне подготовки уделяется недостаточное внимание, что и определяет актуальность настоящей работы.

Задачи исследования:

- выявить основные ключевые моменты техники передач для повышения эффективности процесса совершенствования этих приёмов в сочетании с физической подготовкой;
- разработать практические рекомендации по совершенствованию техники передач в комплексе с физической подготовкой.

Методы исследования: анализ игр сильнейших команд страны и мира, педагогические наблюдения, эксперимент, статистическая обработка материалов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ игр команд Казахстана и сильнейших команд мира выявил существенную разницу в уровне технической подготовки между футболистами Казахстана и футболистами ведущих команд мира. Ещё более сильное отставание в технической подготовленности наблюдается у футболистов юношеских команд, которые часто ошибаются при остановке мяча, в передачах на короткую и среднюю дистанцию. По нашим наблюдениям, именно такие передачи наиболее часто используют футболисты при организации обороны и при проведении атаки.

Для совершенствования передач были опробованы разные варианты занятий и упражнений, в том числе следующие:

- игроки строятся в два ряда лицом друг к другу; первый игрок передаёт мяч игроку напротив и сразу бежит в том же направлении и становится в конце ряда;
- игрок, которому адресована передача, обрабатывает мяч и возвращает его следующему игроку из противоположной команды; он также бежит и становится в конце ряда.

При выполнении этого упражнения игрокам не нужно бежать по траектории мяча, а передвигаться в стороне, чтобы не мешать передачам.

Чередуйте разные задания в этом упражнении:

- передача в «два касания»;

– передача в «одно касание».

Размеры площадки могут быть разные, при передаче и остановке мяча следует применять разную технику – передачи внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, остановки мяча ногой или приём мяча на грудь и другие варианты. Рекомендуется отрабатывать разные технические приёмы при передаче и обработке мяча, чтобы совершенствовать более широкий набор технических приёмов.

Хорошим упражнением для отработки техники передач является «игра в одно касание», которую выполняют следующим образом. На площадке размером 15×20 метров или чуть больше (20×30 м) в центре ставят стойку или игрока. Упражнение выполняют в следующей последовательности:

– первый игрок из одного ряда делает сильную передачу в ноги игрока противоположной команды, который выбегает в сторону, чтобы принять мяч;

– этот игрок передаёт мяч мимо стойки на ход движения первого игрока, который должен бежать вперёд, чтобы получить мяч и завершить «игру в одно касание».

После этого оба игрока возвращаются в свои команды, и следующая пара игроков продолжает игру в стенку с противоположной стороны. При этом тренер должен наблюдать за выполнением упражнения всеми игроками и фиксировать успешное выполнение задания, фиксируя время по секундомеру.

Необходимо соблюдать следующие рекомендации:

– первая передача должна быть достаточно сильной и точной;

– вторая передача должна быть не сильной, но точной;

– оба игрока должны синхронно координировать взаимные действия, чтобы сохранить мяч.

Кроме этих упражнений для совершенствования техники передач рекомендуется использовать другие варианты подобных упражнений, в том числе следующие:

– отработка передач в «треугольнике», когда всех игроков делят на три группы, мяч передаёт стоящий впереди игрок стоящему впереди игроку из другой группы, бежит и становится в конец этой команды, а потом всё повторяет следующий игрок;

– совершенствование передач при расстановке игроков по кругу;

– отработка техники передач и отбора мяча в квадрате размером 30×30 или 30×35 метров в противоборстве двух команд по 6 человек; передачи мяча с быстрым перемещением игрока на свободное пространство, как только игрок сделает передачу;

– совершенствование техники передач на площадках 30×30 или 30×35 метров в двухстороннем противостоянии с небольшими воротами без вратарей, по 4-5 игроков в каждой команде.

На одном тренировочном занятии следует обязательно менять упражнения для обеспечения более разнообразного совершенствования техники передач в разных условиях.

Работу по совершенствованию техники необходимо проводить параллельно с совершенствованием физической кондиции спортсменов. При этом физические упражнения подбирают по форме, амплитуде и темпу выполнения, сходны по движению игрока, выполняющего «финты», «обработку» мяча и быструю смену направления движения. Все занятия по физической подготовке должны воспроизводить движения, которые выполняет игрок во время игры – по интенсивности биомеханическим и физиологическим характеристикам. Только в этом случае физическая подготовка будет способствовать совершенствованию технической подготовленности [2 и др.].

Построение каждого тренировочного занятия проводят в следующей последовательности с незначительными вариациями в зависимости от этапа подготовки:

– разминка 10-15 минут с включением различных упражнений общеразвивающего характера;

– жонглирование мячом – 15-20 минут;

– совершенствование техники коротких и средних передач (30-40 минут);

– совершенствование длинных передач (15-20 минут);

– совершенствование физической подготовки (15-25 минут).

Физическая подготовка решает несколько задач, включая развитие выносливости к выполнению длительной физической нагрузки, что обеспечивается физиологическими реакциями аэробного механизма освобождения энергии. Это одна из задач. Второй задачей является развитие скоростной выносливости, определяемой анаэробными механизмами энергообеспечения.

Кроме того, футболисту необходимо совершенствовать координационные способности в движениях, сходных по биомеханическим характеристикам к движениям игрока во время игры. Для этого подбирают физические упражнения, имитирующую игру с мячом в сочетании с движениями, аналогичными игровым ситуациям.

В психологическом аспекте всех игроков следует настраивать на необходимость регулярной, систематической и настойчивой работы над всеми элементами технической, физической и тактической подготовки, чтобы команда смогла добиться хороших результатов. Все стороны подготовленности (техническая, физическая, тактическая и психологическая) должны быть хорошо сбалансированы и направлены на непрерывное совершенствование. Особое значение, как первостепенную задачу, мы придаём совершенствованию техники коротких и средних передач в сочетании с технически правильным выполнением остановки, обработки и точной передачи с учётом игровой ситуации.

Педагогический эксперимент с юношеской командой академии KIFS, проведённый в течение одного сезона в 2021-2022 годах по описанной технологии с акцентом на совершенствование техники владения мячом, а также сочетание технической и физической подготовки с использованием специфических упражнений, подтвердил её эффективность, что выразилось в успешном выступлении команды на городских соревнованиях, где команда заняла призовое место и на юношеском чемпионате г. Алматы, войдя в тройку сильнейших команд.

Выводы:

- одним из ключевых моментов в подготовке квалифицированных футболистов является совершенствование техники передач мяча на короткое и среднее расстояние, включая остановку мяча, обработку и точную передачу в соответствии с игровой ситуацией;
- техническую подготовку следует сочетать с физической и тактической подготовкой;
- в течение спортивного сезона на первом этапе повышенное внимание следует уделять технической подготовке с постепенным увеличением доли физической подготовки, чтобы обеспечить достаточные физические кондиции, позволяющие эффективно проводить игру в высоком темпе, не снижая интенсивность и эффективность игровых действий игроков.

Список литературы:

1. Адамбеков К.И. Основные направления научно-исследовательской и научно-методической работы по футболу в Республике Казахстан // Теория и практика казахстанского футбола. – 1999, №1. – С. 6-11.
2. Акпаев Т.А. Физическая подготовка футболистов: учебное пособие. – Алматы: АГУ им. Абая, 2002. – 121 с.
3. Варюшин В.В. Футболист в игре и на тренировке. – М.: ФиС, 1988. – 236 с.
4. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 112 с.

БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУ ТҰЖАУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ БАҒДАРЛАУ

**Сәйдіуали Д. – магистрант, Қайрат А.Қ. – магистрант,
Олимпиадалық спорт факультеті,
Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н. - доктор PhD
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада спорттық бағдарлаудың бұқаралық спортты дамытуға оң әсері қарастырылады. Санына талдау жасалады. "Дүниежүзілік бағдарлау күні" жылы сайынғы ірі бұқаралық іс-шарасына қатысушылар. Талдау спортшылар саны бойынша оң динамиканы көрсетті, осы жарыстарға қатысу туралы ақпарат беріледі.

Түйінді сөздер: бағдарлау, бұқаралық спорт, жүгіру, салауатты өмір салты, бұқаралық жарыстар.

DEVELOPMENT OF MASS SPORTS THROUGH ORIENTEERING

Sajdiuali D., Kairat A. K., Zhunisbek D.N.

Abstract. This article examines the positive impact of orienteering on the development of mass sports. The analysis of the number of participants in the annual largest mass event «World Orienteering Day» is carried out. The analysis showed a positive trend in the number of athletes taking part in these competitions.

Keywords: orienteering, mass sports, running, healthy lifestyle, mass competitions.

Кіріспе. Бағдарлау бойынша жарыстар өтеді таза ауада: саябақтарда, ормандарда немесе қалалық аудандарда. Спорттық бағдарлау бойынша жаппай жарыстар арнайы жарысты қажет етпейді

қатысушыларды қашықтықты және жабдықты сәтті еңсеруге дайындау, сондықтан кез келген адам жарысқа қатыса алады. Жарыстардың көпшілігі жүгіру арқылы жүзеге асырылады, яғни қозғалу тәсілі-жүгіру немесе жүру, бірақ бағдарлау да бар велосипедтер мен шаңғыларда. Сонымен қатар, трассаға бағдарлау бар, спорттық бағдарлау түрі, тіпті бар адамдар үшін де қол жетімді дене шынықтыру сабақтарына денсаулық жағдайы бойынша шектеулер және спортпен айналысу болып табылады.[1; 4].

Жарысқа қатысудың оң әсерін қарастырыңыз спортшыларға бағдарлау бойынша:

-таза ауада болу әл-ауқатқа оң әсер етеді;

- белсенді демалыс психологиялық және дене дамуындағы денсаулықты қалыпқа келтіруге көмектеседі;

-тұрақты жарыстар сіздің үлгеріміңізді бақылауға мүмкіндік береді, мұнымен тоқтап қалмаңыз, ал басқа спорт түрлеріне қатысты шағын бәсекелестік спортқа қол жеткізуге мүмкіндік береді, осы спорт түріндегі биіктіктер;

-нәтижелерді жақсарту үшін жүгіру және жүйелі түрде жаттығу қажет, бұл салауатты өмір салтына араласуға ықпал етеді;

-психикалық жұмыс дене белсенділігімен бірге спортшының үйлесімді дамуына мүмкіндік береді;

-жарыстарға кез-келген жаста қатысуға болады, өйткені, бұл спорт түрінде көптеген жас топтары бар;

- тұрақты әртүрлі(мысалы, жарыстар өткізіледі, әр түрлі жерлерде қашықтықтар түрлері бойынша);

- көптеген жарыстар өтетін жиын табиғат аясында болады, оған ұқыпты болу керек [3].

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Әлемде 2016 жылдан бастап Дүниежүзілік бағдарлау күні өткізіліп келеді. Бүкіл әлем бойынша бір апта ішінде спорттық бағдарлау бойынша жарыстар және деректер өткізіледі, қатысушылар санын Халықаралық федерация бекітеді.

Зерттеудің мақсаты. Спорттың көрнекілігі мен қолжетімділігін арттыру жастар үшін бағдарлау, қатысушылар санының артуы, қалай мектептегі іс-шараларда, сондай-ақ барлық елдердегі клубтардың қызметінде өткізіледі.

Ұлттық федерациялар, мұғалімдерге спорттық іс-шараларды жүзеге асыруға көмектеседі және қызықты және танымдық түрде бағдарлау, спорттық бағдарлауға қатысуға жаңа елдер саны көбірек болады.

Жаһандық даму жөніндегі комиссия үйлестіреді және біріктіреді, бағдарлау бойынша мүдделі мамандар,материалдар мен тәжірибе алмасу мақсатында өзінің ұлттық федерацияларынан спорттық бағдарлау бойынша мектеп желісіне енгізеді [5].

Зерттеу үшін қатысушылар санының динамикасын қарастырыңыз бұл іс-шарада соңғы үш жылда. Зерттеу әдістері: деректі және мұрағаттық материалдар талдануда.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Жыл сайын Дүниежүзілік бағдарлау күніне қатысушылардың жаппай саны артып келеді. Әлемдегі қатысушылар арасында. Айта кету керек маңызды қатысушылардың жалпы санына қатысты әлемдегі қатысушыларының үлесінің өсуі, 2021 жылдан бастап қатысушылардың үлесі 14,44 % құрады (кесте. 1).

Дүниежүзілік бағдарлау күніне қатысушылардың санын талдау нәтижесінде бұл жоба әлемде бағдарлауды танымал ету міндетін өте жақсы орындайды деген қорытынды жасауға болады, соның ішінде Әлемдегі бұқаралық спорттың дамуына әкеледі және белсенді осы іс-шараға қатысады.

Кесте 1. Дүниежүзілік бағдарлау күніндегі қатысушылар саны 2021 жылдан 2022 жылға дейінгі көрсеткіші

Көрсеткіш	2020	2021	2022
Әлемдегі қатысушылар саны	288,675	349 052	398 712
Қатысушылар санының өсуі %	+14,13	+20,92	+14,23
Қатысушылардың жалпы саны	16930	30 232	57 561
Әлем бойынша қатысушылар санының өсуі %	+3,01	+78,57	+90,4
Дүниежүзі бойынша қатысушылардың үлесі, %	5,86	8,66	14,44

Спорттық жарыстарға қатысудың оң әсері спортшыларға бағдарлау өте үлкен әсер береді, спорттық бағдарлау дененің дамуына және психологиялық денсаулықты жақсартуға мүмкіндік береді [2].

Дүниежүзінде және басқа елдерден де қатысушылардың тұрақты өсуі, бұл спорттың қол жетімділігі мен массасы туралы гипотезаны растайды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Елаховский С. Б. Бег к невидимой цели. М.: ФиС,- 1973. - 144 с.
2. Казанцев С. А. Психофизиология спортивного ориентирования. М.: Академпринт, 2000. - 134 с.
3. Казанцев С. А. Спортивное ориентирование. Физкультурно спортивное совершенствование / Национальный гос. ун-т физ. культуры спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. СПб., - 2010. - 60 с.
4. Лапо Н. В. [и др.] Ориентирование –спорт для всех. Минск, 2014. 64 с.
5. World Orienteering Day [Электронный ресурс]. URL: <https://worldorienteeringday.com> (15.07.2022).

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНА КӨЗҚАРАСЫ МЕН ҚАТЫНАСЫ

**Оспанова Ж.Қ. - 2 курс магистранты, Олимпиадалық спорт факультеті,
Ғылыми жетекшісі: Авсиевич В.Н. - PhD доктор, қауымдасқан профессор,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Андатпа. Мақалада дене шынықтыру сабақтарының жаңартылған бағдарламаның негізінде заманауи тұрғыдан өткізілуі бойынша тиімді жолдарын қарастыру мәселелері қарастырылады. Дене шынықтыру сабақтарының жүргізілу саясаты, оқытушының сабақ тақырыбына сәйкес оқушылардың қызығушылығын арттыру мақсатында ынталандыру әдістерінің бірқатарына сипаттам бере отырып, зерттеу нәтижелерін сауалнама негізінде анықталды.

Кілт сөздер: мотивация, құзіреттілік, ғылыми аспект.

CONDUCTING PHYSICAL EDUCATION LESSONS - FROM THE POINT OF VIEW OF STUDENTS

Ospanova Zh.K., Avsievich V.N.

Annotation. This article identifies and considers various types of motivation that affect the attitude of students to physical education at school using the survey methodology. Changes have been made to the methodology of teaching physical education on the basis of various motivational systems in order to improve the worldview of students and educate a conscious attitude to physical culture.

Keywords: motivation, competence, scientific aspect.

Кіріспе. Еліміздегі жалпы және арнайы білім беретін мектептердің басым көпшілігі дене шынықтыру саласын қолдай отырып, зияткерлік әлеуетті арттыруда маңызды рөл атқаратынын тілге тиек етеді. Осыған орай мемлекетіміз дене шынықтыру саласындағы маңызды нысандарға және жалпы белем беретін мектептерді қаржыландыра отырып, дене шынықтыру маңыздылығы мен дене шынықтыру мамандарының қызметтік деңгейіне орай да үлкен қолдаулар көрсетуде. Яғни, бұл дегеніміз дене шынықтыру жаттығулары мен спорттың әртүрлерімен шұғылдану барысында адам ағзасы жүйелерінің қалыпты жұмысы мен резервтік мүмкіндіктерінің жоғарылауы нәтижесінде тұлғалық дамудың негізі қалыптасатыны анық.

Осыған орай зерттеу жұмыстарының өзектілігі, адам өміріндегі табысты болу, қаржылай қамтамасыз ету секілді аспектілер төңірегіндегі мәселелерді шешуде дене саулығының маңызы ең басты құндылық екенін де айғақтай түсетіндей.

Білім беру жүйесіндегі өзгерістер мектептің алдына болашақ мамандардың кәсіби дайындығы мен дене тәрбиесін түбегейлі және жан-жақты жетілдіру міндетіне орай тиімді тұстары да бар[2]. Бұл уақытты, жүйені қажет ететін күрделі мәселелер екенін білеміз.

Дене тәрбиесінің мақсатты бағытын өзгерту, оның мәні жеке тұлғаның дене шынықтыруын қалыптастыру болып табылады, оқыту сапасын арттыруды, жеке бағдарланған тәрбие мен тренингті қамтамасыз ететін жаңа педагогикалық және ұйымдастырушылық формаларды әзірлеуді талап етеді [3]. Осыған орай дене шынықтыру сабақтарын оқытуды жүйеге қоя отырып, негізгі тұлға мектеп оқушыларының да дене шынықтыру сабақтарын деген қызығушылығы мен белсенділікті арттыруға үлес қоса отыруымыз заман талабы болмақ.

Зерттеудің мақсаты. Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру сабағына деген ынтасы мен көзқарасына теориялық талдау жасау.

Дене белсенділігінің маңыздылығы мектеп жасындағы балалардың денсаулығының алғы шарттары екені сөзсіз. Себебі, гиподинамия немесе дене қозғалысы белсенділігінің төмендігі өсіп келе жатқан ағза жүйелеріне күрделі әсер ететіні физиологиялық тұрғыдан зерттелген.

Ал дене шынықтыру сабақтарының балалардың физиологиялық ерекшеліктеріне қарай және жаңартылған білім беру бағдарламаларына сәйкес жүргізілуі олардың ағза жүйелеріне дамуына да әсер ететінін ескерсек, сабақтың жүргізілуіне оқушылардың көзқарасын да ескеруіміз керек.

Жоғары сыныптардағы дене тәрбиесі мәселелері бойынша талданған әдебиеттерге, сондай-ақ өз тәжірибемізге сүйене отырып, жоғары сыныптардағы дене тәрбиесі тек қозғалыс белсенділігі мен денелік даму деңгейін арттыратыны да айқын. Әдетте, оқушылардың дене тәрбиесіне ынталандыру-құндылық қатынасын қалыптастыру және жүйелі денелік белсенділіктің қажеттілігі (дене жаттығулар, өмір сүру тәртібі, жеке гигиена, т.б.) сияқты мәселелер толыққанды зерттеуді қажет етеді.

Дене тәрбиесі үрдісінде оқушылардың денелік қасиеттері әрдайым ескеріле бермейді. Дене шынықтыру немесе таңдаған спорт түрлеріне іріктеу барысында оқушылардың ағза жүйелерінің даму ерекшеліктері мен дене қасиеттерінің мүмкіндігі маңызды бола бермейді.

Осы тақырып төңірегінде зерттеу жүргізген ғалымдар зерттеу тараптарына сәйкес жаңа ұстанымдар анықтаған [4]. Солардың бірі бәсекелестік ынталандыру, яғни спорттық жетістіктерге жету жолындағы кедергілерді жеңе білу, спорттық нәтижеге деген ұмтылыстан туындайды.

Спорт саласында және жарыстарда белгілі бір деңгейге жетуге деген ұмтылыс-бұл ең қуатты реттеушілердің бірі және жаттығуға айтарлықтай жігерлендіру. Екіншісі эстетикалық ынталандыру. Мұнда, спорттық дене бітімінің маңыздылығы, дене жаттығулары арқылы сұлу сымбатқа қол жеткізуге болатынына ынталандыратын дәрістер, спорттық тамақтану, ағза жұмысының белсенділігі секілді маңызды мәліметтерді қамтиды.

Күзиретті ынталандыру сипатына топтық жаттығулар, көшбасшылық қасиет, әлеуметтік мәселелер, тағы да басқа мәліметтер жиынтығын құрайды.

Оқыту әдістеріндегі ынталандыра отырып үйретудің келесі бірі танымдық және ойын-сауық арқылы ынталандыруда адамның дене бітімін, мүмкіндіктерін білуге, содан кейін оларды дене шынықтыру және спорт арқылы жақсартуға деген ұмтылысымен ұтымды болмақ. Бұл көбінесе бәсекелестікке ұқсайды-бәсекеге қабілетті мотивация, бірақ ол бәсекелестікке емес, өзін-өзі жеңуге деген ұмтылысқа негізделген. Жалпы мотивация немесе ынталандыру арқылы білім беру, тәрбие беру, спорттық жарыстарда жетістіктерге жету жолында ағзаның функционалды мүмкіндіктерін ескере отырып жүйелі оң нәтижеге жету.

Мотивация немесе ынталандырудың келесі сипаттамасы кәсіби бағдарланған ынталандыру. Мұнда әр түрлі мамандықты таңдайтындығына қарай оқушылардың кәсіби қасиеттеріне назар аудару, олардың алдағы еңбек қызметіне дайындық деңгейін арттыру, болашақ мамандық үшін психофизикалық форманы дамыту арқылы дене шынықтыруды жетілдірумен байланысты болып келеді.

Әкімшілік мотивацияда осы пән бойынша сынақтан өту, рейтингтік балл алу және сабаққа қатысу оқушыларды спортпен шұғылдануға ынталандырады. Психологиялық тұрғыдан ынталандыру бағыты дене шынықтыру жаттығулары оқушылардың психикалық жағдайына оң әсер ететінін ескере отырып жүргізіледі. Себебі мектеп оқушыларының көпшілігі дене шынықтыру сабақтарына қызыға қатысады. Олардың сабақтан алатын бірінші нәтижелері демалыс, себебі ойын түрінде жүргізілуі, сабақтың таңдаған спорт түрлеріндегі дағдылады қалыптастыруға байланысты тақырыптары мен эстафеталық әдістерді ұтымды қолдану және жүргізу арқылы жақсы нәтижеге қол жеткізеді.

Дене шынықтыру сабақтарындағы эмоционалдық шиеленістердің де тиімді тұстары бар екенін айта кетсек, таңданарлық жағдай болмақ. Себебі, дене шынықтырудағы топтық ойындар, ойын түріндегі өткізілетін кейбір элементтерді қосу арқылы жүргізуде, оқушылардың психофизиологиялық күйінде өзгерістер болып, тіпті стресстік жағдайлардың дамуына жол бермейді дйді зерттеушілер. Жаттығудың кейбір түрлері жағымсыз эмоцияларды бейтараптандырудың таптырмас құралы болып табылады [5]. Білім берудегі ынталандыру дене шынықтыру өзін-өзі оқыту және өзін-өзі бақылау дағдыларын дамытады. Жүйелі дене жаттығулары моральдық-еріктік қасиеттерді дамытуға, сондай-ақ патриотизм мен азаматтыққа тәрбиелеуге ықпал етеді. Мәртебелік ынталандыру: басқа адамға физикалық әсер ететін жанжалдарды шешу кезінде жеке мәртебеге артықшылық беру, сондай-ақ экстремалды жеке жанжалдардағы өмірлік әлеуетті арттыру жастардың физикалық және спорттық іс-шараларға қатысуын жандандырады.

Қазіргі уақытта дене шынықтыру саласындағы жоғары мектептің дамуы оқушылардың белсенділігі мен сана деңгейіне, олардың дене тәрбиесіне пән ретінде қатынасына байланысты. Сонымен қатар, білім беру процесінде белгілі бір кедергілер бар, бұл оқушылардың практикалық сабақтарға қатысуына, олардың белсенділігі мен бастамашылығына теріс әсер етеді[4,5]. Өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту мәселесі адамзат қоғамының маңызды мәселелерінің бірі болып табылады. Әр уақытта спорт пен дене шынықтыруға ынталандыру мәселесі дене шынықтыру мамандарының талқылау орталығында. Алайда, бұл жұмыста оқушылардың көзқарасы бойынша басқа көзқараспен қарау және салауатты өмір салтын сақтауға, мектептегі білім беру кеңістігін жобалаудағы болашақ өзгерістер үшін қажетті теориялық базаны зерттеуге қызығушылықтың дамуына немесе болмауына не әсер ететінін түсіну мақсаты тұжырымдалған [6,7]. Мектеп жасындағы балалардың дене шынықтыру сабақтарына көзқарасын бақылау және бағдарлай отырып, пікірлерін алу барысында сауалнама тәсілінде дене шынықтыру оқушылары үшін не қызықты екенін, олардың теорияны қаншалықты түсінетінін, денсаулығын сақтау үшін не істейтінін, сондай-ақ дене шынықтыру мамандары оқушылардың денсаулық мәселелеріне деген көзқарасына қалай әсер ететінін түсіну үшін дайындалды.

Зерттеу әдістеріне сауалнама, сұхбаттасу әдістері алынды[8]. Мәліметтер статистикалық өңдеуден өткізілді.

Сауалнамаға Алматы қаласы, Бостандық ауданы, № 63 жалпы білім беретін мектептің оқушылары қатысты. Сауалнама төрт бөлімнен тұрады, бірінші бөлім адам өміріндегі денсаулықтың маңыздылығын қабылдау тақырыбына арналса, екінші бөлім оқушылардың денсаулығын бағалауға қатысты мәселелерге қатысты, үшінші бөлім оқушылардың көзқарасын түсінуге көмектесетін дене шынықтыру және салауатты өмір салты деген тақырыптардан және төртіншіде оқушылардың дене тәрбиесіне деген қызығушылығының төмендеу себептерін анықталды.

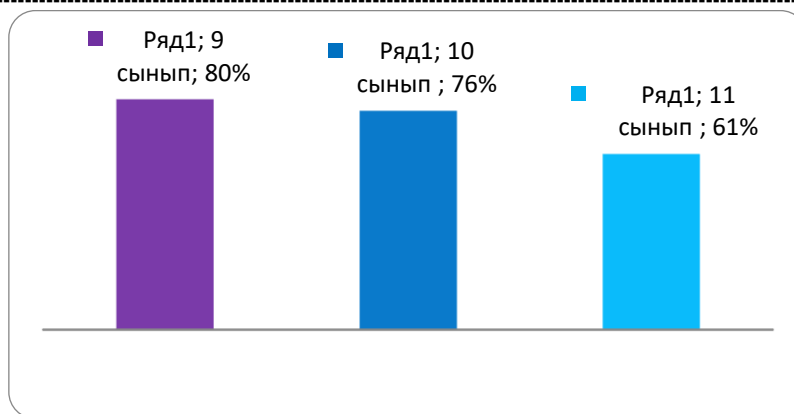
Зерттеу нәтижелерінде мектептегі дене шынықтыру сабақтарына әсер ететін әртүрлі аспектілерді анықтау үшін жүргізіген сауалнамада М. А. Новиковтың зерттеуіне сүйене отырып, үш құрылым ерекшеленді. Олар: педагогикалық зерттеу әдіснамасы, практикалық педагогикалық іс-әрекет әдіснамасы және білім беру іс-әрекетінің әдіснамасы.

Сауалнама әдісі педагогикалық зерттеудің бөлігі болып табылады және педагогикалық зерттеу әдіснамасына негізделген, сондықтан ол ынталандырудың барлық аспектілерін және олардың әсерін анықтауға көмектеседі. Қалыптастыру кезінде жобалық қызмет көбінесе білім беру қызметінің басқа түрлеріне қатысты көмекші рөл атқара отырып, оқыту құралы ретінде әрекет етеді. В. И. Логунов педагогикалық жобалаудың стратегиялық жоспарында мынадай түрлерін ажыратады. Әлеуметтік ортаға және оның жағдайларына бейімделу, сондай-ақ оның құндылықтарына, мақсаттарына, сенімдеріне сәйкес ортаны жақсарту және өзгерту. Дәл осы негізгі әдіснамалық тұжырымдамалардың негізінде біз дене шынықтыру арқылы мектептің білім беру кеңістігін болашақ жобалау және оңтайландыру үшін сауалнама әдісін таңдадым. Осылайша, дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың қызығушылығы мен белсенділігінің төмендеуінің негізгі себептері және сабақты өткізіп жіберу себептері сауалнаманың бір бөлігі болып табылады. Сондай-ақ, денсаулыққа, салауатты өмір салтына деген көзқарас адамның құндылықтарымен, яғни адам қандай бағдарларды басшылыққа алатындығымен, денсаулық сақтаудың басқа құндылықтардың арасында қандай орын алатындығымен байланысты екендігі белгілі.

Зерттеу нәтижелерін талдау. Алдымен, мектептің 9-11 сынып оқушыларына салауатты өмір салты мен дене шынықтыруға деген көзқарастың өзгеруі қызықты болды. Сауалнама деректері мынаны көрсетеді: 9 сынып оқушылары арасында 80% денсаулық ең жоғары құндылық және өмір салтына байланысты деп санайды. 10 сынып оқушыларының арасында бұл мәлімдемемен келісетін оқушылар саны 76%.

11 сынып оқушыларының 61% - ы спортпен шұғылданды және мамандандырылған спорт секцияларына қатысу арқылы денсаулығына қамқорлық жасауға тырысатынын көрсетті (сурет 1).

Олардың 39% - ы дұрыс тамақтануды, 33% - ы күн тәртібін ұстанатынын дәлелдейді. Оқушылардың 56% - ы спортпен шұғылданады, 9% - ы күн тәртібін сақтайды, 44% - ы дұрыс тамақтануды ұстанады. Бұл нәтижелер дене шынықтыру мамандарының дұрыс бағытта жұмыс істейтінін және салауатты өмір салтын насихаттайтынын көрсетеді. Дене шынықтыру сабақтарына қатысудың күрт төмендеуі және сәйкесінше оқушылардың сабаққа қатыспау пайызының артуы байқалады. Сауалнамаларда берілген жауаптарға сәйкес, дене шынықтыру сабағына қатыспаудың негізгі себебі мәжбүрлеу (оқушылардың 27%), сондай-ақ оқушылардың ұйымдастырылмауы мен жалқаулығы болып табылады.



Сурет 1. Сауалнама деректерінің пайыздық мәліметтері

Дене шынықтыру сабақтарына қызықтыру мәселесін шешу үшін 2021 жылдан бері барлық жалпы білім беретін мектептерде оқушыларды қызықтыратын спорт түрімен айналыса алатын бірнеше секциялар құрылып, жұмыс істелінуде. Дене шынықтыру деңгейі жаттығу кезінде адам ағзасының жұмысына, оның құрылымына және т.б. байланысты теориялық білім тұрғысынан тұрақты деңгейде екенін атап өткен жөн. 2022 жылдан бастап дене шынықтыру сабағына міндетті теориялық сабақтар енгізілді, олардың мақсаты оқушылардың білім берудегі олқылықтардың орнын толтыру болып табылады. Мұндай сабақтардың тиімділігі осы сынып оқушыларымен дәлелденді: 11-сынып оқушыларының 44% - ы дене шынықтыру сабақтарында салауатты өмір салты мен дене шынықтыру негіздері туралы ақпарат алды, ал қалған оқушылар білімнің негізгі көзі осы тақырыпқа арналған теледидарлық бағдарламалар мен түрлі басылымдар деп санайды. 11-сынып оқушыларының тек 9% - ы кәсіби әдебиеттерді мақсатты және жүйелі түрде оқиды. Оқушылардың жалпы пайызының 50% - ы стресс пен шаршаудың алдын алу әдістеріне қызығушылық танытады, оқушылардың 35% - ы теңдестірілген тамақтану мәселесіне алаңдайды, 17% - ы дәстүрлі емес сауықтыру әдістеріне қызығушылық танытады.

Қорытынды. Әдебиеттерді зерттеу және талдау нәтижесінде алынған мәліметтер қазіргі заманғы дене шынықтыруды оқытуда ұсынылған ынталандырудың көзқарастары негізінде өзгерістер қажет екенін айтуға мүмкіндік береді. Жалпы білім беретін мектеп жағдайында дене шынықтыру және спорт құралдарымен әлеуметтік белсенді тұлғаны қалыптастыруға жәрдемдесу мақсатында мынадай міндеттерді алдыға қойылды. Оларға бала денсаулығына, дене қасиеттері немесе сапасына талдама жасай отырып, спорт түрлерін таңдауға мүмкіндік беру. Оқушылардың білім деңгейін және дене тәрбиесі мен спорттың сауықтыру технологиялары саласындағы білімін арттыру, мектептегі дене тәрбиесінің сапасын едәуір арттыру, оқушыларға дене шынықтыру және спортпен шұғылдану үшін тең мүмкіндіктер беру және білікті, кәсіби дайындалған оқытушылар құрамын енгізу басты нәтиже беретін бағыт болуы керек.

Әдебиеттер тізімі:

1. Адейеми Д.П. Формирование мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре // Средиземноморский журнал социальных наук, 2015.- Том 6. – С. 109-113.
2. Астафьев В. С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов// Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 8. – С. 21-24.
3. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт , 2004. - 463 с.
4. Физическая культура как интегрирующий фактор здоровья сбережения учащихся: монография / О. Ю. Молозёмов, А. К. Ковалевский, В. И. Прокопенко ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : СибГУФК ; Екатеринбург : Изд-во АМБ, 2007. - 120 с.
5. Марцинковская Т.Д. История психологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 544 с.
6. Физическая культура как социокультурный феномен и воспитательное пространство [Текст] : монография / Ф. Д. Мухамитянов; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования Чайковский государственный институт физической культуры. - Чайковский : РИО ЧГИФК, 2015. - 83 с.
7. Новиков А.М. Методология образования. Издание второе. -М.: «Эгвес», 2006. -488 с.
8. Логинов В.В. Формирование потребности в занятиях физической культурой учащихся старшего школьного возраста (14-16 лет) // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2016. - № 2. – С. 60-64.

12-13 ЖАС АРАЛЫҒЫНДАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР АРҚЫЛЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ДЕНЕ ҚАСИЕТТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Абдрахманов Ж. – магистрант, Маханбетъяров Е. – магистрант,
Олимпиадалық спорт факультеті,

Ғылыми жетекші: Жүнісбек Д.Н. - доктор PhD

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа: Мақалада дене шынықтыру сабақтарында жүзеге асырылатын спорттық ойындардың құралдары мен әдістерін қолдана отырып, 12-13 жас аралығындағы оқушылардың дене қасиеттерін дамыту мүмкіндігінің теориялық негіздемесі келтірілген. Автор балалардың денені дамытуға ықпал ететін баскетбол мен волейболдан интегралды сипаттағы арнайы жаттығулар жиынтығын ұсынады.

Кілт сөздер: спорттық ойындар, қозғалыс қасиеттері, баскетбол, волейбол, интегралды жаттығулар, конъюгациялық әсер ету әдісі, ойын әдісі.

FEATURES OF IMPROVING THE MOTOR SKILLS AND QUALITIES OF STUDENTS AGED 12-13 IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS THROUGH SPORTS GAMES

Abdrahmanov ZH., Mahanbetyarov E., Zhunisbek D. N.

Annotations: The article provides a theoretical justification for the possibility of developing the motor qualities of students aged 12-13 using the means and methods of sports games implemented in physical education lessons. The author offers a set of special integral exercises in basketball and volleyball that contribute to the development of children's motor skills. Keywords: sports games, motor properties, basketball, volleyball, complex exercises, conjugation effect method, game method.

Keywords: sports games, motor properties, basketball, volleyball, complex exercises, conjugation effect method, game method.

Кіріспе. Ұтымды дене қозғалыс әрекеттерді үйрену мүмкіндігі олардың мәні, ережелері және оларды орындау шарттары туралы білім алуға байланысты, бірақ білімді іс-әрекетке айналдыру тек оның практикалық жүзеге асырылуына байланысты болуы мүмкін [1].

Кез-келген қозғалыс әрекетінің техникасын игеру кезінде алдымен оны орындау мүмкіндігі пайда болады, содан кейін одан әрі тереңдетіп, жетілдіре отырып, шеберлік біртіндеп дағдыға айналады. Шеберлік пен дағды бір-бірінен негізінен олардың даму дәрежесімен, яғни адамның санасынан басқару тәсілдерімен ерекшеленеді. Жаңа дене қозғалыс әрекетті орындау қабілеті келесі алғышарттар негізінде туындайды: әрекет техникасы туралы қажетті білімді игеру, қозғалыс тәжірибесінің болуы, дене дайындықтың жеткілікті деңгейі, қозғалыстың жаңа түрін құру процесінде шығармашылық ойлау кезінде болады [2].

Әдетте, қозғалыс әрекеті бастапқыда кернеудің жоғарылауымен және қосымша қозғалыстармен, оған кіретін операциялар арасындағы мәжбүрлі кідірістермен, шектеулі және баяу орындалады. Бұл операциялардың реттелмеуіне және олардың арасындағы берік байланыстардың болмауына байланысты, қозғалыстарды егжей-тегжейлі бақылау және әрекеттің барлық негізгі нүктелеріне назар аудару қажеттілігі [3].

"Дененің қозғалыстары -бұл барлық негізгі тірек нүктелерінің әрекетін егжей-тегжейлі саналы түрде бақылау қажеттілігімен, төмен жылдамдықпен, тұрақсыздық, нәтижелермен, шатастыратын факторлардың әсеріне және есте сақтау қабілетінің төмендігімен ерекшеленетін қозғалыс әрекетін меңгеру деңгейі" болып табылады [4].

Дене қозғалыстары үлкен дидактикалық маңызы бар. Олардың қалыптасуы баланың оқуға белсенді қатысуын талап қойылған міндеттердің мәнін, орындалу шарттарын талдауға, өзінің психикалық, перспективтік және қозғалыс әрекеттерін басқаруға үйретеді.

Қазіргі жағдайда дене шынықтыру мамандарын даярлау сапасына қойылатын талаптар жоғарылайды, оның ішінде балалар мен жастарды жаңа қозғалыс әрекеттеріне тиімді оқытуға қойылатын талаптар. Сондықтан дене қасиеттер мен дағдыларды жетілдіру мәселесі компьютерлік ойындарда, әлеуметтік желілерде тәрбиеленген жас ұрпақ үшін ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау саласында да өзекті [5].

Біздің зерттеу өзектілігі дене қозғалыстары және қалыптастырудың маңыздылығымен анықталады, оның оңтайлы құралдарының бірі спорттық ойындар болып табылады.

Зерттеу мәселесі: Дене шынықтыру сабағында 12-13 жастағы балаларда дене және дене қасиеттерді қалыптастырудың жаңа тәсілдерін, құралдарын, әдістерін іздеу.

Зерттеудің мақсаты: Денені қалыптастыру үшін спорттық ойындардың құралдары мен әдістерін қолдануды теориялық тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Қозғалыс дағдылары мен қасиеттерін қалыптастырудың теориялық аспектілерін зерттеу және талдау.

2. Орта буын оқушыларының дене қасиеттерінің қалыптасу деңгейін зерттеу.

3. Орта буын оқушыларының дене қасиеттерін қалыптастыру үшін спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің кешенін әзірлеу және енгізу.

Зерттеуге 12-13 жас аралығындағы 15 оқушы қатысты. Зерттеу бірнеше кезеңнен өтті: біріншісі-біз таңдаған зерттеу жұмысының тақырыптары бойынша тарихи және психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді зерттеу және жалпылау, сонымен қатар бірінші кезеңде, эксперимент барысында мектеп оқушыларының дене қозғалыстары диагностикалау жүргізілді (2022 ж. сәуір-мамыр). Зерттеудің екінші кезеңі 12-13 жас аралығындағы оқушылардың дене қасиеттерін дамытуға бағытталған спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің арнайы жүйесін әзірлеу және теориялық негіздеу болды (Қыркүйек 2022 ж.). Үшінші кезең анықтаушы эксперименттің нәтижелерін өңдеумен, қалыптастырушы экспериментті жоспарлаумен алдын-ала тұжырымдарды тұжырымдаумен толтырылды (2022 ж. қазан-желтоқсан). Бірінші-екінші оқу тоқсанында оқушылар дене шынықтыру сабақтарында баскетбол, жеңіл атлетика техникасының негіздерін меңгеруге және бақылау нормативтерін орындауға бағытталған бағдарлама әзірленді. Сонымен қатар, баскетбол құралдарына қолданбалы дағдылар мен негізгі дене қозғалыс қасиеттерін қалыптастыруға басты назар аударылды.

Оқушылардың дайындық деңгейін бастапқы бағалау үшін біз тесттер өткіздік, оның ішінде сынақтар — орнынан ұзындыққа секіру, 30 м жүгіру, ептілікке арналған кешенді тест, денені көтеру және тарту. Тест нәтижелерін талдай отырып, айтарлықтай үлкен айырмашылықты атап өтуге болады, бұл субъектілердің дене дайындығының әртүрлі деңгейлерін көрсетеді. Пәндердің көрсеткіштерін бағдарламалық стандарттармен салыстыра отырып, орташа деңгейі бар және мектептегі ДШ бағдарламасының талаптарына сәйкес келеді деп қорытынды жасауға болады [6].

Сондай-ақ, ең төменгі деңгей жасөспірімдердің тартылуда байқалады, оларда орташа есеппен 4,5 ал стандарттары бойынша шамамен 7 рет болуы керек деп айтуға болады. Тек бір оқушыда нормативтің орындалуы байқалады. Айта кету керек, кейбір көрсеткіштерде нәтижелер қыздарда басым болады, бұл жас үшін объективті, өйткені қыздар дене дамуда ер балалардан озып кете бастайды (кесте-1).

Кесте 1. 12-13 жастағы оқушылардың қозғалыс қасиеттерінің даму деңгейінің бастапқы көрсеткіштері

№	Зерттеуге қатысушы	Жынысы	Денені көтеру (к) тарту (ұ) бірнеше рет		Ұзындыққа секіру орыннан, см (жасөспірім)		30м, жүгіру, с. (жасөспірім)		Ептілік сынағы, (жүгіру, өрмелеу, доп лақтыру), бірге, с (жасөспірім)	
1	В.А.	к		19		165		4,6		14,2
2	С.В.	ұ	5		156		5,0		18	
3	М.Т.	Қ		16		145		5,3		19,2
4	С.А.	к		17		164		4,0		13,2
5	К.У.	Ұ	3		130				14,2	
6	Р.Б.	Қ		16		123	4,0			17,4
7	М.А.	ұ	6		156			5,2		
8	Д.Н.	к	5		145		5,0		17,6	
9	Ж.Д.	ұ	4		139		4,5		15,5	
10	П.Ж.	к		17		167		3,9		12,8
11	А.С.	к		15		156		4,7		14,6
12	В.М.	ұ	7		145		4,2		13,9	
13	И.К.	к		15		154		4,8		17,0
14	А.Р.	к		18		160		3,8		13,0
15	Ш.Е.	ұ	2		134		4,3		16,7	
	Орташа	х ± ò	4,5 ± 1,9	16,6± 1,4	143, ± 9,6	154, ± 215,4	4,5 ± 0,4	4,03 ± 0,5	16,2± 1,6	15,7± 2,2

Алынған мәліметтер мектептегі дене шынықтыру сабақтарында 12-13 жастағы оқушылардың дене қасиеттерін дамыту деңгейін арттыруға арналған резервтер бар екенін айтуға мүмкіндік береді. Ойын әдісі мен спорттық ойындар осы жастағы балалардың ең тартымды іс-әрекеті болғандықтан, осы резервтер спорттық ойындардың құралдары мен әдістерінің оңтайлы үйлесіміне негізделген деп болжауға болады.

Біз әзірлеген бағдарламада мынадай құралдар мен әдістер бар: допты иелену уақытын шектей отырып, баскетбол ойнау; дриблингпен немесе допты берумен жылдам серпіліс жасау; баскетбол эстафеталары; "капитанға доп беру", "үшінші қосымша (дриблингпен)", "алдыңғы аймақтағы допты берумен", "нөмірлерді таңдау", қозғалыс ойындары дриблингпен", " конустар, қарағайлар, жаңғақтар (бүйірлік қадамдармен қозғалу)" және басқалары; бір аяқпен секіру арқылы ойнауға болады. Бұл бағдарламаның негізгі әдістері ойын, бәсекеге қабілетті, үздіксіз, қайталанатын болып табылады. Біздің ойымызша, бұл бағдарлама оқушылардың дене дайындығының айтарлықтай өсуіне әкелуі мүмкін.

Зерттеу нәтижелері бойынша біз келесі қорытындылар жасай аламыз:

1. Қазіргі ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде балалардың, оның ішінде 12-13 жастағы балалардың дене дайындығына оқыту және қалыптастыру тәсілдері егжей-тегжейлі сипатталған және негізделген. Алайда, бұл әдебиетте ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың, компьютерлік технологиялардың қарқынды дамуы, өндірісті автоматтандыру және т.б. қазіргі қоғамның даму аспектілері жағдайында өскелең ұрпақтың ерекшеліктері ескерілмеген. Бүгінгі таңда 12-13 жастағы оқушы 20-30 жастағы оқушыдан ерекшеленеді. Сондықтан балаларды дене тәрбиесінің бағдарламаларын, құралдары мен әдістерін, оның ішінде денені қалыптастыру және дене қасиеттерді дамыту тәсілдерін қайта қарау қажет.

2. 12-13 жас аралығындағы балалардың дене дайындығы деңгейін тестілеу нәтижелері ДШ саласындағы қазіргі үрдісті — осы параметрлердің мектептегі ДШ бағдарламаларының талаптарына сәйкестігін көрсетеді. Сонымен субъектілер тартылу, орнынан ұзындыққа секіру, ептілік сынағында нормативтердің талаптарын орындамайды. Бұл фактілер біздің зерттеу мәселесін өзектендіреді— дағдылар мен дене қасиеттерді қалыптастырудың құралдары мен әдістеріне жаңа тәсілдерді іздеу.

3. Біз 12-13 жас аралығындағы оқушылар үшін дене қасиеттерінің дағдыларды және қасиеттерді дамыту бағдарламасын әзірледік, ол осы жастағы балалар үшін ең қолайлы әдістерді (ойын, жарыс, қайталау) кеңінен қолдануға және спорттық ойындар құралдарын пайдалануға негізделген.

Әдебиеттер тізімі:

1. Боген, М. М. педагогический анализ техники направленной части двигательной деятельности / М. М. Боген. - Москва: физическая культура и спорт, 1991-с. 114-158.
2. Ведерникова, Л. В. Роль программы развития системы педагогического образования университета в повышении качества подготовки современного педагога / Л. В. Ведерникова, А. Г. Поливаев // современные подходы к повышению качества образования: Всероссийский сборник статей научно-практической конференции, отв. Л. В. Ведерникова. - Ишим, 2013. - С. 6-14.
3. Ермолаев, Ю. А. Возрастная физиология учеб. помощь. для студии. пед. ВУЗ / Ю. А. Ермолаев. - М.: Высшая школа, 1985. - С. 356-387. 4. Матвеев, л. п. основы спортивной подготовки / Л. П. Матвеев-М.: физическая культура и спорт, 1977. — 280 С.
4. Поливаев А. Г. качество подготовки кадров физической культуры к общеобразовательной школе в педагогическом университете: проблемы и перспективы / А. Г. Поливаев, А. В. Черемисов // Омский научный вестник. — 2014. - № 4. - С. 167-170.
5. Поливаев А. Г. Состояние и перспективы совершенствования качества подготовки кадров физической культуры в педагогическом вузе / А. Г. Поливаев // педагогическое образование и наука. — 2014. - № 9. - С. 125-129.
6. Поливаев А. Г. экспериментальное обоснование спортивно-ориентированной модели физического воспитания в общеобразовательной / А. Г. Поливаев // международный научно-исследовательский журнал Research Journal of International Studies. — 2012. — № 5–3(5). - С. 47-49.

АЛМАТЫ ОБЛЫСЫНДАҒЫ ВЕЛОТУРИЗМНІҢ ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ

**Ғылыми жетекші: ДВА докторы Жақсыбекова Д. К.
Цымбалова З. И. – Туризм мамандығының 4 курс студенті
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Андатпа: Бұл мақалада Алматы облысындағы велотуризмнің даму перспективаларымен, танымал велотуризм маршруттары қарастырылды және оны іздеуге мүмкіндік беретін веб-сайтты құру

арқылы өңірдің туристік потенциалын арттыру сипатталды. Велотуризмге қызығушылар үшін веб-сайтты құру сайт арқылы велотуризм маршруттары туралы толық ақпарат алып, серіктестерін табуға мүмкіндік береді.

Кілт сөздер: велотуризм, маршрут, экология, экотранспорт, веложол, саяхат, экскурсия.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CYCLING IN THE ALMATY REGION

Zhaksybekova D.K., Tsymbalova Z. I.

Annotation: This article discusses the development prospects of cycling tourism in Almaty region, considers popular cycling routes and describes how to increase the tourist potential of the region by creating a website that allows you to search for them. Creating a website for those interested in cycling allows you to get detailed information about cycling routes and find partners through the site.

Keywords: cycling, route, ecology, eco transport, bike path, journey, excursion.

Атақты велошабандоз Жак Анкетильдің айтуынша: «Ең сабырлы адам - ол велосипедші». [1]

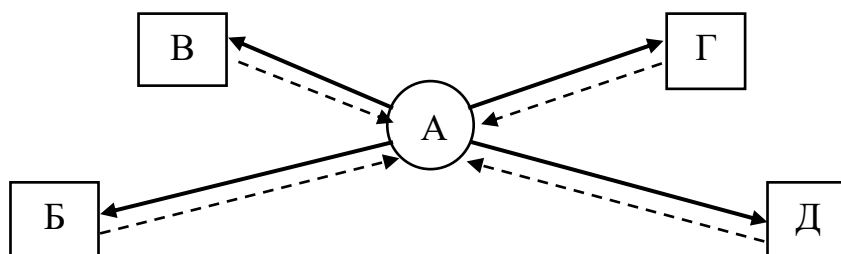
Соңғы жылдары салауатты өмір салтын ұстанушылар қатары жылдан жылға артуда. Сондықтан жалпы әлемде белсенді туризмнің дамуы, оның ішінде велотуризмге деген сұраныс артуда. Велотуризм адамның табиғатта еркін демалуымен қатар қаланың әдемі жерлерін толық көруге мүмкіндік беретін және экологиялық жағынан ең таза, әрі денсаулыққа пайдалы туризм түрі болып саналады.

Велотуризм – ұзақ қашықтыққа (1100 км-ге дейін) саяхаттауға мүмкіншілік беретін, арнайы дайындықты талап ететін, транспорт құралы велосипед болып табылатын белсенді туризм түрі. Ол – жазықта, сайларда, құмдарда, соқпақтарда, тау жолында, спорттық және тау велосипедтерімен саяхат. Негізгі кедергілері: жолсыздық, орман-тоғайлар, жыралар және т.б. Жаяу серуендеумен салыстырғанда, велосипед тебудің келесі артықшылықтары бар: қозғалыстың жоғары жылдамдығы және төмен шаршау, кез келген дерлік жер бедері мен кез келген жолдармен маршрутты таңдауда көбірек мүмкіндіктері бар. Бұл экологиялық таза және адам денсаулығына пайдалы ашық ауадағы белсенді туризмнің бірі болып табылады. Экологиялық жағынан велосипед таза көлік түрі, сондықтан велосипедті – экотранспорт деп те атауға болады.[2]

Қазіргі таңда қоршаған ортаны сақтау туралы көп бағдарламалар бар. Осы арқылы біз қоршаған ортаның табиғи жағдайын жақсартып, табиғи байлықтарын сақтай аламыз. Осы бағытта дамып келе жатқан велотуризм пайдаланушыларының қатарын көбейту қай жағынан болса да тиімді болар еді.

Велотуризмде тек велосипедпен ғана емес жаяу жүру жолдарының болуы немесе жаяу жүргіншілер үшін емес, тек велошабандоздарға ғана арналған болуы мүмкін. Дегенмен велотуризм деп аты айтып тұрғандай маршруттар тек велосипедпен өтуі керек деп ойлаймыз. Сондықтан велотуризм тактикасының ерекшелігі радиалды жаяу жүргіншілер шығуы немесе бос велосипедтердегі радиалды жолдар болып табылады. Бұл ең аз уақыт жұмсай отырып, көрікті жерлерді көруге мүмкіндік береді.[3]

Радиалды маршрут «бару – қайту» бағыты. Радиалды немесе тарамдалған маршрут - бұл екі жаққа баратын жол. Ол бір нүктеде басталып, аяқталады. Туристер маршруттың бастапқы нүктесіне қалай қозғалса, дәл солай қайтады. (Сурет 1)



Сурет 1. Радиалды (тарамдалған) маршруттың схемасы

Таңдалған туристік орталықтан экскурсиялық мақсатпен радиалды қозғалыстың радиалды саяхат нұсқасы, барған елді мекендерінде және кері қайтуы бар объектілерде түнеуді көздейді.[3]

Велотуризмнің ерекшеліктері, біріншіден, велотуризм саяхатта өте ұзақ қашықтықты бағындыруға мүмкіндік береді. Тек автотуризмде қашықтық ұзағырақ, бірақ бұл жағдайда сіз табиғатпен байланыссыз көп уақытыңыз көліктің ішінде өтуі мүмкін. Велосипед болса әсердің жылдам

өзгеруінен ләззат алуға және жолдың әрбір ой-шұңқырын, желдің әрбір тынысын сезінуге кедергі жасамай, үлкен аумақты көруге мүмкіндік береді. Велосипедпен жүрудің жоғары жылдамдығы әсерлердің жылдам өзгеруін қамтамасыз етеді. Велосипедпен саяхаттағанда, сіз бір күні биік шыңдардың арасында қарды басып өтіп, келесі күні жылы теңізде күнге күйіп, қалың орманды көптеген өткелдер арқылы өтіп, екі күннен кейін алыс көкжиекте бірде-бір ағаш жоқ құрғақ жартылай шөлді аралай аласыз.[4]

Велосипедпен саяхат жасаудың екінші ерекшелігі алыс жолды қысқарту мен қызықты аймаққа жетуге ештеңе кедергі келтірмейтіндігінде. Осылайша, тіпті таулы аймаққа да баруға болады. Сонымен қатар, жолдың нашарлығына байланысты көлікпен жүруге және жаяу жүруге болмайтын жерлерге велосипедпен жетуге болады. Жалпы, велотуризм үшін қол жетпес жер жоқ деп те айтуға болады.

Үшінші ерекшелігі велотуризм – туризмнің барлық маусымдық түрі. Сіз қыста және жазда, көктем мен күзде велосипедпен саяхаттай аласыз.

Төртіншіден, ауаның ластануынан сақтайды, Яғни, экологиялық туризмді дамытуға өз үлесін қосады.

Алматы облысы спорттық туризм үшін өте қолайлы аймақ болып табылады. Елімізде велотуризмді, шаңғы туризмін, альпинизмді, ат туризмін, су туризмін және басқада спорттық белсенді) туризм түрлерін дамыту тиімді болып саналады және аталған туризм түрлерін дамытуда үлкен әлеуетке ие. Себебі, ол климаттық жағдайы мен географиялық орналасуы жағынан тиімді және туристер үшін әртүрлі туристік маршрутта қызмет көрсете алады. Мұнда кеңінен танымал біркүндік немесе көп күндік демалыстар таралған.

Біркүндік веложорық – ол түнеуі болмайтын веложорық. Жолға таңертен шығып, кешке қарай қайтып келеді. Осы веложорық түрі үлкен сұрансықа ие. Себебі, адамдар әсіресе қала тұрғындары демалыс уақыттарын қаладан тыс жерлерде өткізгісі келеді. Мұндай жағдайда велотуризм таптырмас демалыс түрі. Қазіргі таңда велосипедті кез келген нүктеден жалға алуға болады. Осы арқылы туристер бос уақыттарын тиімді өткізе алады.

Көпкүндік веложорық – бірнеше күнге созылған, түнеуі бар веложорық. Осы жорыққа жазғы демалыс кездері сұраныс көп.[2]

Алматы қаласы мен облысында қазіргі велотуризм даму жағдайына тоқталып кетсек. Алматы қаласы мен облысында велотуристік инфрақұрылым құрылуда. Веложолдардың салынуының арқасында, осы туризм түрін дамытуға мүмкіншіліктер көп. Велотуризм инфрақұрылымның әлсіз және күшті жақтары кестеде көрсетілген.

Кесте 1. SWOT – талдау

Күшті жақтары	Әлсіз жақтары
Архитектуралық нысандардың, ескерткіштердің және басқа да көрікті жерлерінің көптігі; Қалада және облыста кейбір велосипед инфрақұрылымының болуы; Қоңыржай климат түрі; Тегіс рельеф.	Жолдың кейбір учаскелеріндегі және бір-бірімен велоспорт маршруттарының үйлесімсіздігі (қала ішінде); Велосипедті пайдалану мәдениеті мен түсінігінің дамымағаны; Аз қаржыландыру; Автомобильдер мен тас жолдардың пайдасына басымдық.
Мүмкіндіктер	Қауіптер
Қаланың ішінде және сыртында жиі велосипедпен жүруге бейімделуі; Азаматтар мен бизнестің велоортаны және велотуризмді дамытуға мүдделілігі; Велосипедті қала және облыспен танысу құралы ретінде насихаттау мүмкіндігі.	Велосипед ортасын дамытуға әкімшіліктің әлсіз қызығушылығы; Халық табысының төмендеуі; Туристік ағынның жалпы төмендеуі; Велосипед жобаларын қаржыландыруын қысқарту.

Алматы және Алматы облысы жылдың қай мезгілінде болсын велотуризммен туристік саяхат жасауға қолайлы аймақ. Велосипедпен серуендеу көктемде басталады. Наурыздың ортасы мен аяғында қаланы аралап жүруді бастауға болады. Велосипед жолдарының пайда болуының арқасында соңғы уақытта қалада велосипедпен жүру ыңғайлы болды. Барлық қала тұрғындары мен қала қонақтарына қолжетімді қала веломаршруты «Орбита» ықшамауданынан, Горький паркіне дейін өтеді: Торайғыров к., Каблуков к., Өтепов к., Атакент, Тимирязев к., Байтұрсынов к., Абай даңғ., Шевченко к., Қонаев к., Гоголь көшесі. Осы маршрут бойында орналасқан нысандармен танысу – Алматы қаласымен, Түркісіб

ауданында Баум тоғайында, Момышұлы көшесінде жаңадан салынған веложолмен жүріп тарихы терең қаламен танысуға болады.

Ал Алматы облысы бойынша сәуір айынан бастап велотуризмді ұйымдастыруға болады.. Велопедшілер арасында ең танымал маршрут – Үлкен Алматы каналы (ҰАК).

Сәуірдің екінші жартысында Алматыдан солтүстікке қарай Қапшағай тас жолының бойында Байсерке маңында және Іле Алатауына қарайтын жерлерде көкнәр (мак) алқаптары орналасқан, велотуризм арқылы асы ғажайып алқаптармен танысуға толық мүмкіндіктер бар.

Велотуризм соңғы уақытта еліміздің әр өңірінде жақсы дамып келе жатыр. Соның ішінде Алматы қаласы мен Алматы облысы бойынша бірнеше туристік маршруттар, солтүстік, оңтүстік, батыс және шығыс бағыттары бойынша маршрут нұсқаларын қарастырайық.

I. Солтүстік бағыт:

Бұл бағытта қаланың «төменгі бөлігі» деп аталатын Түрксіб, Жетісу және Алатау аудандарының тұрғындары үшін серуендеу өте қолайлы болады. Солтүстік бағыт тегіс рельефпен ерекшеледі, себебі, тік көтерілулер мен күрделі жолдар өте сирек кездеседі.

Жеңіл маршруттардан бастап, қиын маршруттарға өтетін болсақ.

Шіліккемер (ұзындығы: 55,5 км);

Чапаев (ұзындығы: 81,5 км);

Қараой үстірті – Қапшағай су қоймасы (ұзындығы: 161 км).

II. Шығыс:

Үлкен Алматы каналы (ұзындығы: 50 км-110 км (екі жаққа));

Тау бағбан – Орман ертегісі – Талғар (ұзындығы: 45,9 км);

Есік көлі (ұзындығы: 118,2 км).

III. Батыс:

Коклайсай саяжайлары – Ақсай шатқалы (ұзындығы: 37,7 км);

Қаскелен шатқалы (ұзындығы: 76,6 км);

Үшқоңыр үстірті (ұзындығы: 92 км).

IV. Оңтүстік (таулар):

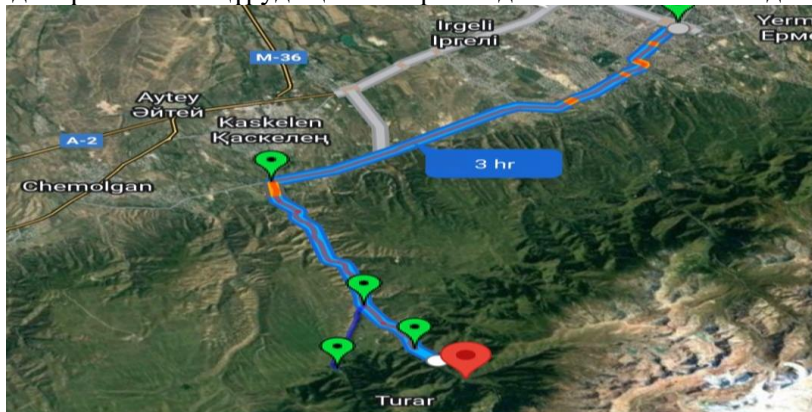
Қарғалы бөгеті (ұзындығы: 28,3 км);

Каменское үстірті (ұзындығы: 20,5 км);

Юннат көлі – Сұлусай (ұзындығы: 33,7 км).

Бүгінгі күні Алматы облысы бойынша танымал бірнеше велотуристік маршрут бар, бірақ ол, туралы толық ақпарат алу қиындау. Сол себептен жоғарыда аталған веломаршрут бойынша веб-сайт дайындау туристер үшін ыңғайлы болар еді. Онда велотуризммен қызығушылар маршрут бойында кездесетін нысандар туралы толық ақпарат алып және сол маршрутпен жүріп өткен басқа серіктестерінің пікірін біле алуына мүмкіндік туады. Яғни біздің мақсатымыз толық мәліметтерді алуға қолайлы бір жүйелендірілген веб-сайт құру. Бұл веб-сайт жоғарыда аталған функцияларды атқаратын болса, шетелдік және отандық туристер үшін де тиімді болар еді.

Қазақстанда велотуризммен айналысатын спорттық секциялар жоқ болғандықтан, категориялық жорыққа серіктестер табу қиындыққа соғады. Велотуризмді айтпағанда тіпті автотуризммен айналысатын серіктестерді де табу өте қиын. Ал веб-сайт ақпарат алумен қатар, өз серіктестерін табу мүмкіндігінде береді. Бұл веб-сайт құрудың тағы бір тиімділігі болып есептеледі.



Сурет 2. Велотуристердің маршрут картасы: Саин және Жандосов көшелерінің қиылысы – Бірлік к. – Жоғарғы Қаскелең трассасы – Қаскелең шатқалы (google maps арқылы жасалып көрсетілді)

Веб-сайт қолданысқа ыңғайлы болуы керек. Мысалы:

1. басты менюде маршрут атауын жазуға болатын жол;
2. маршрут атауын жазған соң, «іздеу» батырмасын басқанда, осы маршрут туралы толық ақпарат;
3. маршрут картасы (сурет 2);
4. маршрут бойындағы нысандар;
5. басталу мен аяқталу нүктелері;
6. басқа сайт пайдаланушыларының пікірлері болады.

Қорытындылай келе, туризм, рекреация және қоршаған орта бір-бірімен тығыз байланысты. Табиғаттың және географиялық ортаның туристерді өзіне тартатын көптеген қызықты элементтері бар. Осы элементтер туризмнің дамуына ықпал етеді. Туризмнің табиғи ортада дамуына байланысты, оның экологияға деген жағымды және жағымсыз әсері бар.

Алматы облысындағы веложолдар көрікті жерлер арқылы өтеді. Оның көріктілігін сақтап қалу үшін қоршаған ортаны таза ұстау керек. Қазіргі кездері волонтерлар мен студенттер, оқушылар экосенбілікке шығып, айналаны тазартуда. Осының арқасында туристер танымал объектілерге осы маршруттар арқылы жүре алады.

Велотуризмді экологиялық жағынан таза экотранспорт ретінде қарастыруға болады. Ол туризмнің белсенді туризм түріне жатады. Осы туризм түрі басқа белсенді туризм түрлері сияқты адамның негізгі физикалық қасиеттерін, күш, төзімділік, тепе-теңдік, жылдамдық, ептілік және т.б. дамытады. Егер физикалық дайындық нашар болатын болса, ол адамның қатты шаршауына, жаралануына, ауру сырқаттануына, тіпті өлімге де әкеліп соғуы мүмкін.

Осыған байланысты велотуризммен (басқа белсенді туризм түрімен) айналысатын адамдар төзімді әрі мықты болады. Қорытындылай отырып жүйелендірілген веб-сайт Алматы облысындағы велотуризмнің дамуына жалпы туризмнің жан-жақты дамуы мен танымалдылығына үлес қосады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Булгаков А.А. Велосипедный туризм для всех.- М.: Профиздат, 1984 – 128с.
2. Велотуризм туризмнің белсенді түрі [Электрондық ресурс].- <http://www.infourok.ru/velo-turizm-turizni-belsendityi>
3. Велотуризм [Электрондық ресурс].- <http://www.adrenalinetour.ru>
4. Капустин А.А., Наруш В.В. Велотуризм: Учебно-методическое пособие.- Краснодар: КГУФКСТ, 2009 – 150с.

ПОДГОТОВКА МАГИСТРОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ

Жидовинова А.В. – докторант,
Национальная спортивная академия «Васил Левски»,
София, Республика Болгария

Аннотация. В статье рассмотрены основные направления модернизации образовательного процесса послевузовского образования в сфере физической культуры и спорта. В структурной модели профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры и спорта диагностическая компетенция выявлена как основная в процессе овладения другими видами компетенций, так как ее составляющие, знания, умения, навыки, опыт, ценности и установки человека, дают возможность для профессионального становления будущего специалиста.

Ключевые слова: магистр, образовательный процесс, компетенции, образовательные технологии

PREPARATION OF MASTERS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN KAZAKHSTAN

Zhidovinova A.

Annotation. The article considers the main directions of modernization of the educational process of postgraduate education in the field of physical culture and sports. In the structural model of the professional activity of the future teacher of physical culture and sports, diagnostic competence is identified as the main one in the process of mastering other types of competencies, since its components, knowledge, skills, skills,

experience, values and attitudes of a person, provide an opportunity for the professional development of a future specialist.

Keywords: master's degree, educational process, competencies, educational technologies

В условиях рыночных отношений на данном этапе развития нашего общества мы наблюдаем непрерывный процесс изменения требований к выпускникам вузов со стороны работодателей. Появляется необходимость в специалистах с гибким мышлением, способных быстро реагировать на изменения требований рынка труда. Одним из факторов устойчивого развития общества является подготовка педагогических кадров со способностью к творческой деятельности, способных мыслить новаторски, принимать сложные педагогические решения, формулировать проблемы, менять свои стереотипы в соответствии с новыми требованиями общества.

Подготовка магистров в сфере физической культуры и спорта направлена на интеграцию в образование не только теоретических знаний, но и практического опыта в области теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии, анатомии и менеджмента, что позволит обучающемуся стать конкурентоспособным специалистом.

Таким образом, можно констатировать наличие следующего противоречия: между потребностью в кадрах отрасли физической культуры и спорта, обладающих определенным уровнем ключевых компетенций, способных реализовывать поставленные на долгосрочную перспективу задачи развития и трансформации отрасли и отсутствием требуемого уровня этой компетентности у действующего кадрового ресурса в отрасли.

Методы и организация исследования. В процессе анализа проблемы направления подготовки магистрантов в сфере физической культуры и спорта в Казахстане был проведен анализ научно-методической литературы, психолого-педагогический анализ категориальной базы исследуемой проблемы.

Результаты исследования и их обсуждение.

На сегодняшний день самообразование и развитие новых навыков, предполагающие человеку мобильнее и эффективнее воспринимать и анализировать информацию выдвигается в приоритетную потребность. Парадигма обучения переходит от привычной и сложившейся системы образования «носитель – получатель» к переходу к самообразованию, развитию интереса к обучению.

Многофункциональные профессиональные обязанности педагога физической культуры и спорта обязывают его в необходимости освоения и овладения следующих общепедагогических компетенций: диагностической, исследовательской, управленческой, организационной, методической, аналитической и коммуникативной. Следует отметить, что диагностическая компетентность является составляющей и связующим звеном в системе ключевых компетенций будущего специалиста [1].

В структурной модели профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры и спорта диагностическая компетенция становится главной основой в процессе овладения другими видами компетенций, так как ее составляющие, знания, умения, навыки, опыт, ценности и установки человека, дают возможность для профессионального становления будущего специалиста [2].

На данном этапе исследования можно сделать вывод о том, что основными целями высшего образования в сфере физической культуры и спорта являются:

- ✓ подготовка педагогических кадров, освоивших дисциплины с результатами обучения отвечающих потребностям работодателей;
- ✓ создание мотивационной среды в системе высшего образования;
- ✓ разработка инновационных методов управления, совершенствование методик стратегического планирования и обеспечение качества в сфере высшего образования.

Лиссабонская конференция 1997 г. стала отправной точкой для Казахстана на пути интеграции в мировое образовательное пространство послевузовского образования.

В 2010 г. Республика Казахстан присоединилась к Болонскому процессу в качестве 47-й страны. В связи с этим в образовательной системе произошли крупные изменения в соответствии с европейскими требованиями. Данные изменения позволили создать в вузах РК конкурентоспособную среду, личный бренд, значительно повысить качество образовательных услуг. В Республике Казахстан работает трехступенчатая модель образования, вузовское бакалавриат и послевузовское магистратура и докторантура.

В Европейских странах подготовка специалистов различается по направлениям. В ходе обучения следуют определенным теориям обучения, которые нацелены в первую очередь на профессиональную грамотность, способность обучающегося к эффективному выполнению социальной роли.

Изучив содержание программ подготовки магистрантов в сфере физической культуры и спорта, мы выделили виды деятельности обучающихся. (Рисунок 1).

Современные образовательные технологии включают широкий диапазон педагогической деятельности, связанной главным образом с улучшением учебного процесса и необходимостью использования преподавателями вузов инновационных образовательных технологий с целью привлечения внимания обучающихся к учебному процессу и повышению качества образования [3].

К таким технологиям относятся технологии проблемного обучения, разноуровневого обучения, проектные технологии, технологии сотрудничества, информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), система «портфолио», технологии самопрезентации, кейс-технологии, игровые технологии, квест-технологии, технологии интегрированного обучения, технологии уровневой дифференциации и др. (Найденова Е.А., Зембеля И.А., Васильева С.О., Соломыкина Н.Я., Киселева М.В., Ложкина Г.В., Шишарина Н.В., Андриенко О.А., Андриенко О.А.)

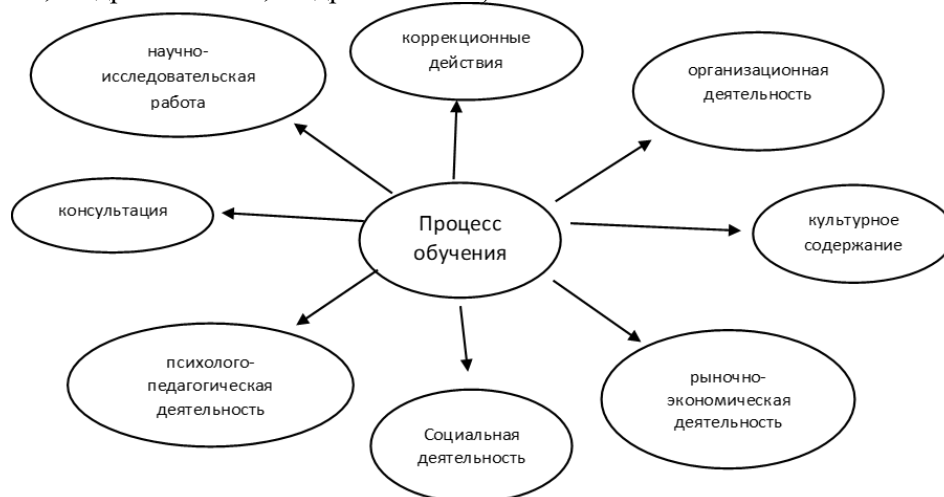


Рисунок 1. Виды деятельности магистранта в процессе обучения

Образование выступает как платформа к получению соответствующих навыков, знаний, и методики управленческой работы для достижения миссии, и цели организаций физкультурно-спортивной направленности. Данная модель образования соответствует таксономии Блума, знание, понимание, применение, анализ, синтез, оценка, здесь конечно же самый важный аспект это накопительность системы, полученные знания, сформированные качества, эмоциональные установки, психологическое содержание, коммуникативные и когнитивные навыки, если данный эффект рассматривать в ракурсе непрерывности системы образования, мы в конечном итоге стремимся к результату, в виде профессиональной личности с соответствующими качествами для жизни в социальной среде.

Спецификой обучения в вузах физкультурно-спортивной направленности является сочетание умственных и физических нагрузок (тренировки, участие в соревнованиях), а также потребность в реализации дистанционного обучения в связи с частыми выездами за пределы города и области на несколько дней, иногда недель. В этом аспекте представляется важным найти возможности сочетания учебного процесса и приобретения обучающимся навыков практической работы, в том числе научно-исследовательской, по оценке и интерпретации функционального состояния спортсменов различных видов спорта с использованием дистанционных технологий [4].

В рамках подготовки будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта важную роль занимает решение исследовательских задач, т.е. в процессе научно-исследовательской деятельности у обучающегося формируются навыки применения инновационных и информационных технологий, применения теоретических знаний на практике, также навыки интерпретации полученных знаний в ходе практической деятельности, навыки внедрения результатов исследовательской деятельности в содержание дисциплин образовательной программы. В то же время цифровая трансформация в отрасли физической культуры и спорта рассматривается авторами через призму использования цифровых технологий в рамках тренировочного и соревновательного процессов, а также через интеграцию науки и образовательного процесса с использованием цифровых технологий. Проблеме подготовки кадров, обладающих цифровыми компетенциями, посвящено достаточно работ, но практически отсутствуют исследования, посвященные вопросу формирования и развития цифровой компетентности обучающихся в процессе практической подготовки в рамках освоения основной профессиональной

образовательной программы. Следовательно, применение современных образовательных технологий расширяет возможности продуктивного использования учебного времени всеми субъектами образования [5].

Будущий специалист в своей профессиональной деятельности в ходе занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного и школьного возрастов должен применять навыки управленца, с помощью которых он будет прививать любовь к двигательной активности и традиции спортивного коллектива. Среди качеств личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта мы выделили профессиональные, индивидуально-психологические, динамические (Рисунок 2).

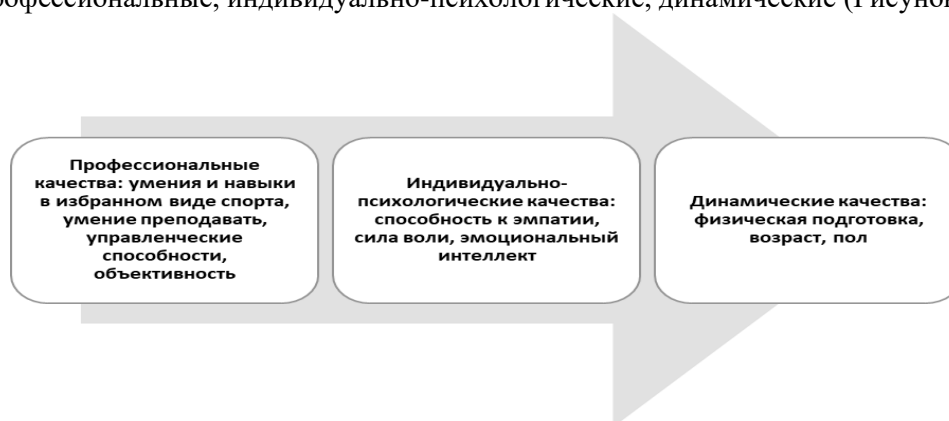


Рисунок 2. Качества личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта

П.Н. Биленко, В.И. Блинов, М.В. Дулинов, Е.Ю. Есенина, А.М. Кондаков, И.С. Сергеев обращают внимание, что «модернизация образовательного процесса представляет собой глубинную встречную трансформацию образовательного процесса и его элементов, с одной стороны, и технологий инновационного подхода, используемых в образовательном процессе, с другой».

Цель трансформации образовательного процесса – создание гибкой и адаптивной образовательной системы, отвечающей запросам работодателей и обеспечивающей максимально полное использование дидактического потенциала инновационных технологий.

Выводы: Проведенный нами анализ опыта трансформации в сфере образования, образовательных организациях, в организациях физкультурно-спортивной направленности показал, что на сегодняшний день проблемами, рассматриваемыми исследователями являются вопросы соответствия современной системы образования требованиям и нуждам рынка труда. В результате проведенного авторами исследования были выявлены основные виды деятельности магистрантов в процессе обучения, выделены профессиональные, индивидуально-психологические, динамические качества личности будущего специалиста в сфере физической культуры и спорта. Индивидуальное сознание личности, это свойство определяющее его место в социальном обществе, оно состоит из его политических, эстетических, экономических, правовых взглядов на жизнь, образование в данном контексте выступает как платформа к получению соответствующих навыков, знаний, и методики управленческой работы для достижения миссии, и цели организаций физкультурно-спортивной направленности.

Список литературы:

1. Жидовинова А.В., Чернев В., Шалабаева Л.И. Методологическое значение развития профессиональной компетентности будущего педагога в сфере физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры. – 2022. - № 2 (68). – С. 34 – 41.
2. Жидовинова А.В., Чернев В. Профессиональная компетентность педагога как фактор подготовки специалистов физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры. – 2022. - №1 (67). С. 6 – 12.
3. Уджуху И.А., Мешвез Р.К. Современные образовательные технологии как инновационный ресурс деятельности преподавателя высшей школы // Вестник майкопского государственного технологического университета. – 2022. - № 14/1. – С. 94 – 101.
4. Distance learning experience in the context of globalation of education / Poddubnaya T.N. [et al.] // Propositos y Representaciones. 2021. Vol. 9, No. 1. URL http://revistas.usil.edu.pe/index_php/pyr/article/view/985 (дата обращения: 28.11.2021).
5. Петров П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта / П.К. Петров // Теория и практика физ. культуры. – 2021. – № 12. – С. 6–8.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДЕГІ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТЕ, ТУРИЗМЕ И ОБРАЗОВАНИИ

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION, SPORT, TOURISM, AND EDUCATION

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В РАЗВИТИИ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ КАЗАХСТАНА

Нурашева К.К. - д.э.н., профессор,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: в статье описаны инновационные подходы в развитии туристической отрасли Казахстана. Дан обзор законодательной базы, целей устойчивого развития и нерешенных проблем отрасли. Приведена динамика объема оказанных услуг средствами размещения и курортными зонами Казахстана за 2018 -2021г.г., количество действующих туристских организаций, динамика внутренних туристских потоков в РК в 2019-2021 г.г. Описан портрет казахстанского туриста в сегменте выездного туризма.

Ключевые слова: туризм, развитие, инновационный подход

INNOVATIVE APPROACHES IN THE DEVELOPMENT OF THE TOURISM INDUSTRY IN KAZAKHSTAN

Nurasheva K.K.

Abstract: the article describes innovative approaches in the development of the tourism industry in Kazakhstan. An overview of the legislative framework, sustainable development goals and unresolved problems of the industry is given. The dynamics of the volume of services rendered by accommodation facilities and resort areas of Kazakhstan for 2018-2021, the number of operating tourist organizations, the dynamics of domestic tourist flows in Kazakhstan in 2019-2021 are given. The portrait of a Kazakhstani tourist in the outbound tourism segment is described.

Keywords: tourism, development, innovative approach

Цели устойчивого развития, заложенные ООН в 1992г. в «Повестке дня на XXI век» в Казахстане успешно выполняются. Наша страна следует принципам, сформулированным в понятии «ответственный турист»: «устойчивое развитие туризма должно удовлетворять потребностям туристов и принимающих регионов, сохраняя и приумножая возможности на будущее». Позже, в 2000г. были сформулированы 8 Целей развития тысячелетия (ЦРТ), рассчитанные на 15 лет [1].

- 1) Ликвидация крайней нищеты и голода.
- 2) Обеспечение всеобщего начального образования.
- 3) Поощрение равенства мужчин и женщин и расширение прав и возможностей женщин.
- 4) Сокращение детской смертности.
- 5) Улучшение охраны материнства.
- 6) Борьба с ВИЧ/СПИДом, малярией и другими заболеваниями.
- 7) Обеспечение экологической устойчивости.
- 8) Формирование глобального партнерства в целях развития.

На встрече 193 мировых лидеров и глав государств в 2015г. были приняты 17 глобальных целей, как «план достижения лучшего и более устойчивого будущего для всех» [2].

Экономический вклад туризма в мировую экономику в 2021г. составил \$1,9 трлн, в 2020г. – \$1,6 трлн., 2019г. - \$3,5 трлн. [3]. Средние траты на поездку выросли с \$1,3 тыс в 2020г. до \$1,5 тыс в 2021г. В отчете UNWTO отмечается, что это связано с ростом стоимости транспорта, проживания и в целом инфляцией.

Темпы восстановления отрасли после пандемии остаются медленными во всех регионах мира из-за разной степени вакцинации, наличия ограничений и санкций. Туристская отрасль начала восстанавливаться и в Казахстане. В глобальном рейтинге туризма по данным Всемирного Экономического Форума в 2021г. Казахстан занял 66-е место из 117 стран, в 2019г. было 80-е место из 140 стран. Высокие баллы стране обеспечили показатели «ценовая конкурентоспособность» (1 место), «сезонность туризма» (26 место), «природные ресурсы» (33 место), «количество объектов всемирного культурного наследия ЮНЕСКО» (42 место) [4].

Наша страна заняла 62-е место из 99 государств в другом престижном рейтинге - Euromonitor International по устойчивому туризму. Для сравнения: Беларусь на 26 месте, Украина на 30 месте, Грузия на 41 месте, Россия на 65 месте [5]. К сожалению, отрасль развивается умеренными темпами с небольшим социально-экономическим эффектом, хотя количество турфирм и предпринимателей в этой сфере растет (таблица 1). К концу 2021 года доля туристской отрасли в ВВП РК составила 0,94%. Для сравнения, в 2019 году вклад туризма в ВВП Турции достигал 10,9%, в ВВП ОАЭ – 14,3% [6].

Таблица 1. Количество действующих туристских организаций

Наименование	2016	2017	2018	2019	2020
Всего,	1227	1276	1350	1715	1994
из них:					
- туристские фирмы	1163	1203	1252	1567	1835
- индивидуальные предприниматели	64	73	98	148	159
Списочная численность работников туризма, тыс. чел.	4,4	6,7	6,1	4,9	5,0

В 2021 году в стране отдохнули 6,9 млн казахстанцев. Объем оказанных услуг отечественными местами размещения практически восстановился и составил 109 млрд тенге (таблица 2) [7, 8]. Это стало возможным благодаря существенному росту внутреннего турпотока. В первом квартале 2022г. число мест размещения отечественными фирмами составило 3 756 ед., при этом количество койко-мест выросло до 195,8 тыс., а единовременная вместимость составила 3 тыс. ед.

Таблица 2. Динамика объема оказанных услуг средствами размещения и курортными зонами Казахстана за 2018 -2021гг.

Показатели	2019	2020	2021
Общий объем оказанных услуг средствами размещения, млрд. тенге	103,9	69,8	109,0
гостиницы	89,7	61,5	64,6
кемпинги, рекреационные и трейллерные автопарки	0,6	0,3	0,5
предоставление жилья на периоды краткосрочного проживания, выходные и др.	13,5	7,1	7,8
др. виды жилья	6,1	9,4	8,9
заполняемость гостиниц (койко-мест),%	23,2	19,6	23,4
Общий объем оказанных услуг курортными зонами, млрд. тенге	15,7	33,5	35,4

Развитие внутреннего туризма несомненно влияет на благосостояние населения, так как позволяет в местах туристского интереса - туристских дестинациях, увеличивать число занятых, создавая новые рабочие места, но, к сожалению, в большинстве случаев – это носит сезонный характер (таблица 3).

Таблица 3. Внутренние туристские потоки в РК в 2019-2021 г.г.

Показатели	2019	2020	2021
Количество внутренних посетителей, тыс. чел., в том числе:	5864,7	4463,2	4760,5
Обслужено местами размещения	4695,9	3328,6	3548,3
Обслужено санаторно-курортными учреждениями	296,9	218,7	233,1
Обслужено в особо охраняемых природных территориях	871,9	915,9	940,8

Для дальнейшего увеличения рабочих мест, поддержки и восстановления отрасли туризма, АО «НК Kazakh tourism» осуществляет системный подход по привлечению инвестиций в отрасль туризма. На сегодня одобрено 162 инвестиционных проекта на сумму 1,86 трлн. тенге со сроками реализации

2020-2025 годы. Потенциально данные проекты могут создать в туристских дестинациях более 21 тысячи рабочих мест [5, 6].

Что касается иностранных туристов, в местах размещения страны за прошлый год зафиксировано 330 тыс. иностранных туристов, что меньше на 33,7% доковидного 2019 года. Кроме стран СНГ действует безвизовый режим для граждан 73 стран. Возобновлено регулярное авиасообщение с 40 странами по 115 маршрутам [5, 6].

По данным Погранслужбы РК, из 2,8 млн. выездных туристов из Казахстана в 2020г. 49% пришлось на Россию, 18,2% - Кыргызстан, 16,7% - Узбекистан, 4,5% - Турция, 3% - ОАЭ [20]. Среднее количество дней, проведенных казахстанским туристом за рубежом в 2021 году составило – 7 дней: Самыми популярными видами выездного туризма у казахстанцев являются пляжный, лечебно-оздоровительный, культурно-познавательный (рисунок 1). Средняя цена поездки за рубеж одного человека составляла с \$1 тыс., а в 2021г. выросла до \$1,5 тыс. [5].

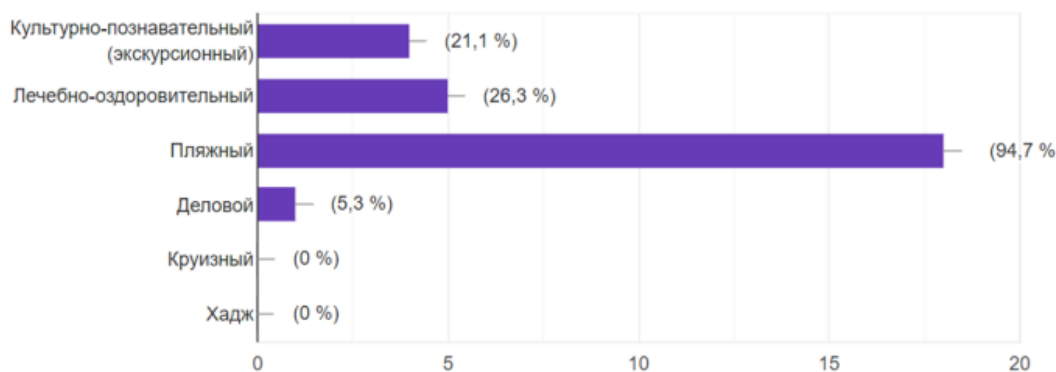


Рисунок 1. Портрет казахстанского туриста в сегменте выездного туризма

В Казахстане выделяются значительные средства для развития туристической отрасли. В 2021г. объем инвестиций в основной капитал составил 564,4 млрд тг. [9]. В рамках продвижения проекта электронного правительства в Казахстане активно используются онлайн-платформы и ресурсы популярных соцсетей и площадки известных в мире информационных порталов.

За последние два года вошли в строй несколько интересных проектов, среди которых комплекс «Караван Сарай» в Туркестане (88 млрд тг), тематический парка «Тетис Блу» в Актау (47,7 млрд тг), «Swissotel» в Алматы (38,5 млрд тг), «Holiday Inn Express» в Алматы (4,3 млрд тг), гостиница «Дора» в Шымкенте (2,1 млрд тг) и др. [10].

Национальным проектом по развитию предпринимательства из запланированных 170 тыс рабочих мест до 2025 года уже создано в 2021 г. 31 680 мест, 2022г. - более 25 тыс новых рабочих мест.

Заслуживает внимания инициатива специалистов туристской отрасли по продвижению турпотенциала страны. Участие представителей нашей страны на международных туристских выставках в Алматы, АТМ в Дубае, IMEX во Франкфурте-на-Майне способствуют лучшему познанию Казахстана. Были организованы роуд-шоу в Дохе, Москве, Санкт-Петербурге, Екатеринбурге, Новосибирске, Омске.

Специалисты также думают об улучшении качества экскурсионных услуг, для чего по основным гранд-маршрутам формирована электронная библиотека для гидов и экскурсоводов. Ведется постоянная работа по продвижению позитивного имиджа Казахстана на мировой арене, планируется участие на выставках Tourism EXPO Japan (Токио), World Travel Market (Лондон), TT Warsaw (Варшава), проведение роуд-шоу в Сеуле, Дубае и Бахрейне.

Совершенствуется законодательная основа развития отрасли. В 2021г. внесены ряд существенных изменений и дополнений в законодательство, благодаря чему с 1 января 2022г. уже внедрены меры государственной поддержки:

- субсидирование затрат туроператоров за иностранного туриста (15 000 тг);
- возмещение части затрат субъектов предпринимательства по приобретению оборудования и техники для горнолыжных курортов (25%);
- субсидирование стоимости билета, включенного в туристский продукт, при воздушной перевозке несовершеннолетних пассажиров (Kids go free);

- возмещение части затрат субъектов предпринимательства при строительстве, реконструкции объектов туристской деятельности (10%);
 - возмещение части затрат субъектов предпринимательства по строительству объектов придорожного сервиса (10%);
 - возмещение части затрат по приобретению туравтобусов (25%);
 - возмещение затрат по содержанию СГУ (83 300 тг./мес.).
- Другие внесенные изменения в законодательство:
- введение понятия приоритетной туристской территории;
 - снижение для инвестиционных проектов туризма порога по объему инвестиций с 2-млн. кратного до 200-тысяч кратного показателя МРП для получения инвестиционных преференций;
 - введение системы «туристский взнос»;
 - дробление лицензии на туроператорскую деятельность на подвиды – в сфере выездного туризма, в сфере въездного и внутреннего туризма и пр.

Вместе с тем, сложной можно назвать ситуацию на рынке внутреннего туризма. Ее характеризуют следующие факторы: спрос на туристские услуги ограничен материальными возможностями граждан, недостаточно баз отдыха, обеспечивающих хороший уровень комфорта. Туризм в Казахстане опирается в основном на местное население, а также на деловые и профессиональные поездки иностранных резидентов. Среди нерешенных проблем:

1. Слабая инфраструктура, особенно вдали крупных городских агломераций, плохая информационная обеспеченность вблизи туристских троп.
2. Вопросы безопасности оказания услуг, проживания и перевозки туристов, так как есть устаревший парк автобусов, вагонов, самолетов.
3. Цифровизация туристской отрасли - не во всех регионах доступен Интернет, не все турфирмы/отели или гостевые дома имеют свой сайт.
4. Есть проблемы с качеством оказываемых услуг, недостатком квалифицированных кадров, людей пугает сезонность, нестабильность, большие риски, невысокие оклады.

Потенциал казахстанского туризма не реализуется полностью, поскольку развитие отрасли напрямую зависит от инвестиций в создание современного конкурентоспособного туристского комплекса, включающего необходимую инфраструктуру, транспортно-логистическую систему, реконструкцию пунктов пропуска через государственную границу.

С учетом целей тысячелетия по переходу на «зеленую» экономику Правительством Казахстана от 31 мая 2019 года №360 утверждена Государственная программа развития туристской отрасли на 2019-2025. Ее цель – сделать отрасль туризма конкурентоспособной. На реализацию программы выделяется 1,4 млрд тенге, из них около 70% - из внебюджетных источников [11]. В результате в Казахстане будут созданы порядка 200 тыс. новых рабочих мест, среди которых 72 тыс. постоянных, а чистая прибыль от туристической деятельности для всех заинтересованных сторон — государства, бизнеса и работников — увеличится до 200 млрд тенге в год (на текущий момент доходность составляет около 118 млрд тенге).

Программа ставит реальные и амбициозные задачи:

1. Развитие туристских ресурсов.
2. Обеспечение транспортной доступности туристских дестинаций и объектов.
3. Повышение качества и доступности туристских продуктов и услуг.
4. Создание благоприятного туристского климата.
5. Совершенствование системы управления и мониторинга развития туристской отрасли.

К 2025г. ставятся целевые индикаторы:

- увеличение количества въездных посетителей до 9 млн. чел.;
- увеличение количества внутренних туристов до 8 млн. чел.;
- рост числа занятых в туристской отрасли до 650 000 чел.;
- рост объема туристских услуг, оказанных местами размещения в 2,5 раза (до 270 млрд тенге);
- рост объема инвестиций в основной капитал в 3 раза (до 600 млрд тенге).

Запланирован рост показателей Казахстана в рейтинге «Индекс конкурентоспособности путешествий и туризма ВЭФ» к 2025 году:

- а) эффективности маркетинга и брендинга со 102-го места до 80-го;
- б) развитие инфраструктуры воздушного транспорта с 71-го места до 60-го;
- в) развитие наземной и портовой инфраструктуры — с 91-го до 80-е места;
- г) развитие инфраструктуры туристского сервиса — с 97-го до 70-го места.

В рамках пяти кластеров в Казахстане планируется развитие следующих турпродуктов: «MICE-

туризм», «Культурный туризм и турне», «Активный и приключенческий отдых», «Отдых в горах и на озерах», «Пляжный туризм» и «Кратковременный отдых» [11, 12].

1. Кластер Астана включает город Астану, Акмолинскую область, юго-западную часть Северо-Казахстанской области, западную часть Павлодарской и северо-восточную часть Карагандинской областей. Город Астана будет являться центром кластера, в котором расположены следующие ключевые места туристского интереса:

2. Кластер Алматы включает мегаполис Алматы и часть Алматинской области. К основным туристским продуктам в этом кластере относятся: МІСЕ-туризм, культурный туризм и турне, отдых в горах и на озерах, кратковременный отдых. В данном кластере могут быть следующие ключевые места туристского интереса: археологический ландшафт Тамгалы с петроглифами (объект ЮНЕСКО); ГНПП «Алтын-Эмель»; Чарынский каньон; водохранилище Капчагай; горнолыжные зоны вблизи города Алматы с ГНПП Иле-Алатауский; туристский центр «Жана-Иле». Проект «Кок Жайлау» - горнолыжный курорт в пригородной зоне Алматы по международным стандартам качества.

3. Кластер Восточный Казахстан включает территорию данной области с центром в Усть-Каменогорске, определены шесть ключевых мест туристского интереса: водохранилище Бухтарма; река Ертіс – озеро Жайсан; Катон-Карагайский ГНПП; озеро Маркаколь и Калжирский каньон; Риддер – Анатау и Ивановские горы; город Семей.

4. Кластер Южный Казахстан включает центральные и восточные части Кызылординской области, Туркестанскую область, юго-западную часть Жамбылской области. Центром кластера должен быть Шымкент, где будут представлены ключевые места туристского интереса:

5. Кластер Западный Казахстан включает в себя Мангистаускую область и часть Западно-Казахстанской области. Центр - город Актау, где расположены ключевые места туристского интереса: подземные мечети Бекет-Ата, Шопан-Ата и Караман-Ата, мавзолей Омара и Тура; некрополи полуострова Манғышлак; гора Шеркала; природоохранная территория Карагие-Каракол; Устюртский государственный природный заповедник; комплекс памятников «Бокеевская Орда»; курорт «Кендерлі».

Следует отметить, что туризм, как и любой бизнес, глобализовался: клиенты анализируют места отдыха, сравнивают, делятся отзывами. В рамках экономической интеграции стран Центральной Азии внимания заслуживают транзитные туры на Великом Шелковом пути для вхождения в зону интереса таких стран, как Япония, Малайзия, Китай, Южная Корея, а также европейских государств [11].

Многие туристы стремятся испытать нечто совершенно иное. Массовый туризм постепенно уступает место альтернативным формам. Одной из современных тенденций является медленный туризм (slow tourism) [13]. Термин «медленный туризм» охватывает широкий спектр альтернативных форм туризма: агротуризм, культурный, гастрономический, промышленный туризм, экотуризм и другие. Медленный туризм напоминает о том, что путешествие сочетает в себе уважение к окружающей среде и опыт местного образа жизни. Путешественник фокусируется на одной местности или городе, стараясь погрузиться в культуру и быт местных жителей, знакомясь с кухней и традициями региона. Дело в том, что большие потоки туристов способствует деградации природной среды: например, уникальное озеро Байкал теряет прозрачность из-за массового вымирания губок. Поэтому в Казахстане необходимо решать вопросы благоустройства населенных пунктов, принимающих туристов.

С медленным туризмом связано движение digital nomad, или цифровые кочевники. Это люди, которые отказались от работы по графику и с ноутбуком под мышкой отправились в другую страну. И это не просто фрилансеры или сотрудники на удаленке, как истинные кочевники, они меняют место жительства несколько раз в год. Digital nomad — больше про образ жизни, чем про путешествия, но эти концепции пересекаются. Их главный посыл — выбирать осознанные решения и поступки. И такая тенденция будет только крепнуть: почти половина нómáдов — это поколение Z, которое в ближайшем будущем будет определять стиль жизни.

В нашей стране есть перспективы для развития аграрного, экологического, этнографического туризма, проблемой являются цена, качество услуг, бережное отношение к природе, недопущение опустынивания земель, охрана природных парков. Инвестиции, меры господдержки должны быть направлены на развитие внутреннего туризма. Актуальны такие направления, как кейтеринг, логистика, следует изучать общественное мнение, добиваться нулевых выбросов, т.е. внедрять низкоуглеродные путешествия.

Необходимо более активно вовлекать местное население для реализации проектов по развитию туризма и предоставлению туристских услуг; предприятиям туризма переходить на

ресурсосберегающие технологии, сокращение отходов; налаживать партнерство государственного сектора и частной инициативы и развивать местные сообщества.

Список литературы:

1. Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года». ООН, 2015. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/about/development-agenda/>
2. 17 глобальных целей устойчивого развития <https://www.un.org/sustainabledevelopment/ru/sustainable-development-goals/>
3. Sustainable Development of Tourism. World Tourism Organization – Definition. URL:<http://sdt.unwto.org/content/about-us-5>
4. Статистика Всемирного Экономического Форума <https://www.weforum.org/events/world-economic-forum-annual-meeting-2023>
5. Годовой отчет АО «НК Kazakh tourism» за 2021 год <https://qaztourism.kz/upload/iblock/7c1/7c1d612c67bd5ff28185620adbcea702.pdf>
6. Официальный сайт Казахстанской туристкой ассоциации- ИРЦЭ <http://www.eco-tourism.kz/eco1.html>
7. Vechkinzova, E.A., & Daribekova, A.S. (2021) Problems and development trends of the tourism industry in Kazakhstan. Kreativnaya ekonomika, 15(8), 3403-3420. doi: [10.18334/ce.15.8.113256](https://doi.org/10.18334/ce.15.8.113256) (in Russian)
8. Итоги социально-экономического развития Республики Казахстан за 2020 год Астана, МНЭ РК, 2021. https://kaztrade.ru/uploads/files/2021/01/12/socialno-ekonomicheskie-itogi-kazahstana-v-2020-godu_1610434415.pdf
9. Объем инвестиций в сферу туризма <https://kapital.kz/economic/95640/v-sferu-turizma-privlekli-pochti-615-mlrd-tenge-chastnykh-investitsiy.html>
10. Елюбаева А. Развитие туризма: субсидии, возмещение затрат, kids go free Опубликовано 14.06.2021 <https://kapital.kz/economic/96406/razvitiye-turizma-subsidii-vozmeshcheniye-zatrat-kids-go-free.html>
11. Государственная программа «Развитие туристской отрасли РК на 2019-2025 гг.» от 31.05.2019 года №360
12. Мартин Вебер. Проект программы кластерного развития в Казахстане будет апробирован в сфере туризма. J. E. Austin Associates Inc.(JAA). <https://www.caravan.kz/news/proekt-programmy-klasterного-razvitiya-v-kazahstane-budet-aprobirovano-v-sfere-turizma-201244/>
13. Беребердина А. Медленный туризм: почему превращать отпуск в гонку не лучшая идея <https://trends.rbc.ru/trends/social/642bda3b9a7947321f2b9870> Опубликовано 06.04.2023

ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Жалтаев Н.Р. – старший преподаватель, кафедра Физического воспитания,
Профессионально-творческий факультет,
Актюбинский региональный университет имени Кудайбергенов Жубанова,
г.Актобе, Казахстан

Аннотация: данная статья отражает исследование применения инновационных технологий на занятиях физической культуры, также повышения вовлеченности студентов в учебный процесс и эффективности процесса образования, к тому же исследование зон применения компьютерных технологий в процессе обучения.

Ключевые слова: инновационные технологии; компьютерные технологии; процесс обучения; новые методы обучения; творческий метод; современные методы; эффективное обучение.

INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES FOR PHYSICAL EDUCATION

Zhaltayev N.R.

Annotation: this article reflects the study of the use of innovative technologies in physical education classes, as well as increasing the involvement of students in the educational process and the effectiveness of the educational process, in addition, to the study of the areas of application of computer technologies in the learning process.

Keywords: innovative technologies; computer technologies; learning process; new teaching methods; creative method; modern methods; effective training.

Актуальность. Цифровизация – то, без чего невозможно представить сегодняшнее общество. А компьютерные технологии все больше становятся частью повседневной жизни человека. Одно из самых приоритетных направлений в рамках развития и информатизации общества является

информатизация и цифровизация процесса образования и обучения. Время диктует свои правила и требует обновления, как самого процесса обучения, так и его методов, средств и форм. Также изменяются цели и направления образования в целом. Информатизация образования в полной мере соответствует этим целям. Информационно – коммуникативные технологии могут выступать хорошими помощниками и преподавателям физической культуры. Использование ИКТ на занятиях помогает оживить учебный процесс, повысить мотивацию среди студентов, также разрядить эмоциональное напряжение в коллективе.

Компьютерные технологии уже длительное время являются частью процесса образования. Объем информационного потока на сегодняшний день растет с невероятной скоростью, и чтобы угнаться за этим, также качественно и эффективно усвоить его, необходимо внедрять и применять новые способы и методы ее подачи. Компьютерные технологии имеют широкое распространение и применение в образовательном процессе, чего нельзя сказать о занятиях физической культуры. Рациональное применение новых информационных технологий и традиционной системы обучения поможет выйти занятиям физической культуры на совершенно иной уровень. Использование компьютерных технологий на занятиях уместно лишь тогда, когда они обеспечивают разъяснение и подачу учебного материала, которые не в полной мере раскрыты при использовании традиционного метода обучения [1].

Организация и методы исследования. На протяжении длительного времени образование представляло собой процесс передачи знаний и опыта посредством личного общения. Спустя время знания начали получать из книг. Все же книга не может полноценно заменить живой диалог, который помогает наглядно объяснить, увидеть и усвоить представленное в ней. На сегодняшний день широкое развитие и распространение получают компьютерные технологии. Следовательно, применение ИКТ в процессе обучения, является вполне естественным и закономерным явлением.

Каждая дисциплина несет в себе свою уникальность и особенность, и задача каждого преподавателя – создать комфортные условия для лучшего усвоения своего предмета. При проецировании данного принципа на физическую культуру, можно сказать, что задача преподавателя это выбор методов обучения, позволяющие студентам проявлять активность, творчество и познавательность. Следовательно, занятия данного предмета значительно эффективнее и интереснее при применении компьютерных технологий.

Разнообразие иллюстрированного материала, различные модели мультимедийного и интерактивного характера позволяют поднять процесс обучения на совершенно иной уровень. Современным студентам удобней и эффективней воспринимать информацию в данном формате. Под использованием компьютерных технологий имеется в виду графический материал со звуковым сопровождением, то есть видеоматериалы обучающего формата, а не статичные картинки без звукового сопровождения.

В процессе занятий физической культуры закладываются знания, техники различного вида спорта. Например, бросок с баскетбольным мячом, подача волейбольного мяча, техники старта бега и многое другое. Обучение, при котором преподаватель наглядно демонстрирует изучаемый материал, является наиболее эффективным. Этот метод очень хорошо дополняется информационно – компьютерными технологиями. Обучение студентов техникам спортивных упражнений, видов спорта способствует росту теоретических знаний в изучаемых видах спорта, также этого помогает развитию образного и логического мышлений [2].

Применение интерактивной доски на занятиях физической культуры способствует более эффективному обучению различного рода спорта, таких как волейбол, баскетбол и так далее. Материал демонстрируется с комфортным темпом для учащихся, что позволяет им качественно и наглядно усваивать новую информацию. При помощи указателя интерактивной доски преподаватель может дополнительно указывать направления движения рук, ног, туловища или головы. Это позволяет более тщательно разобрать ошибки, нарушения в правилах игр. Например, можно направлением стрелок указать траекторию полета мяча в играх волейбол или баскетбол. Данный метод очень эффективен и нагляден при обучении разным техникам, действиям и приемов студентам.

Использование интерактивной доски на занятиях физической культурой делает возможным следующее:

- возможность изучения материала, не учитывая уровень физической подготовки студента;
- пробуждение интереса студентов в процессе изучения техник приемов различных видов спорта;
- возможность применять эти знания и умения в повседневной жизни, например на отдыхе, занятиях активными видами досуга.

Результаты исследования. Применение информационно-коммуникативных технологий на занятиях способствует быстрому усваиванию теоретического материала студентами, вдобавок, сам процесс образования становится более интенсивным и многообразным.

Занятия физической культуры это большой объем теоретического и практического материала, который весь необходимо уместить в отведенное количество часов. Поэтому использование информационно-компьютерных технологий значительно улучшают и облегчают процесс обучения. Также это все помогает быстро усвоить теоретический материал и улучшить мыслительный процесс студентов.

Применение презентации на компьютерах для подачи и объяснения теории также решают ряд педагогических задач. Использование технологий способствует росту эффективности и производительности обучения, так как одновременно задействованы слуховой и зрительный каналы восприятия студента. При помощи ИКТ можно демонстрировать различные техники игры, изучаемые упражнения и движения, также биографии спортсменов, историю спорта, факты и события [3]. Таким образом, все эти демонстративные средства (презентации, видеоматериалы, слайды) стимулируют закладку и формирование образного мышления, и хорошее запоминание изучаемого материала у учащихся. Помимо этого, если подавать учебный материал, новые определения и подкреплять наглядными примерами, иллюстрациями, фотографиями, то это способствует лучшему запоминанию и усвоению материала. Потому, в презентациях минимизируют текстовую информацию, вместо этого наполняя ее диаграммами, схемами, фотографиями, видеоматериалами, таблицами и даже эпизодами из документальных фильмов про физическую культуру, спорт и отрывками из игр, матчей.

Следует отметить следующие преимущества применения ИКТ:

- способность показывать спортивные процессы, такие как бег, прыжки, с комфортной скоростью и наглядностью для студентов;
- они компенсируют недостаток наглядных пособий;
- формируют правильное представление о техниках в спорте.

Последний пункт является крайне важным, так как от этого зависит дальнейший вектор развития и обучения студента.

Текст, графические иллюстрации, также аудио материалы это все входит в мультимедийные средства, которые играют важную роль при улучшении процесса обучения. Следовательно, применение информационно-компьютерных технологий на занятиях физической культуры способствует росту эффективности занятий, продуктивности и интересов студентов к процессу образования [4].

Вывод. Постоянное повышение уровня образования студентов это один из самых важнейших задач образования в целом. Один из способов достижения этого - использование информационно-коммуникационных технологий на занятиях. Уроки с применением ИКТ имеют возможность проходить в более комфортной эмоциональной среде для студентов, также проходят более оживленно и с большей вовлеченностью учащихся. Рост интереса к дисциплине, к исследовательской деятельности, также развитию творческого мышления студентов – все это становится возможным при рациональном использовании информационно-коммуникативных технологии наряду с традиционным форматом обучения.

Таким образом, занятия, которые проходят с использованием информационных и компьютерных технологий, обладают большей эффективностью, продуктивностью, более интересны для участников образовательного процесса и способствуют улучшения качества процесса образования.

Список литературы:

1. Захарова И. Г. Информационные технологии в образовании : учеб. пособие для студ. высш. педаг.-х учеб. заведений / И. Г. Захарова. - М. : Академия, 2005.-98 с.
2. Полат Е. С. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е. С. Полат, М. Ю. Бухаркина.- М.: Академия, 2007. - 256 с.
3. Абиев Ж.А., Бабаев С.Б., Кудиярова А.М. «Педагогика» Алматы / Абиев Ж.А., Бабаев С.Б., Кудиярова А.М. – 2006
4. Лазарев В.С. Педагогическая инноватика: объект, субъект, предмет и основные понятия Педагогика N04, 2004: Периодическое издание / Б. П. Мартиросян

АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИГРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гераськин А.А. – к.п.н., доцент, кафедра Теории и методики физической культуры, ФГАОУ ВО Тюменский государственный университет, Ишимский педагогический институт им. П.П. Ершова (филиал ТюмГУ), г. Ишим, Россия

Андрущишин И.Ф. – д.п.н., профессор, кафедра Теоретических основ физической культуры и спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Денисенко Ю.П. – д.п.н., профессор, кафедра Физической культуры и спорта, ФКБОУ ВО Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Россия

Эртман Ю.Н. – к.п.н., доцент, заведующий кафедрой Теории и методики спортивных игр, ФГБОУ ВО Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия,

Аннотация. Спортивно-игровая деятельность требует от играющих высокого уровня теоретической подготовленности, включающего глубокое знание правил игры, истории возникновения и развития того или иного вида спорта, основ формирования и совершенствования физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовленности, методов оценки достигнутого уровня подготовленности, умения анализировать результатов подготовки и выступлений. Теоретическая (интеллектуальная) подготовка является неотъемлемой частью учебного и учебно-тренировочного процессов как в физкультурных учебных заведениях, так и в учебных заведениях общего профиля и в профессиональных коллективах. Формирование теоретической подготовленности согласуется с идеями концепции преобразования современного процесса физической культуры и спорта в физкультурное образование учащихся школьного возраста и студентов (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева). Наиболее важным аспектом, на взгляд авторов является патриотическое воспитание подрастающего и взрослого поколения спортсменов. Наличие внешних, мы назвали их условно "общественных факторов" оказывающими влияние на качество деятельности играющих, часто задолго до начала соревнований. Высокая ответственность исполнителей за качество игровых действий перед собственным коллективом, регионом или страной, конкуренция выступающих в отдельном матче или турнире ведут к формированию предстартовых психических состояний имеющих разнонаправленное влияние на спортсменов.

Ключевые слова. Спортивно-игровая деятельность, патриотическое воспитание, повышение физической и психической нагрузки, разработка исследовательских методов и тренирующих педагогических воздействий.

ACTUAL ASPECTS OF STUDYING AND IMPROVING GAME SPORTS ACTIVITIES

Geraskin A.A., Andrushchishin Jo.F., Denisenko Yu.P., Ertman Yu.N.

Annotation. Sports and gaming activity requires players to have a high level of theoretical preparedness, including in-depth knowledge of the rules of the game, the history of the emergence and development of a particular sport, the basics of the formation and improvement of physical, technical, tactical, mental and integral preparedness, methods for assessing the level of preparedness achieved, the ability to analyze the results of training and performances. Theoretical (intellectual) training is an integral part of the educational and training processes both in physical education institutions and in general educational institutions and in professional collectives. The formation of theoretical preparedness is consistent with the ideas of the concept of transformation of the modern process of physical culture and sports into physical education of school-age students and students (V.K. Balsevich, L.And Lubysheva). The most important aspect, in the opinion of the authors, is the patriotic education of the younger and adult generation of athletes. The presence of external, we called them conditionally "social factors" that influence the quality of the players' activities, often long before the start of the competition. The high responsibility of performers for the quality of game actions in front of their own team, region or country, the competition of performers in a separate match or tournament lead to the formation of pre-start mental states that have a multidirectional influence on athletes.

Keywords. Sports and gaming activities, patriotic education, increasing physical and mental stress, development of research methods and training pedagogical influences.

Актуальность. Спортивные игры относятся к наиболее популярным и сложным видам спортивной деятельности. Такая деятельность требует от играющих высокого уровня теоретической подготовленности, включающего глубокое знание правил игры, истории возникновения и развития того или иного вида спорта, основ формирования и совершенствования физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовленности, методов оценки уровня подготовленности, анализа результатов такой оценки. Игровая деятельность изобилует рядом сложностей для исполнителей, носящих характер высокой непредсказуемости в развитии соревновательных ситуаций и ряда других особенностей, как подвергавшихся ранее изучению со стороны педагогики и психологии спорта, так и изученным ещё недостаточно. К разделам, касающимся теории игровой деятельности, её содержания и разработки некоторых методов изучения и совершенствования такой деятельности направлено настоящее исследование.

Общие тенденции развития игровых видов спорта. Мы исходим о Понятии деятельности в игровых видах, как в значительной мере деятельности учебно-тренировочной. В общих науках, в педагогике и философии оно формулируется на основе философского и психологического понимания, где в процессе выполнения такой деятельности её исполнитель не только проявляет свои качества, свойства, но и формирует их. Поэтому, любую деятельность принято считать как "обоюдный процесс взаимодействия субъекта и объекта такой деятельности" [1]. Характер деятельности в большинстве игровых видов спорта настойчиво подвергается энергичным изменениям по следующим параметрам:

- *теоретическая) подготовка спортсменов.* Теоретическая, часто она справедливо называется, *интеллектуальная подготовка* является неотъемлемой частью учебного и учебно-тренировочного процессов как в физкультурных учебных заведениях, так и в учебных заведениях общего профиля и в профессиональных коллективах [2]. Этот раздел подготовки долгое время затрагивался специалистами осторожно. Видимо требовалось накопление достаточного научного опыта в этом направлении. Однако, требования времени к внедрению передовых технологий развития физической культуры и спорта, игровых видов определяют необходимость формулировки основ теоретической подготовки и роли педагогов и самих спортсменов в этом направлении. Отметим аспекты, на которые следует обратить внимание.

Важным аспектом, на наш взгляд здесь является патриотическое воспитание подрастающего и взрослого поколения спортсменов. Современное состояние спорта в нашей стране, ограничение выступлений отечественных команд на международной арене создают определённые трудности в воспитании спортсменов, в формировании сознательности в вопросах достижения высокого уровня спортивной и волевой подготовленности, веры в достижении выхода наших спортивных коллективов в будущем на мировую арену выступлений.

Нужно добиваться, чтобы все спортсмены, в том числе и игроки высокой квалификации бережно относились к подготовке и к выступлениям в соревнованиях за свои низовые коллективы (школ, вузов, предприятий, своего региона) и стремились показать на таких соревнованиях возможно высокие результаты. Важно, чтобы они гордились выступлениями за родной коллектив, где сделаны первые шаги в любимом виде спорта и охотно делились своим опытом с товарищами по учёбе и работе. Важно и участие выдающихся спортсменов в показательных выступлениях и во встречах с юными спортсменами в детских домах и спортивных школах, в спортивных лагерях, на стадионах, а со взрослыми людьми – в домах отдыха, на дворовых спортивных площадках и т.д. Такие выступления и встречи одинаково полезны и зрителям и самим спортсменам.

Формирование теоретической подготовленности согласуется с идеями преобразования современного процесса физической культуры и спорта в физкультурное образование учащихся школьного возраста и студентов на основе концепции В.К. Бальсевича и Л.И. Лубышевой. В рамках этой концепции следуют преобразования содержания обучения таким образом, чтобы учащиеся осваивали теоретические знания по истории возникновения того или иного вида спорта, достижения выдающихся спортсменов своего региона, приобретаются основы знаний по отдельным видам подготовки, особенностям контроля и самоконтроля уровня подготовленности. Важно формирование знаний правил и организации соревнований, отчётной документации и мероприятий по пропаганде физической культуры и спорта.

- *наличие внешних, мы назвали их условно "общественных факторов"* оказывающих влияние на качество деятельности играющих, часто задолго до начала соревнований. Высокая ответственность исполнителей за качество игровых действий перед собственным коллективом, регионом или страной, конкуренция выступающих в отдельном матче или турнире ведут к формированию предстартовых психических состояний. Такие состояния могут быть, как благоприятными (состояние боевой готовности), так и неблагоприятными, с проявлениями перед началом матча апатии, сонливости, либо

излишне высокого возбуждения (В.Ф. Сопов). Такой феномен предстартовой готовности объясняется психологами спорта, как "... состояния, возникающие перед деятельностью спортсмена, (которые) не всегда способствуют эффективности его деятельности. Многое зависит от того, в какую сторону сдвигается перед соревнованием баланс между возбуждением и торможением. Наибольшая эффективность достигается при небольшом сдвиге баланса в сторону возбуждения. Это соответствует закону оптимума эмоционального возбуждения (активации), согласно которому, наилучшие результаты в деятельности получаются при среднем уровне эмоционального возбуждения. Однако следует учитывать, что для каждого спортсмена имеется свой оптимальный уровень возбуждения" [3, с. 305]. Со своей стороны отметим следующую деталь. Упомянутые негативные стороны состояний спортсмена не всегда удаётся преодолеть с началом матча. Известны случаи выступлений квалифицированных команд или команд мастеров, когда отдельные спортсмены, а то и коллективы не смогли преодолеть последствий влияния негативных сторон таких состояний и находились до окончания матчей в угнетённом состоянии, не могли найти "свою игру", подобрать подходящие ключи против обороны или нападения соперников. Это требует дальнейшего изучения и совершенствования существующей методики подготовки. В целом же вопрос сводится к тому, как добиться, чтобы усилия, которые затрачены спортсменом и педагогом при подготовке к состязаниям были бы в полной мере реализованы им в ходе участия в соревновательной деятельности. По сути, это вопрос о надёжности соревновательной деятельности и качества выступлений спортсмена на состязаниях, изучаемого в нашем коллективе.

- *повышение физической и психической нагрузки для исполнителей деятельности* на протяжении всего матча, несмотря на имеющиеся кратковременные перерывы, предусмотренные правилами игр, по отзывам играющих ответственные матчи не позволяют спортсменам в достаточной мере восстанавливаться после перерывов между отрезками матчей и днями соревнований.

В связи с этим, борьбу за победу необходимо продолжать при крайне высоком физическом и волевом напряжении. Тем самым затруднено техническое и тактическое исполнение игровых действий, требуются проявления способностей к выполнению сложнокоординационных движений, быстрой и точности. К таким элементам деятельности относятся исполнение игровых приёмов непосредственно с мячом в ряде видов спорта, а также – с шайбой, с воланом; искусство владения движениями с клюшкой, с ракеткой и др. Не будем забывать при этом, что сама деятельность как в начале матча, на его протяжении и в наиболее ответственные моменты игры проходит под активным воздействием соперников, особенно это проявляется в "контактных" видах спорта (А.В. Родионов, Ю.М. Портнов, И.Н. Преображенский), где соперники оказывают физическое воздействие на играющих, "сбивая" их с привычных условий выполнения игровых приёмов. В связи с этим моделирование игровой деятельности в тренировке должно, на наш взгляд, в существенной мере содержать выполнение действий, например в нападении, в условиях последовательно усиливаемого противодействия соперников, с сокращением дистанции до контакта с защитником, в условиях контакта, и наконец, в условиях противодействия противника обладающего численным большинством и т.д.

- *развитие специальных для деятельности физических и психических качеств.* Для успешного выполнения деятельности участникам игровых видов спорта, формирования мастерства необходимо развитие ряда специальных для такой деятельности физических и психических качеств и специализированных психологических восприятий, обеспечивающих такую деятельность. К таким качествам мы относим взрывную силу, необходимую при выполнении, например, стартовых рывков из различных стоек готовности и исходных положений, перемещений при выполнении защитных и нападающих действий, при блокировании и действий по страховке партнёров и само страховке собственных действий. Сюда же отнесём быстроту и точность реагирования на различные по их значимости сигналы для конкретных игровых ситуаций, реакций на движущиеся объекты, которыми являются перемещения мяча, действия партнёров и соперников.

Само реагирование, кажущаяся его простота является сложным психическим актом осуществления деятельности (Е.И. Бойко). Сложность реагирования во многих случаях объясняется непредсказуемостью развития ситуаций и требует мгновенной быстроты восприятия, оценки, принятия оптимального решения. По сути, эти действия, носящие внутренний характер деятельности спортсмена происходят одновременно с внешними операциями – изменением исходного положения, передвижением к мячу, обработке мяча и перехода к дальнейшим действиям. Моделирование такой деятельности в тренировочных условиях, развитие способностей к действиям при высоком дефиците времени и сопротивления соперников, поэтапное усложнение игровых задач создают благоприятные

возможности для формирования специальной подготовленности, приближения времени реагирования занимающихся в сложных условиях ко времени простого реагирования.

Организация и методы исследования. В настоящей работе применялся анализ литературы в направлении исследования; логический анализ изучавшихся работ; анкетирование и беседы со спортсменами и специалистами. Использовались педагогические наблюдения, Анализу подвергался опыт специалистов игровых видов спорта, спортивный, педагогический научный опыт авторов [4]. Путём составления спортограмм исполнителей отдельных амплуа в командах (нападающих, защитников) и психограмм выполнения ряда игровых действий (передач мяча, подач, блокирования, выполнения штрафных бросков) выявлялась структура деятельности играющих, на материале детского и взрослого спорта, с участием спортсменов различного пола, возраста и квалификации. Выполнялись записи реальных игровых действий в матчах команд разных видов игр и значимости матчей.

Результаты исследования. Выполнены спортограммы деятельности нападающего игрока в волейболе, вратаря и нападающих в гандболе, с выявлением содержания как деятельности исполнителя амплуа, так и структуры деятельности при выполнении отдельных игровых действий – вариантов нападения и защиты, в зависимости от характера действий самого спортсмена и его соперников, способностей спортсменов к ведению деятельности в защите и нападении.

Выявлен круг специальных для конкретных видов деятельности специальных физических и психических качеств, обеспечивающих такую деятельность [4]. Важным для успешности деятельности играющих является развитие таких качеств, как быстрота и точность специфических реакций по типу простой, выбора, выбора с переключением сигнальных значений раздражителей, реакции на движущийся объект; функции внимания, таких сторон, как интенсивность, сосредоточенность, объём, распределение, устойчивость, концентрация, переключение, скорость приёма и переработки информации.

Важными для деятельности играющих оказались и такие специальные качества, как долговременная и оперативная память, способности к анализу успешности или ошибок в выполнении собственных действий и противника. Изучение структуры деятельности игроков в волейболе, в баскетболе, гандболе и в хоккее позволило установить и описать ряд специализированных психологических восприятий играющих. К ним относятся "чувство площадки", "чувство сетки", "чувство зоны площадки своей и противника", "чувство линии атаки" "чувство средней линии площадки", "чувство партнёра и соперника", "чувство собственного времени передвижения и времени передвижения соперника", "чувство ворот", "чувство дистанции" и др.

Для спортивной науки и разработки методики тренировки, составления материалов для теоретической подготовки спортсменов интересно было не только установить наличие специальных качеств, на основе наблюдений и опыта спортсменов но и описать их содержание языком педагогики и психологии спорта, раскрыть характер их проявлений.

Приведём кратко значение "чувства партнёра", на примере взаимодействия волейболистов соседних зон площадки при приёме мяча с подачи противника. Проявлению такого качества волейболисту необходимо при игре в защите, например при приёме мяча с подачи противника. Наряду с "чувством зоны", которое обеспечивает защитнику надёжность принятия решений о приёме мяча с подачи, либо пропуск мячей, если они летят за пределы площадки. Игрок должен косвенно ощущать площадь зоны собственной ответственности и уверенно принимать мячи, летящие в эту зону. В то же время важным является обеспечение приёма мячей летящих в пограничные участки, между своей и соседней зоной, защищаемой партнёром. Как правило, такие мячи, как бы "оговариваются" игроками в процессе тренировки. В условиях матча соблюдение правила, "чей это мяч" бывает затруднено, ввиду сложности подач применяемых противником. В таких случаях принимающему игроку, основываясь на "чувстве партнёра" нужно: а) либо уверенно выполнить приём мяча, б) либо, как бы "передать, уступить" мяч партнёру, если он находится в более благоприятном положении для приёма. Сыгранность спортсменов в данном случае обеспечивается как многократным выполнением приёма подач, так и адресным направлением мяча в зоны взаимодействия партнёров. В тренировочном процессе следует добиваться сознательного формирования и совершенствования спортсменами не только техники приёма, но и понимания важности рационального взаимодействия, основанного на наличии упомянутых специальных качеств для успеха игровых действий.

Изучение содержания деятельности в игровых видах позволило разработать и применить на практике комплекс методов диагностики подготовленности играющих в условиях лабораторных исследований по параметрам диагностики различных сторон функции внимания, качеств психомоторики, в том числе – методов исследования времени и точности простого и сложного

зрительно-моторного реагирования, точности выполнения сложно-координированных движений, исследования показателей индивидуальных различий.

С целью создания возможностей для исследования, формирования и совершенствования специальной подготовленности спортсменов в условиях приближенных к реальной игровой деятельности, предпринята разработка ряда тренажерно-исследовательских средств в ряде видов спорта. В основу такой разработки положено изучение теории тренажеров (К.К. Платонов), теории создания тренажерных средств в спорте (И.П. Ратов, В.К. Бальсевич, В.Н. Платонов), разработка собственной теории создания тренажерных средств в спортивных играх (А.А. Гераськин, А.В. Родионов). Создание и применение таких средств позволило изучать и совершенствовать быстроту и точность формирования игровых приемов при выполнении подач, передач мяча, нападающих ударов в волейболе; бросков мяча в баскетболе, передач и бросков в хоккее; групповых действий в нападении в баскетболе. Разработаны и применяются на практике учебные и методические материалы по индивидуальной, групповой и командной подготовке спортсменов в игровых видах спорта, с учетом материалов изложенных в настоящем исследовании. Изданные материалы используются в учебном и тренировочном процессах студентов ряда физкультурных и вузов общей направленности.

Выводы:

1. Спортивно-игровая деятельность требует от играющих высокого уровня теоретической подготовленности, включающего глубокое знание правил игры, истории возникновения и развития того или иного вида спорта, основ формирования и совершенствования физической, технической, тактической, психической и интегральной подготовленности, методов оценки уровня подготовленности, анализа результатов подготовки и выступлений в состязаниях.

2. Высокая ответственность исполнителей за качество игровых действий перед собственным коллективом, регионом или страной, конкуренция выступающих в отдельном матче или в турнире ведут к формированию предстартовых психических состояний и в выступлениях в целом. Такие состояния могут быть, как благоприятными (состояние боевой готовности), так и неблагоприятными, с проявлениями перед началом матча апатии, сонливости, либо излишне высокого возбуждения. Необходим поиск новых путей для диагностики и регуляции таких состояний, приведению их к необходимому для успеха деятельности уровню.

3. Важным для успешности деятельности играющих является развитие специальных для деятельности качеств, таких, как быстрота и точность специфических реакций по типу простой, выбора, выбора с переключением сигнальных значений раздражителей, реакции на движущийся объект; функции внимания, таких сторон, как интенсивность, сосредоточенность, объем, распределение, устойчивость, концентрация, переключение, скорость приема и переработки информации.

4. Изучение содержания деятельности в игровых видах спорта позволило разработать и применить на практике комплекс методов диагностики подготовленности играющих в условиях лабораторных исследований по параметрам развития различных сторон функции внимания, качеств психомоторики, в том числе – методов исследования времени и точности простого и сложного зрительно-моторного реагирования, точности выполнения сложно-координированных движений, исследования показателей индивидуальных различий. Использование теории деятельности, деятельностного подхода позволило разработать ряд комплексов для изучения и совершенствования индивидуальной и групповой деятельности играющих, с использованием тренажерно-исследовательских средств с обратной информацией.

Список литературы:

1. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А. Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 304 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
3. Нечушкин Ю.В., Оболонский Ю.В., Уляева Л.Г., Раднагуруев Б.Б., Уляева Г.Г. Предсоревновательные психические состояния в спортивной деятельности // Живая психология. – 2017. – Том 4. – № 4. – С. 301-310.
4. Study of the effectiveness of the nine-meter throw draw by highly qualified handball players and its role in tactical training sportswomen's / Kulbayev A., Andreyushkin I., Natalya K., Mihăilă I., Zhumanova A., Andrushchishin J., Geraskin A. // Journal of Physical Education and Sport. 2020. T. 20. № 4. С. 1879-1883.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОДВИЖЕНИИ ТУРПРОДУКТА: ПРИМЕРЫ ЛУЧШИХ МИРОВЫХ ПРАКТИК

Миниханова С.В. - докторант 3-го курса ОП Туризм,
Научный руководитель: профессор Мадиярова Д. М., д.п.н. кафедры Туризма и сервиса,
Факультет туризма, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: данная статья рассматривает влияние инновационных технологий на индустрию туризма. В статье будут представлены примеры практического использования искусственного интеллекта, умных устройств, блокчейн технологии, виртуальной и дополненной реальности, а также больших данных в продвижении турпродукта. Рассмотрены конкурентные преимущества использования новых технологий в туристской индустрии, и также делается прогноз на будущее в этой области.

Ключевые слова: инновационные технологии, искусственный интеллект, умные устройства, блокчейн технология, виртуальная реальность, дополненная реальность, большие данные, экономическая эффективность, продвижение турпродукта, конкурентные преимущества, практическое использование технологий, индустрия туризма, перспективы будущего.

INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN TOURISM PROMOTION: EXAMPLES OF THE BEST WORLD PRACTICES

Minikhanova S.V., Madiyarova D. M.

Abstract: this article examines the impact of innovative technologies on the tourism industry. The article will present examples of the practical use of artificial intelligence, smart devices, blockchain technology, virtual and augmented reality, as well as big data in the promotion of a tourism product. The competitive advantages of using new technologies in the tourism industry are considered, and a forecast is also made for the future in this area.

Keywords: innovative technologies, artificial intelligence, smart devices, blockchain technology, virtual reality, augmented reality, big data, economic efficiency, promotion of tourist products, competitive advantages, practical use of technologies, tourism industry, future prospects.

Актуальность. В современном мире технологии играют все более важную роль в продвижении и организации турпродукта. Технологические инновации могут увеличить уровень персонализации для потребителей, увеличить экономическую эффективность для продавцов и повысить удобство для всех участников туристского процесса. В данной статье мы рассмотрим примеры лучших мировых практик по использованию инновационных технологий в продвижении турпродукта, несколько технологий, включая блокчейн и виртуальную реальность, которые также используются в индустрии туризма. Приведем конкретные примеры практического использования новых технологий в туризме и проанализируем их конкурентные преимущества. Также мы посмотрим на перспективы будущего и узнаем, какие новые технологии могут изменить индустрию туризма.

Организация и методы исследования. Для составления данной статьи был проведен обзор литературы по теме, включающий анализ научных статей, отчетов, исследований, а также других источников из мировой практики. Были проанализированы примеры лучших практик из разных регионов мира, включая США, Европу, Азию и другие регионы.

Современная индустрия туризма переживает быстрый технологический рост. С каждым годом всё больше и больше туристских компаний осваивают новые технологии и инновации, чтобы улучшить качество своих услуг и повысить конкурентоспособность на рынке. Согласно мнению компании Hotelmize, занимающейся оптимизацией цен на гостиничные номера по всему миру, и многих других технологических компаний в индустрии туризма таких как Airbnb, Expedia Group, Booking Holdings, TripAdvisor, Sabre Corporation, Amadeus IT Group, Skyscanner и т.д., технологии играют важную роль в развитии этой отрасли. Использование технологий может помочь в автоматизации многих процессов, улучшению опыта клиентов и повышению эффективности работы предприятий. Например, технологии позволяют создавать онлайн-бронирование гостиниц и билетов на самолеты, упрощают процессы check-in и check-out, позволяют обеспечить связь с гостями в режиме реального времени и многое другое. Также технологии могут помочь предприятиям в оптимизации расходов и улучшении результативности, что в свою очередь может привести к повышению прибыли. Кроме того, технологии

могут помочь в повышении безопасности и удобства путешествий. Все эти факторы делают технологии не только важными, но и незаменимыми в индустрии туризма. При таком большом значении технологий в туризме логично видеть, что они также способствуют маркетингу туризма и быстрому продвижению турпродукта. Учитывая текущие события, можно с уверенностью предположить, что технологии никуда не денутся, а будущее туристского маркетинга и продвижения турпродукта невозможно представить без технологий [1].

Одной из технологий, которые все больше применяются в туризме, является **искусственный интеллект** (AI – англ. artificial intelligence). Искусственный интеллект - это создание компьютерных систем и программ, способных выполнять ранее недоступные для них задачи, анализировать и обрабатывать большие объемы данных, а также обучаться новым навыкам и знаниям. Компьютеры с AI могут использовать данные и обрабатывать их так же, как и человек, то есть AI – это имитация человеческого мышления в машинах.

Согласно исследованию, опубликованному в BBN Times, технология AI используется для подбора наилучших вариантов путешествий и экскурсий в соответствии с индивидуальными потребностями туристов [2]. Это делает поездки более персонализированными и удобными. Искусственный интеллект (AI) позволяет туристским компаниям автоматизировать процессы и улучшать обслуживание клиентов.

Искусственный интеллект может значительно улучшить услуги и в сфере гостеприимства, помогая решать проблемы, связанные с обслуживанием клиентов и взаимодействием со множеством людей. Использование AI в автоматизации повторяющихся задач, анализа данных и оптимизации операций и затрат, позволяет освободить сотрудников для более эффективного общения с гостями. Дополнительно, использование умных технологий в отелях повышает эффективность и снижает затраты. Несмотря на то, что AI может автоматизировать некоторые задачи, он также создает новые возможности для профессионалов, имеющих опыт работы с ним. Рассмотрим несколько примеров практического применения искусственного интеллекта в туризме:

1. Booking.com. Система AI модернизирует процесс бронирования отелей, подбирая наилучший вариант проживания в соответствии с индивидуальными потребностями и предпочтениями путешественника. Система также используется для рекомендации дополнительных услуг, таких как аренда автомобиля, подборка экскурсий, показывает ближайшие достопримечательности к месту размещения [3].

2. Hilton Hotels & Resorts. Connie - это первый робот-ассистент, который начали использовать в гостиничной сети Hilton в 2016 году. Connie помогает гостям отеля узнавать информацию о местных достопримечательностях, бронировании столиков в ресторанах и т. д. Он основан на системе Watson-технологической платформе когнитивных вычислений, которая позволяет системам понимать мир так, как это делают люди, с помощью органов чувств, обучения и опыта. Хотя Конни уникальна во многих отношениях, другие отели тоже экспериментировали с робототехникой. Botlr компании Starwood Hotels and Resorts может доставить еду в номер, а в футуристической гостинице Yotel в Нью-Йорке есть робот для перевозки багажа. В отеле Henn-na в Нагасаки, Япония, в основном работают роботы, которые говорят на японском и английском языках [4].

3. Flymua. Это приложение для путешествий, доступное в Мьянме и других странах Юго-Восточной Азии, использует технологию AI для создания персональных туристских путеводителей. Приложение учитывает интересы пользователя и предлагает индивидуально подобранные маршруты [5].

4. Airbnb использует искусственный интеллект для персонализации предложений и предсказания цен на аренду жилья. То, что начиналось как небольшой исследовательский проект, привело к разработке модели машинного обучения, которая изучает предпочтения хозяев жилья в отношении запросов на размещение на основе их прошлого поведения. Для каждого поискового запроса, который гость вводит в поисковую систему Airbnb, модель вычисляет вероятность того, что соответствующие хозяева захотят удовлетворить запрос гостя. Затем выделяются вероятные совпадения в результатах поиска [6].

5. Expedia - использует алгоритмы машинного обучения для создания более эффективных моделей ценообразования и управления запасами. Кроме того, исследование Expedia показало, что в отелях, использующих AI, количество бронирований увеличилось на 20% по сравнению с теми отелями, которые этого не сделали.

6. Авиакомпания KLM разработала чат-бота, который использует искусственный интеллект для отслеживания данных о пассажирах, предоставления контекстуальной информации и повышения качества обслуживания.

Помимо всего вышеперечисленного AI помогает решать такие вопросы как:

- Увеличение положительных отзывов;
- Автоматические ответы на вопросы (чат-боты);
- Изменение тона ответов для каждого гостя;
- Глобальный аспект гостеприимства;
- Обеспечение розничной торговли наподобие Amazon;
- Быстрое реагирование на недовольные сообщения;
- Нацеливание на правильную аудиторию с помощью маркетинга;
- Автоматическое присвоение номеров в гостиницах;
- Профилактическое обслуживание;
- Автоматизированные допродажи и перекрестные продажи;
- Обучение персонала [7].

Таким образом, внедряя AI, гостиничные и туристские предприятия могут получить конкурентное преимущество за счет повышения эффективности, улучшения качества обслуживания гостей и увеличения доходов. Повышение эффективности за счет упрощения пути гостя от бронирования до оформления заказа. Улучшенное обслуживание гостей с помощью чат-ботов, персонализации и рекомендаций, увеличение доходов за счет оптимизированного ценообразования, маркетинга и дополнительных продаж.

Помимо все более распространяющегося в использовании AI, **технологии умных устройств** также играют важную роль в современном туризме. Статья «Smart Tourism: Issues, Challenges and Opportunities» из журнала Emerald Insight описывает, как технологии умных устройств (например, мобильных приложений и носимых гаджетов) позволяют туристам получать доступ к информации и услугам в режиме реального времени, что увеличивает их удобство и комфорт во время путешествия. Быстрый прогресс в области информационных и коммуникационных технологий привел к возникновению концепции «smart» (smart – англ. умный), которая стала очень популярной. Эта концепция означает объединение организационных сетей и интеллектуальных функций, что облегчает работу для всех участников их экосистемы и автоматизирует процессы. Концепция «умный» рассматривается как сложная технологическая инфраструктура, которая помогает развитию городских районов в экономическом, социальном и экологическом аспектах. Современные технологические разработки привели к появлению таких концепций, как «умная планета», «умный город» и «умное направление», которые получили большое значение за последнее время. Они оказывают значительное влияние на развитие индустрии туризма. Концепция «умный» также применяется в туризме и представляет собой концепцию «умного туризма», который оказывает благоприятное влияние на ускоряющееся изменение информационных технологий, туристские услуги и на повышение уровня удовлетворенности клиентов [8].

Технологии умных устройств, которые используются в smart туризме, включают в себя:

- Датчики и мобильные приложения для повышения удобства при общении и взаимодействии туристов с окружающей средой;
- Умные очки и электронные устройства для получения информации о местности и достопримечательностях в режиме реального времени;
- Интернет вещей (англ. Internet of Things - IoT) для автоматизации процессов и управления ресурсами, такими как размещение в гостинице и проезд на общественном транспорте;
- Использование блокчейн технологий для повышения уровня безопасности и удобства онлайн-бронирования, а также для обмена данными между туроператорами и клиентами.

Рассмотрим подробнее примеры практического применения умных устройств в туризме:

1. Умные чемоданы (например, Bluesmart, Away, G-RO) - чемоданы, которые имеют встроенную технологию, такую как GPS-отслеживание, USB-зарядку, Bluetooth-замок и т.д.[10];
2. Умные носки (например, Sensoria, Owlet, Siren) - носки, которые могут отслеживать температуру, пульс и другие данные о вашем здоровье, а также помочь с усталостью ног во время длительных походов [11];
3. Умные очки (например, Vuzix Blade, Facebook Ray-Ban Stories, Bose Frames Tempo) - очки с дополненной реальностью, которые могут помочь вам с навигацией в незнакомом месте, отображать полезную информацию, например погоду, рейсы и т.д. [12];
4. Умные коврики (например, SmartMat, YogiFi, Manduka) - коврики для йоги, которые могут отслеживать вашу осанку, сердцебиение, дыхание и давать рекомендации по позам для вашей практики [13];

5. Умные водные бутылки (например, HidrateSpark, Thermos, Ozmo) - бутылки, которые могут отслеживать количество потребляемой вами воды и давать рекомендации по потреблению воды [14];
6. Умные часы - устройство, которое собирает данные о физической активности пользователя, его сердечном ритме, качестве сна и т. д. Например, Apple Watch [15];
7. Умный дом - система, которая автоматизирует управление освещением, отоплением, кондиционированием и другими бытовыми процессами. Например, система умного дома Nest [16];
8. Умный телевизор - устройство, которое имеет функции «умного дома» и позволяет смотреть контент из Интернета на большом экране. Например, умный телевизор LG Smart TV [17];
9. Умные ассистенты - устройства, которые могут отвечать на голосовые запросы пользователя, воспроизводить музыку, управлять домашними устройствами и т.д. Например, Amazon Echo, Яндекс Алиса [18];
10. Умные замки - устройство, которое позволяет открывать и закрывать дверь с помощью смартфона или кода. Например, умный замок August Smart Lock, или мобильное приложение, содержащее систему умных замков гостиницы Atlantis The Palm Dubai [19].

Технология умных устройств в туризме основана на интеграции различных электронных приборов, как сенсорных устройств, мобильных приложений и GPS-навигации, с туристской инфраструктурой и услугами. Принцип работы данной технологии заключается в предоставлении туристу наиболее полной и точной информации о туристском направлении, а также в оптимизации и автоматизации процесса путешествия. С помощью умных устройств турист может построить маршрут путешествия, получить информацию о достопримечательностях, а также забронировать различные услуги, такие как гостиницы, рестораны, билеты на транспорт и т.д. Благодаря сенсорным устройствам, турист может получить более точную информацию о текущих погодных условиях и о состоянии дороги. **Система геолокации** (GPS – англ. global positioning system позволяет туристам определить свое местоположение в режиме реального времени, а также выбрать более удобный и быстрый маршрут путешествия, основываясь на текущей транспортной и дорожной ситуации [20]. В целом, технология умных устройств в туризме становится все более популярной, облегчая жизнь туристов и делая их путешествия более комфортными и безопасными.

С помощью умных устройств турист может построить маршрут путешествия, получить информацию о достопримечательностях, а также забронировать различные услуги, такие как гостиницы, рестораны, билеты на транспорт и т.д. Благодаря сенсорным устройствам, турист может получить более точную информацию о текущих погодных условиях и о состоянии дорог. Города и правительства в настоящее время активно инвестируют в системы, использующие современные информационные технологии, с целью повышения конкурентоспособности в туристской отрасли. В развитии таких систем принимают участие как города, так и туристские предприятия, которые совместно работают над масштабными проектами в области интеллектуальных технологий.

В настоящее время наблюдается рост интереса к умным городам, так как в 21 веке достигается пик развития цифровых технологий. Появление таких городов обеспечит привлечение глобального внимания к «умным направлениям» в туризме, поскольку рынок туризма дополнительно ищет новые технологические решения для улучшения качества туристского продукта [21].

В Казахстане так же имеется «Центр умного туризма». Основные цели центра заключаются в использовании современных информационных и коммуникационных технологий для развития туризма в нашей стране и достижения следующих результатов:

- повышение конкурентоспособности туристского сектора через внедрение новых инновационных проектов и пилотных программ;
- улучшение качества обслуживания туристов, что должно привести к росту туристской индустрии в Казахстане;
- развитие взаимодействия между туристскими операторами, регионами и правительственными органами, чтобы создать более привлекательный и разнообразный туристский продукт;
- содействие и поддержка развития региональных туристских центров в Казахстане.

Сайт центра содержит информацию о проектах, которые реализует «Центр умного туризма», а также новости о туризме в Казахстане. Кроме того, здесь можно получить бесплатную консультацию по вопросам туризма в Казахстане и ознакомиться с важной информацией для туристов, такой как визовый и таможенный режим, местные правила и традиции, а также ознакомиться с туристской инфраструктурой и различными туристскими маршрутами [22].

С каждым годом количество устройств, подключенных к интернету, растет, что открывает новые возможности для удобства и безопасности путешественников, используя технологию интернета вещей. **Интернет вещей (IoT)** - это сеть физических устройств и других объектов, подключенных к

интернету, которые могут обмениваться данными между собой и с другими системами, без необходимости взаимодействия с человеком. В туризме IoT может использоваться для автоматизации процессов и управления ресурсами, улучшения качества обслуживания гостей, оптимизации расходов и др.

Одно из наиболее важных применений интернета вещей в туризме - это улучшение управления гостиничным бизнесом. Отельные номера могут быть оснащены устройствами, такими как датчики движения и устройства контроля температуры, которые автоматически регулируют комфортную обстановку в номере. Это позволяет улучшить удобство проживания и уменьшить расходы на энергопотребление. Кроме того, интернет вещей может улучшить безопасность туристов в отелях и гостиницах. Системы контроля доступа, оснащенные считывателями биометрических данных и датчиками движения, позволяют гостям чувствовать себя более защищенными.

Также интернет вещей находит применение в сфере транспорта. Умные автомобили и автобусы могут просматривать трафик и выбирать оптимальные маршруты. Это позволяет не только сэкономить время туристов, но и снизить расходы на транспортировку.

Еще одно преимущество интернета вещей - возможность получения персонализированных данных о туристах. С помощью устройств считывания разных параметров, например частоты сердечных сокращений и уровня активности, можно получить подробную информацию об интересах и предпочтениях туристов. Это позволяет создавать персонализированные программы отдыха.

В целом, интернет вещей предоставляет огромные возможности для улучшения качества туруслуг и оптимизации бизнес-процессов в сфере гостеприимства, что способствует улучшению опыта отдыха как для туристов, так и для представителей отельного бизнеса:

- умные номера в гостиницах, где клиенты могут управлять из своего смартфона системой кондиционирования воздуха, освещением и другими устройствами в номере;
- автоматическое управление ресурсами в гостиницах и на курортах, такие как вода, энергия и отопление, на основе расписания и количества гостей;
- интерактивные карты и навигаторы на основе IoT, которые помогают туристам ориентироваться в незнакомом месте и находить интересные места и достопримечательности;
- IoT в общественном транспорте, благодаря которым туристы могут оптимизировать свой маршрут и сократить время в пути, используя информацию о расписании, пробках и других условиях на дороге;
- умные мониторинговые системы, которые помогают менеджерам отелей и курортов оптимизировать расходы и обслуживание клиентов, на основе информации о потреблении ресурсов и поведении гостей.

Рассмотрим некоторые практические примеры использования IoT в туризме:

1. Marriott International - один из крупнейших отельных операторов в мире, предлагает гостям управлять системой кондиционирования воздуха, освещением и телевизором с помощью мобильного приложения.

2. Hilton Worldwide - также один из крупнейших отельных операторов в мире, использует IoT-технологии для автоматического управления ресурсами, такими как вода, энергия и отопление, на основе количества гостей и их расписания.

3. Disney World - обширный развлекательный комплекс в США, использует интеллектуальные браслеты для создания интерактивных карт и навигаторов, которые помогают туристам ориентироваться и находить интересные места в парке. Браслет Disney Magic Band используют посетители парков Disney во Флориде. Браслет содержит данные о бронировании, билетах, карту посетителя и многое другое. Благодаря этому гости могут покупать еду, запрашивать помощь или входить в аттракционы с помощью своей магической браслета без необходимости носить большое количество документов с собой.

4. London Underground - транспортная компания в Лондоне, использует IoT-технологии для предоставления клиентам информации о расписании, пробках и других условиях на дороге, что помогает оптимизировать маршрут и сократить время в пути.

5. Carnival Corporation - круизная компания, использует умные мониторинговые системы для оптимизации расходов и обслуживания клиентов на своих кораблях, на основе информации о потреблении ресурсов и поведении гостей.

6. KLM Shares – это носимые устройства KLM Airlines, которые используются для удаленного регистрации гостей, а также для отслеживания их багажа и его местоположения.

7. Стоимость проживания в отеле CitizenM в Нью-Йорке включает использование

"Музыкального пульта". Это пульт управления, который позволяет посетителям управлять своим номером и его атмосферой (освещением, музыкой, температурой и т. д.) в любое время.

8. В Японии организация Japan National Tourism Organization создала мобильное приложение "Japan Official Travel App", которое обеспечивает туристов информацией о местных достопримечательностях, ресторанах, магазинах, услугах такси и общественного транспорта. Приложение также предоставляет персонализированные рекомендации для туристов, основываясь на их интересах и предпочтениях.

9. В Финляндии существует проект "Smart Kalasatama", в рамках которого используются датчики для улучшения управления транспортом и парковками в городе. Также применение датчиков позволяет улучшить безопасность в городе и повысить комфортность жизни местных жителей и туристов.

10. В Испании город Барселона использует мобильное приложение «Barcelona Maps», которое содержит информацию о местных достопримечательностях, музеях, ресторанах и других туристических объектах. Кроме того, приложение позволяет пользователям выбирать путь к месту назначения с учетом транспортных средств и расстояний.

Значимость IoT в туризме может быть очень высокой, поскольку он помогает значительно повысить эффективность предоставления услуг, облегчает процессы управления и контроля их качества, улучшает взаимодействие между компаниями и клиентами [23].

Помимо перечисленных технологий в последнее время немаловажную роль играет использование и технологии **блокчейн** (blockchain – англ. blockchain) Принцип работы блокчейна в туризме основывается на создании цепочки блоков, каждый из которых представляет собой информацию об операции, произведенной в системе. Каждый блок содержит хеш-значение предыдущего блока, и это обеспечивает единство информации в цепочке. Блокчейн защищен криптографическими методами и распределен по сети участников, что делает данные в нем невозможными для взлома и изменения. В туризме блокчейн применяется для создания безопасных средств платежа, сокращения времени на бронирование и устранения повторных бронирований и мошенничества. Он используется для бронирования авиабилетов, отелей, круизов и других услуг, связанных с туризмом.

Ниже представлено описание процесса работы блокчейна в туризме:

1. Пользователь инициирует бронирование на сайте туристической компании.
2. Бронирование сохраняется в блокчейне в виде транзакции.
3. Блокчейн подтверждает транзакцию и создает цифровую подпись для защиты данных.
4. Полученная цифровая подпись сохраняется в цепочке блоков и становится ее неотъемлемой частью.
5. Данные о бронировании становятся доступными для всех участников сети, что позволяет проверить их подлинность и убедиться, что они не были изменены [24].

Конкретные примеры использования блокчейна в туризме:

1. Winding Tree - блокчейн-платформа для бронирования отелей и авиабилетов, которая позволяет сэкономить до 20% на комиссиях, так как она предоставляет прямой доступ к транспорту и отелям [25].
2. BitTravel - платформа для бронирования путешествий, которая принимает платежи в криптовалюте. Она обеспечивает быстрый и безопасный обмен валюты, сокращает время проведения операции и минимизирует риски мошенничества [26].
3. Insolar - блокчейн-технология, используемая в круизной индустрии, для улучшения опыта пассажиров. Он позволяет клиентам бонусной программе получать лучшие предложения, а также снижает затраты на обслуживание и управление пассажирами [27].

Таким образом, блокчейн в туризме обеспечивает прозрачность, надежность и безопасность платежных и других операций, что делает использование технологии очень выгодным и перспективным в этой сфере.

Виртуальная реальность и дополненная реальность являются новыми и эффективными технологиями для улучшения и усовершенствования туристического опыта. Эти технологии позволяют туристам совершать путешествия в виртуальном и расширенном пространстве, чего не могут предоставить традиционные методы туризма.

Виртуальная реальность (VR – англ. virtual reality) представляет собой симуляцию 3D-моделей, которая окружает пользователя и погружает его в другое пространство. VR технологии используются в туризме для создания виртуальных туров, позволяющих туристам познакомиться с культурными и природными достопримечательностями, не покидая дома. Такие туры создаются при помощи 360-градусной съемки, которая обеспечивает полную имитацию реальности.

Дополненная реальность (AR- англ. augmented reality), в свою очередь, добавляет к реальному миру дополнительные информационные слои при помощи смартфона или другого устройства. AR применяется в туризме для улучшения туристского опыта и обогащения знаний, например, туристы могут использовать AR-приложения для получения дополнительной информации о местах, где они находятся, или для ознакомления с выставками и музейными экспонатами [28].

Примеры практического использования VR и AR в туризме:

1. Посетители Национального музея истории и культуры Африканского народа в Вашингтоне могут посмотреть на экспонаты и услышать комментарии экскурсоводов при помощи AR-приложения.
2. В парке развлечений Universal Studios в Лос-Анджелесе есть аттракцион The Wizarding World of Harry Potter, который использует VR технологии для создания атмосферы иллюзии магии.
3. Приложение AirPano VR позволяет туристам посмотреть на панорамные виды с самых высоких точек планеты в VR-формате.
4. Национальный музей морской истории в Сиднее использует AR-технологии для создания интерактивных выставок и позволяет туристам узнать больше об истории и культуре Австралии [29].

VR и AR могут помочь в продвижении турпродуктов, представляя туристские достопримечательности и места отдыха в более привлекательном и интерактивном формате. Эти технологии предлагают новый опыт путешествий, позволяющий туристам более глубоко погружаться в культуру и историю места, чем это было бы возможно при традиционных методах продвижения.

Одно из главных преимуществ использования VR и AR для продвижения турпродуктов – это возможность создания привлекательных образов места. Например, благодаря технологии VR, туристы могут увидеть и погрузиться в виртуальную обстановку пляжа, отеля или парка аттракционов. Более того, VR и AR могут быть использованы для создания интерактивных карт или навигационных приложений, которые помогут туристам перемещаться по месту назначения и узнавать о его истории и культуре [30]. Другим преимуществом использования VR и AR является то, что они могут дать турпродукту преимущества перед другими турпродуктами. Например, если потенциальный турист может увидеть туристский объект через VR, он может сделать более обоснованный выбор, где провести отпуск, чем если он бы посмотрел просто фотографии. Также, использование VR и AR может помочь туроператорам и агентствам в более эффективном маркетинге и продвижении своих продуктов в социальных сетях и на своих сайтах. Например, они могут создавать забавные фотографии и видео с использованием AR-фильтров, которые привлекают внимание и порождают более склонные к продажам продукты.

В целом, использование VR и AR для продвижения турпродуктов может дать турпродуктам преимущества перед другими продуктами, помочь компаниям работать более эффективно в маркетинге и улучшить опыт путешественников в местах назначения.

Важным компонентом в сфере принятия выбора или решений является технология **больших данных** (англ. big data), благодаря чему изменить локацию или выбрать место отдыха стало проще. Большие данные - это объемы информации, требующие специальных инструментов для обработки и анализа. Это могут быть данные о внезапных запросах, информация о поставках товаров, действиях клиентов и многое другое. Большие данные используются для получения более точных результатов в различных случаях, включая туризм. Данные в туризме, где часто встречаются ценные сведения о поездках туристов, сколько времени проводят в отелях, какие категории туристов посещают те или иные места и т. д. С помощью этих данных можно принять те направления, которые являются лучшими и предпочтительными решениями для туристов. Например, турсайты собирают информацию о запросах пользователей и используют ее для выявления предпочтений на основе ранее сделанных выборов. Это помогает сократить время и уменьшить количество информации, по которой необходимо ориентироваться, чтобы сделать правильный выбор. Анализ больших данных также позволяет узнать о тенденциях и предпочтениях пользователей во времени. Это может быть полезно для определений того, какие места стали популярнее, а которые чрезмерно напрягают. Также на основе данных можно определить ценовые предпочтения клиентов, которые могут быть использованы в построении индивидуального предложения для каждого туриста.

Вот несколько примеров наиболее популярных сервисов, использующих данную технологию:

1. Компания Booking.com, которая использует данные для предоставления туристам наиболее релевантных и интересных предложений, учитывая их предпочтения и поведение.
2. Airbnb также использует большие данные для выявления и персонализированного наблюдения за клиентами, учитывая его предпочтения в деталях - от типа жилья до места.

3. Tripadvisor - это популярный сайт, который предоставляет полезную информацию о различных отелях, ресторанах, предметах интереса и т.д. благодаря обзорам и отзывам от путешественников, которые являются одним из источников больших данных.

4. Expedia - онлайн-туристское агентство, которое обрабатывает большой объем данных, чтобы находить лучшие предложения на рынке для своих клиентов. Они анализируют данные о ценах, доступности, истории покупок и многом другом, чтобы определить наилучшие предложения.

5. Uber - сервис такси Uber использует большие данные, чтобы определять популярные места и маршруты в городах, что позволяет им улучшать свою службу и быстро реагировать на изменения в спросе на транспортные услуги в конкретном регионе.

6. Google Maps - приложение Google Maps использует большие объемы данных для предоставления наиболее точных и актуальных карт, дорожных условий, инструкций и другой информации, которая может быть полезна для туристов во всем мире.

7. Hopper - это приложение для путешествий, которое помогает пользователям находить лучшие предложения на авиабилеты и отели. Они анализируют большие объемы данных, чтобы предсказывать будущие изменения цен и оптимальный временной промежуток для бронирования [31].

Согласно отчетам и исследованиям информационные технологии оказывают значительное экономическое влияние на развитие туристической индустрии в целом, например:

- исследование компании Accenture, проведенное в 2018 году, демонстрирует что цифровые технологии позволяют увеличить доступность гостиничных компаний на 10–15% [32];

- Amadeus провел исследование и выяснил, что инновационные технологии, такие как мобильное приложение, аналитика данных, роботизированные процессы и искусственный интеллект, могут помочь компаниям индустрии туризма в увеличении доходов на 10-15%;

- по данным на Ноябрь 2022 года среднее количество онлайн-бронирований путешествий составляет около 150 миллионов запросов в год, только в Северной Америке;

- за год до пандемии общая стоимость онлайн-бронирований достигла 755 миллиардов долларов США, при этом темпы роста составляли около 10% в год. В результате туркомпании в первую очередь инвестируют в то, чтобы опережать онлайн-рынок;

- онлайн-бронирование преобладает в компаниях турсектора, поскольку более 90% клиентов, если не все, ищут в Интернете информацию о своем отпуске. Помимо сравнения затрат, путешественники также учитывают отзывы и опыт, которыми делятся другие в Интернете;

- бронирование заранее относится к выгодному для путешественников способу снизить риски. Отчеты показывают, что примерно 80% людей бронируют поездку как минимум за месяц до отъезда;

- ожидается, что к 2025 году общий размер экономики совместного использования составит около 335 миллиардов долларов, и компании прогнозируют, что стоимость этой экономики вырастет в двадцать раз за десятилетие;

- около 35% пользователей бронируют жилье через мобильное устройство;

- примерно 70% онлайн-запросов в настоящее время осуществляется голосом;

- опрос, проведенный Google, показал, что 36% путешественников готовы платить больше за персонализированные пакеты или уникальные впечатления [33];

- по прогнозам, выручка на рынке путешествий и туризма достигнет 854,80 млрд долларов США в 2023 году;

- ожидается, что годовой темп роста выручки (CAGR 2023-2027) составит 4,41%, в результате чего к 2027 году прогнозируемый объем рынка составит 1 016 млрд долларов США;

- крупнейшим сегментом рынка являются отели с прогнозируемым объемом рынка в 408,80 млрд долларов США в 2023 году;

- ожидается, что к 2027 году в отелях количество пользователей составит 1 333,00 млн пользователей;

- проникновение пользователей составляет 24,3% в 2023 году и, как ожидается, достигнет 27,2% к 2027 году;

- ожидается, что средний доход на одного пользователя (ARPU) составит 0,46 тыс. долларов США;

- к 2027 году на рынке путешествий и туризма 74% общего дохода будет приходиться на онлайн-продажи.

- для глобального сравнения большая часть доходов будет получена в Соединенных Штатах (190,40 млрд долларов США в 2023 году) [34];

- всемирный совет по путешествиям и туризму (WTTC) ожидает, что инвестиции в информационные технологии в туризме в ближайшие годы могут увеличиться в этой сфере на 305 млрд долларов к 2027 году [35].

Таким образом, прогнозы на будущее в индустрии туризма говорят о том, что технологии будут продолжать играть все более важную роль в продвижении и организации туристских услуг. Некоторые из новых технологий, которые ожидаются в индустрии туризма, включают в себя:

1. Распознавание эмоций клиентов: с помощью искусственного интеллекта и биометрики компании могут анализировать данные о клиентах, чтобы понимать их эмоциональное состояние и предлагать им улучшенные услуги;

2. Разработка более продвинутых VR/AR приложений: в будущем технологии виртуальной и дополненной реальности будут становиться все более популярными и распространенными. Новые приложения и устройства помогут создавать более реалистичные и интерактивные клиентские впечатления;

3. Использование IoT: интернет вещей (IoT) будет продолжать увеличивать свое присутствие в туристской индустрии. Датчики и устройства IoT будут использоваться для сбора данных о путешественниках и определения их потребностей, что поможет развивать новые туристские продукты;

4. Умный туризм: с помощью технологии машинного обучения, прогнозирования и аналитики компании смогут создавать умные услуги, которые предоставят путешественникам максимально детальную и персонализированную информацию о местах, которые они посещают, а также предложения о мероприятиях и других развлечениях;

5. Распознавание и синтез речи - технология, которая позволяет пользователям взаимодействовать с компьютерной системой голосом, а также создавать высококачественный звук для мультимедийного контента.

6. Большие данные (Big Data) - использование больших объемов данных и аналитических инструментов для управления туристскими услугами и прогнозирования требований на рынке.

7. Облачные технологии (англ. - cloud technologies) - использование облачных сервисов для более быстрого и надежного доступа к туристским данным, а также для размещения бронирований и пользовательских отзывов.

7. Безопасность и защита данных - использование технологий шифрования и других мер, чтобы обезопасить туристские данные и персональную информацию клиентов.

Другие возможные технологии, которые будут играть важную роль в индустрии туризма в будущем, включают использование блокчейн технологии для безопасной передачи данных о клиентах и упрощения процессов бронирования, роботы и автономные машины, которые могут помочь с перемещением гостей и доставкой товаров и услуг, и даже использование голосовых ассистентов и чат-ботов для повышения удобства и доступности для клиентов.

В результате данного исследования было выявлено, что использование новых технологий в индустрии туризма является неизбежной тенденцией будущего. Применение технологий таких как AI, IoT, Smart туризм и Big Data поможет создать полностью цифровое окружение для туристских услуг, увеличить долю онлайн-бронирований и значительно повысить качество обслуживания клиентов. Виртуальная и дополненная реальность позволят предварительно оценить путешественнику выбранное направление и сэкономят его время и деньги. Новые технологии также помогут менеджерам улучшить управление и контроль процессов в туристской отрасли. Наконец, этот прогноз подчеркивает необходимость защиты данных для обеспечения безопасности и конфиденциальности туристской информации [36].

Вывод, который можно сделать, исходя из необходимости защиты данных, состоит в том, что безопасность данных является важным аспектом в применении новых технологий в индустрии туризма. Необходимо создавать и соблюдать строгие политики безопасности данных для защиты частной информации туристов от кибер атак и несанкционированного доступа. Кроме того, следует использовать современные методы шифрования и аутентификации для сохранения безопасности туристских данных. Если безопасность и конфиденциальность данных будут не обеспечены, это может привести к серьезным последствиям, которые отразятся на репутации компании и потере клиентов. Поэтому, внедрение технологических решений должно включать меры по защите данных, как необходимый шаг для поддержания конкурентоспособности в сфере туризма.

Список литературы:

1. www.hotelmize.com
2. hwww.bbntimes.com/technology/artificial-intelligence-is-redefining-the-travel-industry

3. www.booking.com
4. www.smartmeetings.com/tips-tools/technology/85518/hilton-ibm-robot-concierge-stands-tall
5. <https://flymya.com>
6. <https://medium.com/airbnb-engineering/how-airbnb-uses-machine-learning-to-detect-host-preferences-18ce07150fa3>
7. <https://ensoconnect.com/artificial-intelligence-in-hospitality-how-ai-is-changing-the-industry>
8. Smart Tourism: Issues, Challenges and Opportunities, Hassan, A. and Sharma, A. (Ed.) The Emerald Handbook of ICT in Tourism and Hospitality, Emerald Publishing Limited, Bingley, срп. 291-308.
9. <https://www.iotworlds.com>
10. <https://bluesmart.com>
11. <https://www.sensoriafitness.com>
12. <https://www.vuzix.com/products/blade-smart-glasses>
13. <https://www.smartmat.com>
14. <https://hidratespark.com>
15. <https://www.apple.com/watch>
16. <https://nest.com>
17. <https://www.lg.com/us/experience-tvs/smart-tv>
18. <https://yandex.ru/alice>
19. <https://www.atlantis.com/dubai>
20. <https://glonass-iac.ru/guide/gnss/gps.php>
21. <https://earthnworld.com/ru/iot>
22. https://centersmarttourism.kz/about_us
23. <https://www.travelandleisure.com>
24. <https://crypto.ru/blokchain-v-turizme/#kak-blokcheyn-mozhet-byt-polezen-turizmu>
25. <https://windingtree.com>
26. <https://www.bitravel.com>
27. <https://insolar.io>
28. <https://www.tourism-review.com/travel-tourism-magazine-is-virtual-reality-the-future-of-travel-article2784>
29. https://www.researchgate.net/publication/221010858_Building_Virtual_and_Augmented_Reality_museum_exhibitions
30. <https://artivive.com/why-augmented-reality-will-save-museums-worldwide/>
31. <https://www.tourism-review.com>
32. <https://www.accenture.com/us-en/case-studies/travel/melia-hotels-digital-transformation-future>
33. <https://blog.wearedrew.co/en/digital-transformation-in-the-tourism-sector>
34. <https://www.statista.com/outlook/mmo/travel-tourism/worldwide>
35. <https://wtc.org/>
36. Богомазова И.В., Аноприева Е.В., Климова Т.Б. Цифровая экономика в индустрии туризма и гостеприимства: тенденции и перспективы // Сервис в России и за рубежом. 2019. Т. 13. Вып. 3. С. 34-47. DOI: 10.24411/1995-042X-2019-10303

ЖАС БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫҢ ШАПШАҢДЫҚ-КҮШ ҚАБІЛЕТІН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

**Бейсембаев Н.А. - 2 курс магистранты, Ералиев А.К. - 2 курс магистранты,
Ахметкарим М. - PhD докторы, Абеков Р.Б. - аға оқытушы,
Ғылыми жетекшісі: PhD докторы Зауренбеков Б.З.
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Аңдатпа. Берілген мақалада 12-13 жасар жас баскетболшылардың бойындағы шапшаңдық-күшті қасиетін даярлау мәселелері қарастырылған. Авторлар жас баскетболшылардың шапшаңдықты-күш қабілетін жетілдіру әдістемесін жасау және тәжірибелік негіздеуді мақсат еткен.

Зерттеу барысында баскетболшылармен қатар басқа спорттық ойындарда шапшаңдық –күш қабілетін тәрбиелеу ерекшеліктеріне де тоқталған. Эксперимент соңында алынған тест нәтижелері авторлардың ұсынған жаттығулар кешенінің тиімділігін дәлелдеді.

Кілт сөздер: дене қасиеті, жас баскетболшы, шапшаңдықты күш, дене даярлығы, спорттық жаттығу.

WAYS TO IMPROVE THE SPEED-STRENGTH ABILITIES OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS

N.A.Beisembayev, A.K. Eralieva, M. Akhmetkarim, R. B. Abekov , B. Z. Zaurenbekov

Abstract. This article discusses the issues of training speed-strength in young basketball players aged 12-13 years. The authors aimed to develop and experimentally substantiate a methodology for improving the

speed-strength abilities of young basketball players. In the course of the study, along with basketball players, they also focused on the peculiarities of training the ability to speed and strength in other sports games. The test results obtained at the end of the experiment proved the effectiveness of the complex of exercises proposed by the authors.

Keywords: physical qualities, young basketball player, agile strength, physical training, sports training.

Өзектілігі: Спорттық ойындар, әсіресе баскетбол, айтарлықтай дене белсенділікпен сипатталады, олар баскетболшы спортшылардың ойын іс-әрекетімен, ойын жағдайымен, орындалатын ойын әрекеттерінің сипатымен және баскетбол ойынында болатын бәсекелестік күрес ерекшеліктерімен анықталады. Бұл спорт түрінің ерекшелігі, қозғалыс әрекеттерінің сипаты мен мазмұны, сондай-ақ олар жүзеге асырылатын жағдайлар көбінесе жеке ойыншылардың да, жалпы баскетбол командаларының да арнайы дайындық деңгейін анықтайды.

Ойын барысында баскетболшылардың қимыл-қозғалысы күрделі және әртүрлі, бұлшықет жұмысының жоғары қарқындылығымен орындалады. Құрылымы, сипаты және күрделілік дәрежесі бойынша әртүрлі қозғалыс актілерінің едәуір санын қосу, олардың ішінде негізгілері доппен жасалатын іс-әрекеттер (жүргізу, соғу, тоқтату, беру, әр түрлі позициялардан шығыршыққа лақтыру), сондай-ақ алаң бойынша әртүрлі бағыттар мен әртүрлі тәсілдермен қозғалу (жүру, жүгіру, жылдамдату) әрбір баскетболшының дайындық деңгейіне жоғары талаптар қояды, сонымен қатар қарсыласпен тікелей байланыста ойнауға мәжбүр болады [1].

Баскетболшылардың шеберлігін қалыптастыру процесі ұзақ уақытты алады және осы әдебиеттерден белгілі болғандай, оның негізі дайындықтың бастапқы кезеңі болып табылады, мұнда ең маңызды міндет спортшының баскетболға дене және техникалық жарамдылығын қамтамасыз ету болып табылады. Қазіргі баскетбол-бұл спорттық ойын. Ойын әрекеттерін орындаудың жоғары қарқыны, алаңдағы жағдайлардың тез өзгеруі, қарсыласпен үнемі жекпе-жек өткізу, допты иеленудің шектеулі уақыты спортшыны даярлаудың барлық түрлеріне жоғары талаптар қояды [2].

Баскетбол командаларына тек жоғары бойлы ғана емес, сонымен қатар жоғары шапшаңдықты, ойын техникасы мен іс-әрекеттерді орындаудың керемет техникасы, ойын ептілігі, қарсыластың сақинасын женудегі тұрақтылық қажет. Қазіргі уақытта ғалымдар мен практиктер баскетбол ойынының тиімділігін ойыншылардың қалқан астындағы шығыршықтан қайтқан допқа жекпе-жекте жеңіске жету, алыс және орта қашықтықтан, айып добын орындау қабілетімен байланыстырады [3].

Мұның бәрі баскетболшылардың жақсы шапшаңдықты және күштік дайындығын білдіреді, оның негізі көпжылдық дайындықтың бастапқы (негізгі) кезеңінде қаланады. Осы кезеңде оқу-жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыру-кез келген деңгейдегі жарыстарда болашақ жетістіктердің кепілі. Сондықтан, баскетболдағы спорт резервін бастапқы даярлау жүйесін жетілдірусіз, жоғары деңгейлі командалардың жарыстарында тұрақты жетістікке жету мүмкін емес.

Зерттеу мақсаты: жас баскетболшылардың шапшаңдықты-күш қабілетін жетілдіру әдістемесін жасау және тәжірибелік негіздеу.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

- баскетболшылардың дене қасиеттерін жетілдірудің әдістемелерін зерттеу.
- шапшаңдық-күштік дайындық құралдарын, олардың ұтымды қозғалыс дағдысын қалыптастыруға әсерін зерттеу;
- баскетболшының негізгі қимыл дағдыларын қалыптастыру үшін шапшаңдық-күш құралдарының оңтайлы жиынтығын анықтау;

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика.

Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері. Арнайы әдебиеттерді зерттеу барысында біз отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерін зерделедік. Авторлардың мәліметтеріне сүйенсек, шапшаңдық - күш қабілетінің даму сатысы (бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіштеріне қарай) 8- 12 жас шамасында. Ал 13 жастан шапшаңдық - күш қасиетінің даму деңгейі әрдайым өсіп отырады, 11- 12 жаста өсу көрсеткіші жоғарғы нәтиже береді. Одан кейінгі жылдарда шапшаңдық - күш қасиетінің абсолюттік өсу көрсеткіші төмендейді. Қыздарда шапшаңдық - күш қабілетінің өсуі 8-12 жас аралығын қамтиды. Ең жоғарғы өсімді - 10 жаста, ал ең төменгісін 18 бен 19 жас аралығында байқаймыз. Келтірілген мәліметтерді ескере отырып, 8 жас пен 15 жастағы балалардың секіргіштігінің өсу деңгейі жылына орта есеппен 2,8 см-ге, қарқынды өсу мерзімі 10 - 13 жас шамасында байқалады. Жас ерекшеліктеріне байланысты секіргіштік қабілетінің дұрыс қалыптаспауына, зерттеу кезіндегі мағұлматтардың жетіспеуі, зерттеушілер санының аздығы, өлшеу тәсілдерінің нашарлығы, табиғи немесе әлеуметтік жағдайлардың әсер етуі ықтимал [4,5].

В.П. Филин зерттеулері көрсеткендей баскетболшылардың жылдамдық- күш қасиетінің дамуы 12-17 жас шамасында 48,11 % өсетінін, жылдық өсімнің орташа көрсеткіші - 4,35 см құрайды. Бірақ өсу деңгейі бірқалыпты емес. Ең көп өсу деңгейі 12-13 жаста байқалады, яғни бұл көрсеткіштер баскетбол ойынының алғашқы кезеңінде білінеді. Осы кезеңде бір орыннан биіктікке секіру көрсеткіші 6,37 см өседі, яғни 14, 09 % құрайды. 13-14 жаста көрсеткіш 4,39 см-ге жоғарылайды. (8,52%). 11-12 жаста өсім 5,17 см (9,32%) құрайды. Бұдан кейінгі жылдары өсу көрсеткіші 11-12 жаста (3,77 %) байқалады [6].

Зерттеу жұмысы жасөспірімдердің түрлі спорт ойындарындағы шапшаңдық-күш қасиеттерінің көрсеткіштерін анықтады. Жоғары көрсеткішке жеңіл атлеттер, одан кейін баскетболшылар мен футболшылар, соңынан волейболшылар ие болды. Жасөспірім спортшылардың мамандықтары мен спорттық дәрежесіне сай, олардың шапшаңдық-күш қасиеттерінің дамуына тұжырымдама жасай келе, бұл қасиеттің үзілмей дамып отыратындығына көз жеткіздік және де жеңіл атлеттер, баскетболшылар мен футболшылардың көрсеткіштері өте жоғары (волейболшыларға қарағанда). Яғни бұл спорт түрлеріндегі дене қабілеттерін тәрбиелеу әдіс-тәсілдері өте жақсы деген бағаға жауап бергендігі.

Сонымен қатар біз педагогикалық эксперимент жүргізген болатынбыз. Зерттеулер 2022-2023 оқу жылы барысында жүргізілді. Зерттеулерге баскетболмен шұғылданушы, жасы 12-13-дегі 20 баскетболшылар қатысты. Оның ішінде оны бақылау тобы ал қалған оны эксперименттік топ болды. Бақылау тобы стандартты жаттығулар орындаса, эксперименттік топқа біз арнайы шапшаңдық-күшке бағытталған жаттығулар кешенін ұсынған болатынбыз. Зерттеулер екі кезеңмен жүргізілді.

Бірінші кезеңде зерттеліп отырған мәселе бойынша ғылыми-әдістемелік және арнайы әдебиет зерделенді және талданды. Талдаудың негізінде жас баскетболшылардың жарыс ойындарындағы дене қасиеттерінің даярлығын және қозғалу белсенділігін сипаттайтын көрсеткіштер жинағы анықталды. Бұл көрсеткіштер педагогикалық бақылауларда педагогикалық экспериментке қатысушылардың дене қасиеттерін және қабілеттерін тестілеген кезде пайдаланылды.

Екінші кезеңде педагогикалық эксперимент жүргізіліп, оның барысында 20 жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын тестілеу жүргізілді. Дене қасиеттерін даярлауды бағдарламалаудың алгоритмі жасап шығарылды, 20 жас баскетболшылардың қатысуымен табиғи ашық педагогикалық эксперимент жүргізілді, алынған мәліметтер талданды (1 кесте).

Кесте 1. Дайындық кезеңіндегі эксперименталдық жаттығу нәтижесінде жас баскетболшылардың дене даярлық көрсеткіштерінің өзгеруі ($X \pm m$)

Көрсеткіштер	Бақылау тобы (n = 10)		Эксперименттік топ (n = 10)	
	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында	Зерттеудің басында	Зерттеудің соңында
30 м жүгіру, (с)	4,21±0,07	4,06±0,04	4,30±0,05	3,88±0,06**
40 секундта қайталай жүгіру, м	194,0±0,4	196,8±0,6	194,6±0,4	202,7±0,4**
5-аттап секіру, м	12,2±0,2	13,0±0,1**	12,1±0,2	13,6±0,1**
12-минуттық жүгіріс, м	2156,3±31,6	2227,8±29,0**	2119,2±83,3	2266,7±71,2**

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

Берілген кестеден көріп отырғандарыңыздай екі топтың көрсеткіштерінен біршама айырмашылық байқауға болады. Әрине зерттеудің басында екі топ арасында айтарлықтай айырмашылық байқалмаған болатын.

Жаттығушы әсерлердің үлкен тиімділігінің себебі дәл осы регламенттелген тыныс алу режимдері болып табылатындықтан, эксперименттік топтағы баскетболшыларда шапшаңдық көрсеткіштерінің айтарлықтай және статистикалық сенімді артуын көрсетеді.

Бұған қоса, жас баскетболшылар ағзасының жұмыс істеуінің үнемділігінің артқанын атап өткен жөн. Жарыстың бірінші айналымын қамтитын педагогикалық эксперименттің екінші кезеңінің міндеті, сәтті жарыс әрекеттерінен басқа, дене кондицияларды, ең алдымен шапшаңдықты-күш мүмкіндіктерді арттыру болып табылады.

Қорытынды:

Жас баскетболшылардың дене қасиеттерінің даярлығын бағдарламалау теориялық және практикалық негіздемелердің болуын, белгілі бір алгоритмді жасап шығаруды және педагогикалық әсер етудің оптималды мазмұнын таңдауды қарастырады. Бағдарламалау алгоритмінің құрамында бірқатар дәйекті операциялар бар: даярлау кезеңінің мақсатын және міндеттерін анықтау; дене қасиеттері дамуын бағалау; спорттық нәтижеге әсер ететін факторларды анықтау; жаттығудағы күш салуларды бақылау, бағалау және түзету.

Аптасына үш рет өткізілетін сабақтарда апталық жаттығу циклін жоспарлауға сәйкес көлем мен қарқындылықтың кезектесумен шапшандықты-күш бағыттағы жаттығулар кешендерін қолдану он нәтижелерге әкелді.

Шапшандықты-күштік көрсеткіштердің сенімді өсімі 4,22 ден 7,5% пайызға дейін жоғарлады, сынақтардың 80% пайызы: 30 метрге жүгіру; жоғары секіру; бес аттап секіруде; 40 секундта қайталай жүгіру. Ал 12 минуттық жүгіріс тестінде екі топта да сенімді өсім байқалды.

Педагогикалық эксперимент нәтижесі жас баскетболшылардың шапшандық-күшке даярлаудың зерттеу барысында қолданылған әдістеменің тиімділігін растады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Есқалиев М.З. Дене шынықтыру сабақтарында оқушыларды баскетбол техникасына үйретуді оңтайландыру: монография/ Мұхтар Зайнолдаұлы Есқалиев.- Алматы, 2018.-147 б.

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

3. Влияние средств физической подготовки на уровень спортивной подготовленности и соревновательной деятельности студенток: автореф.дис.на.соиск.учен.степ.док в профессиональном направлении спорт, докторская программа - Теория и методология спортивной науки Ахметқарим Март. - София, 2018.

4. Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е.А. Смирнова.- Хабаровск: Изд-во Тихоокеан. гос. ун-та, 2017.- 168с.

5. Н. Хуанган, 12-14 жастағы жасөспірім баскетболшылардың күш дайындығы: /Н. Хуанган. – Алматы, 2016.-159 б.

6. В.П. Филин, Воспитание физических качеств у юных спортсменов / Владимир Павлович Филин.-М.: Физкультура и спорт, 1974. -323с.

КӨНЕ ТҮРКІ ХАЛҚЫНЫҢ СПОРТ ТҮРЛЕРІ

**Аленбек А. – 1-курс студенті, Олимпиадалық спорт факультеті,
Додаева Қ.Ж. – магистр, Әлеуметтік гуманитарлық пәндер кафедрасының аға оқытушысы,
Ибраимова А.А. – Әлеуметтік гуманитарлық пәндер кафедрасының аға оқытушысы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Аңдатпа. Мақалада автор көне түркі қоғамындағы кеңістікті игерудегі жылқының рөлінің басымдығын айта келіп, жылқы малының қасиеттілігін көне түркі жазба ескерткіші Күлтегін жырындағы үзінділерімен және көне түркі қорымдарына жасалған археологиялық қазбалардағы табылған деректермен өз ойын дәлелдейді. Көне түркі халқының ұмытыла бастаған алпағұт, матрак, қара қабылан т.б спорттық ойындарына шолу жасайды.

Тірек сөздер: көне түркі халқы, көне түркі ескерткіштері, руна жазуы, Күлтегін жыры, Алтай археологиялық қазбалары, алпағұт, матрак, шөңге, көкпар.

SPORTS OF ANCIENT TURKIC PEOPLE

Alyenbyek A., Dodaeva K.J., Ibraimova A.A.

Annotation. In the article, the author mentions the priority of the role of the horse in the development of space in the ancient Turkic society, and proves the sanctity of the horse with excerpts from the Kultegin

poem of the ancient Turkic written monument and the data found in the archaeological excavations of the ancient Turkic cemeteries. It gives an overview of the forgotten sports of the ancient Turkic people, such as alpagut, matrak, black leopard, etc.

Keywords: ancient Turkic people, ancient Turkic monuments, rune writing, psalma, Altai archeological excavations, Alpagud, Market, Blackman, Horsepy.

Relevance of the study: to learn about the culture of the Turkic peoples, not yet fully studied, learn about the sports of the Turkic peoples.

Organization and methods of research: review of runic inscriptions, analysis of horses in general heroes' songs through the horses Kultegin rode in the Kultegin song, description of sports games of the ancient Turkic people.

Results of the study: modernization through ancient Turkic inscriptions and archeological excavations by analyzing the importance of equestrian sports, analyzing the oldest Turkic sports games.

History is known from history that the culture of horseback riding and horses from the Great Steppe. The nomads considered the horse to be one of the seven treasures. Scythian, Hun, and Turkic heroes traveled with their horses' hooves on the vast land from China to the Alps. Ancient writings reveal that the ancient Turkic peoples changed the course of history on the Eurasian continent many times. Excavations held at the Botai settlement of the Enolithic settlement in the North region in the North region proved that the first horse was trained in modern Kazakhstan. By domesticating horses, our ancestors have gained unnoticed dominance in their own era and it opened the way to master the space and revolutionized the economy and military sphere [1,2].

The domestication of the horse laid the foundations of the horse riding culture. Nomadic empires with five armed horsemen became a symbol of the era when they appeared on the stage of history. The image of a horseman warrior holding a flag is the most popular emblem of the heroic age, and also a special element of the "cultural code" of the nomadic world, which was formed due to the appearance of cavalry. The power of automobile engines is still measured in horsepower. This tradition is a sign of respect for the great era when horsemen dominated the land. Ancient records show that the Scythian played in a horse race. The king of Persia organized a competition of horsemen from different countries. The length of the race track was determined to be more than five kilometers, in this race the Saka man won," wrote the Greek historian Xenophon, while the father of history, Herodotus, "among the gods, they worship the sun and sacrifice a horse to it. The meaning of this sacrifice is as follows: The race of the gods is the sun, and the race of the animals is the horse.

The image of the horse in the worldview of early nomads, including some of the burials of funeral, is reflected in the pictures-petroglyphs on the cliff. Archaeological excavations proves that in ancient Turkic funeral buns, they have been buried with a person and burial with a person. Horse bones were found along with human bones in ancient Turkic burial grounds and cemeteries stretching from the Mongolian plateau to the Volga region. RS Zhumatayev celebrates its three roles of the horse in the funeral's dissolution in his doctoral dissertation [3,4].

- 1) cosmic sacrificial animal;
- 2) car of the dead person;
- 3) individual mediator.





Picture 1. Berel plague

In 2016, according to B. Sukhbaatar, museum researcher of the Khovd region, they found untouched Turkish burials for the first time in Altai. Next to the mummified body, archaeologists found the skeleton of a horse, a well-preserved saddle, bridle, utensils, etc. were found.

There is a deep meaning behind the proverb "A man's wing is a horse". In Kazakh-Turkish history, the cause of every hero's victory is his perseverance: Kobylandy-Taiburyl, Bogenbay-Shubar at, etc. In the runic inscriptions, the Boz horse riding on the colt, the Tory horse, the giant Shalshi, Azman sings about the stallions in love with Iolygde. In the Song of Heroes, the breeds of horses and their suitability for service are described in detail. Heroes are recommended to ride the cauldron first. Kazanat - military horses, in the nomadic society there was a custom of raising kazanats for military purposes among horse herd [5].

Equestrian was added to the program of the Olympic Games in 1900, and to the program of the World and European Championships in 1953. Introduced. International Horse Sports Federation (FEI) 1921 created. Kazakhstan has been a member since 1952. 1956 Almaty is the first horse school created. Kazakh riders first participated in the Olympic Games in 1960. Involved. Even now, such as horse racing, kukpar and tenge hanging, and overthrow are still preserved horse art as. Kokpar is a popular game between the peoples of Central Asia. It is «Ulaktarish», in Kyrgyz and Uzbek languages, called "Buzkashi" in Tajik. Hollywood was written in 1971 in 1971, the French writer Joseph Caesef of the Roman "Horses": «The soldiers of Genghis Khan eat their names to the horses. Although seven centuries have passed since then, we are still preserved in our plain as in ancient times ». However, it is difficult to say exactly the era of formation of kukpar. Academician Margulan A. Kh. in his book "World of Kazakhstan": «Scythian tribes living in the lower estuary of the Syrdarya River and near the Aral Sea used to dress up in wolf skins, wear masks, and hold equestrian competitions every year in honor of wearing a wolf. This tradition is still preserved in Turko-Mongol tribes. In the Kazakh, Turkish, and Kyrgyz countries, this game is preserved under the name "kokbor" (kak bar) - gray wolf »-says. The rules of the Kokpar competition were approved in Kazakhstan in 1949. Accordingly, it was decided to hold the Kokpar competition on special field, in a team format [6].

At the end of the article, it would be better to dwell on the forgotten sports games of the ancient Turks. During the Ottoman empire, kings and princes played a game called the 'Matrak' which was This game is only apt for Turkic people one might say. Shogen -is a sports game that was widespread in ancient times among Turkic tribes, including Kazakhs. This type of competition, which requires great skill, was used as a national game by the Kazakh people. Unfortunately, this game has now been forgotten in the next descendants of the Kazakh and the Kazakh people. Polo, reminiscent of the shogen game, will meet in Europe these days. The polon is well aware of our modern contemporaries, and he can play a ball with a horse by chasing the ball with a stick or it's "hockey". The famous Amir Iron's offspring spreads his shoes when Babur conquered India. Yusup Balasaguni his famous saga: book of "Khuttibilik " In the chapter How ambassadors should be he mentions chess playing. Elshi says that one should be a good linguist, eloquent, tactful, good at playing chess and playing chess. Mahmut Kashkari in the book Turkish Dictionary; explains that segheny is a sport of chasing a ball with a special bamboo stick on horseback. "Black Kaclan", which forgotten about war in war, means ", Turkic languages "Black leopard tiger). 'Kara Kaplan' or 'black tiger' is largely forgotten an ancient Turkic war dance, which consists of approximately 350 moves, imitating the animal. In 2022, in the city of Sterlitamak in Bashkortostan, a tournament was held on the ancient Turkish fighting game "Black Kaplan" in accordance with the Day of Sportsmen.

Alpagut- is an ancient Turkish sport with its own canons, traditions, and philosophy. «Alpagut» Alpagut, warrior Gut-Means a great warrior. Alpagut sports schools were opened in many cities of Azerbaijan, so this sport can be called national. To date, the results of the synthesis of the methods of various war of Alpagut

Turkic peoples. A round table dedicated to the development of "Alpagut" in Astana was held in Astana, as a result of which the Alpagag Federation of Kazakhstan was established. 'Alpagut' is an important fighting style to the Turkic world. It consists of 4 techniques – 'aipara,' 'batu,' 'jaimas,' and 'gurash.' 'Aipara' is similar to karate, 'batu' is similar to K-1 kick boxing, 'jaima' is based fighting and wrestling, while 'gurash' is similar to MMA. Last November, 11 of our athletes took part in the Alpagut competition and showed themselves well. Kazakhstan took second place in the second place, "he said.

In conclusion, to strengthen the unity of the Turkic peoples and increase the unity of the Turkic peoples, the reconstruction of the ancient Turkic peoples, the reconstruction of the ritual. It is known that sports games are an effective field of modernizing traditional consciousness. Because, sport is intertwined with people's life and history. The Issyk-Kul summit was held in order to modernize World Nomad games. Then the leaders of 7 Turkic-speaking countries came and adopted a special declaration about this, and in that declaration a document on the development of national sports of Turkic-speaking countries was adopted. Majilis Chairman E. Koshanov pointed out that the delegation of Kazakhstan participated in the opening ceremony of the IV World Nomad Games held in Iznik, Turkey, and that the Turkish community unanimously supported the request to hold the next V World Nomad Games in Kazakhstan in 2024.

Reference:

1. <https://bilimdiler.kz/tarih/27046-kazakstan-koshpelilerinin-madeni-zhetistikteri-ezhelgi-kazakstan-madenieti.html>
2. Жуматаев Р.С. Қазақстанды ежелгі дәуірлер мен ортағасырларда мекендеген жұрттардың әдет-ғұрыптарындағы жылқы. Диссертация 32-б.
3. Маргулан А. - Мир казаха А.1997 -15-б.
4. <https://kk.encyclopedia.kz/index>.
5. https://www.inform.kz/kz/kazakstanda-turkinin-zhauyngerlik-sport-turi-alpagut-zhandanatyn-boldy_a3409088.
6. <https://kaztag.kz/ru/news/tyurkskie-strany-podderzhal-provedenie-sleduyushchikh-vsemirnykh-igr-kochevnikov-v-kazakhstane>

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ВОЛЕЙБОЛА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 12-15 ЛЕТ

Бакриев Д. – студент 4 курса, Факультет олимпийского спорта,
Андреюшкин И.Л.– ассоциированный профессор, Кефер Н.Э. – доцент,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальная тема по методике преподавания волейбола в школе для обучающихся 12-15 лет. Проанализированы программы физической культуры в школе по базовой дисциплине волейбол, что позволило установить зависимость технической подготовленности от уровня развития физических качеств. Были разработаны комплексы упражнений для повышения эффективности тренировочной работы, исследованы специальные физические качества и способности, необходимые для овладения технической и тактической подготовкой. Сопоставленные результаты исследований за два учебных года у мальчиков 12-15 лет позволили констатировать что, систематически занимающиеся в секциях школы, учащиеся улучшили свои показатели по физической и технической подготовке.

Ключевые слова: Методика преподавания, базовая дисциплина, техника, тактика, подготовка.

METHOD OF TEACHING VOLLEYBALL WITH A STUDENT aged 12-15

Bakriev D., Andreyushkin I.L., Kefer N.E.

Annotation: This article discusses a hot topic on the methodology of teaching volleyball at school for students aged 12-15. The programs of physical culture at school in the basic discipline of volleyball were analyzed, which made it possible to establish the dependence of technical readiness on the level of development of physical qualities. Complexes of exercises were developed to increase the effectiveness of training work, special physical qualities and abilities necessary for mastering technical and tactical training were studied. The compared results of studies for two academic years among boys aged 12-15 made it possible to state that, systematically studying in sections of the school, students improved their performance in physical and technical training.

Keywords: Teaching methodology, basic discipline, technique, tactics, preparation.

Актуальность Как известно, выступления спортсменов на соревнованиях не всегда сопровождаются высокими достижениями, что в значительной степени связано со сложностью управления спортивной подготовкой.

Решение проблемы повышения эффективности спортивной подготовки в волейболе требует пересмотра традиционно сложившихся представлений в системе спортивной тренировки. Необходимо теоретическое и научно-методическое обоснование особенности управления спортивной подготовкой волейболистов с поиском факторов, определяющих и лимитирующих спортивный результат.

В современном обществе полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически не достижимо. Выяснено, что дефицит двигательной активности ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие двигательных качеств и функциональных систем организма юных волейболистов.

Организация и методы исследования. Исследования проводились с сентября 2021 г. по март 2023 г. Педагогический эксперимент проводился на базе Казахской академии спорта и туризма Алматы в спортивной секции по волейболу.

Исследования проводились в течение учебного года на мальчиках 12-15 лет, занимающихся волейболом. Группу составили занимающиеся гимназии №34 в волейбольной секции. Занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В начале и конце эксперимента мы провели тестирование физической подготовленности юных волейболистов, в котором проводилось исследование возможностей юных спортсменов:

Прыжок в длину с места для оценки скоростно-силовых качеств проводился на размеченной дорожке. Испытуемый с исходной линии совершал прыжок толчком двух ног со взмахом рук. И с трех попыток регистрировался лучший результат с точностью до 5см. Обследование по физическим данным производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 92 метров. («Елочкой»)
2. Прыжок вверх с разбега, отталкиваясь двумя ногами.
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча массой 1 кг.
5. Метание мяча сидя.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**: анализ и обобщение литературных источников, тестирование, контрольные измерения, педагогический эксперимент, статистическая обработка полученных данных.

Результаты исследования. Если систематизировать имеющиеся литературные данные по изучению физической и технической подготовленности их детерминирующей роли в спортивной деятельности волейболистов, то можно отметить, что в качестве факторов эффективности исследователи выделяют разные уровни спортивной деятельности по физической подготовке юных спортсменов.

В волейболе при изучении данных вопросов отмечаются те же тенденции в подходах исследователей, что и у авторов, изучающих другие виды спорта. Одни исследуют физиологический уровень, считая, что именно он играет ведущую роль в детерминации успеха действий волейболистов в условиях соревнования, другие изучают функциональные и технические показатели, считая, что они более важны в подготовке волейболистов, третьи - психофизические качества, показывая значимость данного уровня для их успешных игровых действий. Мы сравнили физические качества волейболистов по коэффициенту корреляции, используя стандартные коэффициенты корреляции, которые считаются достоверными (по Л.С. Каминскому в % и по величине коэффициента линейной корреляции Спирмена).

Анализ коэффициента корреляции между физическими качествами волейболистов в начале эксперимента показал, что коэффициент корреляции имеет разную зависимость. Так наиболее высокая связь установлена между скоростью (бег «Елочкой») и силовыми возможностями: метание мяча стоя $r = -0,804$ ($P < 0,05$). Средняя зависимость установлена между скоростью и скоростно-силовыми возможностями (прыжок в длину с места $r = 0,504$ ($P < 0,05$) и прыжком вверх с разбега $r = 0,733$ ($P < 0,05$) (Таблица 1,2). У молодых волейболистов не сформирован стереотип и поэтому им еще нужно развивать эти качества.

Таблица 1. Протоколы показателей по технической подготовке в начале эксперимента

№ п/п	Фамилия, имя	Передача над собой сверху		Передача снизу		Верхняя прямая подача	
		Кол-во раз	Оценка	Кол-во раз	Оценка	Кол-во раз	Оценка
1	ЗР	15	5	20	5	5	5
2	ИА	16	5	24	5	5	5
3	А А	10	5	18	5	5	5
4	ТР	11	5	15	5	5	5
5	ШН	10	5	12	5	5	5
6	МИ	14	5	19	5	5	5
7	ТИ	9	4	14	5	4	4
8	ПР	9	4	10	5	3	3
9	ГЛ	10	5	11	5	4	4
10	Ш Б	8	4	9	4	4	3
11	БА	10	5	8	4	4	4
12	АА	8	4	8	4	4	4
13	ДЮ	6	3	6	3	3	3
14	ФА	10	5	8	4	4	4
15	ГР	9	4	9	4	4	4
	Х	10,33	4,5	12,73	4,5	4,27	4,0
	С	2.996		5.38		0.702	

Таблица 2. Коэффициент корреляции между физическими и техническими показателями волейболистов в начале эксперимента

г между физическими качествами	«Ёлочка»	Метание набивного мяча сидя	Метание набивного мяча стоя	Прыжок длину с места	Прыжок вверх с разбега
«Ёлочка»		-0,240	-0,804	0,571	0,620
Метание набивного мяча сидя			0,784	0,583	0,575
Метание набивного мяча стоя				0,660	0,773
Прыжок длину с места					0,733
Прыжок вверх с разбега					
г между физическими качествами и технической подготовкой	«Ёлочка»	Метание набивного мяча сидя	Метание набивного мяча стоя	Прыжок длину с места	Прыжок вверх с разбега
Передача над собой сверху	-0,666	0,750	0,652	0,699	0,713
Передача над собой снизу	-0,762	0,839	0,803	0,654	0,695
Верхняя прямая подача	-0,849	0,835	0,582	0,404	0,762

Анализ коэффициента корреляции между техническими качествами волейболистов в начале эксперимента показал, что коэффициент корреляции имеет разную зависимость. Так наиболее высокая связь установлена между передачей над собой и передачей снизу $r = 0,882$ ($P < 0,05$); средняя зависимость установлена между верхней прямой подачей и передачей над собой $r = 0,735$ ($P < 0,05$) и передачей снизу $r = 0,735$ ($P < 0,05$). Можно сделать вывод, что все технические элементы взаимосвязаны между собой (таблица 3).

Таблица 3. Коэффициент корреляции между техническими показателями волейболистов в начале эксперимента

г между техническими показателями	Передача снизу	Верхняя прямая подача
Передача над собой сверху	0,882	0,735
Передача снизу		0,775

По таблице 4 можно увидеть, что в тесте «Ёлочка» средний показатель группы мальчиков к концу исследовательского эксперимента равен 27,95с. с отклонением - 0,75 секунд; метание набивного мяча сидя учащиеся выполняют на расстояние 5,2м. со стандартным отклонением - 0,77; метание набивного мяча стоя - в среднем 8,17 метров с отклонением - 0,81; прыжок длину с места - 1,79м с отклонением - 3,63; прыжок вверх с разбега - 30,33 см. с отклонением - 1,68.

Таблица 4. Протокол сдачи нормативов по т подготовке в конце эксперимента

Фамилия, имя	«Ёлочка», с		Метание набивного мяча сидя, м		Метание набивного мяча стоя, м		Прыжок длину с места, м		Прыжок вверх с разбега, см	
	время	балл	метр	балл	метр	балл	метр	балл	сантиметр	балл
ЗР	27,00	5	6,15	5	9,00	5	2,10	5	39	5
ИА	27,20	5	6,40	5	9,10	5	1,95	5	36	5
А А	27,09	5	5,70	4	9,05	5	1,90	5	37	5
ТР	27,40	4	5,80	4	8,00	5	1,66	3	26	3
ШН	28,00	4	5,60	4	8,40	4	1,68	3	34	4
МИ	27,20	5	6,10	5	9,05	5	1,85	5	36	5
ТИ	27,40	5	5,60	4	8,60	5	1,77	4	26	3
ПР	29,4	4	4,30	4	8,40	5	1,75	4	24	3
ГЛ	28,6	4	4,00	3	9,01	5	1,72	3	27	3
Ш Б	28,01	5	5,00	3	7,80	3	1,70	3	26	3
БА	28,1	5	4,80	5	7,00	5	1,75	4	27	4
АА	28,0	5	5,00	5	7,90	4	1,76	4	28	4
ДЮ	29,01	4	4,30	4	6,80	4	1,77	4	24	3
ФА	27,90	5	5,05	5	7,50	5	1,80	5	33	5
ГР	28,9	4	4,25	4	7,00	4	1,70	3	32	5
Х	27,95	4,6	5,2	4,3	8,17	4,4	1,79	3,7	30,33	4,0
S	0,75		0,77		0,81		3,63		1,68	

Таблица 5. Коэффициент корреляции между физическими качествами волейболистов в конце эксперимента

г между физическими качествами	«Ёлочка»	Метание набивного мяча сидя	Метание набивного мяча стоя	Прыжок длину с места	Прыжок вверх с разбега
«Ёлочка»		-0,917	-0,566	-0,525	-0,644
Метание набивного мяча сидя			0,579	0,516	0,660
Метание набивного мяча стоя				0,482	0,505
Прыжок длину с места					0,731
г между физическими качествами и технической подготовкой	«Ёлочка»	Метание набивного мяча сидя	Метание набивного мяча стоя	Прыжок длину с места	Прыжок вверх с разбега
Передача над собой сверху	-0,742	0,782	0,784	0,674	0,695
Передача снизу	-0,735	0,820	0,816	0,664	0,674
Верхняя прямая подача	-0,669	0,639	0,220	0,425	0,678

Анализ коэффициента корреляции между физическими качествами волейболистов в начале эксперимента показал, что коэффициент корреляции имеет разную зависимость. Так наиболее высокая тесная связь установлена между скоростью (бег «Ёлочкой») и силовыми возможностями: метание мяча сидя $r = -0,917$ ($P < 0,05$), метанием набивного мяча стоя $r = -0,566$ ($P < 0,05$); скоростно-силовыми показателями: прыжком в длину с места $r = -0,525$ ($P < 0,05$) и прыжком вверх с разбега $r = -0,644$ ($P < 0,05$). Средняя зависимость установлена между силовыми показателями метанием набивного мяча стоя и метанием набивного мяча сидя $r = 0,579$ ($P < 0,05$), скоростью и скоростно-силовыми возможностями (прыжок в длину с места $r = 0,516$ ($P < 0,05$) и прыжком вверх с разбега $r = 0,660$ ($P < 0,05$)).

Кроме того очень высокая связь установлена между скоростью (бег «Ёлочкой») и техническими показателями в конце эксперимента: передачей мяча над собой сверху $r = -0,747$ ($P < 0,05$), передачей снизу $r = -0,735$ ($P < 0,05$), верхней прямой подачей $r = -0,669$ ($P < 0,05$); между силовым качеством метание набивного мяча стоя и верхней прямой подачей $r = 0,220$ ($P < 0,05$).

Средняя зависимость установлена между силовыми показателями и технической подготовкой от $r = 0,425$ до $r = 0,820$ ($P < 0,05$) и технической подготовкой.

Выявленная сильная корреляционная связь между исследуемыми нормативами говорит о том что, надо поддерживать силовую и скоростную подготовку и можно констатировать, что у

исследуемых школьников существует уже сейчас сформированный двигательный навык для развития технических элементов игры (Таблица 5).

По таблице 6 можно увидеть, что в передаче мяча над собой средний показатель группы мальчиков к концу исследовательского эксперимента равен 13,93 раза с отклонением - 5,7; передача мяча снизу в среднем равна 14,8 раз со стандартным отклонением - 6,05; верхняя прямая подача - в среднем 4,4 раза с отклонением - 0,74.

Таблица 6. Протокол сдачи нормативов по технической подготовке в конце эксперимента

Фамилия, имя	Передача над собой сверху		Передача снизу		Верхняя прямая подача	
	Количество раз	Оценка	Количество раз	Оценка	Количество раз	Оценка
ЗР	20	5	24	5	5	5
ИА	22	5	27	5	5	5
А А	15	5	20	5	5	5
ТР	14	5	18	5	5	5
ШН	14	5	15	5	5	5
МИ	19	5	21	5	5	5
ТИ	14	5	16	5	4	4
ПР	11	5	12	5	3	3
ГЛ	15	5	14	5	4	4
Ш Б	12	5	10	5	3	3
БА	13	5	9	4	5	4
АА	10	5	9	4	4	4
ДЮ	8	4	8	4	4	4
ФА	12	5	9	4	5	5
ГР	10	4	10	4	4	4
X	13,93	4,9	14,8	4,6	4,4	4,2
S	5,698		6,05		0,74	

По таблице 7 можно сказать, что корреляционный анализ технических показателей между собой имеют среднюю прямую связь. Это говорит о том, что в своих интерпретациях нам стоит обратить на нее внимание. Все элементы технической подготовленности взаимосвязаны между собой и взаимосвязаны с физической подготовкой.

Таблица 7. Коэффициент корреляции между техническими показателями волейболистов эксперимента

г между техническими показателями	Передача снизу	Верхняя прямая подача
Передача над собой сверху	0,929	0,557
Передача снизу		0,516

Анализ коэффициента корреляции между техническими качествами волейболистов в конце эксперимента показал, что коэффициент корреляции имеет разную зависимость. Так средняя связь установлена между передачей над собой и передачей снизу $r = 0,929$ ($P < 0,05$) - это 99% вероятности; высокая зависимость установлена между верхней прямой подачей и передачей над собой $r = 0,557$ ($P < 0,05$) и передачей снизу $r = 0,516$ ($P < 0,05$). Можно сделать вывод, что все технические элементы взаимосвязаны между собой.

Таблица 8. Сравнительные показатели по физическим подготовкам школьников за период эксперимента

	«Ёлочка», с	Метание набивного мяча сидя, м	Метание набивного мяча стоя, м	Прыжок в длину с места, м	Прыжок вверх с разбега, см
В начале эксперимента					
X	28,26	4,57	7,55	1,72	28,6

S	0,92	2,88	1,89	1,77	1,69
В конце эксперимента					
X	27,95	5,2	8,17	1,79	30,33
S	0,75	0,77	0,81	3,63	1,68

В тесте «Ёлочка» средний показатель в начале эксперимента был 28,26 с. со стандартным отклонением 0,92, а в конце эксперимента показатель улучшился на 0,31 секунду со стандартным отклонением 0,75. Средние данные в метании набивного мяча стоя на начало обследования находились в пределах 4,75 метра с отклонением 1,89 м., а в конце - 8,17 метров с отклонением 0,81, из испытуемых 60% получили максимальный балл; в то время как средние показатели в метании набивного мяча сидя вначале эксперимента в данной группе - 4,57 м. с отклонением 2,88, а на конец обследования - 5,2м (на 0,63м дальше) со стандартным отклонением 0,77. Показатели теста прыжка в длину с места в исследуемой группе в среднем на начало сентября 2015 года имели 40% обследуемых 3 балла в среднем 1,72м с отклонением 1,77. Мальчики этого возраста в начале эксперимента в нормативе прыжок вверх с разбега показали в среднем 28,6 см. с отклонением 1,69 - 53,3% ребят имели показатели выше среднего балла, в марте 2016 года средний показатель - 30,33см с отклонением 1,68 и показатели выше среднего бала имели 60% испытуемых (Таблицы 8, 9).

Таблица 9. Сравнительные показатели технической подготовки школьников

	Передача над собой сверху	Передача над собой снизу	Верхняя прямая подача
В начале эксперимента			
X	10.33	12.73	4.27
S	2.996	5.38	0.702
В конце эксперимента			
X	13,93	14,8	4,4
S	5,698	6,05	0,74

Выводы. После обработки результатов первого обследования в начале эксперимента была внедрена методика управления процесса условия знаний и программы исправления ошибок при обучении технике игры и её закреплении. На секционных занятиях использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий. Внимание было сосредоточено главным образом на прохождении материала.

В марте 2022 года заняли I место по волейболу среди мальчиков общеобразовательных школ. В мае 2022 года было проведено повторное обследование. Сравняя показатели исследований в таблицах 2 и 3, и в таблицах 3 и 4, дополнительных мероприятий дали хорошие результаты. Лучших юных волейболистов (Исаева Алексея, ученика 6 «А», и Муртазина Ильнура, ученика 6 «А») отобрали на занятия в секции волейбола.

1. Сравнительный анализ данных всех периодов показал, что систематически занимающиеся в секциях школы, учащиеся улучшили свои показатели по физической и технической подготовке.

2. Основной показатель работы спортивных секций по волейболу – выполнение программных требований. По уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (тестирование два раза в год сентябрь и май), а также арсенал технических приемов, объём тактических действий, уровень теоретической подготовленности и результаты тестов и соревнований.

3. Высшим критерием оценки эффективности тренировочной деятельности волейболистов служат результаты соревнований (занятые места).

4. Физическая тренировка укрепляет и развивает скелетную мускулатуру, сердечную мышцу, сосуды, дыхательную систему и многие другие органы, что значительно облегчает работу аппарата кровообращения, благотворно влияет на нервную систему.

Список литературы:

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, - М.: « Академия», 2001. – 480 с.
2. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе: Методическое пособие. – М.: ТЦ СФЕРА, 2005. – 128 с.
3. Кузнецов В.С., Колодинский Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2002.- 176 с.

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК 10-15 ЛЕТ

Кенже З.Н. - магистрант 1 курса, Факультет олимпийского спорта,
Нурмуханбетова Д.К. – к.п.н, доцент, Кефер Н.Э. – доцент,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: В данной статье рассматривается актуальная тема развития скоростно-силовых способностей волейболисток. Волейбол является одной из самых популярных спортивных игр современности и является отличным средством физического воспитания для населения нашей страны. В формировании личности человека наиболее важным периодом является средний школьный возраст, ведь в этом возрасте двигательная активность играет огромную роль в комплексном развитии организма и способствует формированию «базы» для дальнейшей жизни. Всем известно, что средний школьный возраст (10-15 лет) преобладает высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий направленных на развитие беговых координаций и вместе с тем на развитие скоростно-силовых качеств, детерминирующих формирование способности к высокой степени концентрации усилий в разных фазах прыжка, метания, бега с максимальным усилием и т.д. Мы разработали методику развития скоростно-силовых способностей волейболисток с использованием специальных упражнений, которые использовались в педагогическом эксперименте и представлены показатели скоростно-силовых способностей волейболисток на начало и конец эксперимента.

Ключевые слова: Волейбол, скоростно-силовая подготовка, сенситивность, координация, двигательная активность.

PECULIARITIES OF SPECIAL SPEED-POWER TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS OF 10-15 YEARS OLD

Kenje Z.N., Nurmukhanbetova D.K., Kefer N.E.

Annotation: This article deals with the actual topic of development of speed and strength abilities of female volleyball players. Volleyball is one of the most popular sports games of our time and is an excellent means of physical education for the population of our country. Middle school age is the most important period of personal development because at this age physical activity plays an important role in the complex development of the body and contributes to the formation of the "basis" for later life. Everyone knows that middle school age (10-15 years) is characterized by a high degree of sensitivity in respect of training influences aimed at development of running coordination and, at the same time, at development of speed-force qualities determining the formation of ability to a high degree of effort concentration in different phases of jumping, throwing, running with a maximum effort etc. We have developed a technique for the development of speed-force abilities of volleyball players using special exercises, which were used in the pedagogical experiment and presented indicators of speed-force abilities of volleyball players at the beginning and the end of the experiment.

Keywords: Volleyball, speed and strength training, sensitivity, coordination, motor activity.

Актуальность данной статьи состоит в том, что стремительное развитие спорта, сопровождающееся постоянным ростом и интенсивностью физических нагрузок, диктует необходимость поиска новых форм, методов и средств организации учебно-тренировочного процесса, адекватных встающим перед современным спортивным движением задачам. Важно то, что игра в волейбол переживает бурное развитие. Это выражается и в растущем количестве волейболисток, и в растущем числе стран – членов Международной федерации волейбола. По своей распространенности эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене.

На наш взгляд, только с этой позиции возможно решение важных вопросов школьного волейбола (10-15 лет): дозирования специфических тренировочных нагрузок различной направленности, построения занятий на основе применения специальных упражнений в различных тренировочных режимах, совместного решения задач физической и технической подготовки [1].

Изучение уровня физического состояния юных волейболисток, позволит выявить особенности воздействия занятий волейболом на физическое состояние юных спортсменов и скорректировать объемы тренировочных нагрузок различной направленности с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств и функциональных систем организма юных волейболисток.

Организация и методы исследования. Исследования проводились с декабря 2022 г. по апрель 2023 г. Педагогический эксперимент проводился на базе Казахской академии спорта и туризма Алматы в спортивной секции по волейболу.

Исследования проводились в течение учебного года на девочках 10-15 лет, занимающихся волейболом. Экспериментальную и контрольную группы составили занимающиеся в КазАСТ в Академии волейбола. Занятия волейбольной секции проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа.

При проведении занятий в секции волейбола мы исходили из рекомендаций Стамбуловой Н.Б. [2], которая пишет, что в организации детского спорта главным приоритетом должно быть улучшение самочувствия детей. Автор предлагает избегать раннюю спортивную специализацию, представляя на начальном этапе занятий возможность попробовать себя в различных видах спорта. Тестирование для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств проводилось в начале и в конце учебного года.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по теории и методике физического воспитания и спорта, физиологии спорта; сравнительный анализ комплексов физических упражнений; тестирование для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств; педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования.

Данные исходного тестирования свидетельствуют о том, что 80% испытуемых в лазании по канату выполнили нормы. Остальные испытуемые не смогли справиться с минимальным заданием (Таблицы 1,2).

Таблица 1. Оценка физического состояния испытуемых контрольной группы, $n = 12$

№	Лазание по канату, м		Прыжок в длину с места, см		Бег 30м, с		Бег 300м, с		Челночный бег 3x10, с		Наклон, см	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1,5	2	140	145	10,4	10,3	65	60	10,8	10,0	3	4
2	0	1	140	145	10,6	10,5	60	65	10,7	9,8	3	4
3	1	1,5	143	145	10,1	9,9	62,0	61,0	10,6	9,8	0	1,8
4	1	1	135	145	9,8	10,0	65	60	10,6	10,3	0	2
5	1	1,5	143	145	10,1	9,9	62,0	61,0	10,6	9,8	0	1,8
6	1,5	1,5	135	130	10,6	10,2	60	65	10,4	9,5	0	1
7	2	2	140	135	10,5	9,9	70	65	10,5	9,5	-3	-1
8	2	2,5	145	150	10,4	9,9	65	70	10,6	10,3	-5	-2
9	1	0	150	155	9,7	9,8	55	55	10,5	9,8	1	3
10	0	1,5	150	155	9,8	9,7	60	60	10,7	10,0	-1	2
11	0	1,5	150	145	9,9	9,8	55	55	10,8	9,6	-2	2
12	1	2	140	145	10,0	9,8	65	55	10,9	9,5	4	4
X	1	1,5	143	145	10,1	9,9	62,0	61,0	10,6	9,8	0	1,8
S	0,70	0,64	37,28	21,14	2,74	0,23	16,18	4,67	2,16	0,28	3,26	3,72

Примечание: цифрами обозначены сроки тестирования: 1 – в начале года; 2 – в конце года

Результаты испытуемых контрольной группы в тестировании по показали такие результаты: в лазании по канату в средний показатель повысился на 0,5 метра со стандартным отклонением 0,64; в прыжке в длину с места в среднем - на 2см со стандартным отклонением 21,14; в беге на 30 м средние данные улучшились на 0,2 секунды со стандартным отклонением 0,23с; в беге на 300 метров на 0,2 с. - со стандартным отклонением 4,67; в челночном беге на 0,8 сек. со стандартным отклонением 0,28; в наклоне на 1,8 см - со стандартным отклонением 3,72.

Результаты показателей экспериментальной группы в тестировании можно описать таким образом: в лазании по канату в средний показатель повысился на 0,8 метров со стандартным отклонением 0,33; в прыжке в длину с места в среднем - на 11 см. со стандартным отклонением 7,53; в беге на 30 м средние данные улучшились на 0,6 секунд со стандартным отклонением 4,27с; в челночном беге на 1 сек. со стандартным отклонением 2,88; в наклоне на 4,5 см - со стандартным отклонением 2,56, а в беге на 300 метров средний результат ухудшился на 2 секунды - со стандартным отклонением 3,53.

В тесте на прыгучесть в длину с места минимальные нормы выполнила лишь половина участников групп.

Результаты бега на 30м у 60% испытуемых соответствовали среднему уровню, у 15% - низкому уровню и у 25% испытуемых они оказались ниже минимальных требований.

Таблица 2. Оценка физического состояния испытуемых экспериментальной группы, $n = 12$

№	Лазание по канату, м		Прыжок в длину с места, см		Бег 30м, с		Бег 300м, с		Челночный бег 3x10, с		Наклон, см	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1,5	2	130	145	11,0	10,2	65	65	10,6	9,6	3	11
2	1	1,5	150	160	10,3	9,8	65	60	10,8	9,4	2	5
3	1	1,5	135	150	10,8	9,6	60	65	10,8	9,6	0	6
4	1,5	2,5	130	135	10,7	9,9	65	60	10,5	9,5	5	11
5	0	1	150	155	10,0	9,5	60	60	10,5	9,7	-2	5
6	2	2,5	140	145	10,3	9,6	55	60	10,8	9,6	-5	2
7	2	2,5	135	145	9,8	9,5	55	65	10,6	9,8	5	10
8	1	1,5	145	140	9,8	9,4	55	65	10,7	9,4	5	11
9	0	2	150	155	10,1	9,5	60	60	10,4	9,5	1	0
10	1	1,5	145	155	10,0	9,5	55	60	10,6	9,4	-3	4
11	0	2	135	145	9,8	9,4	65	60	10,8	9,5	4	5
12	1	1,5	130	140	9,9	9,5	60	60	10,9	9,6	4	8
X	1,0	1,8	139	150	10,2	9,6	60,0	62,0	10,6	9,6	1,5	6,0
S	0.35	0.33	8.11	7.53	0.43	4.27	3.53	3.53	3.14	2.88	2.70	2.56

Примечание: цифрами обозначены сроки тестирования: 1 – в начале года; 2 – в конце года.

В беге на 300м лишь 25% испытуемых смогли справиться с заданием. Столько же испытуемых выполнило минимальные нормы в челночном беге.

Результаты выполнения упражнения на гибкость 60% испытуемых соответствовали низкому уровню, остальные испытуемые не справились с заданием.

Таким образом, в начале тренировочного процесса большинство испытуемых имели хорошие показатели в беге на 30м, удовлетворительные показатели в подтягивании, в прыжках в длину с места, в упражнении на гибкость и неудовлетворительные показатели в беге на 300м и в челночном беге. Математическая обработка результатов исходного тестирования не выявила существенных различий в физическом состоянии испытуемых контрольной и экспериментальной групп ни по одному из показателей (таблица 3).

Таблица 3. Сравнительный анализ физической подготовленности учащихся контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце учебного года

№ п/п	Показатели	Контрольная $X \pm m$	Экспериментальная $X \pm m$	Достоверность различий $t P$	
В начале учебного года					
1	Лазание по канату с помощью ног, м	1,0 ±0,44	1,0 ±0,24	0	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	143 ±2,85	139 ±1,69	1,2	>0,05
3.	Бег 30м, с	10,2 ±0,44	10,1 ±0,23	0,2	>0,05
4.	Бег 300м, с	62,0 ±0,85	60,0 ±1,29	1,3	>0,05
5.	Челночный бег 3x10, с	10,6 ±0,44	10,6 ±0,23	0	>0,05
6.	Наклон, см	0 ±0,63	1,5 ±0,95	1,3	>0,05
В конце учебного года					
1	Лазание по канату с помощью ног, м	1,5 ±0,61	1,8 ±0,85	0,3	>0,05
2.	Прыжок в длину с места, см	145 ±2,12	150 ±2,75	1,4	>0,05
3.	Бег 30м, с	9,9 ±0,33	9,6 ±0,15	0,8	>0,05
4.	Бег 300м, с	61,0 ±1,24	62,0 ±1,5	0,5	>0,05
5.	Челночный бег 3x10, с	9,8 ±0,53	9,6 ±0,15	0,5	>0,05
6.	Наклон, см	1,2 ±0,53	6,0 ±1,75	2,3	<0,05

Подвижность суставов в контрольной группе за учебный год улучшилась на 1,8см ($P < 0,05$). Таким образом, в экспериментальной группе прирост показателей физической подготовленности за учебный год оказался существенно выше, чем в контрольной группе.

С достоверностью можно сказать, в начале учебного года обе группы спортсменов показали примерно одинаковые результаты. А по окончании эксперимента, можно с большой достоверностью, утверждать, что показатели экспериментальной группы, работающие по предложенной нами методике, используя специальные комплексы упражнений улучшили по всем тестам. Особенно улучшились скоростно-силовые качества.

Об этом свидетельствуют данные сравнительного анализа конечных результатов тестирования, согласно которому выявлено превосходство учащихся экспериментальной группы над учащимися контрольной группы в челночном беге и в показателях гибкости ($P < 0,05$ и $P < 0,05$).

Выводы: Тот факт, что в контрольной группе так же произошли положительные изменения отдельных показателей физической подготовленности, мы можем объяснить влиянием урочных физкультурных занятий и естественным возрастным развитием детей.

На основе вышесказанного можно предположить, что используемые нами средства развития физических качеств в условиях спортивной секции положительно повлияли на физическую подготовленность детей экспериментальной группы и позволили превзойти детей контрольной группы по отдельным параметрам.

Улучшение результатов в беге на 30м как в экспериментальной, так и в контрольной группе мы объясняем, прежде всего, наличием благоприятных условий для детей этого возраста. Физиологическими предпосылками воспитания качества быстроты служит постепенное повышение функциональной подвижности и возбудимости нервно-мышечного аппарата, а также интенсивное развитие способностей к выполнению быстрых движений отдельными частями тела.

Можно сделать следующие **ВЫВОДЫ:**

1. Комплексы упражнений для развития физических качеств юных волейболисток составлены с учетом их возраста, подготовленности. Выполнение упражнений не требует сложного оборудования и ориентированы на проведение в школьном спортивном зале и на спортплощадке. Подобранные упражнения направлены на решение задач общей физической подготовки.

2. В начале эксперимента большинство испытуемых экспериментальной и контрольной групп имело хорошие показатели в беге на 30м (соответственно 10,2-10,1с), удовлетворительные показатели в подтягивании (1-1,5м), в прыжках в длину (139-143см), в упражнении на гибкость (0-1,5см) и неудовлетворительные показатели в беге на 300м (60-62с) и в челночном беге (10,6-10,9с).

3. Применяемые средства для развития физических качеств содействовали развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей учащихся экспериментальной группы:

а) к концу учебного года время бега на 30м улучшилось на 0,6с (на 6%), ($P < 0,05$);

б) результат прыжка в длину с места увеличился на 11см (на 7,1%), ($P < 0,001$);

в) результат выполнения челночного бега 3x10 значимо возрос (на 9,4%), ($P < 0,05$);

г) у испытуемых существенно улучшилась подвижность суставов в упражнении упор стоя согнувшись (на 4,0см), ($P < 0,001$).

д) Существенного улучшения показателей в упражнениях на силу и выносливость за учебный год не произошло.

4. К концу учебного года испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы в челночном беге и в упражнении на гибкость ($P < 0,05$).

Список литературы:

1. Булыкина Л.В., Пустошило П.С., Губа В.П., Волейбол: основы подготовки, тренировки, судейства//Спорт. – 2019. – С. 192.
2. Стамбулова Н.Б. Позиции ФЕПСАК //Теория и практика физической культуры. - 1997. - №8. - С. 58-60.

ҚОНАҚЖАЙЛЫЛЫҚ ИНДУСТРИЯСЫНДАҒЫ «ЖАСЫЛ» ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Дүйсенбі С.Қ. – 2 курс магистранты,

Қадырбекова Д.С. – PhD докторы, Туризм және сервис кафедрасының аға оқытушысы,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Андатпа: XXI ғасырдың басты мәселелерінің бірі қонақжайлылық индустриясының және туризмнің қарқынды дамуының әсерінен табиғатқа тиетін кесірін азайту, экологиялық проблемаларды алдын алу болып табылады. Бұл проблемаларды шешімі ретінде туризм индустриясына жасыл

технологияларды қолданысқа енгізу процесін қарастырсақ болады. Жасыл технологияларды тікелей қонақ үй немесе басқа да ғимараттарды салу барысында қолданудан басталады, бұл дегеніміз әрбір қонақжайлылық индустриясындағы ғимаратты қуатты, суды үнемдеуге интеллектуалды автоматтандырылған жүйені орналастыру арқылы қолданысқа енгізу.

Ғылыми зерттеу қонақжайлық индустриясында қолданысқа йе әрбір ғимараттың халықаралық тәжірибеге сүйене отырып қандай өзгеріс қажет екендігін көрсетеді. Мақала авторымен Алматы қаласындағы жасыл технологияларды қолданысқа енгізудің жақсы және жаман жақтары, оның қазіргі уақыттағы даму деңгейі, қандай факторлар әсерінен даму процесі бәсеңдеп тұрғаны көрсетілген.

Кілт сөздер: Жасыл технологиялар, деректі платформа, энергия, кварц рециркуляторлар, экологиялық жүйе.

«GREEN» TECHNOLOGIES IN THE HOSPITALITY INDUSTRY

Duisenbi S.K., Kadyrbekova D.S.

Annotation: One of the main problems of the XXI century is to reduce the impact on nature and prevent environmental problems caused by the rapid development of the hospitality industry and tourism. As a solution to these problems, we can consider the process of introducing green technologies into the tourism industry. Starting from the use of green technologies directly in the construction of hotels or other buildings, this means the introduction of each hospitality industry building into operation through the placement of an intelligent automated water-saving power plant.

A scientific study shows what changes are needed for each building to be used in the hospitality industry based on international experience. The author of the article shows the pros and cons of the introduction of green technologies in Almaty, the level of its development at the moment, under the influence of what factors the development process slows down.

Keywords: Green technologies, documentary platform, energy, Quartz recirculators, ecological system.

Өзектілігі. XXI ғасырда әлемнің туризм және қонақжайлылық индустриясындағы басты мәселенің бірі туризм саласының даму барысындағы экологияға тиетін зиянды әрекеттерді азайту, сол себепті туризмді дамыту барысында кешенді техникалық шешім ретінде “жасыл технологияларды” қолдану өзекті шешім ретінде қарастырылуы қажет [1].

Жасыл құрылыстың басты мақсаты табиғатқа әсер ететін зиянды әрекеттерді, энергетикалық және материалдық ресурстарды тұтыну деңгейін төмендету арқылы азайту. Оған орай оның басты мақсаты инженерлік ізденіс, жобалау, реконструкция, пайдалану барысындағы қонақ үй жұмысының барлық кезеңдерінде қонақтар үшін қолайлы жағдайларды қамтамасыз ету болып табылады [2].

Зерттеуді ұйымдастыру және әдістері. Қазіргі уақытта “жасыл технологияларды” пайдалану арқылы жобаның тиімділігін арттыру қолға алынған; ол жобаларды қарастыратын болсақ:

The International Hotels Environment Initiative (<http://www.ihei.org>) жобасы әлеуметтік және экологиялық талаптарды қарастыру мақсатында дүние жүзінің халықаралық қонақ үй компанияларын біріктіреді. Бұл жобаның басты міндеті экологиялық және әлеуметтік жауапкершіліктің жаопы бизнес үшін маңыздылығын көрсету. Сол бағытты қамтамасыз ету үшін IMEI қонақ үйлерді дамытуға бағытталған және сол арада туындаған мәселелерді шешуге арналған практикалық және бағдарламалық өнімдерді ұсынады.

Energy Star for Hospitality (<http://www.energystar.gov>) АҚШ-тағы қоршаған ортаны кәсіпорындар мен жеке тұлғалардың жұмыс әрекетіне технологияларды енгізу арқылы қорғауға арналған бағдарлама;

EU (European) Ecolabel (<http://www.ecolabelindex.com/ecolabels/>) – әлемнің 199 елінде және 25 салада 463 түрлі экомаркировка түрлері бойынша ақпараттарды қамтитын жалпы ауқымды деректік платформа;

Green Globe 21 (<http://greenglobe.com>) – бұл компания дүние жүзінің 83 мемлекетінде экологиялық сертификаттау, оқыту, сонымен қатар консультация және маркетингтік қызметтрмен қамтамасыз етеді;

Green Key (<http://green-key.org>) – кәсіпорынның экологиялық стандарттарға сәкестігін көрсететін Жасыл кілт атты сыйлығы болып табылады.

Hotelenergysolutions (<http://hes-unwto.org>) – БҰДТҰ (UNWTO) қолдауымен БҰҰ және ЕО туризм және энергетика жөніндегі басшылығының ынтымақтастық жобасы. Бұл жоба ауқымында

Еуропа одағындағы қонақжайлылық индустриясының ғимараттарын, соның ішінде шағын және орта кәсіпорындарының энергия пайдалану тиімділігін арттыру үшін, сондай-ақ жаңартылған энергия көздерін пайдалануға бағытталған мәселелер бойынша оқыту, қызмет көрсету ұсынылады. Қазіргі кезде бұл жобаға Еуропаның 15 түрлі елінде 120 -дан астам қонақ үй қатысады. Жоба негізінде қонақ үйлердің энергия қолдану тиімділігіне аудит жүргізіліп энергияны үнемдеуге бағытталған техника-негіздемелер дайындалды, соған орай туристік компания қызметкерлері де оқытылды. [3]

Сингапурдағы JW Marriott қонақ үйі – жасыл технологияны қолдану арқылы энергияны үнемдейтін жарқын мысалы болып табылады. Қонақ үй аумағының 3 гектарын жабатын шатыр, мұхит толқынына еліктеп құрылған. Шатыр құрылымы алюминнен жасалған көлбеу бұрыштардың арқасында, кондиционерлеу жүйелерін пайдаланбай қонақ үй аумағының 1-2 градусқа салқындауын қамтамасыз ететіндей жасалған. Құрылым, сонымен қатар ғимаратты энергиямен қамтамасыз ететін күн панельдерімен және жаңбыр суын жинауға арналған құралдармен жабдықталған. Ғимарат құрылысында спектрлік әйнектерді қолдану арқасында, жарықтың өтуін шектемей, тек қана инфрақызыл толқындарды шектеу арқылы жылу мөлшерін азайтуға мүмкіндік берілген. Бұл дегеніміз қонақ үйді салқындатуға кететін шығындарды азайтуға үлкен үлес болып табылады.

Жасыл технологияларды кеңінен қолданысқа енгізген Marina Bay Sands қонақ үйін атап өтетін болсақ, ол ғимараттың жарықтандыру, жылыту және сумен қамтамасыз етуін интеллектуалды басқару жүйесіне тапсырған. Экологиялық жүйелерді дамыту принциптері, тек қана шетелде қонақ үй салу барысында ғана емес, сонымен қатар Қазақстанда қолданысқа ие болуда. Негізінен мұны Жасыл технологияларды қолдану арқылы салынған құрылыс жобаларын талдау, оның ішінде нөлдік энергия тұтыну концепциясы дәлелдейді (zero-energy building, ZEB).

ZEB ғимараты – энергияны үнемдеуге бағытталған, жаңартылған энергия көздерін бір жыл бойында тұтынуға қабілетті ғимарат болып табылады. Егер өндірілетін энергия мөлшері ғимаратқа қажет энергия мөлшерінен аз болса, бұл ғимаратта нөлге жуық қуат тұтынатын ғимарат ретінде қарастырады. ZEB ғимаратының жақсы мысалы ретінде – Алматы қаласындағы Жароков-Жамбыл көшелерінің қиылысында орналасқан алты қабатты Uchet.kz компаниясының экоофис ғимаратын атап өтсек болады.

Зерттеу нәтижелері. Uchet.kz компаниясының директоры Барышев Максимнің айтуы бойынша, бұл ғимаратты салуға түрткі болған жағдай Алматыға тән емес 2011 жылы болған катаклизм.

Барышев инсоляция есептеу арқылы ғимарат орнын Ганди саябағының жанынан белгіледі. Ғимарат салу барысында жеті қабатты қабырға панельдері және екі қабатты әйнек пакеттеріне тапсырыс берілді, одан бөлек қуатты үнемдеуге бағытталған күн батареялары, жаңбыр суын жинау жүйесі және газбен жылыту құрылғылары орнатылды. Барышевтің айтуы бойынша, ғимарат жаңбыр суын жинау арқылы екі жүз тоннаға жуық ауыз суын үнемдеген, сонымен қатар ыстық сумен жабдықтау тек қана күн панельдері арқылы жүргізіледі. Ал энергияны үнемдеуге бағытталған материалдарды қолдану арқасында ғимаратты жылыту үшін екі есе аз газ тұтынылған [4].

Uchet.kz кеңселерінде экологиялық жүйе әрбір ұсақ түйекте байқалады, ашық аквариумдар ауаны ылғалдандыру арқылы қағаз шаңын жинайды. Ал ауаны зарарсыздандыруға жабық кварц рециркуляторлары жауап береді. Соның арқасында компания қызметкерлерінің денсаулығына байланысты демалыс алу күндерінің пайызы төмендеген.

Global Development бастауымен Қазақстанда үш жасыл ғимарат салынды – Астана қаласында Talan Towers, Park View Office Tower және Алматыдағы Prime Business Park.

Global Development компаниясының басты директорының түсіндіруі бойынша, температураның, акустиканың, жарықтың, ауа сапасының және де басқа да параметрлер жұмыстың тиімділігіне әсер ету дәрежесі жоғары. Мысалы, офистағы жылудың тұрақсыздығы, өте суық немесе өте ыстық болуы, жұмыс өнімділігін тоғыз пайызға төмендетеді. Ал құрылыс барысында материалдарда үнемдеу арқылы ішкі ауаның ластануы жұмысшылардың ауруға ұшырауының пайызын арттырады.

Жасыл технология қолдану арқылы салынған ғимараттар, тек қана резиденттерге қолайлы жағдай жасауда ғана емес, сонымен қатар пайдалану барысындағы шығындарда үнемдеуге мүмкіндік береді.

Инженерлік компаниялар қуатты үнемдеудің ең тиімді әдістеріне рекуперацияна жатқызады – ауаны жылыту үшін жылуды қайтадан қолдану. Ғимарат ішіндегі ауаны салқындатуда үнемдеуге инвентрлі компрессорлар көмектеседі: олар температураны бірқалыпты өзгеріссіз деңгейде ұстайды. Жасыл ғимарат иелері қызмет көрсету, банкет залдары және басқа да үй-жайларды салқындату үшін Free-cooling жүйесін қолданысқа енгізуі қажет. Бұл жүйе сыртқы ауаның арқасында ғимаратты салқындатуға мүмкіндік береді. Көп камералы витражды әйнектеу ультракүлгін сәулесін өткізбеу

арқылы жылыту және салқындату жүйелеріне жүктемені азайтуға бағытталған өнертабыс болып табылады. Интеллектуалды автоматтандырылған жүйені орнату және дұрыс параметрлерді жүктеу үнемдеудің басты факторы.

Unicond инженерлік компаниясының бас директоры Александр Деревьянконың пайымдауынша, қонақ үй ғимараттарының құрылысында ақыл мен жақсы жабдықтарда үнемдемеу үлкен үнемге әкеледі. Рекуперациялы жаснады желдету жүйесінің арқасында рекуперанттардың тиімділігіне байланысты энергоресурстың тоқсан пайызына дейін үнемдеуге болады. Ал Free-cooling және инвенторларды қолдану жетпіс-жетпіс бес пайыз үнемдікке алып келеді.

Судың үнемделуін автоматтандырылған сантехника және тұрмыстық техника қолдану, сонымен қатар ағынды суларды тазарту және жаңбыр суын жинау қамтамасыз етеді. Жаңбыр суларын қолдану сумен қамтамасыз ету құралдарының жүктемесін азайтуға көмектеседі. Мұндай су негізінен ғимарат аумағын жууға және өсімдіктерді суғаруға пайдаланылады.

Қонақжайлылық саласындағы жасыл ғимараттың көптеген артықшылықтары айқын болғанымен, неліктен ол мемлекеттік дәрежеде сұранысқа ие емес? Басты себептердің бірі дәстүрлі құрылыс материалдардың жасыл құрылыс материалдарына қарағанда қол жетімділігі. Дүние жүзілік құрылыс компанияларының есебі бойынша, жасыл ғимарат құрылысына дәстүрлі ғимарат құрылысына қарағанда шығын көлемі жиырма-отыз пайызға көбірек. Оның тағы бір себебі, сертификацияның жоғарғы бағамы. Мамандардың есебі бойынша LEED және BREEAM сертификаттау ұйымдарына тіркелу құны жобаның ауқымына байланысты үш-он бес мың доллар аралығында қарастырылады. Одан бөлек құжаттарды дайындауға және энергетикалық үнемділік моделін дайындауға он мыңнан жүз мың доллар аралығында ақша қажет етеді.

ЕО және АҚШ-та жасыл технологиялар дамуының басты қозғау күші электрэнергиясының қымбаттылығы, сондай-ақ мемлекеттің жүргізетін политикасы әсер етеді. Ал Қазақстанда энергия бағасының төмендігі және заң жүзінде талаптардың қарастырылмағандылығы инвесторлар мен жобалаушылардың энергияны үнемдейтін ғимараттар салу туралы ойланбауына алып келеді. Мұның барлығы глобалды түрде үлкен мәселеге әкеледі [4].

Қорытынды. Қонақжайлылықта жасыл технологияларды дамыту үшін мемлекеттің көмегі қажет. Мысалы, жасыл технологияларды пайдаланатын кәсіпкерлерге салықтың немесе электр энергиясының құнын төмендету. Егерде кәсіпкер жасыл технологияны қолдануға енгізетін болса, бұл қаланың энергия жүйесіне келетін жүктемені азайтуға әсер етеді.

Туризм және қонақжайлылық саласындағы жасыл технология қолданатын ғимараттарды салу саясаты бизнес үшін үлгі бола алады. Егерде муниципалды ғимараттар энергияны үнемдейтін бағдарлама арқылы салынса, бұл елдегі жасыл технологияның алға басуына серпін береді. Қазіргі уақытта муниципалды жобалардың көп бөлігі, тек қана арзан бағада салынуға бағытталған. Бұл дегеніміз ешқандай жасыл технологияның қолданалуына әкеліп отыр. Қазақстанда жасыл сертификат дайындауға әрекет 2017 жылы EXPO-2017 қарсаңында қолға алынды. Нарықтың бастамашыл кәсіпкерлері KazGBC ұйымына бірікті. Халықаралық мамандардың қолдауымен KazGBC “өмір” атты экологиялық талдау жүйесін әзірледі. Дегенмен бұл жүйе қаржыландыру тапшағандықтан тоқтатылды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бочко В.С. Зеленая экономика: вторая вечная проблема человечества // Вестник УрФУ. Серия экономика и управление. 2014. № 3. Май-июнь. С. 113-119.
2. Ilina E.L., Miloradov K.A., Kovalchuk A.P. "Green Hotel": Concepts and Implementation // Journal of Environmental Management and Tourism. 2019. Vol 10 No 2 (2019): JEMT Volume X Issue 2(34) Spring 2019. P. 300-306.
3. <http://surl.li/fzcxu>
4. <https://www.frontdesk.ru/article/zelenye-tehnologii-v-industrii-gostepriimstva>

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ БІЛІМ БЕРУДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛелЕРІ**

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ОБРАЗОВАНИЯ**

**PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL AND SOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT, TOURISM, AND EDUCATION**

**ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА АКАДЕМИЧЕСКИЕ
ДОСТИЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

Марчибаева У.С.- к.п.н., доцент

Евразийский национальный университет имени Л.Н.Гумилева,
г. Астана, Республика Казахстан

Ешбаев А. Ж. - к.п.н., доцент,

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза,
г. Нукус, Республика Узбекистан

Аннотация: в данной научной статье рассматривается важность спорта и физического воспитания в жизни студентов и их влияние на академическую успеваемость молодежи. Исследование проводилось на основе сотрудничества между вузами Узбекистана и Казахстана, что позволило выявить основные проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются высшие учебные заведения при организации физического воспитания и спортивных занятий. В рамках исследования были использованы опросы, интервью и анализ научной литературы. Результаты исследования позволяют сделать вывод о противоречивые картины в отношении связи между физической активностью и академической успеваемостью студентов, а также подчеркивают необходимость дальнейшего изучения данной проблемы. Кроме того, были предложены меры по совершенствованию системы физического воспитания, такие как улучшение материально-технической базы, гибкое расписание занятий, учет интересов студентов, повышение профессиональной подготовки преподавателей и развитие спортивных секций и клубов. Реализация предложенных мер может способствовать повышению мотивации студентов к занятиям спортом, улучшению их физического состояния и академической успеваемости, а также развитию сотрудничества между вузами Узбекистана и Казахстана в сфере физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: спорт, физическое воспитание, академическая успеваемость, студенты, высшее образование, мотивация, физическая активность, сотрудничество.

**IMPACT OF SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' ACADEMIC
ACHIEVEMENTS**

Marchibayeva U.S., Eshbayev A. Zh.

Abstract: The article examines the importance of sports and physical education in the lives of students and their impact on the academic performance of young people. The study was conducted based on cooperation between universities in Uzbekistan and Kazakhstan, which allowed for the identification of the main problems and obstacles faced by higher education institutions in organizing physical education and sports activities. The research involved surveys, interviews, and an analysis of scientific literature. The results of the study reveal a contradictory picture regarding the relationship between physical activity and students' academic performance, emphasizing the need for further research on this issue. In addition, measures to improve the physical education system were proposed, such as improving the material and technical base, flexible class schedules, taking into account students' interests, enhancing the professional training of teachers, and developing sports sections and clubs. Implementing the proposed measures can contribute to increased student motivation for sports, improving their physical condition and academic performance, as well as developing cooperation between universities in Uzbekistan and Kazakhstan in the field of physical education and sports.

Keywords: sports, physical education, academic performance, students, higher education, motivation, physical activity, cooperation.

Актуальность. Спорт и физическое воспитание являются существенными аспектами студенческой жизни, так как они способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических и психологических характеристик. Актуальность проблемы физической активности для здоровья и качества жизни студентов подчеркивает необходимость исследования влияния спорта и физического воспитания на академические показатели и благополучие молодежи. В научной литературе представлено множество исследований, посвященных изучению связи между физической активностью и академической успешностью студентов. Тем не менее, результаты исследований представляют собой противоречивую картину, и многие аспекты данной проблематики требуют дополнительного анализа.

Цель исследования: определение корреляции между участием в спортивных занятиях и физическом воспитании и академическими показателями студентов, а также оценка влияния этих факторов на качество их жизни.

Задачи исследования:

- Проанализировать существующие исследования в данной области.
- Выявить основные факторы, влияющие на академическую успеваемость и качество жизни студентов.
- Оценить корреляцию между участием в спортивных занятиях и физическом воспитании и академическими показателями студентов.
- Выработать рекомендации по повышению эффективности физического воспитания и спортивных занятий в вузах.

Методы исследования: Анализ научной литературы: изучение и обобщение результатов ранее проведенных исследований, связанных с влиянием физической активности на академическую успеваемость и качество жизни студентов, социологический опрос и интервью.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось на базе нескольких вузов. В выборке участвовали студенты различных факультетов, специальностей и 1-4 курсов. Общий объем выборки составил около 500 человек. На основе полученных результатов можно сделать вывод о том, что физическая активность оказывает влияние на академическую успеваемость и качество жизни студентов, хотя степень этого влияния может зависеть от ряда факторов, таких как вид спорта, интенсивность занятий, мотивация и индивидуальные особенности студентов.

Основными направлениями совершенствования системы физического воспитания и спортивных занятий в вузах являются: учет интересов и предпочтений студентов, повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом, оптимизация условий для занятий, внедрение инновационных методов и подходов в обучении, а также развитие сотрудничества между вузами разных стран в области физического воспитания и спорта.

В рамках сотрудничества между Узбекистаном и Казахстаном в данной сфере рекомендуется обмен опытом и знаниями между преподавателями и специалистами, проведение совместных научных исследований, организация международных студенческих спортивных мероприятий и форумов, а также внедрение совместных образовательных программ по физическому воспитанию и спорту.

Также стоит обратить внимание на значимость внедрения современных технологий в процесс обучения и тренировок, что позволит улучшить качество занятий, адаптировать их под индивидуальные потребности студентов, а также повысить мотивацию и интерес к физической активности.

Следует отметить, что для дальнейшего изучения данной проблематики необходимо проведение более масштабных и детализированных исследований, которые могут пролить свет на механизмы взаимосвязи между физической активностью, академической успеваемостью и качеством жизни студентов, а также на пути и стратегии оптимизации системы физического воспитания и спортивных занятий в вузах разных стран.

В целом, результаты исследования подчеркивают значимость активного продвижения здорового образа жизни среди студентов, а также важность совершенствования системы физического воспитания и спортивных занятий в вузах с целью повышения академической успеваемости и обеспечения благополучия студентов.

Анализ научной литературы, включая статистические данные, показал сложность и многообразие взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов [1]. В ряде исследований обнаружена положительная корреляция между этими показателями, что подтверждается статистически значимыми результатами. Например, исследование, проведенное

Hillman и др., показало, что у студентов, занимающихся физической активностью, наблюдается улучшение когнитивных функций, что приводит к повышению академической успеваемости. В этом исследовании статистически значимая положительная корреляция составила $r = 0,36$ ($p < 0,01$) [2]. Однако в других работах результаты исследований указывают на отсутствие статистически значимой связи между физической активностью и академической успеваемостью. Так, исследование, проведенное Nelson и Gordon-Larsen, не выявило статистически значимой корреляции между этими показателями ($r = 0,03$, $p > 0,05$) [3].

Анализ научной литературы, включая статистические данные, показывает противоречивую картину в отношении связи между физической активностью и академической успеваемостью студентов. Возможные причины этих различий могут быть связаны с разными методами исследования, выборками, видами физической активности и индивидуальными особенностями студентов. Дополнительные исследования могут помочь определить более точные закономерности и механизмы взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов [4,5].

Важно отметить, что в некоторых исследованиях выявлено, что степень влияния физической активности на академическую успеваемость может зависеть от ряда факторов, таких как:

- Вид физической активности: исследования показывают, что разные виды спорта и физических упражнений могут оказывать различное влияние на академическую успеваемость студентов. Например, аэробные виды спорта могут способствовать улучшению когнитивных функций, в то время как силовые тренировки могут оказывать меньшее влияние на академическую успеваемость.
- Интенсивность занятий: чрезмерная физическая нагрузка может привести к утомлению и снижению концентрации внимания, что, в свою очередь, может негативно сказаться на академической успеваемости. Умеренная интенсивность занятий, наоборот, способствует улучшению когнитивных функций и академической успеваемости.
- Мотивация и индивидуальные особенности студентов: мотивация и отношение к занятиям физической культурой и спортом могут влиять на их эффективность и, соответственно, на академическую успеваемость. Студенты, занимающиеся спортом ради удовольствия и самосовершенствования, могут иметь более высокие показатели академической успеваемости, чем те, кто занимается только ради оценок или по требованию.

В свете полученных данных, для более глубокого понимания взаимосвязи между физической активностью и академической успеваемостью студентов, необходимо проведение дополнительных исследований с использованием различных методологий и подходов, а также исследование различных аспектов данной проблемы. Это позволит разработать оптимальные стратегии и методы организации физического воспитания и спортивных занятий в вузах, с учетом потребностей и интересов.

Опросы и интервью с преподавателями и студентами, проведенные в рамках данного исследования, позволили определить следующие основные проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются вузы при организации физического воспитания и спортивных занятий:

- ✓ Недостаточная материально-техническая база: отсутствие или несоответствие спортивных сооружений и оборудования современным требованиям, что затрудняет проведение качественных и разнообразных занятий.
- ✓ Ограниченное время и расписание занятий: многие студенты указывают на неподходящее время и продолжительность занятий, что снижает их мотивацию и возможность посещения.
- ✓ Отсутствие индивидуального подхода и учета интересов студентов: многие студенты выразили желание заниматься теми видами спорта, которые им нравятся, и получать индивидуальные рекомендации по физическим нагрузкам.
- ✓ Низкий уровень профессиональной подготовки некоторых преподавателей: студенты отмечают, что не все преподаватели обладают достаточными знаниями и навыками для проведения эффективных занятий.

В рамках исследования также были выявлены предложения и пожелания студентов относительно совершенствования системы физического воспитания:

- ✓ Улучшение материально-технической базы: модернизация и обновление спортивных сооружений и оборудования, создание комфортных условий для занятий.
- ✓ Гибкое расписание и увеличение продолжительности занятий: возможность выбора удобного времени и длительности занятий, чтобы студенты могли лучше совмещать их с учебным процессом.

- ✓ Разнообразие видов спорта и учет интересов студентов: предложение различных видов спорта и физической активности, а также учет индивидуальных потребностей и предпочтений студентов при составлении программы занятий.
- ✓ Повышение профессиональной подготовки преподавателей: организация курсов повышения квалификации и мастер-классов для преподавателей, а также привлечение к проведению занятий специалистов с высоким уровнем профессиональной подготовки и опытом работы с молодежью.
- ✓ Развитие спортивных секций и клубов: создание разнообразных спортивных секций и клубов по интересам, чтобы студенты могли заниматься любимым видом спорта на регулярной основе и участвовать в различных соревнованиях и мероприятиях.
- ✓ Внедрение системы поощрения и стимулирования занятий спортом: разработка и внедрение системы поощрения и стимулирования активного участия студентов в спортивных мероприятиях, например, предоставление льгот и преимуществ при поступлении на работу, получении стипендий или участии в различных проектах.
- ✓ Расширение возможностей для занятий на свежем воздухе и вне спортивных залов: организация спортивных мероприятий и тренировок на открытом воздухе, использование природных и городских пространств для проведения занятий.
- ✓ Внедрение элементов здорового образа жизни в учебный процесс: интеграция занятий физической культурой в рабочий график студентов, обеспечение доступа к здоровому питанию на территории вуза, проведение мероприятий, направленных на формирование здоровых привычек среди студентов.

Учитывая вышеизложенное, результаты опросов и интервью с преподавателями и студентами позволяют выявить основные проблемы и препятствия в системе физического воспитания в вузах, а также предложения и пожелания студентов относительно ее совершенствования. Реализация данных предложений может способствовать повышению мотивации студентов к занятиям спортом, улучшению их физического состояния и академической успеваемости.

В заключение, данное исследование подчеркивает важность спорта и физического воспитания в жизни студентов, так как они способствуют формированию здорового образа жизни, развитию физических и психологических качеств, а также академической успеваемости. Опросы и интервью с преподавателями и студентами позволили выявить основные проблемы и препятствия, с которыми сталкиваются вузы при организации физического воспитания и спортивных занятий, а также предложения и пожелания студентов относительно совершенствования системы физического воспитания. Реализация предложенных мер по совершенствованию системы физического воспитания в вузах Узбекистана и Казахстана, таких как улучшение материально-технической базы, гибкое расписание занятий, учет интересов студентов, повышение профессиональной подготовки преподавателей и развитие спортивных секций и клубов, может способствовать повышению мотивации студентов к занятиям спортом, улучшению их физического состояния и академической успеваемости.

Также, результаты исследования подчеркивают необходимость дальнейшего изучения вопросов, связанных с влиянием спорта и физического воспитания на академическую успеваемость студентов, а также проведения совместных научно-практических исследований и обмена опытом между вузами Узбекистана и Казахстана в данной сфере. Это поможет разработать и внедрить наиболее эффективные стратегии и подходы для повышения качества и доступности физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях обеих стран.

Список литературы:

1. Оленская Т.Л., Романов И.В., Позняк Ж.А. Влияние уровня здоровья и физической подготовленности на рейтинг успеваемости студентов-медиков // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2021. Вып. 3. - С.38- 47
2. Charles H Hillman, Matthew B., Pontifex, Darla M Castelli и др. Effects of the FITKids randomized controlled trial on executive control and brain function American Academy of Pediatrics Volume 134, Issue 4.- С.651-846
3. Gordon-Larsen, P., Nelson, M. C., & Popkin, B. M. (2004). Longitudinal Physical Activity and Sedentary Behavior Trends: Adolescence to Adulthood. American Journal of Preventive Medicine, 27(4).- С.277–283. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.07.006>
4. Гарифуллин Р.Ш. Исследование влияния посещения занятий по физической культуре и спорту на успеваемость студентов в вузе // Мир педагогики и психологии: №12 (65) 2021год.- С. 113-121
5. Третьяков А.А., Колесникова О.А., Колесников А.Г. Оценка влияния занятий физической культурой на обучающихся в высших учебных заведениях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187).- С.380-385.

ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНДАҒЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Сахаев Б.Т. – п.ғ.к., қауымдастырылған профессор м.а.
Королева С.Н. – оқытушы, Шкода И.В. – оқытушы, Ермурат М. – магистрант,
«Семей қаласының Шәкәрім атындағы Университеті» КеАҚ., Семей қ., Қазақстан.
Тастанов Ә.Ж. – п.ғ.к., профессор,
Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан.

Аннотация. Мақалада студент жастардың дене тәрбиесіне деген көзқарастары мен дене тәрбиесінің өзекті мәселелер көтерілген, студенттердің дене шынықтыру мен спортқа деген ынтасын арттыру мәселесі қарастырылған сонымен қатар студенттердің назарын, ырғақ сезімін, ойлау қабілетін, психологиялық тұрақтылығын қалыптастыруды қамтамас ету міне осы мәселелерді қазіргі заман талабына сай заманауи педагогтар шешуі қажет. Жоғарғы оқу орындарында оқытушылар әрбір студенттің физикалық дамуы мен дайындығына өте қатаң назар аудару қажет өйткені студенттердің денсаулығын нығайтуға, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың әртүрлі спорт түрлеріне қатысуына жағдай жасау, ынталандандыру, белсендіру бойынша жұмыс атқару керек және бұл дене шынықтыру оқытушылары үшін өте маңызды.

Кілт сөздер: дене шынықтыру, спорт, студенттердің ынтасы, спорттық іс-шаралар, психологиялық-педагогикалық сабақтар, салауатты өмір салты.

PECULIARITIES OF STUDENTS' PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Sakhaev B.T., Koroleva S.N., Shkoda I.V., Ermurat M., Tastanov A.Zh.

Abstract. In the article, the attitudes of young students towards physical education and the actual problems of physical education are raised, the problem of increasing students' enthusiasm for physical education and sports is considered, as well as including the formation of students' attention, sense of rhythm, thinking ability, psychological stability, and modern teachers should solve these problems according to modern requirements. is necessary. In higher educational institutions, teachers should pay very close attention to the physical development and preparation of each student, because it is necessary to work on strengthening the health of students, participation in various types of physical education and sports activities, motivation, and activation, and this is very important for physical education teachers.

Keywords: physical education, sports, students' enthusiasm, sports activities, psychological and pedagogical lessons, healthy lifestyle

Зерттеудің өзектілігі. ЖОО-да білім алу ол үнемі зейінді, ақыл-ойды шоғырландыруды, барлық күштерді үнемі жоғары деңгейде ұстауды талап етеді. Бұл мәселе жоғары оқу орындарының студенттері үшін өте өзекті, өйткені осы жаста салауатты өмір салтының негіздері қалыптасады және қаланады, ал дене шынықтыру пәніне кейбір жоғарғы оқу орындары тарабынан әлі де дұрыс көңіл бөлінбеуде. Алайда студенттерге түсетін оқу жүктемесі орасан зор, бұл олардың жалпы физикалық және психикалық жағдайына жиі зиянын тигізеді және бұл әсіресе студенттердің білім алу кезеңі барысында теріс әсер беруі мүмкін [1, 62б.]. Зерттеу барысында анықталған көрсеткіштерге сүйенсек әсіресе үшінші курс пен төртінші курс студенттерінің дене дайындығы деңгейінің төмендеуі және дене белсенділіктерінің төмендегені анықталды.

Сондықтан дене шынықтыру сабақтары дене дайындығының деңгейін арттырумен қатар сабақ барысындағы психоэмоционалды күйзелістен шығуға, студенттердің ағзасын сауықтыруға арналған [5, 464 б.].

Дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығы адамның физикалық дамуын арттырып қана қоймай, оған күш-қуат беріп, рухын қалыптастырады. Сондықтан дене шынықтыру қазіргі қоғамға аса қажетті тұлғаның адамгершілік қасиеттерін тәрбиелейді және деңгейін көтереді [3, 368б.]. Дене шынықтыру мен спорттың мәні мен қорытындысына саналы түрде келу үшін адам өзінің өміріндегі рөлін түсінуі керек. Ал салауатты өмір салтын ұстануға кірісу үшін мұны ертерек түсіну қажет, ол өте дұрыс шешім болушы еді [7, 31 б.].

Алайда, Е.Д.Хомская, И.В.Ефимов, П.Хольст сияқты зерттеушілердің пікірінше студенттер тұрақты түрде дене шынықтыру сабақтары мен спортпен шұғылданған жағдайда ғана олардың

қозғалыс белсенділіктерінің артуы, есте сақтау қабілеттері мен эмоционалдық тұрақтылықтарын жақсартуға болатынын ерекше атап өткен [4, 145 б.]. Осы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау барысында және кафедраның кейбір тәжірибелі оқытушылардың және өзге де жоғарғы оқу орындарындағы тәжірибелі әріптестердің тәжірибелерін қолдану арқылы, біз бірігіп студенттерге дене шынықтыру сабағын дұрыс ұйымдастыруды, оларды тұрақты түрде спорттық іс-шараларға баулауды, психологиялық-педагогикалық сабақтарды тиімді өткізуге болатын жолдарын анықтадық. Міне зерттеудің өзектілігі осында жатыр деп есептейміз.

Зерттеудің мақсаты мен міндеттері. Студенттерге дене белсенділігінің қажеттілігін түсіну, олардың физикалық бейімділіктері мен мүмкіндіктерін ашу, оқытушы психологиялық-педагогикалық сабақтарды пайдалану, (оқытушының бақылауымен) студенттер дене шынықтыру сабағында әр түрлі жаттығулар арқылы психологиялық тұрғыда босансу, өзін-өзі бақылау және мінез құлықтарының ашылуына жәрдемдесу.

Бұл ретте оқытушы бірқатар міндеттерге жүгінеді:

1. Студентті әр түрлі спорт түрлерімен шұғылданду үшін жағдай жасау.
2. Дене ұтқырлығын, икемділікті, эмоциялардың көрінісін дамыту үшін жағдай жасау.
3. Дене шынықтыру және жаттығу сабақтарында өзін-өзі бақылау және өзін-өзі бағалау ережелерін игеруге көмектесу және оны жүзеге асыру.
4. Студенттердің назарын, ырғақ сезімін, ойлау қабілетін, психологиялық тұрақтылығын және денесіне иелік етуді қалыптастыру.
5. Командадағы серіктестіктің қалыптасуына ықпал ету, өзара құрметтеу және өзара түсінісу.

Зерттеу нәтижелері. Зерттеу барысында біз психологиялық-педагогикалық сабақтардан тұратын әртүрлі формаларды қолдандық олар: рөлдік ойындар, сенсориканы дамыту жаттығулары, табиғаттағы өткізілетін сабақтар, аутотренинг жаттығулардан құралды. Дене тәрбиесі сабақтарында жаттығуларды орындау кезінде музыкалық сүйемелдеуді қолдану бұл да өте маңызды болды.

Эксперимент барысында біз дене тәрбиесі сабақтарында гимнастикалық төсеніштерді, гимнастикалық таяқшаларды, гимнастикалық орындықтарды, ілмектерді, скакалқаны, теннис және футбол доптарын, және т.б. спорттық құралдарды пайдаландық. Әр сабақтың басында эмоционалды күйзелісті жою үшін бейімделген арнайы қыздырыну жаттығулары жүргізілді. Қыздырыну жаттығуларды орындау кезінде, сабырлы бірақ ырғақты музыка қосу ұсынылды, ол студенттерге сапалы жұмыс істеуіне ықпал жасады. Біз студенттердің жағымсыз эмоцияларын басу үшін сабақ барысында әртүрлі жаттығуларды қолдану арқылы, оларды жағымды эмоцияларға «айландыруға» үйреттік. Бұл жерде маңызды рөлді студенттің көзқарасы мен құндылықтары атқарады. Біз сабақта студенттердің шамадан тыс жүктемені жеңілдетуге, сенімсіздік сезімінен, жағымсыз эмоциялардың көріністерінен, тітіркенуден арылуға көмектесу үшін сабақты осылай құрастырдық. Зерттеудің негізгі маңызды нәтижесінің бірі ол студент өзінің физикалық, физиологиялық және психологиялық жағдайын сезінуі, жағымсыз эмоциялардан өз бетінше арылуды, өзіне деген сенімділікті арттыруды үйреттік. Біздің ойымызша міне осындай психологиялық-педагогикалық сабақтар студенттерге өте пайдалы деп санаймыз. Мысалы, студент кейде, өзінің ойында не болып жатқанын білу, түсіну үшін оқытушылар жүйелі түрде осындай психологиялық-педагогикалық сабақтарды жиі өткізіп тұрған дұрыс деп санаймыз.

Оқытушының міндеті, бұндай жағдайда тиісті ұсыныстар мен жеке әңгімелесу және кеңестер беру қажет. Біздің ойымызша студенттерге кеңес беру нәтижелері бойынша немесе студенттің өтініші бойынша оған сабақтардың әр түрлі формаларын ұсынуымыз қажет және таңдау еркіндігін беру керек деп есептейміз. Сонымен қатар студенттің қалауымен талдау қабілетін қалыптастыруға, студенттің өз-өзіне талдау жасауына, бақылауына және өз-өзіне мұқият болуға, өзгелерге ұқыптылықпен қарауға дене дайындығын одан әрі жетілдіруге жағдай жасауымыз қажет. Алайда көпжылдық педагогикалық тәжірибе көрсеткендей, мотивациясыз студенттердің физикалық және шығармашылық қабілеттерін ашу мүмкін емес. Студенттердің алдағы болашақтағы өмірлік жағдайларда, стресстік және экстремалды жағдайларда студенттер, оқу барысында игерген дағдыларын, қабілеттерін пайдалана алатынын түсіндіруіміз қажет. Зерттеудің нәтижесінде студенттерге ұсынылған бір неше әр түрлі жаттығулар, ойындар, спорттық іс – шаралар жағымды әсер туғызды және олар дене шынықтыру сабағын себепсіз босатпауға талпынды.

Қазіргі уақытта Қазақстан Республикасының барлық жоғарғы оқу орындары оқу үдерісін ұйымдастыру мен жоспарлауда академиялық еркіндікке ие болған және осыған байланысты мемлекеттік білім беру стандарты бойынша дене шынықтыру сабағына жылына 240 сағаттан берілген, бірінші курсқа аптасына 4 сағат және екінші курсқа аптасына 4 сағаттан қарастырылған. Ал жоғарғы курс студенттеріне мүлде сағат қарастырылмаған. 3-4 курс студенттері дене шынықтыру сабағының

болғанын қалайды, өйткені біз студенттерімен сұқбаттасу барысында анықталған жай ол жоғарғы курстарда дене шынықтыру сабағының болмауының нәтижесінде олардың денсаулықтарының нашарлағаны және дене дайындықтарының деңгейінің төмендегені бізге мәлім болды. Бұл дәлел жоғарғы курс студенттеріне дене шынықтыру сабақтарының болмауының салдарынан олардың дене белсенділіктерінің төмендеуіне ықпал етуде. Сондықтан біздің ойымызша, үшінші және төртінші курстарға 2 сағатты енгізу ұтымды және орынды деп есептейміз. Осы мәселеге байланысты ғылым және жоғары білім министрлігі дене тәрбиесі пәніне қатысты мемлекеттік білім беру стандарттын қайтадан қарастыру қажет деп санаймыз.

Қорытынды. Сонымен, студенттердің дене шынықтыру мен спортқа деген көзқарастары ол элеуметтік-педагогикалық, оқу-тәрбие процесіндегі өзекті мәселелердің бірі болып саналады, сондықтан жоғары оқу орындарында жаппай сауықтыру, дене шынықтыру және бұқаралық спорт жұмыстарын одан әрі жандандыру, дамыту және кеңейту қажет. Жалпы жоғарғы оқу орындарында оқытушылар әрбір студенттің физикалық дамуы мен дайындығына аса назар аудару қажет, өйткені студенттер дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың әр түрлі түрлеріне нақты қатысуларына оқытушылар тарабынан ықпал жасау керек және осыған байланысты студенттердің позициясын белсендіру бойынша жұмыс атқару ол оқытушылар үшін принципті маңызды, сондықтан, дене шынықтыру және спорттық іс-шаралардың әртүрлі түрлерін біз ары қарай жандандыруымыз қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ананьев В.А. Денсаулық психологиясына кіріспе: оқу құралы-Санкт-Петербург : Балтық педагогикалық академиясы , 1998. - Б .18-24 , 54-68 -бет.
2. Ильинич В.И. Студенттік спорт және өмір: Прок. жоғары оқу орындарының студенттеріне арналған оқу құралы.-М.: «Аспект Пресс» АҚ, 1995.-144-бет.
3. Ильинич В.И. Студенттің дене мәдениеті және өмірі: ЖОО-ға арналған оқулық. М.: Гардарики, 2010, 368-бет.
4. Е.Д.Хомская, И.В.Ефимова, П.Холст Дене белсенділігі әр түрлі деңгейдегі студенттердің интеллектуалдық белсенділігінің динамикалық сипаттамасы [Мәтін] // Психология сұрақтары. 1986. No 5. С. 141-148-бет.
5. Изард К.Е. Эмоциялар психологиясы.- Санкт-Петербург: «Питер» баспасы, 1999 - 464 бет.
6. Ильин Е.П. Мотивация және мотивтер.– Петербург: Петр, 2003. – 512 бет.
7. Горелов. А.А. Гуманитарлық жоғары оқу орындары студенттерінің қозғалыс белсенділігінің рөлі және оны жетілдіру жолдары туралы // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгаф-та.- 2009. - No 1 (47). 28-33 – бет.

СТУДЕНТТЕРДІҢ ҚОЗҒАЛЫС БЕЛСЕНДІЛІГІНІҢ МӘНІ

Баимбетов Е.А. – педагогика ғылымдарының магистрі,

Дене дайындығы және спорт кафедрасы

Қазақстан Республикасы Ұлттық ұланы академиясы, Петропавл қ., Қазақстан

Андатпа. Мақалада бүгінгі таңда спорт саласындағы білім берушілердің негізгі міндеті жастардың спортқа, табиғи дене бітімін жетілдіруге деген қызығушылығын арттыру, спортпен өз бетінше шұғылдануды белсенді түрде таныту, дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану қажеттілігін көпшіліктің санасына сіңіру мәселесі қарастырылады.

Кілт сөздер: спорт, дене шынықтыру, жетілдіру, дамыту, спортпен шұғылдану, белсенділік.

THE IMPORTANCE OF STUDENTS' MOTOR ACTIVITY

Baimbetov E.A.

Annotation. The article considers the main pedagogical task – to interest young people in sports, improve their physique, activate independent physical education, as well as the problem of awareness of the need for sports and physical culture.

Keywords: sport, physical education, improve, development, do sport, activity.

Соңғы жылдары тіркелген денсаулық жағдайының нашарлауы және аурудың жекелеген санаттары бойынша да, жалпы контексте де студенттер арасында сырқаттанушылықтың өсуі жоғары оқу орындарындағы оқу іс-әрекетінің табыстылығына теріс әсер ететіні сөзсіз. Қазіргі уақытта жас ұрпақтың толыққанды денсаулық жағдайы олардың болашақ мамандығын алуы және мемлекет ауқымындағы қоғам әл-ауқатының қоғамдық, элеуметтік-экономикалық және саяси құрамдас бөлігін

тиімді дамыту үшін қажетті шарт болып саналады.

А.А. Николаев (2005) атап өткендей, «Қозғалыссыз өмір салты, шамадан тыс тамақтану, ақпараттың көптігі және шамадан тыс жүйке-эмоционалдылық жүктеме нәтижесінде қазіргі адамның өмір сүру ортасы күрт өзгерді, бұл оның денсаулығына кері әсер еткені анық.

Қысқа тарихи кезеңде (60-80 жыл) өндіріс процесінде ауыр физикалық еңбектің үлесі 150-200 есе азайды, бұл адам ағзасының табиғи табиғатының бұзылуына әкелді және гиподинамикалық синдромның тізбекті реакциясын "іске қосты". Мұның бәрі ауыр метаболикалық бұзылулармен, жүрек-қан тамырлары және орталық жүйке жүйелерінің белсенділігімен байланысты аурулардың "шоғырына" әкелді» [1].

Әрине, бұл әлеуметтік құбылыс студент жастарға да қатысты.

А.А. Гибадуллинаның (2018) айтуынша, «Студенттік жас – жеке тұлғаның қалыптасуының маңызды кезеңі. Егер біз студенттік жасты жас санаты ретінде қарастыратын болсақ, онда ол өтпелі кезеңді білдіреді: "жетілуден" - "ересек болуға". Студенттік жас «кеш жастық шақ» немесе «ерте ересек жас» ретінде анықталады» [2].

Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары студенттерінің жасы, атап айтқанда, бірінші курс студенттерінің жасы (17-ден 21 жасқа дейін) ересек адамның жасөспірімдік кезеңіне келеді. Бұл жас кезеңі организмнің белгілі бір жас физиологиялық және морфофункционалды ерекшеліктерімен сипатталады.

Адамның қозғалыс белсенділігі – бұл биологиялық қажеттілік, онсыз өмір мүмкін емес. Өмірдің әр жас кезеңі үшін оның оңтайлы қатынасы бар. Әрине, денсаулық деңгейін сақтау және нығайту, өмір сүру ұзақтығы мен сапасын арттыру, организмнің қоршаған ортаның сыртқы факторларының әсеріне бейімделуін арттыру арқылы көрінетін студент жастар үшін қозғалыс белсенділігінің маңыздылығын асыра бағалау өте қиын.

Біздің ойымызша, студенттердің қозғалыс белсенділігінің келесі түрлерін ажыратуға болады:

1.Тұрмыстық қызметпен байланысты қозғалыс белсенділігі: үйді жинау, азық-түлік алуға дүкендер мен базарларға бару, үйден немесе жатақханадан жоғары оқу орнына дейін жүру және т. б.

2.Студент жұмысты оқумен ұштастырған жағдайда, кез-келген кәсіпорында жұмысты орындауға байланысты қозғалыс белсенділігі.

3.Дене шынықтыру сабақтары, сондай-ақ демалыс күндері серуендеу немесе жаяу қыдыру.

4.Әуесқойлық және кәсіби деңгейде спортпен шұғылдану.

Көлемді психикалық белсенділік, әдетте, бос уақыт пен дене шынықтыру мен спортқа бөлінетін уақыт мөлшерінің айтарлықтай төмендеуімен бірге жүреді.

Жоғары оқу орындарының режимінде қозғалыс белсенділігі жетіспейді және бұл кемшілік студенттердің денсаулығына әсер етеді.

В.Е. Рыбалко (2014) "Студенттік кезең мотор белсенділігінің мотивтері мен қызығушылықтарын қалыптастырудағы ең қиын кезең екенін растайды. Дәл осы кезеңде "құндылықтарды қайта бағалау" жиі орын алады, ал ұлдар мен қыздар спорт секцияларынан шығып, тәуелсіз физикалық жаттығулардан бас тартады. Денсаулықтың жоғары деңгейінің беделі және жан-жақты физикалық және қозғалыс дайындығы туралы жаңа қоғамдық және жеке идеяларды қалыптастыру мәселесін шешу өте өзекті болып отыр" [3].

Студенттердің дене шынықтыру және спортпен шұғылдану мәселесі ерекше назар аудартады, өйткені жоғары оқу орындарындағы оқу процесі негізінен ақыл-ой еңбегіне негізделген. Бұл оқу іс-әрекетінің адам ағзасына әсер ету ерекшелігіне байланысты. Бұл қызмет түрі келесі ерекшеліктермен сипатталады:

1) ақпарат ағынының көптігі және тығыз көлемі, есте сақтау, назар аудару, жаңа ақпаратты қабылдау және есте сақтау кернеуі;

2) ойлау процестерінің жылдамдығы;

3) қозғалыс белсенділігінің төмендеуі.

Қазіргі студент білім беру процесін ұйымдастыру тәртібіне байланысты дене еңбегінің қажеттілігінен арылды, нәтижесінде студенттер аудиторияда оқу сабақтарын өткізеді. Сонымен қатар, оқудан бос уақытта олар отыруға немесе жатуға көбірек уақыт бөлуді жөн көреді. Жеке бұлшықет топтарының атрофиясы басталғанға дейін бұлшықет жүйесі физикалық белсенділіктен қажетті қозғалыс аспектісін алмайды, ол әлсірейді. Өз кезегінде бұлшықет тінінің төмен белсенділігі бүкіл ағзаның жұмысына теріс әсер етеді, Орталық жүйке жүйесі жұмысының бұзылуына әкеледі, генетика мен табиғи факторлармен бекітілген физикалық еңбектің сауықтыру әсері бұзылады.

Қозғалыс белсенділігінің режимін тек дене шынықтыруға ғана емес, сонымен қатар студенттік контингент үшін спорттық іс-әрекетке негізделген қамту аймағын ұлғайту және кеңейту бағытында

өзгерту және оны білім беру процесіне енгізу ұзақ уақыт бойы физикалық теория мен әдістеменің маңызды, кейінге қалдыруға жол бермейтін бірқатар мәселелеріне қатысты болды.

Бұл мәселе жеке ғалымдардың да, авторлық топтардың да назарын аударады. Біздің ойымызша, бұл болашақта денсаулықты сақтауға және нығайтуға мүмкіндік беретін дене шынықтыру және спорт деңгейіндегі қозғалыс белсенділігімен байланысты балалар, жасөспірімдер және жасөспірімдер (студенттік) әдеттері болып табылады.

Жоғары оқу орнының бірінші курсына түсу кезінде студенттер ағзаның көптеген мүшелері мен жүйелерінің физиологиялық жас ерекшеліктерін дамытуды аяқтайды, ал функционалды тұрғыдан олар ересек адамға тән даму деңгейіне жете алмайды. Тұрақты гомеостаз бар. Қаңқа сүйектерінің қалыптасуы аяқталады, ұзындықтың өсу қарқыны айтарлықтай баяулайды немесе мүлдем тоқтайды. Дене салмағының бұлшықет массасы дене салмағының шамамен 50% жетеді және бұлшықет күші айтарлықтай артады. Жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу жүйесінің физикалық белсенділікке бейімделуі анағұрлым жетілдіріледі: жүрек соғу жиілігі ересек адамның физиологиялық нормаларына дейін азаяды. Гормоналды жүйе өзінің қалыптасуын аяқтайды. Орталық жүйке жүйесінің функциялары толық дамуға жетеді.

Студенттік жаста кез-келген іс-әрекетте, соның ішінде спорттық және дене шынықтыру сабақтарында максималды нәтижеге жету үшін ауырлық айтарлықтай дамыған.

Дененің барлық физиологиялық жүйелерін нығайту, студенттік жаста физикалық даму деңгейін арттыру осы қызмет түрлерімен айналысуға мотивацияны арттыру арқылы жастарды дене шынықтыру және спорт әдістерімен және әдістерімен қозғалыс белсенділігіне барынша тарту үшін қолайлы фон жасайды.

Жоғары оқу жүктемелері студенттер денесінің орталық жүйке жүйесін едәуір жүктейтіндіктен, оқу сабақтары университеттің күнделікті өмірінде де, білім беру қызметінде де тұрақты қозғалыс (физикалық) белсенділігімен теңестірілуі керек.

Дене шынықтыру студенттердің оқу іс-әрекетінде маңызды орын алуы керек, белсенді өмір салтын ұстануы керек, қозғалыс белсенділігін арттыру арқылы олардың өміріндегі маңызды компонент болуы керек.

Тұрақты дене шынықтыру сабақтары студенттердің физикалық және ақыл-ой қабілеттеріне оң әсер етеді, сондықтан дене шынықтыру бойынша жүйелі білім мен дағдылар салауатты өмір салты негізі және таңдалған мамандыққа қарамастан, мейлі ол мұғалім, заңгер немесе экономист болсын, болашақ табысты кәсіби қызметтің негізі ретінде жоғары оқу орындарында құрылуы керек.

Жоғары оқу орнын бітіргеннен кейін жас мамандар таңдалған мамандық бойынша дайындалып қана қоймай, денсаулығы жақсы және физикалық тұрғыдан дамыған болуы керек. Ғалымдар зерттеу барысында алынған мәліметтер студенттердің дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар тұрғысынан оқу процесін ұйымдастыруға қанағаттануы және дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығы зерттелетін салаға мамандар дайындайтын мамандандырылған жоғары оқу орнының студенттерінде едәуір жоғары екендігін көрсететінін тілге тиек етеді. Сондай-ақ, дене шынықтыру сабақтарының жиілігін Мамандандырылған жоғары оқу орнының студенттері де ұтымды бағалайтыны атап өтілді. Ғалымдардың дерегінше, дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттің әлеуметтанулық контексте дене шынықтыру мен спортқа тікелей қатынасына айтарлықтай оң әсерін көрсетеді.

Дене шынықтыру және спортпен шұғылданудың оң әсері екі негізгі категорияда жатыр:

1) нақты қасиеттерін (күш, төзімділік, үйлестіру, икемділік және т. б.) жақсарту түрінде дененің физикалық белсенділікке жалпы және арнайы бейімделуінің дамуында көрінетін ерекше;

2) әлеуметтік ортаның белгілі бір факторларының әсеріне төзімділіктің жоғарылауынан және әртүрлі ауруларға қарсы тұру үшін ағзаның иммундық жүйесінің мәртебесінің жоғарылауынан, сондай-ақ ақыл-ой қабілетінің жоғарылауынан тұратын нақты емес.

Бұл студенттің қазіргі өмір сүру жағдайында жүйелі қозғалыс белсенділігінің қорғаныс функциясын анықтайды. Дене шынықтырумен және спортпен жүйелі түрде айналысу арқылы физикалық жетілуге ғана емес, сонымен бірге олардың әсерінен дененің барлық жүйелері мен мүшелерінің үйлесімділігінде көрінетін тұрақты гомеостаз (өзін-өзі реттеу) дамиды, орталық жүйке жүйесі жұмысы жақсарады, бұл өз кезегінде білім беру процесінде өте қажет психикалық процестерге пайдалы әсер етеді.

Көптеген жоғары оқу орындарының оқу режимінде толық қозғалыс белсенділігі жоқ және бұл кемшілік студенттердің денсаулығына әсер етеді деп үлкен сеніммен айтуға болады.

Дене шынықтыру процесінің тиімділігін арттыруды қамтамасыз ететін және дербес дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетке мотивацияны қалыптастыруға және дамытуға кешенді әсер ететін инновацияларды енгізу жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру мен спорттың қозғалыс

белсенділігі тапшылығының компенсаторлық элементі және студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретіндегі рөлін түсінудің негізгі ынталандыруы болуы мүмкін [4].

Жастардың қозғалыс белсенділігіне COVID-19 пандемиясы үлкен соққы берді. Мәжбүрлі карантиндік шектеулер кезінде әсіресе 2020 жылдың көктемінде Қазақстанда барлық пәндер бойынша, оның ішінде дене шынықтыру бойынша дәстүрлі (күндізгі) форматта оқыту толығымен тоқтатылды, бұл қозғалыс белсенділігі мен жұмысқа қабілеттілік деңгейінің төмендеуіне ғана емес, сонымен қатар студенттердің танымдық белсенділігі мен әлеуметтік коммуникациясының төмендеуіне әкелді. Мотивацияның жоғары деңгейі ғана кейбір студенттерге үйде дене шынықтырумен айналысуға және тіпті тұрғылықты жеріне жақын жерде көшеде де дене шынықтыру сабақтарын өткізуге тыйым салынған кезде күш белсенділігінің ең аз деңгейін сақтауға мүмкіндік берді.

Дене шынықтыру мен спортты одан әрі дамыту жастарды спортқа даярлаудың түрлері мен әдістерін үнемі жетілдіруді, тәрбиелеу жүйесін одан әрі дамытуды ескере отырып, оқу-жаттығу процесін ұйымдастыруға деген деген жаңа көзқарастарды талап етеді. Спортқа даярлықты ұйымдастыруда оның қазіргі заманғы әдістемесінің мүмкіндіктерін іске асырудың бірқатар ережелері мен алғышарттарын, мақсаттары, міндеттері және ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудегі ұйымдық-әдістемелік негіздердің бір-бірімен ұштасқан өзара байланысын, олардың жаттығу сабақтарындағы тұрақты бәсекелестігін және оны жұмыс қабілетін арттырудың факторының бірі ретінде пайдалануды, ағзаның іс-қимыл резервін толығымен жұмылдыру мен бейімделу процестерін оңтайландыруды қамтамасыз ететін ұйымдастыру жағдайларын жасауды атап көрсету қажет.

Келешек жас маманның тұлға ретінде қалыптасуына, жан-жақты жетілуіне жоғары оқу орнында оқыған уақыты өте қатты әсер етеді. Келешек маманды кәсіптік жұмысына даярлайтын оқу-тәрбие жүйесіндегі әртүрлі пәндер қатарындағы дене тәрбиесі пәні мен спорттық-сауықтыру жұмыстарының маңызы өте зор. Дене шынықтыру мен спортты насихаттау адамның жан-жақты спорттық және дене тәрбиесі даярлығының беделін, гигиена және дене шынықтыру саласындағы білім деңгейін арттыруға ықпал етуге, ғылыми зерттеулер мен жаңалықтар ашуға негізделуге тиіс деген ойдамыз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Николаев А.А. Қазіргі адамның қозғалыс белсенділігі және денсаулығы: дене шынықтыру жоғары оқу орындарының оқытушылары мен студенттеріне арналған оқу құралы. – Смоленск: SGIF, SGU. 2005. - 93 б.
2. Гибадуллина А.А. Студенттік жас ерекшеліктері // Еуразиялық ғылыми журнал. – 2018. – № 12. – <http://journalpro.ru/pdf-article/?id=12183>.
3. Рыбалко В.Е. Студенттердің қозғалыс белсенділігінің жағдайы // Ресей ПМ Краснодар университетінің хабаршысы. – 2014. – № 1 (23). – 117-120 ББ.
4. Мұхамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Қазақстанның жоғары оқу орындары студенттерінің қозғалыс белсенділігі // Олимпиадалық спорт және спорт барлығына: матер. XXVI Халықаралық ғылыми. Конгресс. - Қазан, 2021. - 188-190 б.

АСПЕКТЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОК С УЧЕТОМ ГЛОБАЛЬНЫХ СИСТЕМООБРАЗУЮЩИХ ПАРАМЕТРОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА У ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Бендин Д.С. - ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России

Нежкина Н.Н. - ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России

Алексинский Д.С. - ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России

Сараева В.С. - ФГБОУ ВО «Ивановская государственная медицинская академия» Минздрава России

Аннотация: в статье рассмотрены результаты исследования эффективности занятий физической культурой у пожилых людей с разным типом исходного вегетативного тонуса в зависимости от времени проведения их в течение дня.

Ключевые слова: физическая культура, пожилые люди, скандинавская ходьба

ASPECTS OF INDIVIDUALIZATION OF TRAINING TAKING INTO ACCOUNT THE GLOBAL SYSTEM-FORMING PARAMETERS OF THE BODY'S ACTIVITY IN THE ELDERLY

Bendin D.S., Nezhkina N.N., Aleksinsky D.S., Saraeva V.S.

Abstract: the article discusses the results of a study of the effectiveness of physical education in elderly people with different types of initial vegetative tone, depending on the time of their day.

Keywords: physical culture, elderly people, Nordic walking

Введение: в настоящее время во всём мире наблюдается рост продолжительности жизни и, соответственно, увеличивается число пожилых людей. Выходя на пенсию, они приобретают большое количество свободного времени, но, зачастую не знают, как использовать его рационально, и ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Во многом это связано с отсутствием мотивации к регулярным занятиям физической культурой. Одним из способов формирования этой мотивации является выстраивание тренировочного процесса с учётом системообразующих параметров деятельности организма, одним из которых является исходный вегетативный тонус. Он определяет предрасположенность к развитию различных заболеваний, дифференцированные подходы к фармакотерапии, физиотерапии, фитотерапии, во многом обуславливают психологические и физические свойства человека, однако режимные моменты деятельности, связанные с особенностями вегетативной регуляции в настоящее время изучены недостаточно.

Цель исследования: оценка эффективности занятий физической культурой у пожилых людей с разным типом исходного вегетативного тонуса в зависимости от времени проведения их в течение дня.

Методы и организация исследования: в исследовании приняли участие 30 женщин в возрасте 60-62 лет, регулярно занимающихся северной ходьбой. Для оценки эффективности программ занятий скандинавской ходьбой были сформированы две группы: 1-я (15 женщин) и 2-я (15 женщин), все обследуемые имели ваготонический исходный вегетативный тонус. Первая группа занималась по программе скандинавской ходьбы в утренние часы (08.00-09.00), вторая группа занималась по той же программе в вечернее время (18.00-19.00). Тренировочная частота сердечных сокращений рассчитывалась по формуле Карвонена. Тренировки по 45 минут проводились ежедневно в течение 21 дня.

Определение исходного вегетативного тонуса проводилось с помощью аппаратно-программного комплекса («Нейрософт», 2013), оценка текущего состояния вегетативной нервной системы путем проведения вариабельности ритма сердца в фоновой и ортостатической пробах на приборе «Поли-Спектр-8/Е» («Нейрософт», Россия, 2010); диагностика самочувствия, активности, настроения (по опроснику САН), определение самооценки по методике Д. Кейрси (1996), оценка физической выносливости (тест шестиминутной ходьбы, м);

Результаты исследования и их обсуждение: анализ динамики показателей вариабельности сердечного ритма выявил достоверное увеличение общей мощности спектра нейрогуморальной регуляции у женщин вечерней группы, как в фоновой (с 2300 до 3400 мс²/Гц, $p < 0,05$), так и в активной ортостатической пробе (с 1435 до 1800 мс²/Гц, $p < 0,05$). Также отмечается увеличение динамики показателей выносливости по тесту шестиминутной ходьбы (с 488,23 ± 60,84 м до 620 ± 54,48 м, $p < 0,05$). Позитивные изменения вегетативной регуляции оказали свое положительное влияние и на состояние эмоциональной сферы в виде достоверного повышения уровня настроения, активности и самочувствия ($p < 0,05$). Оценка по шкале Борга показала параметры в диапазоне от 11 до 14 баллов в вечерней группе ваготоников.

У женщин утренней группы наблюдался недостоверный рост общей мощности спектра нейрогуморальной регуляции в фоновой пробе (с 2300 до 2800 мс²/Гц, $p > 0,05$). Оценка по шкале Борга показала параметры в диапазоне от 15 до 17 баллов, что говорит о более тяжелой субъективной переносимости физической нагрузки.

Выводы: оптимальным временем для занятий людей с исходным ваготоническим типом ИВТ являются вечерние часы. Иное распределение времени тренировок по скандинавской ходьбе приводит к напряженной работе вегетативной регуляции.

СОХРАНЕНИЕ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ КАК ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ЗАДАЧА ОБРАЗОВАНИЯ

Нурмухамбетова Ж.К. – магистрантка 1-го курса, кафедра туризма и сервиса,
Кадырбекова Д.С. – доктор PhD, асоц.проф.,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье рассмотрены теоретические аспекты изучения и сохранения культурного наследия. Раскрыто понятие «культурное наследие». Отмечена важность сохранения культуры в современном обществе. Показана роль музеев в культурно-образовательном пространстве, которая ориентируется на социальные потребности населения. Отмечается важность вовлечения образовательных учреждений в привитие ценности культуры и уважения к ней. Акцентируется внимание на приобщение к историко-культурному наследию своей Родины, как к одному из главных приемов расширения исторических знаний. В целях раскрытия интереса молодого поколения к культурному наследию, был проведен социальный опрос среди студентов, по результатам которого определены важные аспекты и предложения по совершенствованию работы музеев и театров. Как одной из воспитательных задач образования является важность посещения молодым поколением библиотек и архивов, поскольку чтение книг является неотъемлемой частью в подготовке специалистов. В ходе опроса выявлен интерес молодежи на посещение древних городов с целью эмоциональной идентификации по историческим городам, поскольку это - бесценное культурное наследие, которые берегут на протяжении тысячелетий.

Ключевые слова: культурное наследие, образовательное пространство, сохранение историко-культурного наследия, историческая память.

PRESERVATION OF CULTURAL HERITAGE AS AN EDUCATIONAL TASK OF EDUCATION

Nurmukhambetova Zh., Kadyrbekova D.

Annotation. The article discusses the theoretical aspects of the study and preservation of cultural heritage. The concept of "cultural heritage" is revealed. The importance of preserving culture in modern society is noted. The role of museums in the cultural and educational space, which focuses on the social needs of the population, is shown. The importance of involving educational institutions in instilling the value of culture and respect for it is noted. Attention is focused on familiarization with the historical and cultural heritage of their homeland, as one of the main methods of expanding historical knowledge. In order to reveal the interest of the younger generation in cultural heritage, a social survey was conducted among students, according to the results of which important aspects and proposals for improving the work of museums and theaters were identified. As one of the educational tasks of education, it is important for the younger generation to visit libraries and archives, since reading books is an integral part in the training of specialists. The survey revealed the interest of young people to visit ancient cities for the purpose of emotional identification by historical cities, since this is an invaluable cultural heritage that has been cherished for thousands of years.

Keywords: cultural heritage, educational space, preservation of historical and cultural heritage, historical memory.

Актуальность. В настоящее время, в период глобализации, тема изучения и сохранения культурного наследия в стране стала особенно актуальной. Это определяется огромной ролью культурного наследия и повышению культуры подрастающего поколения в воспитательной работе, как неотъемлемой части образовательного процесса. Культурное наследие является определяющим фактором в решении важнейшей задачи государственной культурной политики – возрождение национального достоинства, воспитание населения в духе уважения к собственным традициям.

В связи с этим, целью статьи является изучить способы реализации популяризации культурного наследия в образовательном процессе.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- Определение основных проблем снижения интереса к культурному наследию;
- Изучение способов приобщения к бережному отношению к культурному наследию;
- Перечисление способов реализации данной цели в образовательном процессе.

Культурное наследие – это сумма всех культурных достижений общества, его исторический опыт, сохраняющийся в общественной памяти. Такое наследие обладает вневременной ценностью для общества, так как к нему относятся различной давности достижения, которые сохраняют способность перехода к новым поколениям в новые эпохи.

В эпоху глобализации всех сфер жизнедеятельности и, одновременно, осознания культурного разнообразия, деятельность по пропаганде наследия и культурного просветительства следует признать своевременной и одной из ключевых в системе государственной политики сохранения культурного наследия.

Среди основных проблем в области сохранения природного и культурного наследия на современном этапе можно выделить следующие: разрушение памятников природы, истории и культуры вследствие временного и негативного антропологического воздействия; усиление нерациональной хозяйственной эксплуатации; оскуднение духовной культуры общества и падение культурного уровня основных групп населения; искажение культурного образа региона и отстранение жителей от судьбы родного края и ряд других. Большую проблему составляет и пассивное отношение к наследию со стороны населения, отсутствие эффективных мероприятий в деятельности по сохранению культурного и природного наследия, неэффективный финансовый механизм. Требуется дополнений и изменений правовая база [1].

Благодаря культурному наследию осуществляется передача социального опыта как от одного поколения к другому, так и между странами и народами. В этом смысле культурное наследие предстает как память общества, кладовая накопленного им опыта, хранилище времени, упорядочивающего этот опыт.

Организация и методы исследования. В настоящее время перед образованием в целом стоит ряд проблем, одной из которых является необходимость воспитания нового человека, формирование нового типа его мышления и сознания таким образом, чтобы он смог ориентироваться в быстро меняющемся современном мире. В условиях глобализации человеку важно осознавать свое место в истории и обществе, быть способным создавать культуру, вступать в межкультурный диалог с представителями других этносов и приобщаться к новым традициям и ценностям. В связи с этим культурное наследие выступает как незыблемая основа культуры, равно как и главное условие ее воспроизведения. В основе производства, передачи, усвоения и потребления знаний и ценностей современного человека находятся образование и культура, представляющие собой единое культурно-образовательное пространство его деятельности.

Особое место в образовательном пространстве занимают культурно-просветительские учреждения, главная роль среди которых принадлежит музеям. В данном контексте культурно-образовательное пространство современного музея является культурно-педагогическим феноменом, представляющим собой целостную динамичную систему в рамках названного социального института, функционирующую в целях обеспечения единства музейной политики, интеграции институтов культуры и образования.

Важная роль в программе сохранения культурного наследия отводится учреждениям культуры - музеям, библиотекам и архивам. Именно в них сосредоточено историко-культурное наследие страны, в них оно сохраняется и пропагандируется. Каждое из этих хранилищ культурных ценностей является уникальным.

Современная проблема культурного наследия требует инновационного рассмотрения в силу новых реалий, связанных с глобализацией и информатизацией. Развитие современных технологий позволяет существенно расширить возможности музейной интерпретации за счет использования аудио и видеоматериалов, Интернета, элементов дизайна и театрализации. Грамотно представленный материал воспринимается посетителями музеев наиболее эффективно, что позволяет говорить о продуктивном, вдумчивом и глубоком восприятии культурного наследия и одновременно о его воздействии на целостность человеческого существа, что и является целью актуализации [2].

Большую роль в данном процессе сегодня играют и собственно образовательные учреждения. Одним из направлений воспитательной работы является формирование у детей, учащихся, студентов чувства патриотизма, гражданственности. Приобщение к историко-культурному наследию своей Родины — это один из главных приемов расширения исторических знаний, воспитания чувства гордости за своих предков, национальной самоидентичности.

Разумеется, главное, где учитель может актуализировать потребность учащихся к освоению культурного наследия — это урок. Особое значение в воспитании чувства патриотизма придается таким предметам как история, литература, которые не только воспитывают любовь к родному краю и

его культурному наследию, но и дают те знания, без которых невозможно сохранение памятников культуры [3].

Культура, по словам Д.С. Лихачёва, - это, прежде всего нравственность, и задача литературы, искусства в наше непростое время - воспитать у человека нравственное, честное отношение к жизни. Большое значение в формировании такого отношения к жизни академик придавал гуманитарным наукам, которые преподаются в школе.

История, литература, обществознание также вводят учащихся в мир человеческих отношений разных эпох. Это не только углубляет представления школьников об истоках нашей национальной культуры, но и расширяет их кругозор, формирует устойчивый интерес к поискам нового и тем самым способствует развитию творческой мысли. Ведь мы во что бы то ни стало должны сохранить для наших потомков, для человечества культурное наследие страны, ее национальную самобытность, обеспечить связь поколений.

Большую работу по выявлению, изучению и рациональному использованию местного наследия осуществляют краеведы-школьники под руководством своих педагогов. Часто эта деятельность связана с использованием элементов активного туризма: экскурсий, походов, путешествий, экспедиций. Изучая прошлое и настоящее своего родного края, совершая походы и экскурсии, научные экспедиции, учащиеся познают уникальность его истории культуры, узнают о ратных подвигах и судьбах земляков, их вкладе в экономику и культуру страны. Это помогает учащимся понять, как история родного края связана с историей страны, как те или иные события и явления местной истории и культуры связаны с историей и культурой региона, этноса, государства.

Таким образом, участие детей и молодежи в туристско-краеведческой деятельности помогает значительно расширить и углубить знания, полученные при изучении предметов школьной программы, конкретизировать их. Следовательно, культурное и природное наследие, его изучение туристско-краеведческими средствами, становится важным элементом в структуре отечественной педагогики.

Результаты исследования и их обсуждение. В онлайн опросе, проводимым мной среди обучающихся Казахской академии спорта и туризма, с целью выявления заинтересованности в культурной составляющей страны, рассматривались такие вопросы:

Для определения частоты посещения культурных мест студентами академии, был задан первый вопрос: как часто вы посещаете музеи и театры?

68% из опрошенных ответили, что делают это, как минимум, один раз в месяц, 18 % - раз в три месяца и оставшиеся ответили, что посещают раз в пол года или же не посещают такого рода места совсем (рисунок 1).

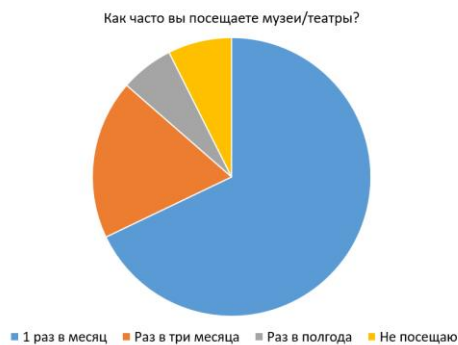


Рисунок 1. Посещение музеев и театров

Следующий вопрос был задан с целью выявления «слабых» мест театров и музеев города Алматы, и предложений по усовершенствованию работы данных мест.

Ответы были различными, однако самыми распространенными стали предложения о необходимости внедрения новых технологий и цифрового сопровождения, а также организация в музеях услуг профессиональных экскурсоводов, для более качественных экскурсии для посетителей.

Было предложено внести креатив в работу театров, помимо этого, расширить уже имеющийся репертуар, с целью привлечения еще большего количества гостей.

Что же касается музеев и театров в целом – это то, что весьма важно изменение отношения людей к искусству (рисунок 2).

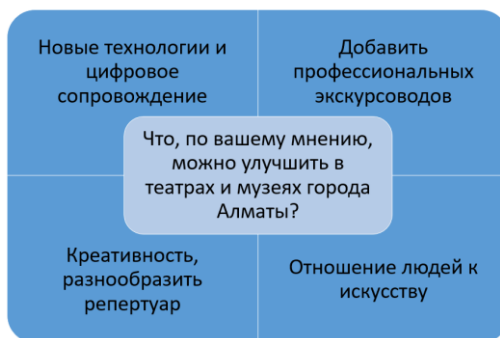


Рисунок 2. Как можно улучшить театры и музеи города Алматы

На вопрос о важности посещения молодым поколением библиотек и архивов, все, кроме одного студента ответили, что это крайне необходимо, поскольку чтение книг является одной из самых важных составляющих в воспитании будущих специалистов не только нашей страны, но и молодёжи в целом (рисунок 3).

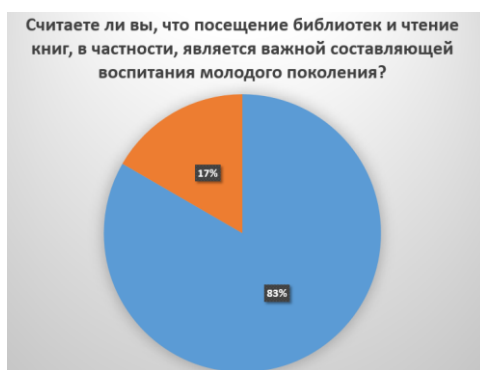


Рисунок 3. Необходимость посещения библиотек

Завершающий вопрос о том, какие бы из древних городов Казахстана студенты хотели посетить, вызвал разногласия, так как мнения были различными. Большинство ответили, что хотели бы посетить Туркестан, на втором месте по популярности оказался город Отрар, далее Шымкент и Уральск.

Для эмоциональной идентификации необходимо проводить экскурсии по историческим городам. Древние города Казахстана — бесценное культурное наследие. Их берегут на протяжении тысячелетий. Каждый камень в этих местах — это артефакт, который может многое рассказать об истории страны: о военных набегах, борьбе за власть, развитии науки. История древнего Казахстана открывает тайны культовых сооружений Сайрама, которые ежегодно посещают паломники со всего мира. Распространение ислама связывают именно с этим городом. Древний город Яссы оставался административным и культурным центром до XVI века (рисунок 4).



Рисунок 4. Древние города Казахстана

Выводы. Самое главное в создании туристской инфраструктуры - не подрывать исторический, культурный и самобытный имидж страны. Каждый культурный, исторический, археологический, туристский центр и объект должны соответствовать своей национальной идентичности и историческому облику, которые повышают интерес у покупателей туристских услуг. И, как следствие, создание историко-природных парков должно послужить сохранению национальных, местных культурно-исторических памятников и объектов, как единого исторически-образовательного, архитектурно-ландшафтного и творческо-культурного комплекса. Тут необходимо сохранение исторического национального достояния, культурно-исторических ценностей, культурного наследия, сохранение, восстановление и защита исторических, природных и местных ландшафтов, которые дают представление о жизни древнего и современного казахского народа.

Сохранить и использовать наследие можно лишь тогда, когда оно встраивается как элемент в жизненную среду субъекта через осмысление, переживание, рефлексию со средовыми объектами, которые становятся значимыми, «своими». При этом человек занимает центральное место в среде, а «среда как периферия его питает, влияет, взаимодействует, культивирует, развивает, совершенствует». Наследие, не прочувствованное человеком, не включенное в его жизнь, неизбежно становится материальным артефактом [4].

Обобщая вышесказанное, позволим себе утверждать, что историко-культурное наследие как элемент жизненной среды человека содержит в себе мощный педагогический ресурс.

Список литературы:

1. Кругликова Г. А. Культурное наследие в современном мире: концептуализация понятия и проблематика образовательного пространства / Г. А. Кругликова // Запад, Восток и Россия: Вопросы всеобщей истории. — 2019. — Вып. 22 : Социум и память. — С. 53-61.
2. Каулен М.Е. Роль музея в сохранении и актуализации нематериальных форм наследия // Культура памяти: Сб. научных статей. – М, 2003. – С. 123-138.
3. Васильева Т.Е., Панченко О.Г. Роль общественной инициативы и мучейной педагогики в сохранении культурного и природного наследия человечества [Текст] /Т.Е.Васильева, О.Г. Панченко // Электр, ресурс - Режим доступа: [http://www.msnauka.com/12JCPNS_2009/Philosophia/•IM\)63.doc.htm](http://www.msnauka.com/12JCPNS_2009/Philosophia/•IM)63.doc.htm) (дата обращения 29.10.2012).
4. Фарманов Эркин Алимович, Кадыров Давронбек Хашимович, Ходжаева Фотима Набихоновна Роль культурного наследия Узбекистана в развитии туризма // Вестник науки и образования. 2020. №2-3 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-kulturnogo-naslediya-uzbekistana-v-razviti-turizma> (дата обращения: 08.12.2022).
5. Белозерцев, Е.П. Философско-педагогическое наследие Отчего края. Монография / Е.П. Белозерцев, В.В. Будаков, В.В. Варава. - Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2014. - 307 с.
6. Древние города Казахстана. Электронный ресурс - Режим доступа: <https://www.nur.kz/family/school/1771765-drevnie-goroda-kazahstana-na-velikom-selkovom-puti/>

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГО - ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОДНОМ ПОЛО

Артюшенко И.В. – магистрант,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: спорт всегда является предметом повышенного внимания и интереса, а подготовка спортсменов – это сложное и многогранное явление, в котором необходимо учитывать многие факторы для успешной подготовки и достижений наивысших результатов на соревнованиях. Данная статья содержит информацию о подготовке спортивного резерва по виду спорта водное поло, методами, которые применяют спортивные психологи для повышения эффективности спортивной деятельности и улучшения результатов соревновательной деятельности спортсменов. В современном, стремительно развивающемся мире данная тема является актуальной, она хорошо отражает значительную часть необходимых элементов для эффективной подготовки, результативных тренировок и побед на соревнованиях. Психологическое сопровождение подготовки спортивного резерва – значимая часть общей системы воспитания духа спортсмена, которые помогают достигать поставленных целей и наивысших результатов.

Ключевые слова: спорт, психолого-педагогическое сопровождение подготовки, спортивные достижения, перспективы развития, спортивный резерв.

MODERN ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF SPORTS RESERVE TRAINING IN WATER POLO

Artyushenko I.V.

Abstract: sport is always the subject of increased attention and interest, and the training of athletes is a complex and multifaceted phenomenon in which many factors must be taken into account for successful preparation and achieving the highest results at competitions. This article contains information about the preparation of a sports reserve for the sport of water polo, methods used by sports psychologists to increase the effectiveness of sports activities and improve the results of competitive activity of athletes. In the modern, rapidly developing world, this topic is relevant, it well reflects a significant part of the necessary elements for effective preparation, effective training and winning competitions. Psychological support for the preparation of a sports reserve is an important part of the overall system of educating the spirit of an athlete, which help to achieve goals and the highest results.

Keywords: sport, psychological and pedagogical support of training, sports achievements, development prospects, sports reserve.

Актуальность изучения современных аспектов психолого-педагогического сопровождения в водном поло представляется для нас, тем что система детско-юношеской подготовки в спорте недостаточна развита и требует корректировки. Это связано на наш взгляд с тем, что спорт претерпевает некоторые изменения: он молодеет, и все чаще результат на соревнованиях в большинстве случаев определяется резервами и возможностями психики спортсмена.

Все более острым становится вопрос подготовки спортсменов в условиях стремительно меняющейся современности, что оказывает влияние и на быстро растущие требования в спорте и уровень конкуренции.

На наш взгляд одной из основных проблем, стоящих перед тренерами является выявление у будущего спортсмена предрасположенности к выбранному виду спорта. Другими словами, можно сказать, что эффективность деятельности системы подготовки спортивного резерва в водном поло зависит от качества спортивного отбора перспективных спортсменов не только по физическим, функциональным показателям, а также психологическим показателям. То есть психологическая готовность к специфике данного вида спорта.

Многолетняя перспективная подготовка и воспитание спортсменов высокого класса – это сложный процесс, который определяется большим количеством факторов. Одними из таких являются: качественный отбор, спортивная ориентация, психолого-педагогическое сопровождение на всех этап подготовки.

В связи с этим актуальным становится вопрос о построении комплексной системы сопровождения спортивного резерва в водном поло.

Теоретической основой комплексной работы со спортивным резервом являются работы авторов Павленко Ю., Черкашин В.П., Крючков А.С., Уляева Л.Г., Мельник Е.В. и др.

Следует отметить, тот факт, что психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в водном поло носит хаотичный, фрагментарный характер. Во многом это связано, с тем, что, как задача создание и осуществления психолого- педагогической комплексной системы развития и сопровождения спортивного резерва не являлась остро актуальной почти до 2000 – х годов.

Цель исследования: изучение современных аспектов, составляющих психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва в водном поло.

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

В данной статье нами были сделаны попытки обозначить наиболее важные моменты для разработки комплексной системы психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва в водном поло.

Результаты исследования и их обсуждение. Психологическое сопровождение – это совокупность мероприятий для повышения эффективности всех видов подготовки спортсмена и, прежде всего, обеспечения психической готовности к выступлению, создание предпосылок к продолжительной спортивной карьере и стабильной демонстрации высоких результатов. Лишь глубокий анализ особенностей спортивной тренировки и механизмов воздействия на психику, выбор адекватных форм и средств подготовки, взаимодействие всех участников тренировочного процесса позволит максимально полно реализовать потенциал спортсмена и сохранить высокий уровень

соревновательных достижений. Среди психологических проблем в профессионально-спортивной сфере, которую стараются решить многие психологи, это проблема становления спортсмена частью команды. Проблема состоит в том, что психологи должны точно определить, какое место может занимать данный индивидуум в команде. В психологии такую проблему назвали «проблемой освоения ролей в команде» [1].

Прежде всего, надо отметить, что эффективность спортивной деятельности всегда зависит от способностей начинающих спортсменов, профессионализма тренера, и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности. Как утверждает Е.П. Ильин под способностью понимается высокая выраженность, одной из функций, например, какая-либо характеристика восприятия, или высокий уровень вестибулярной устойчивости.

Говоря об отборе наиболее перспективных к водному поло, мы однозначно будем говорить о природной предрасположенности к данному виду спорта. В современном спорте, не для кого уже не секрет, что побеждает тот спортсмен, который не только имеет высокий уровень тренированности, а также обладает соответствующими психологическими характеристиками, типом нервной системы, то есть соответствующими индивидуально психофизиологическими особенностями.

Соответствие с точки зрения психологических основ рассматривается на трех уровнях:

1. нейродинамическом (темперамент, который выступает как основа задатка способностей, и свойства нервной системы)
2. психические процессы (ощущения, память, восприятие, мышление, внимание)
3. личностная направленность.

Многие авторы, полагают, что при определении «пригодности» к данному виду, не учитывается очень важная составляющая как – эмоционально-чувственная сфера. Данная сфера на наш взгляд отвечает за эмоциональный настрой, за способность адекватно взаимодействовать с окружающим миром, общее психическое состояние, адекватно оценивать ситуации, ну и однозначно, оценка уровня мотивационно-ценностной ориентации, что также важно в определении активности и направленности личности.

Учет всех этих уровней: нейродинамический, психические процессы, личностная направленность, мотивационно-ценностные ориентации, даст нам полную картину понимания каждого начинающего спортсмена о его «пригодности» к выбранному виду спорта.

Под личностной направленностью многими авторами, понимается как система различных мотивационных явлений, образований. Но это лишь один аспект, под другим аспектом, понимается как система определяющая направление деятельности личности и поведения, то есть то что определяет в целом образ человека в социуме. (В.С Мерлин, А.А. Ухтомский).

Личностная направленность показывает динамику развития человека как социального существа и говорит о смысле становления и развитии для самого человека. В этом отношении при диагностике профессиональной спортивной «пригодности» очень важно изучать не столько мотивы, которые имеют изменчивую природу, а именно направленность, которая будет являться относительно устойчивой характеристикой [2].

Личностная характеристика такой направленности для спортсмена по виду спорта водного поло будет является: ярко выраженная экстраверсия, средний уровень эмоциональной устойчивости, самостоятельность, склонность к риску, творческий потенциал, гибкие установки к соблюдению социальных норм, некоторая импульсивность, чувствительность выше среднего, внимательность к мелочам, достаточно сильный самоконтроль.

Данный набор характеристик обуславливается многочисленными особенностями самого вида спорта водное поло. Водное поло это игровой командный вид спорта со сложной координацией, циклической и ациклической структурой движений. Основная специальная игровая деятельность осуществляется в водной среде, что требует от ватерполистов отличного владения различными спортивными способами плавания, специальными приемами игрового плавания, владения мячом (броски, передачи, плавание с мячом), передвижения под водой, приемами единоборства за перехват мяча. В водном поло главной целью является поражение ворот противника и защита своих ворот, при этом индивидуальные действия игроков всегда направлены на решение общекомандной задачи [3].

Структура спортивной подготовки по виду спорта водное поло должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков для овладения техникой и тактикой игры, развития физических, психических качеств для достижения высших спортивных результатов. Водное поло требуют от спортсмена больших энергозатрат и эмоциональных затрат, большего арсенала двигательных действий, владения тактическими приемами игры.

Итак, целью психолого-педагогического сопровождения в водном поло будет являться создание социально-психологических условий для развития качеств, способностей, различных свойств и личности в целом спортсмена.

В процессе психолого-педагогического сопровождения решаются следующие задачи:

- осуществление мониторинга развития индивидуально-личностных характеристик спортсмена;
- содействие спортсмену в решении актуальных задач развития, обучения, социализации;
- создание специальных социально-психологических условий для сопровождения спортсменов в их развитии;
- развитие психологической культуры спортсменов, тренеров, их родителей,
- создание условий для получения социально-психологической помощи (спортсменам, их родителям и тренерам).

Психолого-педагогическое сопровождение спортивного резерва, на наш взгляд, предполагает три основных этапа:

1. Спортивный отбор с использованием психологических средств диагностики психофизиологических особенностей. Заблаговременное исследование индивидуальной предрасположенности к данному виду спорта, а также выявления из общего числа спортивного резерва тех, кто наиболее склонен к высоким результатам для создания им предпочтительных условий для их адаптации и дальнейшего совершенствования.

2. Непрерывное сопровождение в процессе спортивной деятельности. Этот этап подразумевает индивидуальную работу (в форме личных консультаций на регулярной основе) с каждым спортсменом как основную, а также и групповые занятия в виде обучающих семинаров (обучение навыкам саморегуляции) практических тренингов (тренинг ассертивности, личностного роста и т.д.)

3. Наблюдение и мониторинг изменений психологических характеристик. Этот этап имеет тесную связь с предыдущим, но хотелось бы выделить его как отдельный, так как он характеризуется тем, что это масштабная непрерывная работа по ведению специальной базы данных. В ней фиксируются основные параметры каждого спортсмена, а также динамика их изменений. По результатам данного мониторинга мы можем отслеживать сильные и слабые стороны спортсмена, для своевременного от реагирования по коррекции, закреплению, и нахождению более оптимального способа компенсирования того или иного качества, характеристики, свойства.

Выводы: из вышесказанного, можем сказать следующее, современный образ психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва в водном поло – это многофакторный, комплексный, сложный процесс, представляющий систематический, непрерывный путь спортивного психолога в тесном сотрудничестве и взаимопонимании с тренером, и непосредственно со спортсменом на протяжении всей спортивной карьеры каждого участника команды. При этом на наш взгляд очень актуальной и важной задачей необходимо поставить перед современной высшей школой Казахстана о профессиональной подготовке спортивных психологов как отдельного направления, которые будут обладать высокими профессиональными компетенциями для осуществления сложного многоуровневого психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва.

Список литературы:

1. Космолинский Ф.П. Физическая культура и работоспособность. – М., 2003.
2. Шкуркин В.И. Потребность в достижениях. Тбилиси, 2014.
3. А.А. Погудина, И.Ю. Василисков Программа спортивной подготовки по виду спорта водное поло – Санкт-Петербург 2017г.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физич. воспит. и спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2013
4. Губа В.П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов: Основы теории и методики индивидуализации в процессе отбора, ориентации и подготовки юных спортсменов. – Смоленск, 1997.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Э.Ф. Зеер. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2013.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. – М., 2012.
7. Жолдак В.И. Социология физической культуры и спорта. Кн. I. – М., 2012.

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ

Голоха Л.И. - магистрантка 1 курса, Факультет олимпийского спорта,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: в данной статье рассматриваются проблемы психолого-педагогического сопровождения спортивного резерва в плавании. Для достижения более стабильных высоких результатов на соревнованиях, важно начинать проводить психологическую подготовку на этапе спортивного совершенствования, проводить воспитательную работу с юными спортсменами, формировать профессионально важные качества, мотивационные установки, повышая таким образом успешность и стабильность выступления в соревнованиях разного уровня.

Ключевые слова: психологическое сопровождение, сензитивные периоды развития, психические качества, педагогическое сопровождение, пубертатный период.

PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG SWIMMERS

Goloha L.I.

Abstract: This article discusses the problems of psychological and pedagogical support of the sports reserve in swimming. To achieve more stable high results at competitions, it is important to start conducting psychological training at the stage of sports improvement, carry out educational work with young athletes, form professionally important qualities, motivational attitudes, thus increasing the success and stability of performance in competitions of different levels.

Key words: psychological support, sensitive periods of development, mental qualities, pedagogical support, pubertal period.

Актуальность. Психолого-педагогическое сопровождение — это сложный и многоплановый процесс, требующий системного многоцелевого взгляда на формирование тренировочного процесса в плавании. Тренеры, работающие со спортсменами, достигшими уровня высшего спортивного мастерства отмечают недостаточный уровень психологической подготовки у юных пловцов. Необходимо отметить, что в процессе погони за высокими результатами, иногда искусственно форсируя возможности подрастающего резерва, то ли по незнанию, то ли от нехватки времени, не планируется и практически не проводится работа по развитию качеств, таких как – память, внимание, мышление, восприятие. В итоге это сказывается на результатах в соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка юных спортсменов определена спецификой их физического и психического развития, а также своеобразием юношеского спорта. Среди проблем теории и практики спорта, проблема психологической подготовки является одной из актуальных. В настоящее время в связи с ростом спортивного мастерства и обострением соревновательной борьбы, особенно на международной арене, так называемый «психологический» фактор приобретает решающее значение.

Плавание – это вид спорта, заключающийся в преодолении вплавь различных дистанций за наименьшее время. Плавание является циклическим видом спорта. С психологической точки зрения, циклическая тренировка на выносливость требует от спортсмена высокой исполнительности, добросовестности, требовательности к себе, умение переносить неприятные, а порой болевые ощущения [1].

Содержание психологической подготовки юных пловцов необходимо составлять опираясь анализ учебно-тренировочного и соревновательного процесса, знаниях механизмов психической регуляции, а также учитывать развития индивидуальные особенности развития и проявления психики юных спортсменов. Проблема взаимовлияния физического и интеллектуального развития ребенка была сформулирована еще П.Ф. Лесгафтом [2]. Спортивная карьера спортсмена проходит в несколько этапов, каждый из которых сопряжен с кризисными периодами. Юные спортсмены испытывают на себе кризис начала спортивной карьеры, который может быть связан с поступлением в спортивную школу или началом занятий в группе специализации, сменой тренера и др. Таким образом, совпадение кризиса перехода к углубленной специализации с подростковым кризисом ставит спортсмена в сложную жизненную ситуацию, что обуславливает необходимость индивидуализации психологической подготовки [2].

Педагогические основы воспитательной работы с юными спортсменами раскрываются в теории и методике юношеского спорта, а также в работах спортивных психологов [3-9].

Организация и методы исследования. В качестве олимпийского резерва рассматриваются подростки, занимающиеся на этапе углубленного спортивного совершенствования в возрасте от 12 до 21 года. Для разработки системы управления психологической подготовкой принципиальными являются индивидуальные особенности возрастного развития спортсменов. В спортивной психологии выделяется специальный раздел – психология юношеского спорта, который, изучает закономерности проявления и развития психики подростков и юношей в условиях спортивной деятельности. Главная линия изучения - это изучение психологических основ спортивной ориентации и отбора; обучения и воспитания юных спортсменов; влияния спорта на развитие психомоторики, интеллекта, формирование личности; последствий ранней специализации; адаптации подростков и юношей в спорте высших достижений, влияния стресса; подготовки юных спортсменов; формирования юношеских спортивных команд, общения тренера с юными спортсменами; проблемы ухода из спорта [2].

Результаты исследования и их обсуждение. Юные спортсмены обладают более высокой восприимчивостью к обучению и воспитанию по сравнению с взрослыми спортсменами, что определяет целесообразность и эффективность психологической работы в данный период. Важность целенаправленной психологической работы с юными спортсменами объясняется возрастными особенностями психического развития, которые выражаются в неравномерности, гетерохронности, интеграции и пластичности изменений психических явлений в ходе онтогенетического развития [1]. Специфика вида спорта предъявляет требования к личности юного спортсмена, его психическим качествам и уровню их совершенства, а степень чувствительности к тренировочным нагрузкам позволяет определить сенситивные, элективные и индифферентные психические качества [11].

Ранимость и критичность не только интегральной индивидуальности, но даже годового цикла подготовки требует мониторинга одних и тех же показателей в связи с различиями по возрасту, полу, квалификации, этапу подготовки и виду спорта. Выявленные особенности подросткового возраста (половое созревание, «скачок в росте», повышенная утомляемость, «психомоторный кризис» и др.) создают дополнительные трудности в физической и технической подготовке спортсменов, в поисках индивидуального исполнительского стиля. Преждевременная специализация, форсирование подготовки на начальных этапах, ранняя профессионализация, направленная на решение задачи подготовки высококвалифицированных спортсменов являются угрозой для развития личности юных спортсменов [2, 3].

Как показали исследования Л.А. Рогалевой, у юных спортсменов наблюдается неуверенность, неадекватная самооценка, тревожность, что приводит к психологическим срывам, увеличивает вероятность перетренированности, неврозов, снижая тем самым успешность и стабильность выступления [8]. Как известно, в подростковом возрасте наблюдается сложная структура развития физических, психомоторных и интеллектуальных качеств, периоды повышения одной функции совмещаются со стабилизацией или даже понижением других. Это приводит к гетерохронному развитию этих систем в зависимости от их приспособительного значения на определенном этапе онтогенеза. Для каждого отдельно взятого психического или физического качества выявлено от трех до шести активных периодов, что в соответствии с принципом адекватного изменения доминирующей направленности педагогических воздействий является основанием для избирательного воспитания тех или иных индивидуальных способностей. Установленные закономерности изменения активности физического и психического развития позволяют выделить возраст 15-16 лет как «определяющий» в плане становления технико-тактического мастерства юных спортсменов [12].

Физическое развитие спортсменов данного возраста характеризуется завершением полового созревания и роста тела в длину, увеличением веса, а также гармонизацией тех диспропорций в развитии различных систем организма, которые были свойственны подростковому периоду. Все эти изменения создают основу для совершенствования таких физических качеств, как выносливость, сила, скоростно-силовые качества. Е.П. Ильин установил, что скоростно-силовые качества в подростковом возрасте растут интенсивно, а координированность (точность дифференцирования и воспроизведения амплитуд движения) часто даже ухудшаются. Точность дифференцирования усилий достигает максимума в 14-15 лет, а затем ухудшается. Точность воспроизведения амплитуд улучшается от 5 до 18 лет, однако в период полового созревания наблюдается либо стабилизация, либо даже некоторое ухудшение точности воспроизведения. Это объясняется гормональной перестройкой, которая приводит к росту возбуждения и подвижности нервных процессов, которые способствуют проявлению

скоростно-силовых качеств, но затрудняют управление соразмерностью движений из-за искажения субъективных эталонов движений в сторону их увеличения [13].

В возрасте 15-17 лет показатели ловкости достоверно связаны с мнемическими и мыслительными процессами; прыгучести в разных возрастах связаны и с памятью, и с перцептивными процессами, и с мышлением; взаимосвязь выносливости с быстротой решения мыслительных задач обнаруживается уже у 14-летних подростков, позже усиливаясь и дополняясь связями памяти и внимания, особенно в 17-летнем возрасте. В подростковом возрасте наблюдается повышение возбудимости, неуравновешенности, утомляемости, характерна быстрая смена настроения и поведения, часто кажущаяся немотивированной. Гетерохронность психофизического развития подростков обусловлена развитием нервной системы. У девочек с ухудшением «силы» нервных процессов улучшается их подвижность и наоборот, а у мальчиков прослеживается прямая связь между характером развития этих свойств, в результате чего образуются характерные спады и подъемы силы и подвижности нервных процессов соответственно в начале и конце активного пубертатного периода. Следовательно, в критические периоды развития нервной системы необходимо учитывать колебания проявления интеллектуальных и психомоторных функций. Что касается психических и психомоторных качеств, то здесь также наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сенситивные периоды») конкретного качества. Так, возраст 15-16 лет считается сенситивным для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в сложных вариантах выбора, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания (В. Дойль, 1973; О.Е. Цой, 1996).

Сенситивные периоды развития определенных двигательных качеств изучали А.А. Гужаловский, 1986; В.К. Бальсевич, 2002, Т.М. Михайлина, 1997 и др.) Отмечено скачкообразное повышение скоростно-силовых качеств у детей и подростков 11-12 и 15-16, выявлены сенситивные периоды развития быстроты и гибкости – в 12-13 лет; ловкости – в 8, 10 и 15 лет; скоростно-силовых качеств – в 9, 11 и 15-16 лет. Анализ возрастных изменений моторики юных спортсменов 12-17 лет в циклических видах спорта выявил, что у мальчиков сенситивные периоды развития силовых параметров с 12-15 лет, проявлений быстроты – времени реакции с 12-14 лет, максимального темпа движений – с 12-15 лет. У девочек силы – с 13-15 лет, быстроты с 12-15 лет (О.А. Дежаев, 1998).

При ранней специализации в плавании у мальчиков наблюдался сенситивный период развития памяти, внимания в 8 и 10 лет, а у девочек – внимания в 8, 9 и 10 лет. Наибольшую корреляцию с оценкой за обучение плаванию обнаруживали показатели внимания (у девочек) и психической работоспособности (у мальчиков). Максимальный темп прироста точности воспроизведения пространственного, силового и временного параметров движений отмечен в 8 и 10 лет независимо от пола (М.А. Васильченко, 2000).

Выводы. Таким образом, приоритетным направлением в психологической подготовке юных спортсменов следует считать создание предпосылок для результативности в тренировочной и соревновательной деятельности, а не коррекцию, оптимизацию, регуляцию и т. п. Такими предпосылками выступают: оптимальная структура спортивной мотивации; соответствие особенностей личности спортсмена выбранному виду спорта; развитые до необходимого уровня профессионально важные психические качества; развитая способность к управлению своей деятельностью и психическим состоянием; навыки самоконтроля и целеполагания и др. Создание в процессе подготовки юных спортсменов перечисленных условий позволит предотвратить возникновение различных негативных явлений в спортивной деятельности.

Список литературы:

1. Сопов В.Ф. Психорегулирующая тренировка – 1979, 26-27с.
2. Монография «Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте <http://psy.su>
3. Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / С.Д. Неверкович [и др.]; под ред. С.Д. Неверковича. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 336 с.
4. Ганюшкин А.Д. К вопросу о технологии психологической подготовки спортсмена / А.Д.Ганюшкин // Психологические аспекты подготовки спортсменов. – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1980. – С. 3–9. 228
5. Загайнов Р.М. Кризисные ситуации в спорте и психология их преодоления: монография / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2010. – 232 с.
6. Мельник Е.В. Экспертная оценка успешности спортивной деятельности (на примере сложно-координационных видов спорта) / Е.В. Мельник, Е.В. Силич // Спортивный психолог. – 2010. – №3 (21). – С. 73–79.
7. Пиняева С.Е. Личностное и профессиональное развитие в период зрелости / С.Е. Пиняева Н.В. Андреев // Вопросы психологии. – 1998. – №2. – С. 3–10.
8. Психология физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т.Т. Джемгарова, А.Ц. Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. 36–41. 230

9. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсмена в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2006. – 96 с.
10. Cox R.H. Sport psychology: Concepts and applications / R.H. Cox. – Boston – N.Y.: the McGraw – Hill Company, 1994. – 458 p.
11. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. – М. Физкультура и спорт, 1969. – 88 с.
12. Сафонов В.К. Переживание как условие самоактуализации в спорте // Психологические проблемы самореализации личности. Вып 8 / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2004. – С. 5–8.
13. Бодалев А.А. О взаимодействии индивидуального, личностного и субъектно-деятельностного развития взрослого человека / А.А. Бодалев // Мир психологии. -1999. - №2. – С.44-49.
14. Димова А.Л. Здоровый образ жизни: учебное пособие / А.Л.Димова, Л.Г.Уляева. – Москва: Современный Гуманитарный Институт, 2002. – 60 с.

БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ БАҒЫТТАРЫ
ПЕРСПЕКТИВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

PROMISING AREAS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES

НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

Хаустов С.И. – д.п.н., профессор,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Қазақстан

Аннотация. В статье представлено научное обоснование использования специальных физических упражнений, апробированных в естественном педагогическом эксперименте и положительно повлиявших на спортивные результаты высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Ключевые слова: оптимизация, предстартовые состояния, специальные физические упражнения, высококвалифицированные гребцы на байдарках и каноэ.

"SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF THE USE OF SPECIAL PHYSICAL EXERCISES TO OPTIMIZE PRE-START CONDITIONS IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES"

Khaustov S.I.

Annotation. Thus, the article presents a scientific justification for the use of physical exercises, tested in a natural pedagogical experiment and positively influenced the athletic performance of qualified rowers in kayaks and canoes.

Keywords: optimization, prestarting conditions, special physical exercises, qualified rowers in kayaks and canoes.

Актуальность проблемы. В настоящее время в большом спорте в погоне за высокими спортивными достижениями спортсмены испытывают не только большие физические, но и психические нагрузки.

Проблема исследования состоит в том, что специалисты гребли на байдарках и каноэ – учёные, тренеры – недостаточно уделяют внимания в подготовке высококвалифицированных спортсменов такой важной её составляющей, как их предстартовая готовность, а если и уделяют, то, в основном, с психологической точки зрения, путём психологического воздействия. Между тем, как это известно, и наши предварительные исследования это подтвердили, не все спортсмены поддаются одинаково успешно психологическому воздействию (внушению). Поэтому нами совместно с Заслуженным тренером Республики Казахстан, доктором философии Жарменовым Д.К. в основном естественным педагогическом эксперименте была поставлена **цель** – проверить эффективность влияния в положительную сторону разработанных нами педагогических средств и методов воздействия на предстартовую готовность высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

С учётом предварительных исследований, нами были поставлены **задачи исследования:**

1. На основе анализа и обобщения литературных и других источников, информации в сети Internet по гребле, собственного практического и передового опыта специалистов гребли на байдарках и каноэ определить состояние проблемы оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
2. Разработать специальные физические упражнения для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ и научно обосновать и выявить их эффективность в естественном педагогическом эксперименте.
3. Исследовать современную структуру предсоревновательного этапа для подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ; разработать структуру,

способствующую оптимизации их предстартовых состояний и проверить ее оптимальность в ходе естественного педагогического эксперимента.

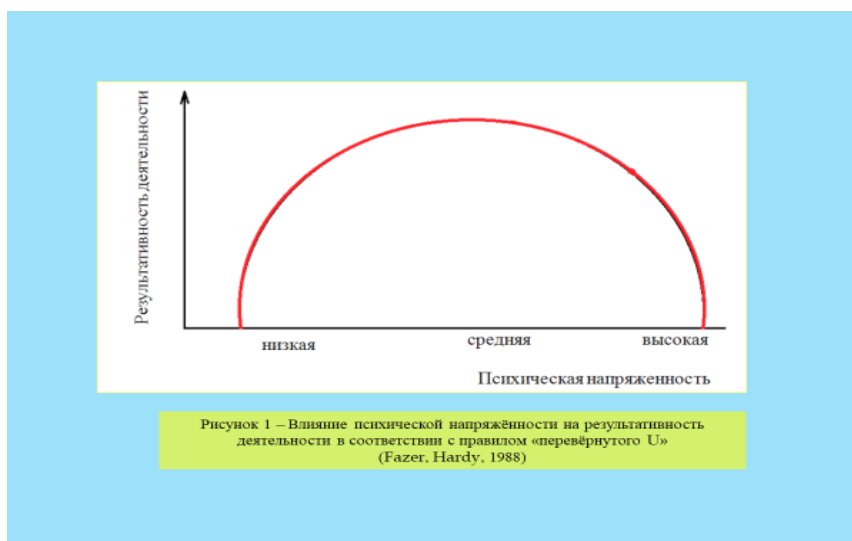
4. Выявить особенности содержания этапа предсоревновательной подготовки при оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.
5. Выявить особенности оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ до и во время их участия в соревнованиях.
6. Разработать научно-практические рекомендации для оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что эффективная методика оптимизации предстартовых состояний высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ позволит повысить уровень их подготовленности к международным состязаниям.

В зависимости от поставленных целей и задач, был выбран **комплекс следующих методов исследования:** анализ литературных источников; обобщение опыта специалистов гребли; тестирование; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; врачебные наблюдения; методы математической статистики.

Профессор А.Ц. Пуни указывает на три основные формы предстартовых реакций [1].

Профессор В.Н. Платонов пишет: «Исследования показали, что в отношении влияния психической напряжённости на результативность деятельности действует правило „перевернутого U». Согласно этому правилу, применительно к каждому её виду, существует оптимальный уровень возбуждения, при котором отмечается наивысшая результативность. Как низкое, так и слишком высокое возбуждение отрицательно сказывается на её уровне (Рисунок 1) [2].



Мнения многих тренеров и спортсменов-гребцов, наши собственные исследования, изучение и анализ статистических показателей выявили, что данную важную проблему можно в значительной мере разрешить, не только используя самовнушение и психологические средства и методы, как это рекомендуют многие специалисты гребли и тренеры, но и применяя специальные физические упражнения. В связи с этим, нами было разработано несколько комплексов таких специальных физических упражнений, исполнение которых до старта значительно влияло на снижение у квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ высокого напряжения до соревнования.

Одним из ведущих методов исследования, позволяющем разрешить задачи нашей работы, был использован естественный педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с высококвалифицированными гребцами на байдарках и каноэ на базе Туркестанской областной специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва по водным видам спорта. В эксперименте приняли участие 28 высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ: мастеров спорта международного класса (МСМК) со спортивным стажем свыше 6 лет – 8; мастеров спорта (МС) со спортивным стажем свыше 5 лет- 10; кандидатов в мастера спорта (КМС) со спортивным стажем от 3 лет – 10. Испытуемые были разделены на контрольную и опытную экспериментальные (одинаковый уровень подготовленности) группы по 14 гребцов в каждой.

В качестве примера приводим одно из таких упражнений, апробированных в естественном педагогическом эксперименте: И.п. – сидя поудобнее. Не напрягаясь, вращать поочередно ступни ног, голову, челюсть, плечи, кисти рук. Каждый вид вращения выполнять по 40-50 секунд. Амплитуда

вращений должна быть как можно больше. Выполнять упражнение медленно, и чтобы при этом тело было расслабленным.

Весь комплекс этих упражнений подтвердил свою эффективность в естественном педагогическом эксперименте ($P < 0,01$) в период от его начала к соревновательному периоду (Чемпионат РК).

В проблеме борьбы с предстартовыми нервными напряжениями мы против общепринятых методов и считаем, что спортсмены уделяют много времени на то, чтобы овладеть искусством расслабления усилием воли. Учитывая многолетний практический опыт и собственные научные исследования, мы сделали вывод, что попытки насильственного снижения нервной напряжённости, как правило, кончаются неудачей, так как они основаны на ложных принципах и непонимании функций мышц и их связи с нервной системой. Спортсменам, у которых во время нервной напряжённости возникает нарушение равновесия между физическими и умственными действиями, нужны не насильственные расслабления и сознательное отвлечение мозга от беспокойства, а физические упражнения. Во время нервной напряжённости нужно оставить мозг в покое, а мышцам дать соответствующие специальные физические упражнения, после чего расслабление возникает естественным образом. Изучив вопрос об упражнениях, как о средстве борьбы с нервной напряжённостью, мы стали положительно относиться к специальным физическим упражнениям, выполняющимся сознательно, под контролем головного мозга и направленным на то, чтобы привести в оптимальное состояние мышцы и остальные части тела.

Таким образом, результаты тестирования испытуемых контрольных и опытных групп свидетельствуют о достоверном улучшении показателей у спортсменов обеих опытных квалификационных групп и на дистанции 500 м, и на дистанции 1000 м. Полученные данные подтвердили положительное влияние разработанной нами методики.

Успешные выступления гребцов опытных групп в ряде ответственных соревнований подтвердили эффективность разработанной авторской системы их подготовки и необходимость её последующего применения. Об этом же свидетельствует и динамика функционального состояния испытуемых опытных групп.

Хотя в настоящее время уже накоплен довольно значительный опыт в использовании средств и методов оптимизации предстартовых и предсоревновательных состояний спортсменов, но до сих пор нет целостного представления об этой методике с учётом индивидуальных особенностей каждого из них. К тому же, это, в основном, психологические средства и методы, о педагогических речи почти не ведётся. Но не все команды имеют спортивных психологов, и не все спортсмены в одинаковой степени поддаются психологическому внушению (воздействию).

Поэтому на ЭПП тренеры, да и спортсмены, в данном случае руководствуются в основном собственным, часто ошибочным опытом и интуицией, что значительно снижает спортивные результаты. Мы и в опытных, и в контрольных группах делали акцент на соблюдение общепедагогических принципов, правил и положений на протяжении всего годичного цикла подготовки, а особенно – на ЭПП. В этом смысле мы отводили важное место данному этапу, целью которого являлось обеспечение их оптимальной подготовки перед соревнованием для показа более высокого результата.

Известно, что самым достоверным показателем эффективности той или иной методики совершенствования тренировочного процесса является спортивный результат на соревнованиях.

Так, на Чемпионате Казахстана по гребле на байдарках и каноэ 3 гребца из опытной группы (А.Е., Т.С., Л.И.) в мужской байдарке (четвёрке) на дистанции 500 м выиграла золотые медали. Никто из испытуемых – гребцов контрольной группы в число призёров на данных соревнованиях не попал. На 5-й летней Спартакиаде РК гребцы опытной группы по разным видам программы выиграла 14 призовых мест, из которых 10 первых. Гребцы же контрольной группы заняли также 14 различных мест по разным видам программы, но только 4, 5 и 6-е места.

Гребцы Туркестанской области, тренирующиеся по изложенной экспериментальной методике, по праву считаются сильнейшими в Казахстане. Это подтверждают результаты. Так, на последнем чемпионате страны они выиграла 40 медалей в различных видах гребли, заняв 1-ое общекомандное место.

Выводы: Использование разработанной и апробированной в естественном педагогическом эксперименте экспериментальной методики оптимизации предстартовых состояний у высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ (опытная группа) до и во время их участия в соревнованиях, наряду со специальными физическими упражнениями, позволяет достигать им достоверного ($P < 0,05 \div 0,01$) повышения эффективности соревновательной деятельности. У

испытываемых гребцов контрольной группы, не применявших экспериментальную методику оптимизации предстартовых состояний до и во время их участия в соревнованиях, достоверных изменений в соревновательной деятельности не произошло. Таким образом, можно утверждать, что выдвинутая нами гипотеза подтверждена, а цель исследования достигнута.

Список литературы:

1. Пуни А.Ц. Очерк психологии спорта. Берлин: Шпортферлаг, 1961. – С. 166.
2. Платонов В.Н., Вайцеховский С.М. Тренировка пловцов высокого класса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – С. 205.

СПЕЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ЛИЧНОСТИ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Андрущишин И.Ф. - д.п.н., профессор,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Ахмадиев Т.М. – докторант,

Национальная спортивная академия «Васил Левски», г.София, Болгария

Мустафин С.К. - к.п.н., профессор,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация: в статье представлены результаты исследования специальной структуры личности казахстанских боксеров экстракласса, а также показатели физической подготовленности национальной сборной Республики Казахстан по боксу. В общеспециальную структуру личности вошли с высокими значениями - эмоциональная уравновешенность, склонность к лидерству, активность, волевой самоконтроль, экстраверсия, реактивная уравновешенность; с низкими значениями – психастеничность, беспокойство, психическая напряженность, тревожность. Физическая подготовленность казахстанских боксеров высокой квалификации соответствует в целом модельным требованиям, а в отдельных случаях даже превосходит их.

Ключевые слова: структура личности, физическая подготовленность, боксеры.

SPECIAL PERSONALITY STRUCTURE AND PHYSICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS

Andrushchishin Jo.F., Akhmadiev T.M., Mustafin S.K.

Abstract: the article presents the results of a study of the special personality structure of Kazakhstani boxers of the extraclass, as well as indicators of physical fitness of the national boxing team of the Republic of Kazakhstan. The general social structure of the personality included with high values - emotional balance, tendency to leadership, activity, strong-willed self-control, extraversion, reactive balance; with low values - psychasthenicity, anxiety, mental tension, anxiety. The physical fitness of highly qualified Kazakhstani boxers generally meets the model requirements, and in some cases even exceeds them.

Keywords: personality structure, physical fitness, boxers.

Актуальность. Исследования личностных свойств боксеров и физических качеств показывают, что они обнаруживают между собой определенные зависимости с морально-волевой сферой личности, подчеркивая тем самым, что именно она обеспечивает проявление максимальных физических возможностей спортсменов в этом виде спорта. Так Н.А. Худадов указывает на то, что деятельность боксера имеет сугубо волевою направленность, и успех этой деятельности зависит от того насколько развита воля спортсмена [6]. С ним солидарны М.И. Романенко и ряд других исследователей [5]. И.С. Колесник считает, что помимо волевых качеств большое влияние на физическое совершенствование оказывают интеллектуальные качества в совокупности с морально-волевыми [3]. А.К. Дегтярев, подчеркивает значимость не только воли, но и темперамента для развития физических качеств [2]. В работах М.В. Мартынова, и Д.Т. Ву Е.П. Ильина выявлены взаимосвязи мотивационных, психомоторных показателей и физических качеств [4]. Связи психофизиологических особенностей с физическими качествами отражены в исследовании Горбачева [1].

Таким образом, проведенный нами аналитический обзор данной проблемы показал, что на данный момент времени нет, к сожалению, специальных исследований, направленных на изучение взаимосвязей характерологических свойств личности с физическими качествами боксеров, что обуславливает актуальность настоящего исследования.

Методы и организация исследования. при проведении исследования были применены педагогические наблюдения, анализ соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, компьютерная версия шестнадцатифакторного личностного теста Р. Кэттелла (16 PF), разработанного в программе Excel и методы математической статистики. В исследовании приняли участие 30 боксеров высокой квалификации. Из них 27 мастеров спорта международного класса и 3 мастера спорта - члены национальной сборной Республики Казахстан. В их числе 3 Олимпийских Чемпиона, 5 призеров Олимпийских игр и победители наиболее важных официальных азиатских турниров.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены среднеарифметические показатели, стандартные отклонения и коэффициенты вариации личностного профиля сборной РК по боксу независимо от весовых категорий, которые, учитывая класс и статус боксеров в мировой классификации, следует рассматривать в качестве релевантных модельных характеристик современных казахстанских боксеров.

Таблица 1 – Личностный профиль сборной Казахстана по боксу

СП	Шестнадцатифакторный тест Р. Кэттелла (16 PF)																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄
\bar{X}	6,3	4,6	8,6	7,2	6,9	5,8	7,7	3,5	3,9	5,4	5,0	3,3	5,5	6,5	7,1	2,9	2,0	7,6	8,1	5,8
σ	2,22	2,10	2,09	1,86	1,93	1,88	1,71	1,98	2,24	2,42	1,88	2,17	2,49	2,27	1,77	2,56	2,78	1,72	1,92	2,41
V%	35,2	45,6	24,3	25,8	30	32,4	22,2	56,5	57,4	44,0	37,6	65,7	45,2	34,9	24,9	88,2	139	22,6	23,7	41,6

Примечание: СП - статистические показатели; \bar{X} - средняя арифметическая; σ - стандартное отклонение; V - коэффициент вариации.

Изучение полученного личностного профиля показывает, что в соответствии с концептуальными положениями интерпретации теста, наиболее выраженными личностными свойствами боксеров являются: с высокими значениями (от 7 до 10 баллов) - фактор С (эмоциональная уравновешенность – 8,6 балла), фактор Е (склонность к лидерству – 7,2 балла), фактор Q₃ (волевой самоконтроль – 7,1 балла), вторичный фактор F₂ (экстраверсия – 7,6 балла), вторичный фактор F₃ (реактивная уравновешенность – 8,1 балла); с низкими значениями (1-3,5 балла) – фактор I (психастеничность – 3,5 балла), фактор О (беспокойство – 3,3 балла), фактор Q₄ (психическая напряженность – 2,9 балла) и фактор F₁ (тревожность – 2,0 балла).

Количественные показатели выделенного факторного комплекса дают нам основание говорить, что они составляют специальную структуру личности боксеров высокой квалификации.

Качественная интерпретация специальной структуры, изображенной на рисунке 1 позволяет выделить наиболее значимые свойства, раскрыв тем самым характерологические особенности личности боксеров высокого класса. Важнейшей фундаментальной чертой личности боксеров экстракласса является высокая эмоциональная уравновешенность, благодаря которой они легко справляются с влиянием постоянно возникающих эмоционально напряженных ситуаций и умеют контролировать их в ходе боя на ринге, не поддаваясь на ложные и провоцирующие атакующие действия соперников, сдерживая собственные эмоциональные импульсы и всегда при этом стремятся трезво оценивать складывающуюся на ринге ситуацию. Во многом этому способствует и реактивная уравновешенность, т.е. быстрое сдерживание эмоциогенной реакции.

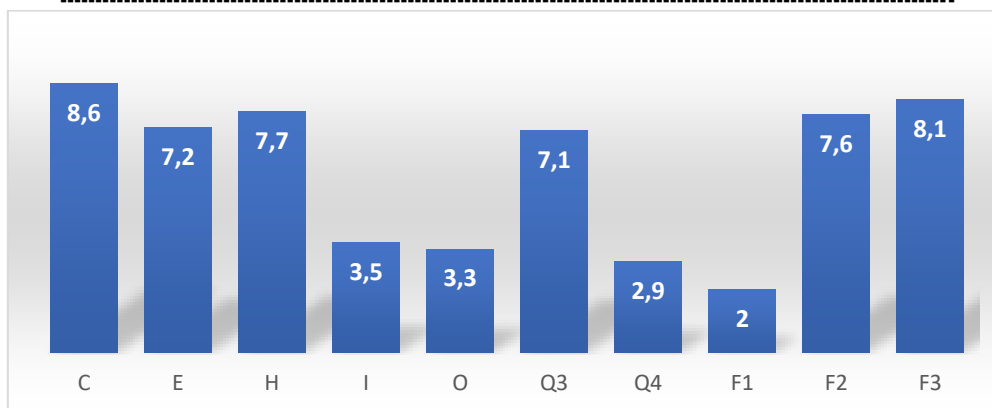


Рисунок 1. Специальная структура личности казахстанских боксеров экстракласса

Наличие в специальной структуре личности высокой активности и склонности к лидерству помогает боксерам владеть инициативой, задавать свой темп боя и диктовать свои условия ведения поединка. Высокий волевой самоконтроль позволяет предельно внимательно оценивать собственное поведение, повышение или снижение активности в зависимости от ситуации на ринге, проявление волевых усилий при максимальных напряжениях в процессе физической подготовки, а также сдерживание негативных эмоций в процессе соревновательной деятельности на ринге. Кроме того, способность к легкому установлению и поддержанию контактов с другими людьми дает возможность поддерживать благоприятные межличностные отношения и связи, создавая таким образом позитивный имидж спортсмена, которому не зазорно проиграть.

Низкие значения психастеничности (фактор I) свидетельствуют о том, что боксерам свойственны практичность, реалистичность, независимость, чувство ответственности, большая уверенность в себе, «толстокожесть», непробиваемость, что помогает им не обращать внимание на боль от ударов и травм, на утомление и усталость, они реально оценивают себя и своих соперников, для достижения победы прилагают ровно столько усилий сколько необходимо, не тратя лишней энергии. Образно говоря, боксер «прет как танк».

Дополняют структуру личности низкий уровень психической напряженности и отсутствие сколь-нибудь значительной тревожности. Отсутствие фрустрации говорит об уверенности в степени своего технико-тактического мастерства и физической подготовленности, которое спортсмен сможет продемонстрировать во время боя на ринге.

Что касается физической подготовленности, то постоянный мониторинг тренировочного процесса во время занятий по развитию физических качеств и экспертные оценки тренерского штаба сборной вместе мнениями других авторитетных специалистов дают основание говорить о том, что здесь имеют место определенные связи с некоторыми личностными психологическими факторами. В частности, можно однозначно утверждать, что боксеры имеющие высокий уровень волевого самоконтроля (фактор Q₃), отличаются более высоким уровнем физической подготовленности. Они всегда более качественно выполняют задания, требующие максимальных физических напряжений, а также преодолевать утомление и усталость. Всегда и везде они стремятся поддержать свой высокий положительный имидж.

Быть физически подготовленным лучше своих соперников способствует также склонность к лидерству (фактор E), т.е. потребность быть первым, быть лучше других. Что касается других личностных качеств, то степень их влияния на физическую подготовленность можно будет выявить в сравнении с результатами соревновательной деятельности на ринге и при проведении корреляционного анализа. Но это является уже следующим этапом наших исследований.

Физическая подготовленность боксеров выявлялась на основе сдачи контрольных нормативов, применяющихся для высококвалифицированных спортсменов. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Средние показатели физической подготовленности национальной сборной Республики Казахстан по боксу

Основные статистики	Отжимание в упоре лежа, раз	Подтягивание на перекладине, раз	Жим штанги лежа от груди, раз	Толкание грифа штанги от груди перед собой, раз	Бег 100 м, сек	Прыжки в длину с места, см	1-я попытка бега на 400 м, сек	2-я попытка бега на 400 м, сек	3-я попытка бега на 400 м, сек
\bar{X}	116,0	33,7	90,7	116,9	12,78	236,9	66,2	68,9	73,2
σ	39,4	9,2	12,3	11,9	0,75	14,3	4,31	5,17	7,78
$V\%$	33,97	27,3	13,6	10,2	5,8	6,03	6,51	7,5	10,6

Показатели стандартного отклонения и коэффициент вариативности в целом свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности по всем качествам, включенным в тестовую программу обследования соответствует модельным характеристикам боксеров высокой квалификации. Большой разброс наблюдается только в двух тестах «отжимания в упоре лежа» – $V\% = 33,97\%$ и «подтягивание на перекладине» - $V\% = 27,3\%$. Вариативность показателей по этим тестам связана с тем, что некоторые боксеры показывали очень высокие результаты (к примеру, количество отжиманий в упоре лежа у спортсмена С-на составили 331 раз) позитивно сказываются на достижении спортивных результатов этими спортсменами.

Выводы.

1. Выявлен личностный профиль боксеров высокой квалификации, рассматриваемый нами в качестве общеспециальной структуры личности.
2. В общеспециальную структуру личности вошли с высокими значениями - эмоциональная уравновешенность, склонность к лидерству, активность, волевой самоконтроль, экстраверсия, реактивная уравновешенность; с низкими значениями – психастеничность, беспокойство, психическая напряженность, тревожность.
3. Выявлено, что физическая подготовленность казахстанских боксеров высокой квалификации соответствует в целом модельным требованиям, а в отдельных случаях даже превосходит их.

Список литературы:

1. Горбачев С.С. Психофизиологическое состояние боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности //Теория и практика физической культуры, 2007. - №5. - С. 44-45.
2. Дегтярев А.К. Бокс: учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
3. Колесник И.С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет: Автореферат ...д-ра. пед. наук. - Набережные Челны, 2011. - 51 с.
4. Мартынов М.В. Отбор и подготовка юных боксёров в условиях общеобразовательной школы с учётом показателей психомоторики: дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2002. - 137 с.
5. Романенко М.И. Бокс. Учебник для студентов института физической культуры. - Киев: Вища школа, 1978. - 296 с.
6. Худатов Н.А. Психологическая подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - С. 63-101.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Поздеева Д.Е. – аспирант, кафедра Теории и методики спортивных игр,
 Георбелидзе Г.К., Колесникова Е.А. – к.п.н., доцент,
 Кубанский государственный университет физической культуры,
 спорта и туризма, г.Краснодар, Россия

Аннотация: в построении тренировочного процесса одной из важных задач является подбор эффективных средств и методов, соответствующих возрастным особенностями и уровню подготовленности спортсменов. В статье обосновывается эффективность методики последовательного включения упражнений с использованием тренажерных устройств для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности в тренировочном процессе студентов-баскетболистов.

Ключевые слова: баскетбол, студенческие команды, скоростно-силовые способности, тренажерные устройства.

THE EFFECTIVENESS OF USING TRAINING DEVICES IN BASKETBALL STUDENTS' SPEED AND STRENGTH TRAINING

Pozdeeva D.E., Georbelidze G.K., Kolesnikova E.A.

Annotation: One of the important tasks in the organization of the training process is the selection of effective tools and methods that correspond to the age characteristics and level of athletes' preparedness. The article proves the effectiveness of the method of sequential inclusion of exercises using training equipment to increase the level of speed and strength training in basketball students' training process.

Keywords: basketball, student teams, speed-strength abilities, training equipment.

Одним из вариантов ускорения процесса подготовки и относительного уравнивания умений и навыков спортсменов является использование в тренировочном процессе специальных приспособлений и тренажерных устройств [5, 7]. В спортивных играх это не только позволяет значительно повысить эффективность специальной физической подготовки, но и улучшить показатели технико-тактической подготовленности игрока любого амплуа [1, 3, 8].

В баскетболе широкое распространение получили балансировочные устройства, координационные лестницы, резиновые жгуты (петли), фитнес-резинки, массажные цилиндры (фоам роллеры), поводки-амортизаторы, барьеры, скакалки с утяжелителями и др. [2, 6, 10]. Поэтому оптимизация применения средств и методов спортивной тренировки за счет подбора эффективных упражнений с использованием тренажерных устройств и специальных приспособлений, соответствующих возрастным особенностям и уровню подготовленности спортсменов, является одной из важных задач в построении тренировочного процесса [6].

Процесс подготовки студенческих команд зачастую усложняется не только тем, что тренировочный процесс приходится сочетать с учебной деятельностью, участием в жизни вуза, решением каких-то бытовых проблем. Кроме этого, тренеры, работающие с данной категорией спортсменов, часто сталкиваются с проблемой комплектования команды, а, именно, разным уровнем физической, технической, тактической и других видов спортивной подготовки игроков [4, 9]. При ограниченном времени тренировочного процесса (занятия, как правило, проводятся не чаще 4-5 раз в неделю по 2 часа – 8-10 часов в недельном цикле) это приводит к отсутствию прогресса подготовленности спортсменов-разрядников и потере интереса к занятиям занимающихся, чей уровень технико-тактического мастерства значительно уступает партнерам по команде. И усугубляется данная ситуация может отсутствием регулярной соревновательной деятельности.

Цель исследования – определить эффективность последовательного включения в тренировочный процесс упражнений с использованием тренажерных устройств для повышения уровня скоростно-силовой подготовленности студентов-баскетболистов.

Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. В исследовании приняли участие 24 баскетболиста 17-20 лет (по 8 человек в контрольной и двух экспериментальных группах).

Для проведения педагогического эксперимента были сформированы одна контрольная и две экспериментальные группы.

В тренировочный процесс обеих экспериментальных групп были внедрены комплексы упражнений, направленные на:

- а) воспитание быстроты и координированности движений с использованием упражнений на координационной дорожке (лестнице);
- б) воспитание быстроты реакции в сочетании с короткими передвижениями посредством специальных упражнений с реакционным мячом;
- в) воспитание скоростно-силовых способностей при выполнении передвижений защитной стойке с использованием манжетов-утяжелителей на ноги (весом до 0,5 кг);
- г) воспитание способности к сохранению равновесия с использованием упражнений с передачами мяча, стоя на балансировочной подушке.

На протяжении всего педагогического эксперимента в одном недельном микроцикле баскетболистами первой экспериментальной группы выполнялись все четыре комплекса упражнений.

Во второй экспериментальной группе применялись последовательное включение разработанных комплексов упражнений в тренировочном процессе (в недельном цикле использовалось только 2 варианта и не более чем на 2 тренировочных занятиях; смена направленности комплексов проводилась через 3 недели; упражнения от занятий к занятию обновлялись не более, чем на 20%).

Суммарное время выполнения в ходе педагогического эксперимента всех комплексов для первой и второй экспериментальной групп оставалось идентичным (Рисунок 1).

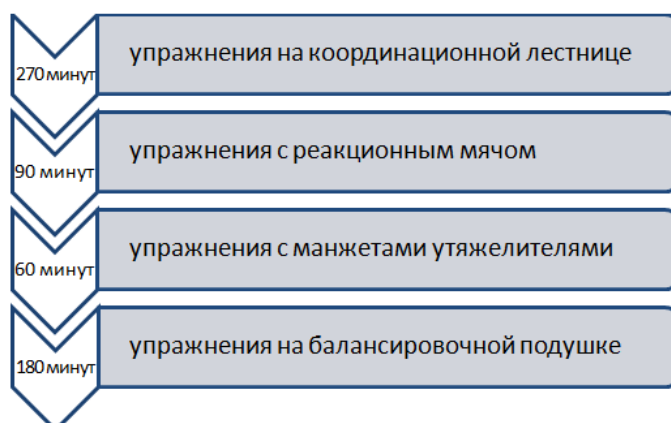


Рисунок 1. Содержание комплексов упражнений, внедренных в тренировочный процесс баскетболистов экспериментальных групп

Продолжительность программы педагогического эксперимента 9 недель (2 месяца).

Контрольная группа продолжала заниматься по стандартной программе занятий.

Перед началом педагогического эксперимента для определения однородности всех трех групп был проведен сравнительный анализ исходных показателей физической подготовленности. Достоверных отличий ни по одному из исследуемых показателей выявлено не было (Таблица 1).

После внедрения разработанных комплексов в тренировочный процесс баскетболистов двух экспериментальных групп было проведено повторное тестирование.

Таблица 1. Сравнительный анализ показателей скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов контрольной и экспериментальных групп перед началом педагогического эксперимента (n=8)

Тесты	Контроль-ная группа (M±m)	Экспериментальная группа 1 (M±m)	Экспериментальная группа 2 (M±m)	Статистические показатели		
				t _{к-э1}	t _{к-э2}	t _{э1-э2}
Челночный бег 3x10 м, с	7,79±0,312	7,90±0,236	7,80±0,258	0,28 >0,05	0,02 >0,05	0,26 >0,05
Бег с изменением способа передвижения, с	13,53±0,191	13,61±0,147	13,64±0,159	0,33 >0,05	0,44 >0,05	0,14 >0,05
Челночный бег в защитной стойке 6x4 м, с	9,85±0,215	9,76±0,186	9,81±0,172	0,32 >0,05	0,15 >0,05	0,20 >0,05
Прыжок вверх с места, см	41,9±2,41	42,3±1,88	42,6±2,06	0,13 >0,05	0,22 >0,05	0,11 >0,05

В контрольной группе достоверных изменений выявлено не было и по одному из исследуемых показателей (p>0,05) (Таблица 2).

Таблица 2. Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности у баскетболистов контрольной и экспериментальных групп в ходе педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа 1		Экспериментальная группа 2	
	До (M±m)	После (M±m)	До (M±m)	После (M±m)	До (M±m)	После (M±m)
Челночный бег 3x10м, с	7,79±0,31	7,71±0,24	7,90±0,24	7,26±0,18	7,80±0,26	7,13±0,16
	0,20 >0,05		2,17 <0,05		2,21 <0,05	
Бег с изменением способа передвижения, с	13,5±0,19	13,5±0,23	13,6±0,15	13,6±0,18	13,6±0,16	12,8±0,21
	0,17 >0,05		0,21 >0,05		3,12 <0,01	
Челночный бег в	9,85±0,22	9,71±0,24	9,76±0,19	9,69±0,20	9,81±0,17	9,35±0,12

защитной стойке бх4м, с	0,44 >0,05	0,25 >0,05	2,19 <0,05	
Прыжок вверх с места, см	41,9±2,41	42,3±1,85	42,3±1,88	42,5±2,07
	0,13 >0,05	0,07 >0,05	0,24 >0,05	

У баскетболистов первой экспериментальной группы в показателях скоростно-силовой подготовленности было зафиксировано достоверно значимое улучшение в одном из четырех среднegrupповых значений. Время пробегания дистанции в тесте «Челночный бег 3x10 м» улучшилось на 8,1% по сравнению с исходным показателем ($t=2,17$, $p<0,05$).

Далее был проведен анализ результатов, полученных при тестировании баскетболистов второй экспериментальной группы.

Оказалось, что из четырех тестовых заданий в трех нормативах были получены достоверно значимые изменения.

Из таблицы 2 видно, что у баскетболистов второй экспериментальной группы выросли все четыре показателя, в которых спортсменам необходимо выполнять бег на максимальной скорости, изменяя направление своего движения в определенных точках.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» конечный результат на 8,6% превосходит тот, который баскетболисты показали перед началом работы по экспериментальной методике ($t=2,21$, $p<0,05$).

В тесте, где спортсмены выполняли бег, меняя способ передвижения по дистанции, результат улучшился на 5,9% ($t=3,12$, $p<0,01$).

Также достоверно выросла скорость выполнения заданий в тестах с передвижениями баскетболистов в защитной стойке. В тесте «Челночный бег в защитной стойке бх4 м» результат улучшился на 4,7% ($t=2,19$, $p<0,05$).

Полученные результаты исследования позволяют заключить, что включение в тренировочный процесс баскетболистов студенческих команд комплексов упражнений, направленных на воспитание быстроты и координированности движений с использованием упражнений на координационной лестнице, быстроты реакции в сочетании с короткими передвижениями посредством специальных упражнений с реакционным мячом, скоростно-силовых способностей при выполнении передвижений в защитной стойке с использованием манжетов-утяжелителей на ноги, способности к сохранению равновесия с использованием упражнений с передачами мяча, стоя на балансировочной подушке, будет способствовать повышению уровня физической, а именно скоростно-силовой, подготовленности игроков, что, на наш взгляд, может положительно сказаться и на эффективности соревновательных технико-тактических действиях при игре в защите. Также результаты исследования доказывают, что последовательное включение указанных выше групп упражнений позволяет добиться более значительных улучшений.

Список литературы:

1. Барков В.А., Кхафаджи А.Ш.Н. Совершенствование учебно-тренировочного процесса футболистов 7-8 лет на основе применения тренажерного устройства, моделирующего условия игровой деятельности // Мир спорта. – 2019. – №2(75). – С. 72-76.
2. Глазин А.М., Альмухамедова А.Л. Методика применения средств скиппинга в процессе подготовки баскетболисток 15-16 лет // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2017. – № 1. – С. 20.
3. Даценко С.С., Новиков Ю.Н., Сираковская Я.В., Ежова А.В. Методика подготовки теннисистов 14-16 лет на основе использования технического устройства BABOLAT PLAY // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – №9(151). – С. 79-83.
4. Дудка Г.Н. Динамика статистических показателей соревновательной деятельности мужской сборной команды по баскетболу КГУФКСТ в сезоне 2018-2019 // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (18-20 сентября 2019 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 35-37.
5. Колесникова Е.А., Воронин К.С. Использование тренажерных устройств и специальных приспособлений в предыгровой разминке баскетболистов // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма (23-27 мая 2022 года, г. Краснодар): материалы конференции. – Краснодар: КГУФКСТ, 2022. – С. 48-50.
6. Колесникова Е.А. Тренажерные устройства в подготовке баскетболистов: учебное пособие. – Краснодар, КГУФКСТ, 2019. – 59 с.
7. Лазько Д.А., Кузнецов Ю.В., Близнюк А.А. Тренажеры в тяжелой атлетике: учебное пособие. – Краснодар: КГУФКСТ, 2018. – 112с.
8. Лосев А.В., Лосев В.Ю. Совершенствование точности второй передачи в волейболе на основе использования тренажерных устройств // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №7. – С. 98-100.
9. Нестеровский Д.И., Евстратов А.А. Совершенствование скоростной техники баскетболистов студенческих команд // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №10. – С. 29-31.

10. Солодовник Е.М. Совершенствование технической подготовки баскетболистов, при помощи координационной лестницы // E-Scio. – 2019. – № 5 (32). – С. 91-95.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ ГЕМОДИНАМИКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Сивохин И. П. – д.п.н., Огиенко Н.А. – к.п.н., доцент кафедры Теории и практики физической культуры и спорта, Курмамбаев Е. – студент,
Костанайский региональный университет, г.Костанай, Казахстан

Калашников А.П. – старший преподаватель, Костанайский филиал южноуральского государственного университета, г.Костанай, Казахстан

Шилов И.А. - старший преподаватель, Костанайский региональный университет, г.Костанай, Казахстан

Аннотация. В работе представлены результаты пилотного исследования центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности у тяжелоатлетов сборной РК с использованием неинвазивных инструментальных методик с программным обеспечением (компьютерная осциллометрия гемодинамики). Данная методика позволяет диагностировать состояние сердечно-сосудистой системы спортсменов по восьми показателям. Результаты исследования позволили выявить особенности адаптации сердечно-сосудистой системы тяжелоатлетов к длительной нагрузке большого объема и высокой интенсивности скоростно-силовой направленности в условиях учебно-тренировочного сбора. Методика диагностика показала свою высокую информативность и позволяет выявить начальные признаки перетренировки и перенапряжения спортсменов.

Ключевые слова: неинвазивная инструментальная методика, компьютерная осциллометрия гемодинамики, сердечно-сосудистая система, тяжелоатлеты высокой квалификации.

THE RESULTS OF THE STUDY OF CENTRAL HEMODYNAMICS FOR THE ASSESSMENT OF CARDIAC ACTIVITY IN HIGHLY QUALIFIED ATHLETES IN WEIGHTLIFTING

Sivokhin I.P., Ogienko N.A., Kurmambayev E., Kalashnikov A.P., Shilov I.A.

Annotation. The paper presents the results of a pilot study of central hemodynamics to assess cardiac activity in weightlifters of the national team of the Republic of Kazakhstan using non-invasive instrumental techniques with software (computer oscillometry of hemodynamics). This technique allows you to diagnose the state of the cardiovascular system of athletes by eight indicators. The results of the study revealed the peculiarities of adaptation of the cardiovascular system of weightlifters to a long-term load of a large volume and high intensity of speed-strength orientation in the conditions of a training camp. The diagnostic technique has shown its high informativeness and allows us to identify the initial signs of overtraining and overstrain of athletes.

Keywords: noninvasive instrumental technique, computer oscillometry of hemodynamics, cardiovascular system, highly qualified weightlifters.

Введение. В настоящее время в области здравоохранения, физкультуры и спорта активно разрабатываются средства диагностики и мониторинга, телекоммуникаций, экспертных и других информационных систем [1]. Динамика сердечной деятельности при занятиях спортом определяется значительными, нередко предельными нагрузками, выполняемыми в процессе тренировок и соревнований, а также спецификой упражнений. Повышение потенциальных возможностей организма с ростом тренированности обеспечивает более совершенную реакцию на физическое напряжение. От функциональной подвижности аппарата кровообращения зависит не только быстрота переключения различных систем организма, но и степень синхронности в их деятельности, а также скорость восстановления. В свою очередь, систематическая мышечная работа способствует росту функциональных возможностей и постоянному повышению пределов работоспособности сердечно-сосудистой системы [2].

Цель данной работы - изучение возможности применения неинвазивного метода исследования центральной гемодинамики для оценки сердечной деятельности тяжелоатлетов высокой квалификации.

Методы и организация исследования. В ходе данного исследования для решения поставленных задач применялись следующие методы:

- 1) педагогические наблюдения;
- 2) компьютерная осциллометрия гемодинамики сердечной деятельности;
- 3) методы математической статистики.

Исследование было проведено в июле 2015 года. Участие в обследовании приняли 25 человек, из которых 15 женщины, 10 мужчины. Возраст варьировался от 16 до 34 лет, рост от 150 до 193 сантиметров, вес от 54 до 150 килограмм. Была проведена компьютерная осциллометрия гемодинамики тяжелоатлетов сборной РК. Для регистрации применялся «Комплекс аппаратный неинвазивного исследования центральной гемодинамики осциллометрический КАП ЦГосм-«Глобус»». Приведем алгоритмы, применяемые для определения показателей гемодинамики, в частности показатели сердечной деятельности.

1. Сердечный выброс (СВ) или минутный объем кровообращения (МОК) - количество крови, выбрасываемое сердцем за одну минуту. Формула Бремзера и Ранке.

2. Ударный (систолический) объем сердца (УО) - количество крови, которое выбрасывается в аорту при каждом сердечном сокращении.

3. Сердечный индекс (СИ) - показатель сердечного выброса в расчете на единицу поверхности тела человека.

4. Ударный индекс (УИ) - показатель ударного объема, в расчете на единицу поверхности тела.

5. Объемная скорость выброса (ОСВ) - количество крови, которое выбрасывается левым желудочком в начальный отрезок аорты, величина конкретизирующая представление о силе сердечных сокращений.

6. Мощность сокращения левого желудочка (МСЛЖ) - работа, выполняемая левым желудочком в единицу времени, например в 1 с.

7. Расход энергии на передвижение одного литра крови (РЭ) - мера напряжения, или энергии, развиваемой сократительным миокардом при выполнении им работы по передвижению крови в замкнутой системе сосудов.

8. Скорость кровотока линейная (СКлин) - скорость продвижения крови по артериальному сосуду с определенным просветом.

При анализе результатов исследования определялась среднегрупповая величина М и стандартное отклонение S.

Результаты исследования. Результаты компьютерной осциллометрии гемодинамики спортсменов представлена в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели сердечной деятельности у тяжелоатлетов (n=25).

№	ФИО	СВ	СИ	УО	УИ	ОСВ	МСЛЖ	РЭ	СКлин
1	Аб-ов.З.А	8,3	3,1	72	27	257	4,2	16,3	40
2	Або-ева.С.В	6,8	3,2	97	46	262	3,5	13,3	42
3	Го-ева К.Х.	6,4	3,3	94	49	254	3,9	15,3	41
4	Гра-кая.М.А	6,0	2,6	74	32	218	3,0	13,8	31
5	Ел-ева.М.А	4,8	3,3	70	47	200	2,1	10,6	35
6	Е-ов.В.А	5,7	3,0	59	31	184	2,3	12,4	36
7	Жа-куль Ж.	5,5	3,3	65	38	191	2,3	12,1	32
8	Ка-ов.А.А	5,8	3,2	94	51	261	2,4	9,2	47
9	Ли-ер.А.А	6,1	3,4	69	38	203	2,7	13,4	34
10	Ли-ер.С.А	8,0	3,9	108	53	300	3,6	12,0	39
11	Ма-за.М.М	5,6	3,3	60	36	176	2,1	11,9	35
12	На-ова.Г.М	5,7	3,3	56	33	175	2,8	15,9	32
13	Н-ай.Н.И	5,6	2,7	62	30	182	2,0	10,9	32
14	Ну-това А.	5,6	3,0	70	37	194	2,0	10,3	31
15	Под-ова.С.Н	5,6	3,1	58	32	193	2,3	12	32
16	Рах-ов.Н.А	5,9	3,2	74	40	211	2,6	12,3	35
17	Ры-лов.А.А	4,9	2,8	72	41	232	2,4	10,3	33
18	Сад-ова С.М.	5,8	3,6	67	41	209	2,9	13,9	35

19	Сад-ва.А.А	5,5	3,5	82	51	216	2,2	10,2	38
20	Си-ева.Ф.К	5,6	3,4	64	39	188	2,4	12,8	36
21	С-н.И.С	6,4	4,0	68	42	206	2,7	13,1	38
22	Ст-нко.Е.А	2,6	1,5	22	13	79	0,5	6,2	15
23	Фай-аева.М.Т	6,1	3,6	82	48	228	2,4	10,5	43
24	Ха-и.Ф.И	5,5	3,3	89	53	270	3,5	13,0	37
25	Чо-ей.А.А	3,8	2,5	50	33	152	1,6	10,6	22
	Средняя групповая М	5,74	3,16	71,1	39,2	209,6	2,57	12,0	34,8
	Стандартное отклонение S	1,11	0,50	17,5	9,44	44,71	0,77	2,20	6,45
	Максимальный показатель	8,3	4	108	53	300	4,2	16,3	47
	Минимальный показатель	2,6	1,5	22	13	79	0,5	6,2	15

Анализируя полученные результаты, становится очевидным, что наименьшие показатели сердечного выброса, ударного (систолического) объема сердца, сердечного индекса, ударного индекса, объемной скорости выброса, мощности сокращения левого желудочка, а так же расход энергии на передвижение одного литра крови и скорости кровотока линейная наблюдаются у Сто-нко Е. возраста 16 лет и Чо-ей А. возраст 24 года.

На рисунке 1 показана диаграмма показателей мощности сокращения левого желудочка спортсменов сборной РК. Максимальные результаты не определены к конкретному человеку. В частности, очевидно, что Абу-ров З.А (20 лет) имеет наивысшие показатели в группе по сердечному выбросу - 3,8, мощности сокращения левого желудочка (4,2), а так же расхода энергии на передвижение одного литра крови (4,2) и скорости кровотока (16,3). Ли-ер С.А. имеет наивысшие показатели по следующим показателям: ударный (систолический) объем сердца (УО) – 108, ударный индекс (УИ) – 53, объемная скорость выброса (ОСВ) – 300.

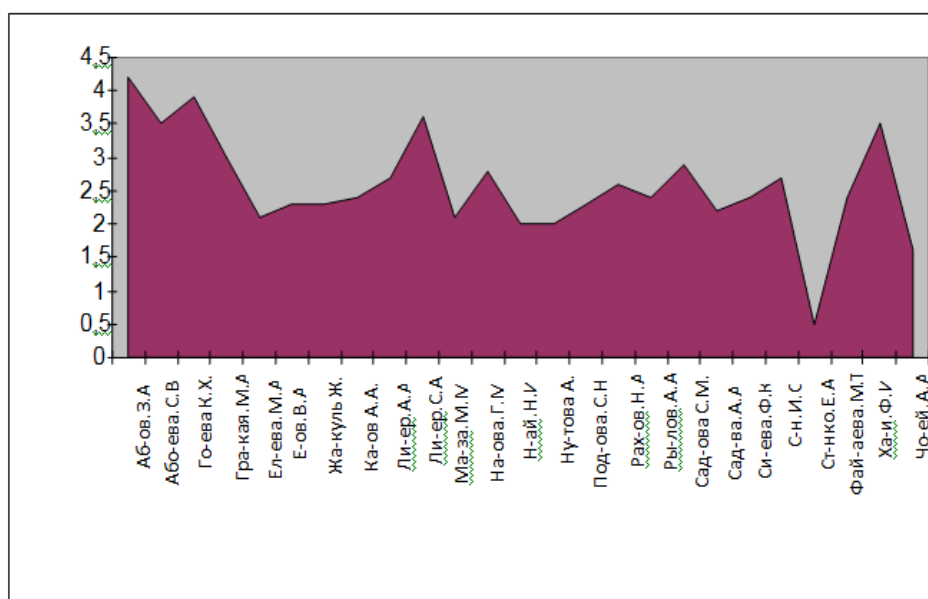


Рисунок 1. Диаграмма показателей мощности сокращения левого желудочка (МСЛЖ) спортсменов сборной Республики Казахстан по тяжелой атлетике

Для оценки адаптации сердца к гиперфункции предложен показатель соотношения конечно-диастолического объема левого желудочка к массе миокарда КДО/ММЛЖ [3]. Если адаптация сердца к нагрузкам идет преимущественно за счет дилатации полостей, он превышает 1,2. При преимущественном развитии гипертрофии миокарда у спортсмена этот параметр снижается до 0,8 и ниже. В нашем исследовании наименьший показатель КДО/ММЛЖ = 0,69. Среднее значение ММЛЖ составило $-186,33 \pm 30,02$, при наименьшем значении -143 г. и наибольшем значении -224 г. Есть основания думать об умеренной гипертрофии миокарда. Считается, что при выраженной гипертрофии миокарда величина ММЛЖ превышает 200 г.

Таким образом, гиперфункция сердца у спортсменов должна обеспечиваться такой степенью гипертрофии миокарда, которая может не определяться электрокардиографически, но в большей степени проявляться другими факторами: увеличением систолического выброса за счёт тоногенной дилатации, изменением скорости кровотока, использованием депонированной крови, гипертрофией трабекулярных и папиллярных мышц, улучшением капиллярного кровообращения миокарда.

Отличительными особенностями у спортсменов были сниженная в целом вариабельность сердечного ритма с преобладанием в симпатовагусном балансе симпатической активности, а также повышенный минутный объем крови. Следовательно, гемодинамическое обеспечение организма происходило при более высоком уровне напряжения механизмов регуляции сердечной деятельности. Оно энергетически не экономично и снижает эффективность работы сердца.

Отличительными особенностями группы были сниженное диастолическое артериальное давление, обусловленное при одинаковом минутном объеме крови сниженным общим периферическим сопротивлением сосудов, а также повышенная в целом вариабельность сердечного ритма. Небольшая гипертрофия миокарда, сочетающаяся с дилатацией его полостей, повышает эффективность работы сердца, а в условиях повышенной активности сердечных парасимпатических влияний увеличивается экономизация сердечной деятельности.

В ходе исследования были определены показатели центральной гемодинамики и вариабельности сердечного ритма (ВСР) у спортсменов высокой квалификации. Полученные результаты свидетельствуют, что при наличии общих особенностей гемодинамическое обеспечение организма спортсменов происходило при более высоком уровне напряжения механизмов регуляции сердечной деятельности.

Обсуждение результатов. Ввиду распространенности кардиологических заболеваний населения, возрастание рисков летальных исходов в спорте высших достижений, важности определения адаптационных возможностей организма при первичном контроле трудоспособности и т. д., особенно актуальной является разработка приборного и программного обеспечения диагностики состояния сердца и сосудов. При наличии большого ассортимента медицинских тонометров для регистрации основных параметров гемодинамики (артериального давления и частоты пульса) ощущается потребность в аппаратных средствах расширенной диагностики и мониторинга.

Основными параметрами, характеризующими системную гемодинамику, являются: артериальное давление, общее периферическое сопротивление сосудов, сердечный выброс, работа сердца, венозный возврат крови к сердцу, центральное венозное давление, объем циркулирующей крови к сердцу. Задача неинвазивного измерения параметров гемодинамики актуальна на сегодняшний день, т.к. таких методов в общепринятой мировой спортивной практике относительно мало.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у тяжелоатлетов протекает в затрудненных условиях, связанных с задержкой дыхания и натуживанием, характерных для выполнения специальных упражнений. Многие исследователи, изучавшие влияние занятий тяжелой атлетикой на состояние здоровья спортсменов, отмечают их положительное воздействие в целом, и в частности на деятельность сердечно-сосудистой системы [4]. Однако при нерациональной спортивной тренировке с применением чрезмерных нагрузок, при тренировке в болезненном состоянии и других нарушениях возможно появление патологических отклонений, выражающихся, к примеру, в электрокардиографических изменениях, повышении или понижении артериального давления и т. д.

Научные данные говорят о том, что после длительного периода гиперфункции и гипертрофии в нервных центрах, эндокринных железах и исполнительных органах может развиваться своеобразный комплекс «локального изнашивания», выражающееся в снижении синтеза нуклеиновых кислот и белков, нарушении обновления структур, гибели части клеток и развитии органного склероза [5]. Таким образом, чрезмерная по интенсивности и длительности стресс-реакция и превращение ее из звена адаптации в звено патогенеза играет важную, а может быть и решающую роль в возникновении эндогенных, а точнее неинфекционных заболеваний, профилактика и терапия которых составляет нерешенную проблему современной медицины. Соответственно, разработка методов предупреждения стрессорных повреждений составляет необходимый этап в разрешении проблемы профилактики неинфекционных болезней – одну из главных задач медицины [6].

Следует отметить, что в спортивной медицине исследованию сердечно-сосудистой системы придается особое значение, поскольку именно она является основным фактором, лимитирующим физическую работоспособность спортсмена. Правильная оценка реакции сердечно-сосудистой системы позволяет судить о положительном или отрицательном влиянии занятий спортом на организм занимающихся. Стоит особо отметить, что метод осциллометрии новый, малоизученный и не все его потенциальные возможности выявлены. Можно предположить, что на самой ранней стадии

перетренировки у спортсменов может наблюдаться выраженное снижение активности сердечной деятельности, что проявилось в нашем исследовании. Это естественно может привести к снижению интенсивности кровообращения в различных мышцах, сухожилиях, суставах и привести к резкому ограничению доступа к ним кислорода, гормонов, аминокислот, гликогена, витаминов и других необходимых веществ. В свою очередь это может быть одной из причин подавления процесса синтеза нуклеиновых кислот и белков и преобладанию деструктивных процессов в мышечных клетках, сопряженных с ухудшением возможностей для восстановления организма спортсменов. На определенном этапе это приводит или к проявлению острых патологических состояний опорно-двигательного аппарата, или же к резкому снижению специальной работоспособности и к неудачному выступлению на соревнованиях, что и было продемонстрировано по результатам проведенного пилотного исследования.

Анализируя полученные результаты по табличным данным, становится очевидным, что наименьшие показатели сердечного выброса, ударного (систолического) объема сердца, сердечного индекса, ударного индекса, объемной скорости выброса, мощности сокращения левого желудочка, а так же расход энергии на передвижение одного литра крови и скорости кровотока линейная наблюдаются у Сто-нко Е.А. Именно эта спортсменка в дальнейшем получила некоторое перенапряжение опорно-двигательного аппарата, связанного с сильными болевыми ощущениями в области коленных суставов, и была вынуждена отказаться от дальнейшей подготовки. Другой спортсмен Чо-ей А., который также имел самые низкие показатели сердечной деятельности неудачно выступил на чемпионате мира, получил нулевую оценку в толчке.

Выводы. Результаты пилотного исследования дают основание предположить об информативности данной методики для ранней диагностики у спортсменов состояния перетренировки и перенапряжения, что позволяет вносить своевременную коррекцию по величине тренировочной нагрузки спортсменов. Снижение показателей сердечной деятельности у некоторых тяжелоатлетов было сопряжено с перенапряжением опорно-двигательного аппарата и резким снижением уровня спортивной формы, что явилось причиной неудачного выступления на международных соревнованиях.

Список литературы:

1. Антонов А.А. Гемодинамика для клинициста / А.А.Антонов. – М.: Аркомис-ПрофиТТ, 2004. - 99 с.
2. Малышев В.Д. Интенсивная терапия: руководство для врачей / В.Д. Малышев, И.В. Веденина, Х.Т. Омаров и др. / под ред. В.Д. Малышева. – М.: Медицина, 2002. - 584с.: ил.
3. Поединцев Г.М. О режиме движения крови по кровеносным сосудам / Г.М. Поединцев // Сб. науч. тр: Развитие новых неинвазивных методов исследования в кардиологии. – Воронеж, 1983. - С.17-35.
4. Тяжелая атлетика: учебник для институтов физической культуры / под ред. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 240 с.
5. Меерсон Ф.З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф.З. Меерсон // Физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986. – С. 10-76.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеникова. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Пресняков Д.И., Андрущишин И.Ф., Димов И., Пресняков И.Н.

Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Национальная Академия спорта «Васил Левски», София, Болгария

Аннотация. В статье представлены результаты исследования подготовки юных теннисистов. Были рассмотрены особенности комплексного подхода в теннисе. Автор описал методические аспекты, позволяющие повышать эффективность процесса обучения.

Ключевые слова: теннисист, функциональная подготовка, методика обучения.

FEATURES OF TRAINING OF YOUNG TENNIS PLAYERS

Presnyakov D.I., Andrushchishin Jo.F., Dimov I., Presnyakov I.N.

Abstract. The article presents the results of a study of the training of young tennis players. The features of an integrated approach in tennis were considered. The author described methodological aspects that make it possible to increase the effectiveness of the learning process.

Keywords: tennis player, functional training, training methodology.

Введение. Теннис является одной из увлекательных игр нашего времени. По данным ЮНЕСКО-игра бурно развивается по всему миру. В Казахстане эта игра переживает вторую молодость. За последнее десятилетие были построены теннисные центры в крупных областных центрах. Увеличивается количество международных соревнований серии ITF, АТФ, АТР и WTA, проводимых в Казахстане. Успехи казахстанских теннисистов на международной арене, приводит к увеличению числа занимающихся теннисом. Юные теннисисты из Казахстана достигли впечатляющих результатов на международных турнирах.

Теннис способствует развитию необходимых навыков для современной жизни таких, как скорость реакции, координация, скорость принятия решения, выносливость, психологическая устойчивость.

Укрепление здоровья в процессе занятий по теннису, способствует формированию всесторонне развитой, гармоничной личности.

Следует также отметить, что даже самые современные методы и средства тренировки, высокое педагогическое мастерство тренера не решают полностью задачи оптимального совершенствования учебно-тренировочного процесса в спорте высоких достижений, если не учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Многие одаренные спортсмены покидают спорт, не раскрыв свои потенциальные возможности. В частности, практика спортивной деятельности показывает, что более 70% юных спортсменов уходят из тенниса, свидетельствует о существовании проблемной ситуации в детском теннисе не только для юных теннисистов возрастной категории 10 лет и младше, которая была предметом интенсивного изучения Международной теннисной федерации, но и для спортсменов 10-12 лет. Большинство теннисных специалистов считают, что основной причиной ухода юных спортсменов из спорта, является индивидуальные физические и психофизиологические особенности юных спортсменов. Это свидетельствует о том, что проблема оптимизации учебно-тренировочного процесса в детском теннисе путем более активного использования принципа индивидуализации в учебно-тренировочном процессе и спортивной деятельности юных теннисистов является в настоящее время актуальной.

Цель исследования – изучение процесса подготовки юных теннисистов.

Методы исследования. Тестирование физической, технической, психологической подготовки.

Ведущие специалисты по теории и методике физического воспитания под индивидуализацией понимают такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход к воспитуемому, и создаются условия для наибольшего развития их задатков и формирования их способностей.

Во многих работах индивидуальный подход определен, как принцип организации занятий и, принцип индивидуализации состоит в том, что упражнения, интенсивность и продолжительность их выполнения и многие другие составляющие системы подготовки подбираются в соответствии с полом и возрастом, уровнем функциональных возможностей организма, состоянием здоровья, с учетом психических качеств спортсмена.

При работе с теннисистами 10–12 лет тренер должен внимательно относиться к индивидуальным особенностям спортсменов по антропометрическим, физическим и психологическим характеристикам. Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо применять принцип индивидуализации с использованием комплексов упражнений, адаптированных для юных теннисистов в соответствии с их индивидуальными характеристиками. Это позволяет достичь более быстрого технического прогресса спортсменов, сделать тренировки более интересными и приносящими детям удовлетворение.

Разработанный комплекс физических упражнений для развития физических качеств и методика обучения технико-тактическим навыкам, показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для использования в тренировочном процессе юных теннисистов.

При работе с теннисистами 10–12 лет необходимо регулярное проведение психологической, физической диагностики. Это позволяет тренеру корректировать работу с применением индивидуальных программ обучения.

Организация исследования. Исследования проводились с января по июль в спортивном центре «Эйс» г. Алматы. Были сформированы две группы, в каждой по десять человек, возраст от десяти лет до двенадцати, в обеих группах мальчики и девочки. Группы были одинаковы по возрастно-половому и количественному признаку. Перед началом исследования было проведено тестирование физических и технических качеств детей.

В январе проводился педагогический эксперимент, в котором тренировочные занятия с контрольной группой осуществлялись на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Экспериментальная группа занималась по методике обучения юных теннисистов 10-12 лет базовым элементам игры в большой теннис. Для контрольной и экспериментальной групп отводилось одинаковое общее количество тренировочных часов.

Испытания по технической подготовке. На испытаниях используются упражнения, с которыми юные теннисисты уже достаточно хорошо знакомы по тренировкам в течение учебного года. С учетом степени сложности выполнения контрольные упражнения сгруппированы в два комплекса. Контрольный комплекс 1 включает удары с лета и с отскока по диагонали, а также подачу.

Контрольный комплекс 2-удары с лета и с отскока по линии и удары над головой.

Испытания следует проводить в одинаковых условиях.

Испытания по физической подготовке.

Контрольные упражнения:

- Бег на дистанцию 18м.
- «челночный» бег – 6 раз по 5м,
- Метание набивного мяча весом 1кг,
- Прыжок в длину толчком двумя ногами, однократный или тройной – в зависимости от возраста.

Дистанция от задней линии теннисной площадки до линии подачи на противоположной стороне корта. Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике (ручным секундомером). Учитывается лучший результат по двум попыткам.

Результаты исследования и их обсуждение. Техничко-тактическое тестирование в контрольной группе не обнаружило существенных разлий до и после педагогического эксперимента: комплекс 1 до 11.4 после 11.4 баллов, комплекс 2 до 11.8 после 11.6, комплекс 11.5 после 11.3 баллов, комплекс 4 до 11.6 после 11.3 баллов, комплекс 5 до 4 после 4.8 баллов.

Полученные данные результатов технико-тактического тестирования после эксперимента показали улучшения результатов в экспериментальной группе по первому комплексу: до 11.3 после 16.2 баллов ($P < 0.05$) по второму комплексу до 11.6 после 16.3 баллов ($P < 0.05$), по 3 комплексу до 12.2 после 16.3 ($P < 0.05$), по 4 комплексу до 11.7 после 15.6 ($P < 0.05$), по 5 комплексу 4.1 после 8,8 баллов ($P < 0.05$).

Результаты физического тестирования в контрольной группе после эксперимента не выявили существенных изменений показателей: бег на 18 метров до 3.4(сек) после 3.3 (сек) ; бег 6x8 метров до 14.6 после 14.7(сек); метание н\м до 9.3 после 9.6 (м.); тройной прыжок до 5 после 5.2 (м.).

Результаты физического тестирования в экспериментальной группе после эксперимента выявило улучшения показателей: бег 18 метров (с) до 3.4 после 3.1 сек; бег 6 x8 метров (с) до 14.5 (с) после 13.4 (с) ($P < 0,05$); метания набивного мяча (м) до 9.3 (м) после 11.7 (м) ($P < 0,05$); тройной прыжок до 5.1 после 6 метров ($P < 0,05$).

Результаты тестирования психологической подготовки контрольной группы после эксперимента не показали существенных изменений: : ВПР до 0.2 после 0.19; РДО до 0.11 после 0.12); УВ до 16.4 после 17.3 .

Результаты тестирования психологической подготовки в экспериментальной группе показали существенные изменения: ВПР до 0.19 после 0.15 ($P < 0,05$) ; РДО до 0.11 после 0.7(сек) ($P < 0,05$); УВ до 16.3 после 7.9 ($P < 0.01$).

Выводы: в процессе выполнения работы была разработана методика совершенствования технико-тактической подготовки теннисистов 10-12 лет, а также комплекс упражнений для развития физических качеств. Она включает в себя следующие этапы: физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка. Разработанные методические приемы обучения показали свою эффективность.

Список литературы:

1. Креспо М., Рейд М. Тренировка игроков начинающего и среднего уровня: программа тренировок ITF, 2011. -288 с., с ил.
2. Милэй Д., Креспо М. Учебник передового тренера: ITF, 2010. -319 с., с ил.
3. Пресняков И.Н. Подготовка юных теннисистов: учебное пособие. -Алматы: Казахская Академия спорта и туризма, 2019. -68 с.

PECULIARITIES OF THE EXTERNAL RESPIRATORY SYSTEM OF ATHLETES ENGAGED IN CYCLIC TYPES SPORTS

Lesbekova R.B. - Candidate of biological sciences, associate professor,

Kisebaev Zh.S. - Candidate of biological sciences,

Yeszhan B.G. - Doctor of PhD,

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Otaraly S.Zh. - Doctor of PhD, L.N. Gumilev Eurasian National University

Yerdanova G.S. - Doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The article discusses the features of the external respiration system of student-athletes engaged in cyclic sports of the Kazakh Academy of Sport and Tourism. In cyclical sports, the pace and time of work are uneven. High demands are placed on the cardiovascular and respiratory systems. And in turn, the development of the respiratory system of the body is one of the most important factors limiting the athlete's performance. The article presents the results of a study of the respiratory system of athletes engaged in cyclic sports.

Higher values of volume and speed indicators of pulmonary ventilation were found in swimmers-athletes than in skiers. Here, the speed indicators indicate that the expiratory muscles of boys and girls engaged in sports swimming develop poorly. This, in turn, indicates a weak development of expiratory muscular work of boys and girls engaged in sports swimming. This problem is associated with facilitating the work of these expiratory muscles as a result of the impact of water pressure on the athlete's chest during training.

Keywords: athletes, cyclical types of sports, external respiration, the body.

ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЦИКЛИЧЕСКИМИ ВИДАМИ СПОРТА

Лесбекова Р. Б., Кисебаев Ж. С., Есжан Б. Ғ., Отаралы С. Ж., Ерданова Г. С.

Аннотация. В статье рассматриваются особенности системы внешнего дыхания студентов-спортсменов Казахской академии спорта и туризма, занимающихся циклическими видами спорта. Циклические виды спорта неравномерны по темпам и времени выполнения работы, в целом уровень физических нагрузок на организм также различен. Как известно, одним из критериев функционального состояния организма являются показатели кардиореспираторной системы, т.е. сердечно - сосудистой, дыхательной систем. Соответственно к функциям данной системы предъявляются повышенные требования по выполнению физических нагрузок. Показатели дыхательной системы студентов-спортсменов, занимающихся этими видами спорта, являются одним из факторов, определяющих работоспособность их организма. В данной статье дана характеристика их конкретных показателей, полученных при измерении дыхательной системы специальным современным инструментом.

Показателями легочной вентиляции, полученными специальным средством-микропроцессорным портативным спирографом, являются жизненная емкость легких (ЖЕЛ), резервный объем вдоха (Ровд), резервный объем выдоха (Ровыд), Объем форсированного выдоха (ФЖЕЛ), объем форсированного выдоха за первые 0,5 секунды (ФОВД 0,5 (л)) и объем форсированного выдоха за первую секунду (ФОВД 1 (л)) были определены у спортсменов-пловцов, чем у велосипедистов. Такие результаты отражают специфику тренировочных нагрузок в отдельных видах спорта циклической структуры.

Ключевые слова: спортсмены, циклические виды спорта, внешнее дыхание, жизненная емкость легких, организм.

Introduction. Optimization of the functional state of the human body under conditions of intense muscular activity remains the main problem of sports physiology [1, 2]. Cyclic types of sports are characterized by high intensity, duration of work performed by athletes, and, accordingly, high energy expenditure. In this regard, the functionality of the cardiovascular and respiratory systems in such sports is the main factor limiting the athlete's work and determining the sport performance [3, 4].

The high demands on the external respiratory system of athletes ensure the efficient operation of the entire cardiorespiratory system. The permeability of the airways, the functionality of the lungs and the level of development of the pectoral muscles that ensure their ventilation determine the possibilities for providing the body with enough oxygen and from excess carbon dioxide during active work.

In this regard, the interest of scientists in the issues of increasing the functional training of athletes, as well as the body's resistance to hypoxic loads through the development of the respiratory system, including the external one, is becoming increasingly important [5, 6].

The purpose of the research is to study the features of the external respiratory system of student athletes of the Kazakh Academy of Sports and Tourism involved in cyclic sports.

Methods and organization of research. The study involved 36 student-athletes engaged in cyclic sports: cycling - 4 girls, 6 boys; speed skating - 4 girls, 6 boys; swimming-6 girls, 10 boys. A total of 36 people aged 18-20 years were examined. All the subjects did not have chronic diseases, did not seek medical help during the last month and had a level of athletic achievements from the first adult to a candidate for master of sports.

The study of the function of external respiration was carried out using a modern method of measuring spirometry - a microprocessor portable spirograph (SMP-21/01 "R-D") (spirometric method of studying the function of human external respiration) (pictor1).



Figure 1 - Microprocessor portable spirograph (SMP-21/01 "R-D")

This method is used to obtain a qualitative and quantitative assessment of the functional state of the lungs. The spirograph screen displays a number of pulmonary ventilation indices. With the help of this device we received a number of readings of respiratory system, presented on a special tape, namely: vital capacity of lungs (VCL), forced vital capacity of lungs (FEV), reserve volume of inspiration (RVI), reserve expiratory volume (REV), forced exhalation volume (FEV 0,5s, 1s).

Statistical examination of the results was performed using a standard Microsoft Office Exell, 2007. Significance of differences was assessed using Student's test.

Results of the study and their discussion. One of the most important indicators of the functional state of the external respiratory apparatus is the vital capacity of lungs (VCL). The VCL provides an indirect estimate of the respiratory surface area of the lungs, where gas exchange between alveolar air and blood in the pulmonary capillaries takes place. The greater the VCL, the greater the respiratory surface area, the greater the depth of breathing, and the easier it is to achieve an increase in ventilation volume.

It is known that the size of the VCL depends on the size of the chest, its mobility and the strength of the respiratory muscles. In athletes, the VCL varies widely, from 4500 to 8000 ml in men and from 3500 to 5300 ml in women, and it depends on the sport specialization. The highest VCL values are mainly observed in endurance athletes with high cardiorespiratory capacity [7].

Achieving the optimal adaptive effect at different stages of ontogenesis will depend on the formation of certain types of relationships between the components of the cardiorespiratory system, as well as on the varying degree of participation of these structures in ensuring maximum adaptive results [8]. The constant relationship between the vital capacity of the lungs and athletic performance is determined at the age of 16 to 22 years.

In female athletes engaged in cyclical sports, the average values of VCL were 4.12 ± 0.11 l, in boys - 5.65 ± 0.12 l (Table 1). At the same time, athletes engaged in speed skating, compared with cyclists, swimmers, revealed lower values - 3.82 ± 0.10 liters for girls and 5.16 ± 0.10 liters for boys. the maximum values for these indicators were determined for swimmers - 4.6 ± 0.2 liters for girls and 6.11 ± 0.24 liters for boys.

For girls engaged in these sports, the average indicators of the RVI are 2.11 ± 0.16 liters, for boys - 2.87 ± 0.15 liters. The figures of the skaters were slightly lower -for girls 1.80 ± 0.10 liters, for boys - 2.48 ± 0.12 liters. As the previous data, high indicators were also recorded in swimmers: 2.38 ± 0.13 liters, 3.20 ± 0.2 liters.

According to the reserve expiratory volume (REV), there are also a number of differences in accordance with the RIV, the average indicators are 1.70 ± 0.17 for girls, 2.09 ± 0.10 for boys. low indicators were recorded for figure skaters, 1.55 ± 0.27 for girls, 1.75 ± 0.12 for boys. high indicators for swimmers also according to the high indicator obtained in the course of the study, namely in girls 1.86 ± 0.28 , in boys 2.45 ± 0.11 .

A similar distribution was determined by indicators of life support of the lungs with forced flow (FEV). In girls, the average FEV value is 4.17 ± 0.10 l, in boys - 5.62 ± 0.13 l; in girls -skaters - 3.84 ± 0.10 l, in boys-skaters - 5.16 ± 0.11 l; in girls-engaged in cycling- 4.35 ± 0.11 l, in boys- 5.83 ± 0.23 l; in girls-swimmers- 4.65 ± 0.16 liters, for young swimmers - 6.02 ± 0.23 liters. it is obvious that swimmers outperform cyclists and figure skaters in terms of VCL and FEV. Preference for the latter is important at a very reliable level.

Table 1. Volumetric indicators of pulmonary wind in girls and boys engaged in cyclic types of sports

Indicators	Bicycling (1)	Speed skating (2)	Swimming (3)	Average indicators	P1-2	P2-3	P1-3
Girls							
VCL, L	4,46±0,28	3,82±0,10	4,60±0,20	4,12±0,11	-	0,003	-
РОВД (L)	2,15±0,12	1,80±0,10	2,38±0,13	2,11±0,16	-	0,001	-
РОВЫД (L)	1,68±0,21	1,55±0,27	1,86±0,28	1,70±0,17	-	0,011	-
FEV, L	4,26±0,11	3,84±0,10	4,65±0,16	4,17±0,10	-	0,002	-
0,5с FEV, L	3,00±0,16	2,68±0,10	2,77±0,14	2,76±0,08	-	-	-
1с FEV, L	4,08±0,19	3,63±0,12	4,01±0,16	3,82±0,09	-	-	-
0,5 FEV / VCL,%	91,48±2,82	95,03±2,36	87,17±2,79	92,72±1,68	-	0,044	-
1 FEV / VCL,%	95,77±2,16	94,53±1,81	86,23±2,28	89,46±1,41	-	0,019	0,01
Youths							
VCL, L	6,06±0,20	5,16±0,10	6,21±0,25	5,65±0,12	0,009	0,007	-
РОВД (L)	2,95±0,16	2,48±0,12	3,20±0,21	2,87±0,15	-	0,011	-
РОВЫД (L)	2,08±0,16	1,75±0,12	2,45±0,11	2,09±0,10	-	0,010	-
FEV, L	5,83±0,23	5,16±0,11	6,02±0,23	5,62±0,13	0,025	0,012	-
0,5с FEV, L	3,64±0,16	3,26±0,09	3,59±0,15	3,48±0,08	-	-	-
1с FEV, L	5,16±0,23	4,69±0,13	5,15±0,21	4,99±0,12	-	-	-
0,5 FEV / VCL,%	85,15±2,51	90,89±1,85	82,93±2,16	88,32±1,23	-	-	-
1 FEV / VCL,%	88,51±2,62	90,89±1,85	85,55±1,72	88,79±1,15	-	-	-

Note: P- statistical significance of differences

When analyzing the volume of forced exhalation in 0.5 seconds (FEV 0.5) and the volume of forced exhalation in 1 second (FEV 1) in the studied girls, 2.76 ± 0.08 liters of air were detected in the first 0.5 seconds, 3.82 ± 0.09 liters in the first second, which is $89.68 \pm 1.43\%$ of the air and $89.40 \pm 1.70\%$ of the air. Boys exhale 3.48 ± 0.08 liters in the first 0.5 seconds and 4.99 ± 0.12 liters in the first seconds, which is $86.94 \pm 1.18\%$ FEV and $85.32 \pm 1.28\%$ VCL.

In healthy people who do not exercise, the FVD 1 index ranges from 75 to 85%. In athletes, this indicator can reach a somewhat significant level in the case of a simultaneous increase in VEL and FEV: their percentage ratio changes slightly. Below 70% of the FEV indicates a violation of the patency of the bronchi.

Bronchial permeability is an important indicator of the function of external respiration. The wider the airways as a whole, the less resistance they have to the flow of air, and its volume ensures a person's ability to breathe and exhale during forced breathing. The amount of bronchial permeability depends on the energy consumption for pulmonary ventilation. The same volume during ventilation of the lungs with increased

bronchial patency requires little effort. Regular physical education and sports contribute to improving the regulation of bronchial permeability and its increase.

Analyzing the results obtained, taking into account the sports specialization of the studied, it can be said that athletes engaged in cycling with the largest volume of air for the first 0.5 and 1 second had female skiers - 3.0 ± 0.16 l and 4.08 ± 0.19 l; male skiers - 3.64 ± 0.16 l and 5.16 ± 0.23 L. Swimmers had indicators FEV 0.5 and FEV 1 were 2.7 ± 0.14 l and 4.01 ± 0.16 l in girls, 3.59 ± 0.15 and 5.15 ± 0.21 l in boys. The lowest values of these indicators were determined in figure skaters: girls 2.68 ± 0.10 l and 3.63 ± 0.12 l, boys 3.26 ± 0.09 l and 4.69 ± 0.13 l.

However, from the point of view of the ratio of the volume of forced exhalation (FEV) in the first second to the life support of the lungs and the life support of the lungs, minimal data were revealed in swimmers. In addition, the differences in these indicators in the female group are reliably obvious.

Absolute values of volumetric indicators of the ability of ventilation of the human respiratory system (VCL, FEV, FEV1) are low-volume due to individual deviations. When assessing the condition of the person being checked, it is recommended to calculate the "appropriate" criteria.

For girls engaged in cyclical sports, the average values of the actual values of VCL, FEV and FEV 1 were, respectively, 121.5, 125.25 and 118.09% for girls, 113.2, 115.13 and 114.02% for boys (Figures 1.2).

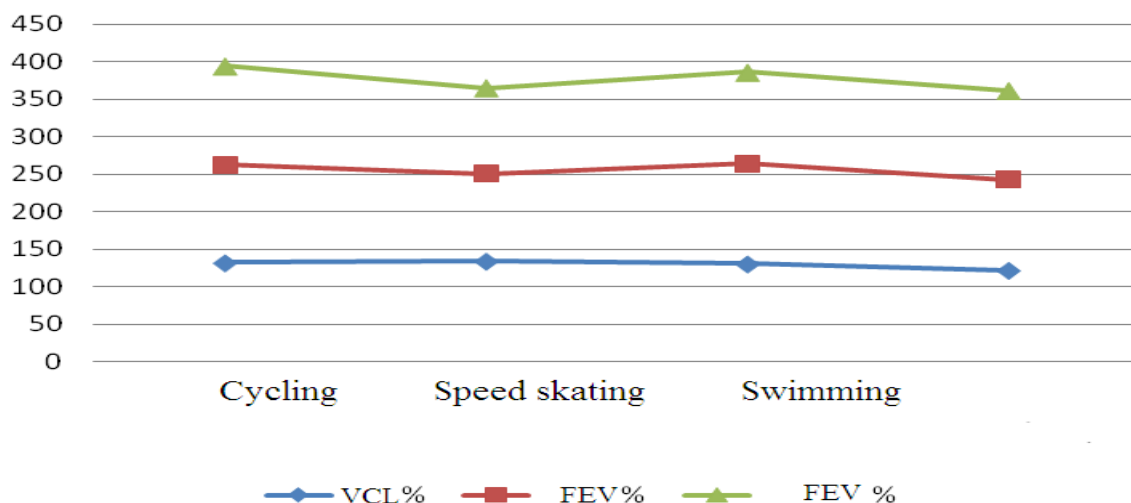


Figure 1 - Percentage values of the corresponding values of volume indicators of pulmonary ventilation in girls involved in cyclic types of sports. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ - statistical significance of differences between groups

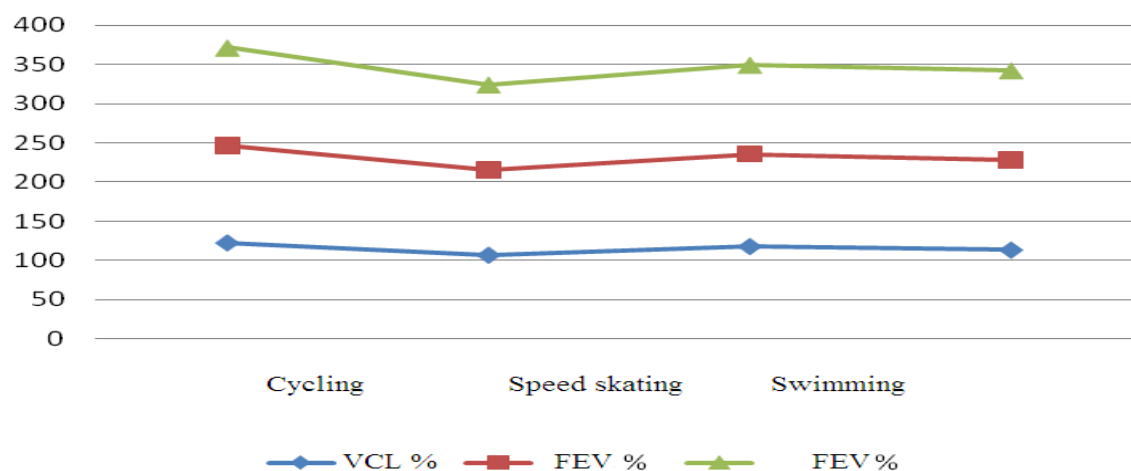


Figure 2 - Percentage values of the corresponding values of volume indicators of pulmonary ventilation in young men involved in cyclic types of sports. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ - statistical significance of differences between groups

The most significant indicators were identified, represented by the corresponding values: in athletes-cyclists: VCL in girls – 131.7%, in boys - 122.12%; FEV in girls - 131.18%, in boys - 124.61%; FEV in girls - 131.16%, in boys - 124.81%. For swimmers, these indicators are slightly lower: for girls - 130.09%, for boys - 117.62%, for girls – 133.78%, for boys - 118.14%, for girls - 121.89%, for boys - 113.78%. The most insignificant advantage in terms of volume indicators in relation to the corresponding values was revealed in figure skaters: VCL girls - 113.92%, boys -106.85%; FEV in girls-117.11%, in boys - 108.25%; FEV 1 in girls - 113.95%, in boys - 109.22%.

Thus, according to the volume indicators of the pulmonary wind, athletes engaged in cycling and swimming are significantly superior to athletes engaged in speed skating. Such results reflect the specifics of training loads in individual sports of a cyclic structure.

Conclusions. Volumetric indicators of pulmonary ventilation (VCL, FEV, FEV 0,5, FEV 1) of athletes of the Kazakh Academy of Sports and Tourism engaged in cyclic sports indicate a high level of development and, accordingly, a large functional reserve of the external respiratory system, determined by the direction of the training process. According to the indicators of the respiratory system obtained as a result of the study, athletes engaged in cycling and swimming significantly outperform athletes engaged in speed skating. Such results reflect the specifics of training loads in cyclic sports, respectively, determine the level of activity of the respiratory system of the body of student-athletes engaged in these sports.

Reference:

1. Kapilevich L.V. Physiological control of technical preparedness of athletes // Theory and practice of physical culture. - 2010. - No. 11. - P.12-15.
2. Pogodina S.V. Age-related features of the reaction of the cardio-respiratory system of swimmers in the process of adaptation to specific physical exertion // Scientific notes of V.I. Vernadsky Tauride National University Series "Biology and Chemistry". Tom 19(59). - 2006. - № 1. - P. 86-92.
3. Bove A.A. Pulmonary aspects of exercises in sports // MDCVJ.- 2016. - № 12 (2).
4. Wlodarzhuk O.M., Barinov-Voevodsky A. The influence of respiratory muscle resistance on lung function, physical performance, as well as respiratory diseases that reduce the quality of life // Cardiosurgery. Thoracosurgery. – 2015. - № 12 (4).
5. Bulgakova N.Zh., Popov O.I. Age dynamics and biological maturity of indicators of physical development and special working capacity limiting swimming speed // New research. - 2009.- № 4 (21). - P. 15-22.
6. Solopov I.N., Gorbaneva U.P., Chekhov V.V., Shamarin A.A. Physiological bases of functional training of athletes // Volgograd: VGAFK. - 2010. - 346 p.
7. Narskin A.G., Melnikov S.V., Vrublevsky E.P., etc. The efficiency of using the vital capacity of the lungs in swimmers of various specializations // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. - 2016. - № 2(132). - P. 135-139.
8. Shamsutdinova M.E. Miroshnichenko I. V. Features of the parameters of external respiration in men with different levels of physical performance and endurance // Bulletin of Orenburg State University. - 2016. - No. 11, November. - P. 75-79.

РАЗВИТИЕ ЧУВСТВА ДИСТАНЦИИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ 17-19 ЛЕТ (СТУДЕНТОВ-НОВИЧКОВ)

**Ибрагимов А.Е. – докторант,
Дошыбеков А.Б. - доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора,
Жидовинова А.В. - старший преподаватель,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье приведены результаты определения развития чувств дистанций на начальном этапе подготовки боксеров 17-19 лет. Подводя итоги эксперимента, можно сказать, что по всем показателям, характеризующим степень развития дистанционных ощущений, экспериментальная группа не только превзошла проверочную группу, но и приблизилась к высококвалифицированным боксерам, и даже превзошла их по точности определения дистанции удара. Кроме того, боксеры экспериментальной группы научились различать дистанции ударов правой и левой рукой и использовать их в бою. То же самое относится и к умению определять и сохранять оборонительную дистанцию в поединках с партнерами разного роста. Испытуемые в проверочной группе не овладели этими навыками. Это можно объяснить тем фактом, что в отличие от экспериментальной группы, он не уделял особого внимания развитию у боксеров способности определять дистанцию своих ударов в зависимости от используемой ими руки, а также способности различать дистанцию ударов противника и таким образом учить их находить и соблюдать их оборонительную дистанцию. Стоит обратить особое внимание на то, что специальные упражнения для развития чувства дистанции, используемые

в экспериментальной группе, не только мешают обучению людей, занимающихся боксом, но и помогают ускорить процесс обучения и повысить его качество.

Ключевые слова: бокс, дистанция, удары, поединки, упражнения.

THE DEVELOPMENT OF A SENSE OF DISTANCE AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING BOXERS AGED 17-19 (NOVICE STUDENTS)

Ibragimov A. Ye., Doshybekov A. B., Zhidovinova A. V.

Abstract. This article presents the results of determining the development of feelings of distances at the initial stage of training boxers 17-19 years old. Summing up the results of the experiment, we can say that according to all indicators characterizing the degree of development of remote sensations, the experimental group not only surpassed the test group, but also approached highly qualified boxers, and even surpassed them in the accuracy of determining the distance of impact. In addition, the boxers of the experimental group learned to distinguish the distances of blows with the right and left hand and use them in combat. The same applies to the ability to determine and maintain a defensive distance in duels with partners of different heights. The subjects in the test group did not master these skills. This can be explained by the fact that, unlike the experimental group, he did not pay much attention to the development of boxers' ability to determine the distance of their punches depending on the hand they used, as well as the ability to distinguish the distance of the opponent's punches and thus teach them to find and observe their defensive distance. It is worth paying special attention to the fact that special exercises for developing a sense of distance used in experimental groups not only interfere with the training of people engaged in boxing skills and tactics, but also help speed up the learning process and improve its quality.

Keywords: boxing, distance, punches, duels, exercises.

Актуальность темы исследования. Развитие чувства дистанции в технико-тактической подготовке спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки в начальном этапе, особенно - в боксе. Однако, проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку разные качества мало связаны между собой и зависят прежде всего от общей подготовленности боксера и владения необходимыми техниками и развитым чувством расчета дистанции во время боя и требуют для своего совершенствования применения различных методов и методических приемов. Этим определяется актуальность настоящего исследования.

Цель исследования - научное обоснование, разработка и проверка в экспериментальной работе технико-тактической подготовке боксеров начальной квалификации.

Объект исследования - аспекты развития чувства дистанции у боксеров начальной квалификации.

Задача исследования: определить уровень развитости чувства дистанции в технико-тактической подготовленности боксеров начальной квалификации.

Методы исследования: обзор научно-методической литературы, анализ соревновательной деятельности боксеров начальной квалификации, педагогический эксперимент, статистический анализ результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Оптимальный возраст для начала занятий боксом - 6-8 лет, до этого времени можно записать ребенка в общую спортивную секцию. Возраст 15-19 лет может стать началом дисциплинарных занятий, когда желания и личность подростка уже сформированы. В этом возрасте юноша уже готов преодолеть себя. Бокс учит преодолевать боль и укреплять свой характер. Победа на ринге побуждает ставить новые цели. А это и есть личностный рост и самоуважение [1, 2, 3].

Тренировка боксеров проходила на длинной дистанции. Эксперимент проводился для двух групп первокурсников в возрасте 17-19 лет в течение шести месяцев. В каждой группе было по 15 человек. Экспериментальная группа участвовала в программе секции по физкультуре, используя специальные упражнения, способствующие развитию дистанционных ощущений у боксеров. Вторая группа была проверочной - тренировались по общепринятым методикам. Обе группы боксеров тренировались по два часа три раза в неделю. До и после эксперимента были проведены контрольные измерения в соответствии с методами, для изучения точности определения и поддержания дистанций удара и защиты.

В экспериментальной группе особое внимание уделялось развитию точности определения дистанции в зависимости от удара рукой (правой или левой) наносящего удар, а также развитию

точности определения и поддержания защитной дистанции. Тренировка умения определять оборонительную дистанцию была основана на развитии точности в определении дистанции удара партнеров с разной высоты.

В таблице 1 показаны результаты точности определения и поддержания дистанции удара спортсменами в проверочной и экспериментальной группах. Как видно из этой таблицы, в результате тренировки погрешность в точности определения и поддержания дистанции удара, выраженная в среднеквадратичном отклонении, значительно снизилась в экспериментальной группе, чем в проверочной. Значительные изменения в точности определения и поддержания дистанции в экспериментальной группе можно объяснить гораздо большим эффектом упражнений, используемых в этой группе, по сравнению с проверочной группой.

Таблица 1. Результаты тестирования точности определения и сохранения ударной дистанции спортсменами проверочной и экспериментальной групп.

Группы	Точность определения дистанции удара		Точность сохранения дистанции удара	
	до тренировки (см)	после тренировки (см)	до тренировки (см)	после тренировки (см)
Экспериментальная	9,3	3,2	20,1	12,8
Проверочная	9,0	8,0	20,5	19,1

При измерении расстояния удара левой и правой руками было обнаружено, что расстояние удара правой рукой было меньше, чем при ударе левой рукой у всех испытуемых экспериментальной группы. Большинство испытуемых в проверочной группе (87%) атаковали правой и левой руками примерно с одинакового расстояния. Сравнивая дистанцию, которую выдерживал каждый боксер в бою с партнером разного роста, мы обнаружили, что после тренировки большинство испытуемых экспериментальной группы (80%) держали большую дистанцию, чем те, кто дрался с партнером того же роста и боксировал с партнером более высокого роста. Противоположная картина наблюдается в проверочной группе. Большинство испытуемых в этой группе (86%), боксируя с партнерами разного роста, выдерживают примерно одинаковую дистанцию. Перед тренировкой все испытуемые в обеих группах соблюдали одинаковую дистанцию и боксировали с партнерами разного роста. Конечно, это не является константой, так как сохраненное расстояние постоянно меняется в довольно широком диапазоне. Учитывается среднее расстояние каждого партнера. Если разница между средними расстояниями статистически недостоверна, эти расстояния считаются одинаковыми. На первый взгляд может показаться, что в боях с партнерами, которые выше их ростом, боксеры всегда соблюдают большую дистанцию. Однако тщательное измерение и статистическая обработка этих расстояний показывают, что такие экспозиции обманчивы.

Из полученных данных можно сделать вывод, что испытуемые в экспериментальной группе научились устанавливать и поддерживать благоприятные дистанции, исходя из роста партнеров по боксу. Испытуемые в проверочной группе не овладели такими навыками. При сравнении степени развития определенных аспектов чувства дистанции в экспериментальной и проверочной группах становится ясно, что это не одно и то же. В экспериментальной группе точность определения расстояния удара в три раза выше, чем в проверочной группе. В этом случае точность выдерживания заданной дистанции возрастает всего в 1,5 раза. В упражнениях на развитие точности в выдерживании заданной дистанции дополнительные ориентиры и частичные переходы визуального контроля не использовались, поскольку детали выполнения этих упражнений не позволяют использовать эту технику. Это может снизить эффект от физических упражнений, замедляя процесс развития способности выдерживать заданную дистанцию. Учитывая вышесказанное, необходимо уделять больше внимания развитию точности определения и поддержания дистанции в постоянно меняющихся временных условиях во время тренировок.

Подводя итоги эксперимента, можно сказать, что по всем показателям, характеризующим степень развития дистанционных ощущений, экспериментальная группа не только превзошла проверочную группу, но и приблизилась к высококвалифицированным боксерам, и даже превзошла их по точности определения дистанции удара. Кроме того, боксеры экспериментальной группы научились различать дистанции ударов правой и левой рукой и использовать их в бою. То же самое относится и к умению определять и сохранять оборонительную дистанцию в поединках с партнерами разного роста. Испытуемые в проверочной группе не овладели этими навыками. Это можно объяснить тем фактом, что в отличие от экспериментальной группы, он не уделял особого внимания развитию у боксеров способности определять дистанцию своих ударов в зависимости от используемой ими руки,

а также способности различать дистанцию ударов противника и таким образом учить их находить и соблюдать их оборонительную дистанцию.

Согласно нашим наблюдениям, испытуемые в экспериментальной группе держались на более близком расстоянии от своих партнеров во время драки, чем испытуемые в проверочной группе. Кроме того, они сохраняли более стабильную дистанцию от своего партнера, а испытуемые в проверочной группе часто сокращали дистанцию от своего партнера или находились слишком близко. Мы столкнулись со значительными трудностями в обучении определенным навыкам испытуемых проверочной группы. Это связано с тем, что при изучении техники и использовании ее в условных или вольных боях боксеры часто искажали технику, так как не научились определять дистанцию, на которой выполняется этот прием. В экспериментальной группе таких трудностей было гораздо меньше, и усвоение боксерских навыков проходило быстрее и успешнее. Это явно объясняется тем фактом, что общепринятые упражнения, используемые для развития чувства дистанции у боксеров в проверочной группе, не способствовали развитию способности определять и сохранять дистанцию для выполнения технических навыков. Таким образом, результаты эксперимента показали, что методические приемы и специальные упражнения для развития чувства дистанции у боксеров очень эффективны и желательны для использования в практической деятельности.

Боксер может практиковать контроль дистанции с партнером или без него. Всякий раз, когда боец занимается боксом с тенью или тренируется на тяжелом мешке, всегда надо представлять себя в реалистичных сценариях поединка и визуализировать бой. Использование всех трех методов – постоянное изменение углов, перемещение и заманивание противника в ловушку, для развития мышечной памяти дает преимущество бойцу в поединке.

В боксе существует заблуждение, что если боксер первым нанесет удар, то удар будет более мощным. Хотя это верно при определенных обстоятельствах, это не отменяет того факта, что если боксер уже находится в идеальном диапазоне и все еще вступает в игру, то в конечном итоге боксер будет сдерживать развитие силы своего удара.

Сила - это масса, умноженная на ускорение. А ускорение - это изменение скорости за определенный промежуток времени. Большее изменение скорости будет отражать большее ускорение и, следовательно, большую величину силы.

Чем больше у боксера дистанция, тем большее ускорение он сможет сгенерировать. И то же самое происходит с ударами кулаком. Чем больше расстояние у боксера будет для своего удара, тем большего ускорения он достигнет и, следовательно, тем большей силой будет обладать для своего удара. Каждый удар имеет свою оптимальную дистанцию. Если боксер будет находиться слишком далеко, то он промахнется. Если наоборот будет слишком близко, он будет сдерживать развитие своей силы.

Упражнения для улучшения способности оценивания расстояния.

Несколько простых боксерских упражнений, которые можно выполнять, для улучшения способности оценивания расстояния:

1) Ударное упражнение.

Это упражнение предназначено для того, чтобы улучшить измерение расстояния между ударами. Чтобы выполнить это упражнение, нужно встать на боксерскую позу и нанести удар воображаемому противнику. Вытягивая руки, надо обратить внимание на расстояние до воображаемого противника, стараться быть как можно более конкретными. После броска джеба положить его обратно и повторить. Необходимо продолжать это действие в течение трех-пяти минут.

2) Упражнение для работы ногами.

Это упражнение предназначено для улучшения оценки дистанции, наблюдая за ногами противника. Для выполнения этого упражнения понадобится тяжелая сумка. Следует встать на боксерскую позу и отодвинуть тяжелый мешок от себя. Обратить внимание на то, куда движется сумка, и активно измерять расстояние, которое она проходит. Как только сумка вернется, найти свой диапазон и выбросить несколько комбинаций, прежде чем повторить процесс. Это упражнение имитирует движения противника вперед и назад, позволяя определить свой идеальный диапазон ударов на ринге.

3) Упражнение для удара кулаком.

Это упражнение предназначено для улучшения контроля дистанции при ударе. Чтобы выполнить это упражнение, нужно встать на боксерскую позу и позволить партнеру ударить. Когда противник атакует, обратить внимание на его дальность действия и двигаться вперед или назад по мере необходимости, чтобы поддерживать удобную дистанцию. Через несколько минут поменяться ролями и попросить партнера выполнить упражнение.

4) Спарринг

Спарринг позволяет применить то, чему научился боксер, против сильного соперника, который тоже тренируется. Чтобы выполнить это упражнение, нужно начать с практики с партнером как обычно. Обратить внимание на их дальность действия и использовать методы, которым научились, чтобы соответствующим образом регулировать расстояние. Выполнение этих упражнений улучшит способность эффективно измерять дистанцию и управлять во время боксерского поединка, который сделает боксера более совершенным бойцом и позволит лучше контролировать бой.

Выводы. Таким образом, не все боксеры понимают важность дистанции. Боксер будет в лучшем положении для управления командными боями, если сможет эффективно измерять дистанцию и управлять ею, сможет регулировать скорость и держать противника на удобном расстоянии. Кроме того, это может помочь лучше наносить удары и избегать попадания. Это важный аспект спорта, который часто упускается из виду. Приобретая опыт в этой области, можно стать более совершенным бойцом, который сможет лучше конкурировать на более высоких уровнях.

Список литературы:

1. Бабушкин, Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин; [Сиб. гос. ун-т физ. культуры]. – Омск, 2000. – 152 с.
2. Барабанов, А.Г. Психологические резервы оптимизации спортивной деятельности / А.Г. Барабанов, А.П. Горячев, В.С. Никитин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 28–29.
3. Беликов, Е.М. Программирование подготовки юных квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Беликов; [Всероссийский научно-исследовательский ин-т физ. культуры]. – М., 2005. – 24 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

**Иминова А. Ч. – магистрант 1 курса,
Факультет профессионального спорта и единоборств,
Научный руководитель: Нурмуханбетова Д.К. - к.п.н., доцент,
Консультант: Жунусбеков Ж.И. – к.п.н., профессор,
Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан**

Аннотация. В современном спорте имеет место широкое применение фитнес-технологий в практике тренировочного процесса спортсменов, в частности занимающихся восточными единоборствами. Таким образом, возникает необходимость разобраться в данном явлении и понять его принципы воздействия на результативность занятий, определив положительные и отрицательные стороны идеи внедрения фитнес-технологий в тренировочный процесс единоборцев «восточников». В статье рассмотрены возможности применения фитнес-технологий в процессе спортивной подготовки, изучена и проанализирована имеющаяся научно-исследовательская литература, были выявлены плюсы и минусы присутствия фитнес-технологий в восточных единоборствах, разобраны проблемы и предложены их решения на перспективу дальнейшего использования элементов фитнеса и технологий фитнеса в процессе тренировок в восточных единоборствах. В качестве методов исследования были выбраны анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы.

Ключевые слова: фитнес-технологии, тренировочный процесс, спортивная подготовка.

USING FITNESS TECHNOLOGIES IN THE TRAINING PROCESS IN MARTIAL ARTS

Iminova A. Ch., Nurmukhanbetova D.K., Zhunusbekov Zh.I.

Annotation. In modern sports, there is a widespread use of fitness technologies in the practice of the training process of athletes, in particular those involved in martial arts. Thus, there is a need to understand this phenomenon and understand its principles of impact on the effectiveness of classes, identifying the positive and negative aspects of the idea of introducing fitness technologies into the training process of martial artists "Easterners". The article discusses the possibilities of using fitness technologies in the process of sports training, studied and analyzed the existing research literature, identified the pros and cons of the presence of fitness technologies in martial arts, analyzed the problems and proposed their solutions for the future use of

fitness elements and fitness technologies during training in martial arts. The analysis and generalization of data from scientific, methodological and special literature were chosen as research methods.

Keywords: fitness technologies, training process, sports training.

Введение. В процессе изучения проблематики настоящего исследования выявлено, что уточнение термина «технология», является предметом научных дискуссий и имеет большое прикладное значение.

В научной литературе технология рассматривается, от греческого *techné* – искусство, мастерство, *logos* – учение, а в обобщённом смысле может рассматриваться как система способов, приёмов, шагов, последовательность выполнения которых обеспечивает решение поставленных задач.

Технология – совокупность методов и инструментов для достижения желаемого результата; способ преобразования, данного в необходимое. Технология включает в себе методы, приемы, режим работы, последовательность операций и процедур, она тесно связана с применяемыми средствами, оборудованием, инструментами.

По определению Е. Г. Сайкиной, фитнес-технологии – совокупность научных способов, приемов, шагов, сформированных в определенный алгоритм действий, реализуемый определенным образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного оборудования и инвентаря [1].

Особую актуальность фитнес-технологии в спорте приобретают в связи с кризисным состоянием проблемы снижения здоровья подрастающего поколения. Индустрия спорта нуждается в разработке здоровьесберегающих технологий для детей и подростков, предназначенных для формирования, сохранения и укрепления их здоровья.

Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке описано в разных видах спорта: в футболе (Ю. В. Пармузина 2006), борьбе (Т. В. Романова, 2006), баскетболе (М. Ю. Скворцова, 2008; А. А. Гайворонская, 2009), волейболе (О. С. Доржиева, 2013), стрельбе из арбалета (А. А. Сушко, 2015). Подготовку спортсменов в фитнес-аэробике на различных этапах тренировочного процесса исследовали Т. И. Рябухина (2006), А. И. Шимонин (2007), М. Л. Штода (2011), С. В. Бренч (2012), Л. В. Разумова (2014) и др.

В настоящее время в подготовке зарубежных квалифицированных спортсменов (Норвегия, Германия, Австрия) наблюдается тенденция к использованию нетрадиционных средств в спортивной тренировке. Например, широкое применение нашли различные фитнес-технологии: аэробика, аквааэробика, йога, пилатес, суставные гимнастики, китайской гимнастики «тайцзи цюань», «цигун», «тай-бо» и др.[2].

Актуальность исследования определяется тем, что на сегодняшний день в Республике Казахстан остро стоит проблема подготовки спортсменов высокой квалификации. Она обусловлена очень низким потенциалом высококвалифицированного спортивного резерва. Проблема исследования заключается в том, что существующая методика подготовки восточных единоборцев (ВЕ), широко используемая тренерами нашей страны, утрачивает свою актуальность в связи со стремительным развитием ВЕ на мировой арене. По результатам проведенного теоретического анализа научно-методической литературы выявлены **противоречия** между существующей структурой и содержанием технологии подготовки ВЕ высокого класса и их недостаточной разработанностью с учетом современных научно-методических принципов, что вызывает необходимость поиска эффективных методов подготовки, что и определяет **актуальность** и выбор **темы** исследования.

Цель исследования - выявить положительные и отрицательные стороны использования фитнес-технологий в тренировочном процессе в восточных единоборствах.

Задачи исследования: проанализировать по данным литературных источников изученность темы статьи, определить положительные и отрицательные стороны использования фитнес-технологий в тренировочном процессе в восточных единоборствах.

Методы исследования. Анализ и обобщение данных научно-методической и специальной литературы.

Одним из трендов в фитнесе является внедрение его технологий в систему подготовки спортсменов по различным видам спорта, и восточные единоборства не являются исключением. Фитнес обладает необходимыми технологическими, методическими и другими ресурсами для успешного решения поставленных задач [3].

Результаты исследования и их обсуждение. Использование в тренировочном процессе в восточных единоборствах существующие на сегодняшний день фитнес-технологии, решают задачи

физической подготовки спортсменов. В данном случае технологии фитнеса выступают как методы развития и совершенствования физических качеств. Под фитнес-технологиями подразумеваются и фитнес программы (групповые) различной направленности, силовые и кардио-тренажеры (рисунок 1).



Рисунок 1. Направления фитнес-программ

Включение в тренировочный процесс силовой аэробики будет способствовать повышению выносливости, улучшению скоростно-силовых показателей. Внедрение программ MindBody (элементы йоги, тайчи цюань, пилатеса и стрейч) будет способствовать улучшению дыхания и гибкости. Программы Les Mills (программа с утяжелителями) - укрепляют связки и суставы, улучшают мышечную силу. Фитнес программы непосредственно влияют на такие системы организма как сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, ЦНС – улучшая их работу, что несомненно является положительной стороной использования фитнес-технологий в тренировочном процессе в восточных единоборствах.

Современные фитнес-технологии отличаются высокой эффективностью и, в тоже время, безопасностью для здоровья, могут применяться в спорте в качестве разминки, общей и специальной физической подготовки, коррекции эмоционального состояния, восстановления сил, для эмоциональной разрядки и профилактики травматизма [2,4]. В настоящее время фитнес-технологии широко внедряются в практику спортивной тренировки, и несут с собой разнообразие в тренировочный процесс и являются плюсом как для спортсмена, так и для тренера.

Специалисты указывают на то, что использование фитнес-технологий содействует интереса к тренировочным занятиям спортсменов, социализации и самоопределению подрастающего поколения, способствует развитию ведущих физических качеств и способностей, физической подготовленности, а также повышению технической, функциональной и психоэмоциональной подготовленности, улучшает физическое развитие, психологическое состояние, укрепляет здоровье спортсменов [2-4]. Это еще одна весомая положительная сторона внедрения фитнес-технологий в тренировочный процесс.

Несомненно фитнес-технологии – это веяния развития индустрии в целом и несут за собой идею с надеждой на положительный результат использования технологий. Но все же есть и недостатки данного явления и на это стоит обращать внимание и научиться лавировать в процессе внедрения той или иной инновации в любой сфере деятельности.

Рассматривая появление термина «фитнес-технологии» и его специфику, следует отметить, что данные технологии разработаны для решения задач фитнеса в соответствии с его принципами, особенностями мотивации занимающихся и т.п.

Фитнес-технологии – это, прежде всего, технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий

физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [5]. То есть, тренеру необходимо понимать, что весь тренировочный процесс нельзя построить только вокруг фитнес-технологий, они не способны полноценно заменить традиционные средства, методы и методики проведения тренировочного занятия.

Одним из важных условий эффективности тренировочного процесса, помимо обоснованности программ, является уровень подготовки тренеров, компетентных в области фитнеса. Этому способствует повышение качества подготовки и образования специалистов, большое количество конвенций, обучающих семинаров, мастер-классов, воркшопов, проводимых как в мире, так и в Казахстане, а также выпускаемых публикаций, научных работ, видеоматериалов, методических пособий, программ. Таким образом, возникает необходимость в подготовке специалистов, способных внедрять новейшие разработки в тренировочный процесс в различных видах спорта. В Казахстане действует сложившаяся в течение многих лет система подготовки специалистов. Однако, следует отметить отсутствие в стране определенной сформированной системы подготовки инструкторов-тренеров по фитнесу и аэробике, разобщенность в работе государственных общественных и частных учреждений. В условиях быстрого развития фитнес-бизнеса образовательные учреждения не успевают удовлетворять потребности рынка труда в специалистах данной области. Подготовка инструкторов и тренеров осуществляется в основном рядом частных клубов, ассоциациями, федерациями, лишь отдельные из которых имеют лицензирование на педагогическую деятельность. Большое значение в этой связи приобретает дополнительное профессиональное образование. Данный факт не дает возможности повсеместно корректно использовать фитнес-технологии в тренировочном процессе и является отрицательной стороной.

Выводы. Одной из тенденций развития фитнеса является внедрение его технологий в систему подготовки спортсменов. Фитнес обладает необходимыми технологическими, методическими и другими ресурсами для успешного решения поставленных задач. Таким образом, внедрение фитнес-технологий в систему подготовки спортсменов – одно из важнейших направлений совершенствования спортивной подготовки восточных единоборцев.

Список литературы:

1. Иваненко О. А. Интерактивное обучение в процессе подготовки по специализации «фитнес-аэробика» // Система менеджмента качества в вузе: образованность, конкурентоспособность, здоровье: сб. науч. тр. IV Междунар. науч.-практ. конф.; Челябинск, 15 апреля 2015г. / под ред. проф. С. Г. Серикова. Челябинск: Уральская Академия, 2015. С. 120–125.
2. Жунусбеков Ж.И. Оптимизация методики обучения комплексу «тайцзи цюань» повышающему эффективность подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - «Теория и практика физической культуры» №1, 2011 (г.Москва, Россия). - С.64-65.
3. Иваненко О. А. Современные фитнес-технологии и оздоровительный фитнес: учеб. пособие. Челябинск: УралГУФК, 2018. 216 с.
4. Иваненко О. А. Применение фитнес-технологий в спортивной подготовке, как одна из тенденций развития фитнеса // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XX Междунар. науч. конгресса. СПб, 2016. Ч. 1. С. 463–465.
5. Сайкина Е. Г., Пономарев Г. Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894

ПИК СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ И ПУТИ ЕГО ДОСТИЖЕНИЯ СПОРТСМЕНАМИ В ДЖИУ-ДЖИТСУ

Сыдыков З.Г. - магистрант 2 курса факультета Профессионального спорта и единоборств, Научный руководитель: Жунусбеков Ж.И. - к.п.н., профессор, кафедра «Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств»,

Байырбеков А.Д. – старший преподаватель, кафедра «Бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств»,

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Традиционно тренеры при подготовке, в большей степени уделяют свое внимание на психологические, физические качества, а также функциональной подготовке своих подопечных. В меньшей степени уделяется внимание подведению атлетов к пику своей спортивной формы. Довольно часто происходят случаи, когда спортсмен джиу-джитсу успешно показывает результаты на одних соревнованиях, и в то же время, имеет провалы на следующих соревнованиях. Подобные явления имеют свое определение, как спортсмен «не вышел на пик формы». В данном случае имеет место постановка основной из задач выход на пик спортивной формы перед соревнованиями для достижения наивысших результатов. Максимальные же результаты спортсмен должен показывать на соревнованиях после соответствующей подводки. Достижение пика спортивной формы достигается в результате воплощения этой самой «подводки».

Ключевые слова: пик формы, джиу-джитсу, спорт, упражнения, тейперинг

THE PEAK OF SPORTS FORM AND THE WAYS TO ACHIEVE IT FOR ATHLETES IN JIU-JITSU

Sydykov Z.G., Zhunusbekov Zh.I., Baiyrbekov A.D.

Annotation. Traditionally, when preparing, coaches pay more attention to the psychological, physical qualities, as well as the functional training of their wards. To a lesser extent, attention is paid to bringing athletes to the peak of their sports form. Quite often there are cases when a jiu-jitsu athlete successfully shows results in one competition, and at the same time, has failures in the next competition. Such phenomena have their own definition, as a spartan "did not reach the peak of form." In this case, it is necessary to set the main task to reach the peak of the sports form before the competition in order to achieve the best results. The maximum results of the Jiu-Jitser should show at the competitions after the appropriate eyeliner. Achieving the peak of sports form is achieved as a result of the implementation of this very «eyeliner».

Keywords: peak form, jiu-jitsu, sports, exercises, tapering

Актуальность. Ведущие спортсмены для повышения стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов должны в течение длительного времени находиться на пике спортивной формы, что требует от спортсмена максимального напряжения физических и психических сил, в виду этого спортсмен и тренер вынуждены искать новые пути совершенствования спортивной подготовки. Высококвалифицированный спортсмен, находясь на вершине спортивной элиты, бесспорно, является неординарной индивидуальностью, с присущими только ему набором психологических характеристик и физических качеств, которые способны обеспечить максимальный спортивный результат в его спортивной карьере. Авторы уверены, что индивидуализация спортивной деятельности спортсмена на этапе высшего спортивного мастерства поможет поиску новых, перспективных путей совершенствования спортивной подготовки и решения проблемы достижения спортсменами пика спортивной формы в джиу-джитсу [1,2].

Цель работы: определить средства и методов, используемых для достижения пика формы спортсменов джиу джитсу.

Предмет исследования: пик спортивной формы и пути его достижения спортсменами джиу – джитсу.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов джиу-джитсу

Задачи исследования:

1. Выявить степень разработанности проблемы достижения пика формы спортсменами джиу-джитсу

2. Определить эффективные средства и методы, используемые для достижения пика формы спортсменов джиу-джитсу

Методы исследования:

Методы теоретического исследования: логико-содержательный анализ научно-методической литературы и электронных ресурсов по проблеме исследования.

Результаты исследования и обсуждение. Тейпинг (Tapering) или «подводка» представляет из себя интервал времени, который находится непосредственно перед соревнованиями, во время которого происходит моделирование нагрузки следующим образом, при которой, необходимо снять накопившуюся усталость, психоэмоциональный стресс, с целью выхода на пик спортивной формы. Подводка представляет прогрессивное снижение тренировочной нагрузки в течение определенного периода времени, предшествующего соревнованиям, для снижения физиологического и психологического стресса от ежедневных тренировок и оптимизации спортивных достижений [3]. В этом случае происходит элиминирование краткосрочных эффектов, связанных с утомлением (восстановление запасов энергии, вывод продуктов распада и т.д.). Тренированность же носит долгосрочный характер. В результате «подводки» рост возможностей организма не оттеняется сопутствующими процессами утомления. За счет этого происходит повышение уровня спортивных результатов [4]. Большинство авторов определяют тейпер как прогрессивное, нелинейное снижение тренировочной нагрузки непосредственно перед соревнованиями, во время которого нагрузка моделируется таким образом, чтобы снять накопившийся во время подготовки физиологический и психологический стресс с целью выхода на пик суперкомпенсации [5].

При моделировании нагрузок можно использовать различные компоненты тренировочного процесса, а именно:

1. частоту тренировочных занятий
2. длительность тренировочных занятий
3. интенсивность тренировочных занятий.

Физиологические изменения, констатируемые при успешном проведении подводки:

1. повышение анаэробного порога
2. увеличение экономичности
3. увеличение объема крови и эритроцитарной массы
4. увеличение запасов гликогена
5. увеличение концентрации тестостерона, циркулирующего в крови

Режимы тренировочных нагрузок должны планироваться на основании данных о максимальных функциональных сдвигах при адаптации к соревновательным нагрузкам и информации о скорости восстановительных процессов [6,7].

Задача тренировок повышать физиологическую возможность организма выделять высокий уровень мощности на определенные дистанции в течение определенного интервала времени. В начале тренировок нагрузку добавляют постепенно на повышение для адаптации возможных различных физиологических аспектов организма. Тренер в свою очередь ставит задачи дать нагрузку, которая выше привычного уровня джиу-джитсера, дабы дать возможность расти адаптационным возможностям организма, расширяя рамки возможности спортсмена и суперкомпенсации. Однако нужно учесть, что использование большого объема тренировочных средств имеет риск получения травм и перетренированности, исходя из этого тренером проводятся мероприятия, в которых будут применяться микроциклы восстановительного характера. В результате грамотного и сбалансированного подхода и соблюдения норм повышения нагрузки и восстановления наступает суперкомпенсация.

Применение специальной комплексной игры "Ромашка" для подготовки спортсмена и вывода спортсмена на пик формы (рисунок1).



Рисунок 1. Специальная комплексная игра «Ромашка»

Применение кольцевого метода применения упражнений ОФП и СФП по типу схожих упражнений. Ближе к соревновательному сезону количество СФП увеличивается. Суть метода заключается в применении "кольцевой методики" или "лепестка" от цветка Ромашки, символизирует каждый тип упражнений. Срывая каждый "лепесток" ученики в игровой форме выполняют функциональный тренинг. С каждой тренировкой добавляется по 1 повторению, тем самым происходит увеличение физической силы и функциональной выносливости. Пример идут виды отжиманий от пола с применением различных видов в каждой тренировке, (алмазные, на пальцах чтобы укрепить хват борца, разновысокие, с хлопком, на одной руке и т.д) они ранжируются чтобы не было адаптации нагрузке. Далее переходят на следующее упражнение, работа на брюшной пресс, спортсмены располагаются по кругу, и каждый считает заданное количество тренером, после того как данное упражнение выполнено, переходят к следующему спортсмену, и он начинает счёт. Следующие упражнения, приседание, используя различные вариации, прыжков "плиометрия" и воздушных приседания. Далее упражнение на спину, шею и т.д

Проводя "кольцевой" тренинг легко подстраивается в цикл подготовки атлета джиу-джитсу, можно варьировать нагрузку и выводить на пик формы за счёт снижения количество повторов и интенсивности. Данный блок необходимо применять после разминки перед основной тренировкой, а также в дни спаррингов после основной работы на фоне усталости, чтобы повысить функциональные качества спортсмена. При выходе на пик формы как отмечалось ранее за счёт разнообразия упражнений можно варьировать их количество и интенсивность. Замечено что после начала работы "ромашки", автором методики рекомендовано начинать счёт с 10 повторений и на каждой тренировке добавлять строго дозировано по 1 повторению на каждой тренировке. Автор методики заметил, что в тренировочных спаррингах, а также на запланированных соревнованиях, спортсмены стали показывать более успешные результаты. Так к примеру, на последних 3 крупных стартах 2023 года, ученики, которые показывали посредственные и переменные результаты на соревнованиях, после применения «Ромашки» заметно увеличили свои турнирные показатели и в целом командном зачете показали более успешные выступления.

Применение "Ромашки" можно использовать, как и в предварительной так и в основной СФП, все зависит от плана и творческого подхода тренера.

Тьюдор Бомпа ученый из Канады рекомендует при планировании тренировочного процесса составлять годичный план состоящего из одного пика для спортсменов юниоров. Для более опытных взрослых спортсменов рекомендуется реализовывать два пика в год. А для элитных спортсменов с очень серьезной тренировочной базой ученый предлагает вариант с трех-цикловую годичную программу.

При применениях трех или более пиков в годичном цикле повышается риск спортсмена получить физическое, психологическое перегорание, и для снижения подобных рисков необходимы правильно подобранные решения тренера. В свою очередь, при использовании многопиковой годичной программы сокращается время для проведения тренировок по улучшению физической формы атлета, из-за того, что нужно проводить «подводку», и в результате чего общий уровень физической готовности спортсмена уменьшается.

Касательно стратегий «подводки», задачами тренера являются ответы на следующие вопросы:
- продолжительность «подводки»?

- какие необходимые параметры нужно изменить в тренировочной программе (объем тренировок, частота тренировок, интенсивность и прочее)?
- вопрос о необходимости проведения ударного микроцикла перед предстоящей «подводкой»?
- какой тип подводки выбрать (линейное, экспоненциальное снижение нагрузки или ступенчатое)?

Продолжительность «подводки» зависит от уровня спортсмена, объема и интенсивности тренировок, которые проводились ранее. В среднем продолжительность «подводки» находится в интервале от 7 до 30 дней. Основным элементом «подводки» будет снижение объема тренировочного процесса от 10% до 60% от привычного уровня спортсмена.

Снижения объема тренировочного процесса можно добиться двумя способами. Первое, сокращение по длительности отдельной тренировки. Второе, сокращение по численности проводимых тренировок, что с физиологической точки зрения является более эффективным. В свою очередь, применение данного подхода может отразиться на технических навыках в худшую сторону джиу-джитсера. Поэтому предпочтительнее тренировочный объем уменьшать путем сокращения времени дифференцированных тренировок при сохранении общего количества объема тренировок в недельном цикле. Количественные сокращения тренировок в свою очередь не дают особого улучшения формы спортсмена при проведении «подводки» к основным соревнованиям.

Интенсивные тренировки удерживают на нужном уровне адаптационные возможности джиу-джитсера, но также могут способствовать поддержанию и отработки чувства ритма соревнования. Применение ударного микроцикла перед началом «подводки», как правило приводит к более лучшему показателю результатов. Но необходимо учесть, что для проведения указанного элемента в тренировочной программе сильно зависит от индивидуальной адаптации джиу-джитсера. Согласно научным и практическим работам в данной области, указывают на то, что интенсивность на протяжении «подводки» лучше не снижать, а иногда лучше даже немного повышать во время тейпинга.

Экспоненциальная форма «подводки» для спортсменов джиу-джитсу является лучшей стратегией подготовки к главным соревнованиям. Для второстепенных соревнований допускается едино разовый сброс нагрузки в течение короткого промежутка времени, предшествующих дня соревнований. Для выхода спортсмена на пик формы нужно учитывать его индивидуальные особенности и его уровень подготовки. С практической точки зрения необходимо проверять различные варианты тейпинга, проводить мониторинг реакций в организме спортсмена, а также следить за психологическим состоянием джиу-джитсера. Часто даже опытные наставники, долгие годы, работающие со своими подопечными, допускают ошибки. Интуиция, а также опыт не всегда эффективно срабатывают. Спортивная практика в последнее время используют *имитационное моделирование*. Эксперимент проводят с помощью виртуального двойника спортсмена, а не живого атлета, что позволяет применить от сотни до тысячи вариантов различных тренировочных программ и «подводок» без риска «сломать» спортсмена и при этом сэкономить время и силы. Адаптация спортсмена и его интенсивность к тренировочным нагрузкам ограничена, и не должна быть форсированной. В связи с тем, что одна и та же нагрузка разными спортсменами может восприниматься по-разному, для одного спортсмена данная нагрузка может быть чрезмерная, то для другого она может быть недостаточная. Поэтому необходимо учитывать в планировании программ тренировок индивидуальные особенности и различия каждого спортсмена.

Выводы. Тейпинг спортсмена не должен ограничиваться только манипуляциями с объемом, частотой и интенсивностью тренировок. Необходимо соблюдать баланс между техникой и функциональной подготовкой атлета. Стремясь повысить максимально физические кондиции, зачастую технические навыки спортсмена деградируют, а также происходит рассогласование всех систем подготовки.

Тренеру необходимо заранее знать время выхода спортсмена на татами, также скоординировать необходимое время подготовки максимально соответствующего с соревновательным временем. А также учитывать все организационные моменты предстоящих соревнованиях, такие как погодные условия, разница во времени, продолжительность пути, и отдых.

Список литературы:

1.Бакулев С.Е. Прогнозирование индивидуальной успешности спортсменов-единоборцев с учетом генетических факторов тренируемости : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Бакулев С.Е. – СПб., 2012. – 49 с.

2. Индивидуальная тренируемость в ударных единоборствах / С.Е. Бакулев, О.А. Двейрина, И.А. Афанасьева, В.А. Чистяков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 8 (102). – С. 16-24.
3. Hartmann H, Wirth K, Keiner M, Mickel C, Sander A, Szilvas E. Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed-strength Performance. Sports Med. 2015 Oct;45(10):1373-86.
4. Austin KG, Deuster P. Monitoring Training for Human Performance Optimization. J Spec Oper Med. 2015 Summer;15(2):102-8.
5. Mara JK, Thompson KG, Pumpa KL, Ball NB. Periodization and physical performance in elite female soccer players. Int J Sports Physiol Perform. 2015 Jul;10(5):664-9.
6. Фудин, Н.А., Хадарцев, А.А. Медико-биологическое обеспечение физической культуры и спорта высших достижений // Вестник новых медицинских технологий. – 2009. – Т. 17. – № 1. – С. 149–152.
7. Жунусбеков Ж.И. Научные и методические основы подготовки таеквондистов школьного возраста: Монография/ Ж.И. Жунусбеков-2-изд.-Алматы: КазАСТ, 2019. -157 с.

БОКСШЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ДАЙЫНДЫҒЫ СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ЕРЕКШЕЛІГІ РЕТІНДЕ

Тазабек Е. Н. – 2 курс докторанты,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Искаков Т. Б. – PhD докторы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада біз боксшының физикалық дайындығы туралы мәліметтер келтіреміз. Физикалық қасиеттер өзара байланысты және бір-бірінің дамуына әсер етеді. Бокстағы үйлестірудің дамуы жалпы қозғалыстар мен қозғалыстардың ұтымдылығы мен дәлдігіне ғана емес, сонымен қатар дұрыс импульске, бұлшықеттің жиырылу күшіне, яғни қозғалысқа қатысатын бұлшықет топтарының тұрақты күшіне байланысты. Темп қарқыны мен жылдамдыққа төзімділігін анықтайтын" орындау жылдамдығы " олардың арасында аз кідірістермен қозғалыстарды орындау үшін жүйелі жаттығуларды қажет етеді.

Айналымалы спорт түрлерінде бір ғана физикалық сапа ең маңызды болуы мүмкін (мысалы, марафоншылар мен велосипедшілердің жоғары төзімділігі), бірақ боксшылардың барлық физикалық қасиеттері жақсы дамыған болуы керек.

Бокста тек бір мақсатты көздейтін бірнеше арнайы дайындық жаттығулары бар. Әр жаттығудың өзіндік мақсаты бар, бірақ сонымен бірге көптеген басқа қасиеттердің дамуына ықпал етеді. Мысалы, сөмкені ұру тәжірибесі соққы жылдамдығы мен күшін дамыта алады, ал ұзақ және жиі соққылар ерекше төзімділікті дамыта алады.

Түйін сөздер: бокс, физикалық қасиеттер, дайындық жаттығулары, дене шынықтыру, төзімділік.

PHYSICAL FITNESS OF A BOXER AS A FEATURE OF SPORTS TRAINING

Tazabek E. N., Iskakov T. B.

Abstract. In this article, we provide data on the physical fitness of a boxer. Physical qualities are interrelated and influence each other's development. The development of coordination in boxing depends not only on the rationality and accuracy of general movements and body movements, but also on the right impulse, sufficient muscle contraction force, that is, the constant strength of the muscle groups involved in the movement. The "execution speed", which determines the pace and speed endurance of combat, requires systematic training to perform movements with fewer pauses between them.

In circular sports, only one physical quality may be the most important (for example, the high endurance of marathon runners and cyclists), but boxers should have all physical qualities well developed.

In boxing, there are several special preparatory exercises that pursue only one goal. Each exercise has its own main goal, but at the same time contributes to the development of many other qualities. For example, the practice of hitting the bag can develop the speed and strength of the blow, and long and frequent blows can develop special endurance.

Keywords: boxing, physical qualities, preparatory exercises, physical training, endurance.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Соңғы жылдары бокс дамып келеді және халықтың әртүрлі топтары арасында танымал бола бастады. Бұл бірқатар объективті және субъективті себептерге

байланысты. Олардың ішінде бокс бұрыннан бүкіл әлемде танылған классикалық спорт түріне айналды. Оның танымалдығы жылдар бойы төмендеген жоқ, керісінше-жақында әйелдерге де бокспен белсенді айналысуға және Олимпиада ойындарында өнер көрсетуге рұқсат етілді [1].

Зерттеу мақсаты - біліктіліктің бастапқы кезеңінде боксшылардың дене дайындығын талдау және жетілдіру.

Зерттеу нысаны - бастапқы біліктілік боксшыларының дене шынықтыру дайындығы.

Зерттеу міндеті: дене дайындығын дененің функционалдық мүмкіндіктерінің жалпы деңгейін жақсарту және дене мен денсаулықты нығайту бағытында қарастырыңыз.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу, бастапқы біліктілік боксшыларының бәсекеге қабілеттілігін талдау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Спорттық дайындықтың нақты мазмұнының негізі спортшының дене шынықтыру дайындығы болып табылады. Бұл спортпен шұғылдануға қажетті физикалық қабілеттерге ие болу.

Дене шынықтыру жалпы физикалық өнімділік деңгейінің жоғарылауымен, жан-жақты физикалық қабілеттердің жақсаруымен және денсаулықты нығайтумен тығыз байланысты.

Физикалық қасиеттер өзара байланысты және бір-бірінің дамуына әсер етеді. Бокстағы үйлестіруді дамыту тек жалпы әрекеттер мен әрекеттердің ұтымдылығы мен дұрыстығы тұрғысынан ғана емес, сонымен қатар тиісті импульс, бұлшықеттің жиырылу күші, яғни әрекетке қатысатын бұлшықет топтарының белгілі бір күшін қажет ететін орындау жылдамдығы тұрғысынан да ескерілуі керек. Жүйелі жаттығулар жылдам орындалуға қол жеткізу үшін қолданылады, бұл темп қарқыны мен жылдамдыққа төзімділікті анықтайтын әрекеттер арасындағы алшақтықты азайтады [2].

Қуат қасиеттері. Күш-боксшының маңызды физикалық қасиеттерінің бірі. Күш-жылдамдықты, төзімділікті және ептілікті анықтайтын негізгі фактор. Боксшылардың қозғалысы мен нақты міндеттерінің алуан түрлілігіне байланысты күш компоненттерін сандық бағалау және біліктілік қажет болды. Боксшының күші айтарлықтай уақыт аралығында жиі қайталанатын лезде (импульстік) қозғалыстармен сипатталады. Сондықтан біз "жарылғыш" күш пен "бұлшықет төзімділігінің" көріністері туралы айтып отырмыз. Осылайша, боксшылар күштік қасиеттерге, сондай-ақ жылдамдық пен төзімділікке ие. Бұл қасиеттер орталық жүйке жүйесінің белсенділігімен, бұлшықет талшығының көлденең қимасының ауданымен, серпімділігімен және бұлшықетте болатын биохимиялық процестермен өзгереді. Бұлшықет күшін дамытуда ерікті күш маңызды рөл атқарады [2].

Жаттығу және жекпе-жек кезінде боксшы көптеген жылдам әрекеттерді жасайды, сондықтан біз оның күш жаттығулары туралы көбірек айта аламыз.

Боксшының іс-әрекетінің жылдамдығы. Жылдамдық деп жүйке-бұлшықет процестерінің жоғары қозғалғыштығына байланысты қозғалыстар мен әрекеттерді тұрақты жылдамдықпен орындау қабілеті түсініледі.

Спорттағы жылдамдық сапасы қозғалыс жылдамдығын, қозғалыс жиілігін және қозғалыс реакцияларының жылдамдығын қамтиды. Бұл қозғалыс жылдамдығы мен мінез-құлқында маңызды рөл атқаратын спортшының ерік-жігері мен психологиялық темпераменті. Боксшының жылдамдығы қарапайым реакциялармен және күрделі реакцияларды тиімді орындау қабілетімен сипатталады.

Боксшының төзімділігі. Төзімділік-бұл кез-келген әрекетті ұзақ уақыт бойы оның тиімділігін төмендетпей орындау мүмкіндігі. Боксшының төзімділігі тиімді әрекеттердің жиілігін сақтау белсенділігімен, жылдамдығымен, дәлдігімен, маневрлігімен, соққы беру кезінде де, қорғаныс кезінде де, жекпе-жектің басынан аяғына дейін тактикалық ниеттердің сапалы орындалуымен дәлелденеді.

Төзімділікті шаршауды жеңу қабілеті деп түсінуге болады. Жаттығу кезінде, әсіресе кезінде, боксшының денесі физикалық және психикалық шаршауды сезінеді (мысалы, визуализаторлар сияқты анализаторлардың белсенді әрекеттері нәтижесінде). Жекпе-жекте боксшы тактикалық мәселелерді шешеді, оның визуалды анализаторлары өте қарқынды жұмыс істейді, әрдайым қарсыластың қимылдарын түсіреді, боксшы жоғары эмоционалды жүктемені сезінеді (әсіресе ұзақ турнирлерде). Күрес кезінде бұлшықеттердің кем дегенде 2/3 бөлігі белсенді жұмысқа қатысады, бұл үлкен энергия шығынын тудырады және тыныс алу және қан айналымы органдарына жоғары талаптар қояды. Төзімділіктің жай-күйі мен даму мүмкіндіктері тыныс алудың минуттық көлеміне, өкпенің максималды желдетілуіне, өкпенің өмірлік сыйымдылығына, жүректің минуттық және соққы көлеміне байланысты, оны жүрек соғу жиілігі, қан ағымының жылдамдығы, қандағы гемоглобин мөлшері бойынша бағалауға болатыны белгілі.

Боксшының төзімділігінің негіздері-жақсы жалпы дене шынықтыру, жақсы тыныс алу, Белсенді "жарылғыш" соққылар кезінде бұлшықеттерді босаңсыту қабілеті және жетілдірілген техника, өйткені сіз неғұрлым көп автоматтандырсаңыз, қозғалысқа бұлшықет топтары соғұрлым аз қатысады.

Арнайы төзімділік жалпыға негізделген және бірқатар физикалық қасиеттерді біріктіреді. Боксшының төзімділігі ескекшінің төзімділігінен өзгеше. Төзімділік-бокс техникасының негізгі компоненттерінің бірі. Боксшылардың төзімділігін дамыту құралдары әртүрлі және арнайы төзімділікті (кезектесіп жүгіру, допты қозғалыста лақтыру), үйлестіруді, жылдамдықты және дәлдікті дамытуға арналған жаттығуларды қамтиды. Бокс сөмкесіндегі жаттығулар жылдамдық, дәлдік және күш сияқты соққылар сериясын жасау кезінде арнайы төзімділіктің және жиі "жарылғыш" әрекеттердің дамуын қамтамасыз етеді.

Боксшының икемділігі. Икемділік-бұл үлкен амплитудамен қозғалу мүмкіндігі. Басқа спорт түрлерімен (мысалы, гимнастика және жеңіл атлетика) салыстырғанда бокстағы қозғалыстардың салыстырмалы түрде аз амплитудасына қарамастан, олар икемділікті дамытудың және буындарды, байламдар мен бұлшықеттерді нығайтудың, олардың серпімділігін (созылу қабілетін) арттырудың және бұлшықеттердің зақымдануын болдырмаудың тиімді құралы болып табылады, сондықтан боксшылардың дене шынықтыру жүйесіне енгізілуі керек. Икемділік бұлшықеттердің тез жиырылуы үшін де маңызды, бұл қисаюды, магистральды бұруды дұрыс орындау үшін қажет. Бұлшықеттер неғұрлым жақсы созылса, буындардың қозғалғыштығы соғұрлым көп болады және антагонистік бұлшықеттерге төзімділік аз болады. Үлкен амплитудалық жаттығулар бұлшықеттерді тез қыздырады және оларды нақты жұмысқа дайындайды. Сондықтан боксшыны жылыту икемділік жаттығуларын да қамтуы керек [4].

Боксшының ептілігі. Ептілік-бұл қажетті қозғалыстарды (әрекеттерді) дұрыс, жылдам және тапқырлықпен таңдау және орындау (Н.А. Бернштейн), олардың қозғалыстарын үйлестіру және кенеттен пайда болатын моторлық тапсырмаларды дәл шешу қабілеті. Ептілік моториканың қозғалғыштығына негізделген.

Ептілікті дамыту үшін (шайқаста позицияларды тез өзгерту мүмкіндігі) боксшыдан жағдайдың кенеттен өзгеруіне жедел жауап беруді талап ететін жаттығулар жасалады. Мысалы, жаттығу жекпе-жекінде жау позициясын сол жақтан оңға ауыстырады немесе қарсы жекпе-жекке шығады, содан кейін кенеттен шешуші соққымен шабуылдайды. Тез өзгертін жағдайлардағы күрделі реакциялар боксшыны қатты шаршатуы мүмкін, сондықтан жаттығу кезінде тиісті үзілістер қажет. Жалпы, спорттық және спорттық жарыстар (гандбол, баскетбол, теннис) және эстафеталар боксшылар үшін жаттығудың ең қолайлы түрлері болып табылады.

Боксшылар қозғалыстарды шабуыл және қорғаныс әрекеттерімен үйлестіре білуі керек. Дәл үйлестіруге олар әртүрлі позициялардан белсенді әрекет ете алмайды, тұрақты кедергілер жағдайында шарлай алмайды немесе жоғалған тепе-теңдікті тез қалпына келтіре алмайды. Үйлестіруді дамытуға арналған көптеген жаттығулар бар. Ең тиімдісі-серіктеспен бірге жасалатындар. Ерлі-зайыптылар үшін бұл барлық позициялардан әрекет етуді үйренуді және қорғаныс кезінде соққылар үшін жақсы бастапқы позицияны құруға тырысуды білдіреді. Үйлестіру деңгейі сонымен қатар алдамшы мінез-құлықпен, шабуыл кезінде қарсыласқа тез жақындаумен және қарсыластың қарсы шабуылмен алдынала әрекет етуімен анықталады [5].

Оқытудың бастапқы түрінде үйлестіруді дамытуға ерекше назар аудару керек: соққылар, қорғаныс, қозғалыс механикасын игеру, осы әрекеттерді біріктіру.

Тепе-теңдікті сақтау. Боксшылар рингте үнемі қозғалады: үлкен қашықтықта неғұрлым жігерлі, жақындаған кезде - кішігірім қадамдармен (жақсы тұрақтылық үшін). Қозғалыс ауырлық центрінің қозғалысымен бірге салмақты аяқтан аяққа ауыстырумен байланысты. Боксшы қай қашықтықта болса да, ол әрқашан тепе-теңдікті сақтауға тырысады, өйткені оның соққылары мен қорғаныс әрекеттерінің тиімділігі осыған байланысты. Әр боксшы өзі үшін ең ыңғайлы аяқ позициясын, салмақты теңестірудің ең тиімді әдісін және т. б. жасайды. Егер жекпе-жектің сыни сәтінде тепе-теңдік бұзылса, онда ең кішкентай итеру де алға жылжу кезінде боксшының құлауына немесе "жіберіп алуына" әкелуі мүмкін. Тепе-теңдік неғұрлым жетілдірілген болса, соғұрлым тезірек қалпына келеді, тербеліс амплитудасы соғұрлым аз болады.

Жаттығу және жаттығу кезінде тұрақты тепе-теңдікті сақтай отырып, қозғалысқа, шабуылға және қарсы шабуылға ұйымдасқан түрде назар аудару қажет. Жаттығу кезінде жоғалған тепе-теңдікті қалпына келтіру қабілетін жақсартуға назар аудару керек. Бұл тірек платформасын құлатуды (жүппен) және бөренемен жүруді/жүгіруді қамтиды.

Бұлшықет релаксациясы. Кез-келген қозғалыс бұлшықет жиырылуы мен релаксация тізбегінің нәтижесі болып табылады. Бұлшықет кернеуінің себептері эмоционалды болуы мүмкін, мысалы, боксшы өзіне сенімді емес, қарсыласынан қорқады, бір күшті соққымен немесе белгілі бір қашықтықта техникесіз жүргізу үшін жеткіліксіз техникалық құралдармен жену ниетімен оны ашудан немесе "қуудан" қорқады.

Егер боксшының қимылдары мінсіз болмаса, автоматтандырылмаса және физикалық тұрғыдан ұзақ жекпе-жекке дайын болмаса, релаксация жылдамдығы жеткіліксіз болады, бұл бұлшықеттерді босаңсытуға уақыт тапшылығына әкеледі.

Релаксация тереңдігі неғұрлым терең болса, басқа бұлшықеттер соғұрлым жақсы жұмыс істейді. Өртүрлі қозғалыстарда ауыспалы кернеу мен релаксация автоматизміне жету соққылардың жылдамдығын арттыру, қорғанысты жақсарту, арнайы позаларды жақсарту, қозғалыс дәлдігін жақсарту және сайып келгенде, күрделі қозғалыстарды үйрету үшін қажет.

Жүгіру жолдары мен шаңғымен сырғанау барлық бұлшықет топтарын дамыта алады, дененің жүйелері мен мүшелеріне оң әсер етеді, бүкіл дененің төзімділігін (жылдамдығы мен күшін) дамытады. Шаңғымен сырғанау әсіресе барлық бұлшықеттерді белсенді түрде жаттықтыруға мүмкіндік беретіндігімен ерекшеленеді, сонымен бірге шиеленіс пен релаксацияны ұтымды қайталайды. Шаңғымен сырғанау спортшының психикалық жағдайына оң әсер етеді, сонымен қатар ашық ауада демалудың тамаша құралы болып табылады.

Спорттық және ашық ойындар боксшыларды даярлау процесінің міндетті бөлігі болып табылады. Ойындар (әсіресе гандбол, баскетбол, теннис, хоккей және жылдамдық пен ептілік эстафеталары) жылдамдық пен төзімділік тұрғысынан боксқа ұқсас (жылдам қозғалыстар, тоқтаулар, бұрылыстар және қарсыластарға белсенді қарсылық). Ойындар жылдамдықты, ептілікті және төзімділікті дамытуға көмектеседі. Табиғи қозғалыстармен, негізінен таза ауада әртүрлі жаттығуларды орындау жүйке және қозғалтқыш жүйелерін нығайтады, бүкіл ағзаның мүшелері мен жүйелерінің метаболизмі мен белсенділігін арттырады. Спорттық ойындар да ашық ауада өткізудің жақсы құралы болып табылады [6].

Күрес. Жекпе-жектің бұл түрі қысқа мерзімді максималды кернеулермен, тыныс алудың кешеуілдеуімен, кейде ұзақ күш-жігермен сипатталады. Күрестегі жаттығулардың құндылығы-бұл қозғалыс жылдамдығын, сондай-ақ жоғарғы аяқтың белдік бұлшықеттерінің күшін арттырады. Буындар күшейеді, қозғалыстар серпімді болады. Күрес кезінде жекпе-жекші үшін жағымды психологиялық қасиеттер тәрбиеленеді.

Позициядағы жекпе-жек жақын жекпе-жекке ұқсайды (тұрақтылық үшін күрес, қол мен бастың пайдалы позициялары, сүңгу, қарсылас мойнынан ұстап алуға тырысқанда артқа немесе бүйірге жалтару және т.б.). Жаттығуды орындаудың бұл әдісі жаттығудың мақсатына байланысты сабақтың басында (қыздыру кезінде) немесе соңында арнайы жаттығуларда қолданылады.

Ескек есу әдетте ашық ауада демалу үшін Аралық немесе дайындық кезеңінің басында қолданылады. Ол жоғарғы аяқтың, төменгі аяқтың және магистральдың күші мен икемділігін дамытуға жарамды. Бұл бокстың аналогы емес, сондықтан оны алып кетпеңіз.

Снарядтардағы гимнастика және акробатика. Ең алдымен спорттық өнімділікті жақсартуға және күшті, тепе-теңдікті және созылуды дамытуға бағытталған жаттығуларға гимнастикалық снарядтармен жаттығулар, едендегі акробатикалық жаттығулар және секіру жатады. Үйлестіруді, икемділікті, күшті, ептілікті және батылдықты жақсартуға арналған жаттығулар барлық сыныптағы боксшылар үшін міндетті болып табылады. Мысалы, гимнастика жеке бұлшықет топтарының күші мен икемділігін арттыру үшін жылыну немесе арнайы жаттығулардың екінші жартысында қолданылады [7].

Семсерлесу жылдамдықты, уақытты, қашықтықты, дәлдікті және үйлестірудің жоғары дәрежесін дамытады және боксшылардың жалпы дене шынықтыру жүйесінде әсіресе қолайлы өтпелі кезең болып саналады.

Велосипедпен жүру төменгі аяқтың бұлшықеттері мен буындарын дамытады, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу артықшылықтарына ие, газ алмасу мен метаболизмді күшейтеді. Велосипедпен жүру төзімділікті тиімді дамытады.

Боксшылар үшін әр түрлі стильде жүзу қажет. Жұмсақ қозғалыстар мен ритақты тыныс алу жүйелі түрде босаңсу және шиеленісу қабілетін дамытады, кеуде қуысын дамытады және еркін қозғалуға үйретеді. Жүзу гигиена мен денсаулық үшін де қажет және жүйке жүйесіне босаңсытатын әсер етеді. Жүзу мамандандырылған немесе жалпы физикалық дайындықтан кейін, сондай-ақ кез-келген кезеңде қарқынды физикалық белсенділіктен кейін денені қалпына келтіру ретінде жасалуы керек.

Жеңіл атлетиканың негізгі итеру, граната лақтыру, ұзындық пен биіктікке секіру сияқты түрлері жылдамдықтың, жеке бұлшықет топтарының күші мен жылдамдығының дамуына ықпал етеді. Бұл жаттығуларды боксшылар пайдаланады және жалпы дене шынықтырудың бөлігі болып табылады.

Турнирден кейін боксшылар кәсіби жаттығулардан үзіліс жасайды. Егер бұл өтпелі кезең болса, жаяу серуендеу немесе тауға серуендеу сияқты ашық ауада демалу оңтайлы болады.

Дене шынықтыру боксшылардың жалпы дайындығының ажырамас бөлігі болып табылады және жалпы дайындық көлемінің кем дегенде жартысын құрайды. Жаттығуларды таңдағанда, бір физикалық сападағы ең жақсы көрсеткіштерге басқа қасиеттердің дұрыс дамуы жағдайында ғана қол жеткізуге болатындығын ескеру қажет.

Арнайы снарядтары бар боксшыларға арналған жаттығулар. Жаттығулар аясында қажетті физикалық қасиеттерді дамыту және техникалық дағдыларды жетілдіру үшін арнайы бокс жабдықтарында жаттығулар жасалады.

Сөмке жаттығулары дұрыс жұдырықтасу арқылы соққы беру дағдыларын дамытуға, әртүрлі қашықтықтағы соққылар кезінде бұлшықет күшін ұтымды пайдалануға және соққы күшін есептеуге көмектеседі, әсіресе бірнеше жылдам соққылар кезінде. Бұл сонымен қатар күш пен жылдамдыққа төзімділікті дамытудың жақсы құралы. Белгілі бір уақыт ішінде мүмкіндігінше күшті соққылар жасауға деген ұмтылыс арнайы төзімділіктің дамуына ықпал етеді. Жаттығу үшін әртүрлі пішіндегі сөмкелер қолданылады. Кішкентай тікбұрышты сөмкелер тікелей және бүйірлік соққылар үшін пайдалы, ал қысқа сөмкелер тікелей және төмен соққылар үшін пайдалы. Көптеген спорт залдарында әмбебап сөмкелер бар. Сөмкелер жылжымалы және оларды алға-артқа жылжыту соққы техникасын жақсартады және қашықтықты қабылдауды дамытады. Олар әдетте бір соққыдан басталады, содан кейін әр түрлі комбинацияларда екі рет қатарынан және соңында жеке екпінмен соққылар сериясынан басталады. Боксшы алға жылжу кезінде дөңгелек қапшыққа соққылар жасайды. Сөмкеге соққылар түзу, бүйірден, төмен, ұзын және қысқа (боксшының бүйірінде де, алдыңғы жағында да) [8].

Серпінді доп жаттығулары (пинбол). Резеңке таспаны допқа бекітіңіз, сонда бір бос ұшы кронштейнде, ал екіншісі еденнен бірдей қашықтықта болады, осылайша доп көлденең жазықтықта тербеледі. Соққы кезінде доп алға немесе артқа қозғалады. Түзету көлденең позициядан бір қолмен немесе сол және оң қолмен кезектесіп орындалады. Доптың ритакты қозғалысы боксшыны қарқынын ұстап, тұрақты күш пен жиілікте соққылар жасауға мәжбүр етеді. Соққы доп сізді қуып бара жатқандай, сізден алыстап бара жатқандай және сіз амплитуданың ортасында немесе одан сәл алыссыз. Бұл диапазонды, дәлдікті, соққы жылдамдығын, бағытты және үйлестіруді дамытады. Допты артқы және бүйірлік соққылардың жылдамдығын жаттықтыру үшін де қолдануға болады (мысалы, денені итеруге жеткілікті амплитудасы бар допты соғу, содан кейін допты қайта соғу). Сондай-ақ, допты бір жағынан сол және оң жаққа соғуға болады.

Резеңкелердегі бірдей доп көлденең күйде күшейтіледі. Ол төменгі сол және оң жақтағы соққыларды жетілдіреді; қысқа тікелей соққыларды да жасауға болады.

Қорытындылар. Нәтижесінде салмақ көтеру, техника және аяқтың жұмысы сияқты жаттығу элементтерін жақсартуға болады. Шындығында, біріктіруге болатын көптеген әдістер мен әдістер бар. Талдаудың арқасында бір спорт түрінде қолданылатын тұжырымдамаларды экстраполяцияны қолдануға және олардың артықшылықтарын басқа спорт түрлеріне ауыстыруға болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Антилов А.А. Современный бокс / А.А. Антилов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 640 с. : ил. 104.
2. Бабушкин Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин; [Сиб. гос. ун-т физ. культуры]. – Омск, 2000. – 152 с.
3. Беликов Е.М. Программирование подготовки юных квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.М. Беликов; [Всероссийский научно-исследовательский ин-т физ. культуры]. – Москва, 2005. – 24 с.
4. Берилова Е.И. Личностные особенности как ресурсы преодоления психического выгорания у спортсменов разной квалификации / Е.И. Берилова, Г.Б. Горская // Рудиковские чтения: материалы X Международной научно-практич. конф. психологов физ. культуры и спорта. – Москва, 2014. – С. 179–180.
5. Берн Ш. Гендерная психология / Ш. Берн. – Москва: Прайм-Еврознак, 2004. – 68 с. 105 17. Бехтерев, В.М. Личность и условия ее развития и здоровья / В.М. Бехтерев // Психология личности в трудах отечественных психологов / сост. Л.В. Куликов. – Санкт-Петербург: Питер, 2000. – С. 146–161.
6. Бокс: энциклопедия / сост.: В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Человек: Олимпия, 2011. – 656 с.
7. Вяткин Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревнованиях: учебное пособие / Б.А. Вяткин. – Пермь: [б. и.], 1974. – 58 с. – (Психолог – спорту / М-во просвещения РСФСР. Перм. гос. пед. ин-т. Уральск. отд. психологов СССР. Науч.-метод. совет Ком. по физ. культуре и спорту при Перм. обл. исполкоме).
8. Вяткин Б.А. Темперамент как фактор спортивной деятельности / Б.А. Вяткин // Очерки теории темперамента. – Пермь, 1973. – С. 181–221. 26. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФИГУРНОМ КАТАНИИ В КАЗАХСТАНЕ

Адыханова Ж.К. - магистрантка 2 курса, Мухамбет Ж.С. - доктор PhD,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье рассматриваются основные этапы развития фигурного катания в Республике Казахстан на современном этапе. В проведенном исследовании представлен анализ анкетного опроса тренеров новой формации и их отношения к организации тренировочного процесса фигуристов различного уровня. Были рассмотрены и определены основные проблемные вопросы, решение которых в дальнейшем может позволить повысить как уровень фигурного катания и эффективность тренировочного процесса в отдельных регионах, так и в целом в Казахстане.

Ключевые слова: фигурное катание на коньках, спортивная подготовка, тренировочный процесс, анкетирование, Казахстан.

FEATURES OF THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS IN FIGURE SKATING IN KAZAKHSTAN

Adykhanova Zh.K., Mukhambet Zh.S.

Annotation. This article discusses the main stages of the development of figure skating in the Republic of Kazakhstan at the present stage. The study presents an analysis of a questionnaire survey of coaches of a new formation and their attitude to the organization of the training process of figure skaters of various levels. The main problematic issues were considered and identified, the solution of which in the future can improve both the level of figure skating and the effectiveness of the training process in certain regions and in Kazakhstan as a whole.

Keywords: figure skating, sports training, training process, questionnaire, Kazakhstan.

Введение. В мировом фигурном катании за последние 10 лет достаточно заметно изменился возраст участников и участниц на международных соревнованиях, что в свою очередь привело к повышению результатов и обновлению ранее поставленных рекордов как в отдельных дисциплинах – женское одиночное фигурное катание, так и в целом «омоложение» вида спорта и реструктуризация подготовки и подходов к организации тренировочного и соревновательного процесса. Среди спортсменов-призеров на международных соревнованиях кроме традиционных (Россия, США, Канада, Франция) появились представители «азиатских» школ фигурного катания (Япония, Южная Корея, Китай, Казахстан). Наличие конкуренции всегда способствует росту популярности вида спорта за счёт зрелищности и появления новых чемпионов на отдельных континентах стран мирового сообщества.

Организация и управление тренировочным процессом в фигурном катании в Казахстане происходит без должного научного обоснования, что и привело к возникновению факторов, влияющих на развитие данного вида спорта и проблемных вопросов.

В условиях ускоренного развития фигурного катания в мировом масштабе стоит пересмотреть существующие организационные аспекты подготовки в фигурном катании в Республике Казахстан и привести в соответствие применяемые организационно-педагогические технологии к современным тенденциям развития массового и спорта высших достижений. Естественно, что сложившаяся ситуация, в свою очередь, диктует необходимость проведения исследований различных аспектов данной проблемы, в том числе и организационно-педагогических.

Целью исследования являлось изучение особенностей организации тренировочного процесса в фигурном катании в Республике Казахстан.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние проблемы организации тренировочного процесса в фигурном катании на коньках на республиканском уровне;
2. Выявить слабые стороны и пути совершенствования организационной структуры и управления подготовкой в фигурном катании на коньках направленной на развитие массового спорта.

Организация и методы исследования. В нашем исследовании были использованы метод анализа документальных и архивных материалов, опрос – анкетирование. Были проанализированы официальные протоколы чемпионатов РК по фигурному катанию на коньках 2019 г., 2020г., 2021г.,

2022 г., что позволило определить ведущие регионы и динамику развития за последние 3 года. Анкетирование тренеров-преподавателей определило основные особенности при организации тренировочного процесса и существующие проблемы при подготовке резерва и уровня развития, массовости в фигурном катании как регионального, так и в целом по стране. В анкетировании принимали участие 24 тренера в возрасте от 18 до +50 лет 12,5% из которых имеют высшую тренерскую и национальную судейскую категории.

Результаты исследования и их обсуждение. За достаточно короткий период развития данного вида спорта в нашей стране отдельными спортсменами были достигнуты исторические результаты, которые дали возможность для популяризации и массовости занятиями катанием на коньках среди всех слоёв населения, но в большей мере детей дошкольного и младшего школьного возраста. Однако отдельные спортсмены высокого класса, представляющие Казахстан как в женском, так и в мужском фигурном катании, добившиеся успеха на мировой арене за неимением лучших материально-технических условий в масштабах страны были вынуждены готовиться к международным соревнованиям за рубежом с привлечением иностранных специалистов и тренеров.

Проводя анализ основных этапов развития, к первому из них стоит отнести создание материально-технической базы для организации тренировочного процесса и проведения соревнований 7-х Зимних Азиатских Игр в городах Астана и Алматы. Вторым по значимости этапом было расширение материально-технической базы строительства двух крупнейших ледовых арен Halyk Arena и Almaty Arena при подготовке к Всемирной Зимней Универсиаде 2017 года в городе Алматы. Впоследствии с модернизацией спортивной базы фигуристов значительно увеличился охват и интерес детей и их родителей в занятиях и перспективности фигурного катания на коньках в стране. Третьим этапом можно считать возведение современных крытых спортивных комплексов и культивирование фигурного катания в южных и западных регионах страны.

Наличие спортивных ледовых арен, которые могут принимать современные международные соревнования, в том числе континентальные, мировые чемпионаты, квалифицированных тренеров и судей большинство из которых бывшие спортсмены высокой квалификации завершившие спортивную карьеру и перешедшие на тренерскую работу, обслуживающего персонала имеющего соответствующее образование и практический опыт служит основным инструментом для повышения массовости данного вида спорта в масштабе страны, так как без подготовленных спортсменов сами мероприятия могут оставаться лишь ближайшей перспективой. В этом направлении контролирующим и регулирующим все вопросы выступает Национальный союз конькобежцев Казахстана, по своей структуре организация аналогичная международной, включающая в себя кроме фигурного катания такие виды спорта, как конькобежный спорт и шорт-трек [2].

По принятому в республике перечню ранжирования видов спорта, фигурное катание входит в группу «В» - виды спорта, обладающие потенциалом, по итогам ранжирования набравшие средние баллы. При этом учитывались следующие критерии: спортивные достижения казахстанских спортсменов на международных спортивных соревнованиях, наличие кадрового потенциала, наличие материально-технической базы, массовость занятий данным видом спорта, особенности вида спорта, зависящие от климатических условий региона, национально-культурная традиционность вида спорта [1].

Анализ протоколов официальных республиканских соревнований по фигурному катанию за последние 4 года позволил выявить развитие данного вида в разрезе регионов и динамику количества участников, представленных в таблице 1.

Таблица 1. Развитие фигурного катания в разрезе регионов

Год	Участвующая команда, спортсмены региона	Количество участников
2019	Алматы, Астана, Карагандинская обл, Павлодарская обл.	61
2020	Алматы, Астана, Карагандинская обл., Павлодарская обл., Шымкент, Восточно-Казахстанская область	60
2021	Алматы, Астана, Карагандинская обл, Павлодарская обл, Шымкент, Восточно-Казахстанская обл., Кызылординская обл., Атырауская обл., Актюбинская обл., Алматинская обл..	60
2022	Алматы, Астана, Карагандинская обл., Павлодарская обл., Шымкент, Восточно-Казахстанская обл., Кызылординская обл., Атырауская обл., Актюбинская обл., Алматинская обл., Сатпаев.	75

Из таблицы видно, что за период с 2019 по 2022 годы, увеличился охват как в регионах участвующих в официальных соревнованиях фигуристов, так и количественный состав на 25%. При этом преимущественно представлены спортсмены в наиболее экономически и материально-технически развитых городах Алматы, Астана и Караганда. Например, только в городе Алматы 5 тренировочных арен, а в Астане и Караганде по 4 ледовые арены для подготовки фигуристов.

Анкетирование показало, что тренерский состав работающий со спортсменами-фигуристами достаточно молодой от 18 до 35 лет (50% опрошенных респондентов), которые имеют стаж от года до 5 лет. При этом лишь 16,7% работают со спортсменами высокого класса в центрах олимпийской подготовки и школах высшего спортивного мастерства, остальные занимаются со спортивным резервом детско-юношеского возраста в спортивных частных клубах и государственных спортивных школах. В этой связи на сегодняшний день существует дефицит кадров как научных, так и тренерских осуществляющих работу в фигурном катании. По оценке тренеров, состояние казахстанского фигурного катания на современном этапе удовлетворительное (45,8%), хорошим считают лишь 29,2%, остальные 25% отметили как плохое. Из этого следует, что в целом тренера недовольны и есть ряд нерешенных проблем.

На вопрос о возрасте занимающихся в секции фигурного катания респонденты дали следующие ответы, представленные на рисунке 1.

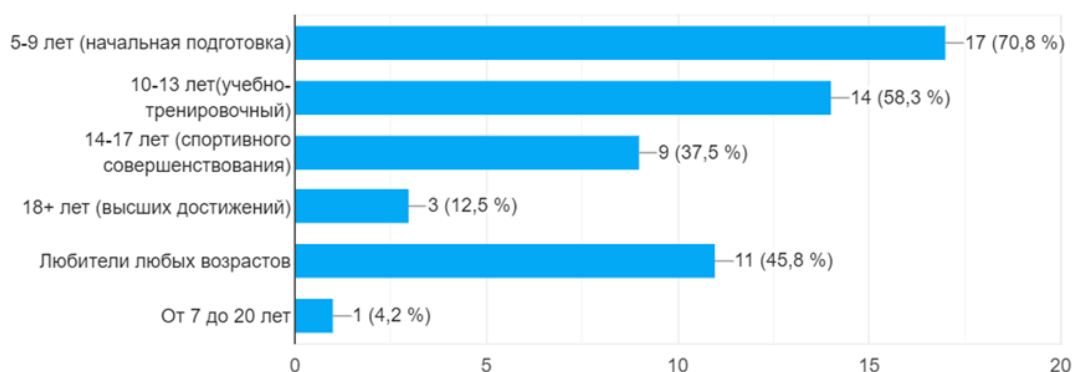


Рисунок 1. Возраст занимающихся в секциях фигурного катания

Опираясь на многолетний опыт тренеров, специалистов и исследований в области спортивной науки, а также фундаментальные основы периодизации спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов и др.) наиболее приоритетный и один из важнейших этапов в подготовке спортсменов является начальная подготовка. По результатам, полученным в ходе опроса стоит утверждать, что в целом есть перспектива в увеличении количества занимающихся - массовости и росте их спортивного мастерства за счёт ряда факторов и условий, которые необходимо будет создать в ближайшей перспективе.

При организации тренировочного процесса по мнению тренеров-преподавателей необходимо уделять внимание всем видам подготовки: технической, общей физической, психологической, тактической подготовки, хореографии. При этом стоит обращать особое внимание на индивидуальные тренировки с талантливыми юными спортсменами-фигуристами.

Среди проблем отмечается недоступность ледовой подготовки для групп начальной подготовки в связи с высокими ценовыми показателями и отсутствием должного взаимодействия между органами, регулирующими вопросы развития спорта в регионе и местными спортивными организациями, а также недостаточностью ледовых тренировок у квалифицированных спортсменов (группы учебно-тренировочные и спортивного совершенствования).

Заключение. Современное состояние развития фигурного катания на коньках на республиканском уровне имеет перспективу и положительную динамику с увеличением регионов готовящих спортивный резерв и ведущих спортсменов, входящих в национальную и молодежную сборные РК, расширением материально-технической базы и ростом кадрового потенциала.

Нами были выявлены слабые стороны в организации тренировочного процесса к которым тренеры-практики относят: недостаточность ледовой подготовки и условий для качественной внеледовой подготовки (хореография, физическая подготовка). Нерациональное использование материально-технической базы, а также отсутствие четкой координации с учётом анализа существующих проблем со стороны профильного министерства и спортивных организаций привело к

проблеме, которая решается лишь поддержкой родителей спортсменов и энтузиазмом тренеров-преподавателей.

Совершенствование организационной структуры и управления подготовкой в фигурном катании на коньках направленной на развитие массового спорта возможно при условии увеличения охвата всех групп населения занятиями фигурным катанием через массовые катания, проведения показательных соревнований, рекламных компаний, функционирование доступных открытых катков в зимний период на регулярной основе, рационализация времени ледовой подготовки юных спортсменов и учётом мнения тренерских советов при спортивных организациях руководителями региональных управлений спорта, привлечение и повышение квалификации и уровня образования тренерских кадров через создание системы непрерывного образования – академии фигурного катания, научно-практического центра и внедрения результатов научных исследований в практику спортивной подготовки. Вышеперечисленные меры позволят качественно повлиять на организацию тренировочного процесса и повысить массовость в данном виде спорта.

Список литературы:

1. Об утверждении республиканского перечня приоритетных видов спорта. Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 1 ноября 2019 года № 293.
2. Qazaqstan konkişiler oдағы [Электронный ресурс]. - 2023. Дата обновления: 06.01.2023. URL:<https://skating.kz/> (дата обращения: 06.01.2023).

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, Қазақстан**

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 SPORTS TRAINING OF SPRINTERS 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 техники 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 Лорсенем. 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 Лаурсеном, 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, касающихся 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 двигательно-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 Б 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. - 438с.
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>.

ЖОҒАРЫБІЛІКТІ ВОЛЕЙБОЛШЫЛАРДЫ АТЛЕТИКАЛЫҚ ДАЯРЛАУДЫ ЖОСПАРЛАУ САРАПТАМАСЫ

Есенғали М.С. – студент, Олимпиадалық спорт факультеті,
Ғылыми жетекші: Шанкулов Е.Т. - доктор PhD
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Аталмыш мақалада заманауи волейболда жоғары нәтижелерге қол жеткізуді қамтамасыз етуі мүмкін ресурстарды іздеумен байланысты бірқатар мәселелер қарастырылған. Бойлы ойыншыларды іздестіру мен олардың атлетикалық даярлық деңгейін арттырумен қатар, қорғану мен

шабуылдау мүмкіндіктерін теңестіру мәселесі талқыланады және бұл жерде жоғарыбілікті волейболшыларды атлетикалық даярлаудың барлық салаларын жоспарлаудың мәні зор екендігі айқындалады. Ойыншылар мен түрлі білікті командаларға қатысты жүктемені жоспарлаумен байланысты мәселелердің қысқаша мазмұны берілген оқу және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге сараптама жүргізілді. Жүргізілген сараптама негізінде заманауи волейболдағы атлетикалық даярлауды жоспарлаудың біршама өзекті факторлары жинақталып, келтірілген, атап айтқанда: дене қасиеттерінің дамуы мен жетілуінің жас ерекшеліктері; түрлі ойыншылардың бойы мен салмақтық көрсеткіштері; жоспарлау кезіндегі атлетикалық даярлық; жарыстық кезеңнің құрылымы мен тұрақтылығы; ойыншылар жіктемесі; ұлттық құрама командаға тартымды ойыншылардың болуы; ойыншыларды қызметтері бойынша бөлу; жүктеме құралдары мен әдістерін таңдау; жоспарлау түрлері мен мерзімдері.

Түйін сөздер: заманауи волейбол, жүктемені жоспарлау, атлетикалық даярлық, жоспарлау факторлары, жинақтау, даярлық кезеңдері; жедел, ағымды, келешектілі жоспарлау

ANALYSIS OF THE PLANNING OF ATHLETIC TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Yesengali M.S., Shankulov E.T.

Abstract. The article presents a number of issues related to the search for resources that could ensure the achievement of high results in modern volleyball. Along with the search for tall players and an increase in their athletic training, the problem of balancing the possibilities of defense and attack is discussed and it is noted that the planning of all aspects of training highly qualified volleyball players plays a big role in this. The analysis of educational and scientifically-methodical literature is carried out in which the content of issues related to load planning concerning players and teams of different qualifications is briefly described. Based on the analysis, the most relevant factors in the planning of athletic training in modern volleyball are summarized and presented: age characteristics of development and improvement of physical qualities; age of team players; growth and weight indicators of various roles; level of athletic fitness at the time of planning; structure and stability of the competitive season; player qualifications; the presence of players involved in the national team; differentiation of players by function; customization of the planning process; selection of tools and load methods; types and timing of planning.

Keywords: modern volleyball, load planning, athletic training, factors of planning, synthesis, periods of preparation, operational, current, advanced planning.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Жоғары нәтижеге қол жеткізу, волейболдан жаттықтырушыны кәсіби қызметінің басты мақсаты ретінде өз командасының ойын қызметін жетілдірудің барлық мүмкін ресурстарын іздестіруге мәжбүрлейді. Жоғарыбілікті командада бұл үрдіс тәртіпке сай, команданы ойын қызметінің жаттықтырушылық қағидасына сай, ары қарай волейболшыларды даярлаудың атлетикалық, техникалық, тактикалық, бірлестікті, психологиялық және теориялық сияқты негізгі түрлерін жоспарлауды қоса отырып жинақтаудан басталады.

Жеңіс ресурстарын ары қарай іздестіру команда құрамына қарсыласының тосқауылын бұзып өтуге және осынысымен қажетті ұтысты қамтамасыз етуге қабілетті біршама бойшаң ойыншыларды тартумен байланысты. Дегенмен, бойшаң ойыншылардың бойында жоғары атлеттік қасиеттер болмаса, барлық уақытта бірдей жаттықтырушының есебіндегідей сәттілікке кепілдік бере алмайды. Сонымен, волейболдағы өз бойында шабуылдау мен допты ұзартудағы қимыл әрекеттердің күші мен шапшаңдығын үйлестіретін ойын қызметінің талаптарына толық жауап бере алатын атлетикалық даярлықтан жоғары деңгейлі бойшаң волейболшыларды даярлау бойынша жүктемені жоспарлау қажеттігі туындайды. Бірақ, өткен ғасырдың 90–шы жылдары бұл міндет шешімін тапқан болатын, артынша волейболға тән өзіндік жаңа мәселе туындады. Шабуылдау қорғанудан басым бола бастады және бойшаң ойыншылардан жинақталған командалар басымдық ете бастады. Ойын мәні (ұшып келе жатқан доп) бұзыла бастады, волейбол спорт түрі ретінде көрермендер мен жанкүйерлер алдында тартымдылығын жоғалта бастады. Бұл осы спорт түрінің ары қарай дамуы мен қызмет етуіне қажетті шабуылдау мен қорғану арасындағы теңестіктің бұзылуымен байланысты болды. Шабуылдау мен қорғану арасын теңестіру үшін волейболдан халықаралық федерация алаңдағы либеро (қорғану) жаңа ойын қызметін енгізді, оның міндеттеріне кедергі жасаушыларды сақтандырумен, және ең бастысы оның міндеттеріне команданың ойын кеңістігінің барлық аймақтарында шабуылдау мен алдау соққыларын айқындайтын допты қабылдап алумен байланысты ойын толығымен енеді. Ойын міндеттеріне сай либероның атлетикалық қасиеттеріне басқа ойын амплуаларынан ерекшелігі, ең қатал талаптар қойылады, мұның өзі оның атлетикалық даярлығын жоспарлауда ерекше бағыттылықты

құруды талап етеді.

Жаттықтырушылар құрамы көпшілік жағдайда даярлық үрдісін жоспарлауды аса көңіл бөле қоятындай маңызды іс деп есептей бермейді. Кейде жоспар есеп беру үшін құрыла ды, артынан ол кейінге шегеріліп қала береді де, шынайы тәжірибелік қызметте барлығын бірдей қарастыру мүмкін еместігі ұстанымға алынады да, жағдайға қарай жұмыс жүргізіле береді. Сонымен, жаттықтырушы жоспарлауды ескермей, барлығын өздерін тән бейімделудің биологиялық және психологиялық механизмдерінсіз дами және жетіле алмайтын дене мен физиологиялық үрдістерге ысыра салады да, жаттықтыру үрдісін мақсатты, жүйелі мазмұнынан айырады.

Заманауи спорттық тәжірибеде даярлауды жоспарлау жаттықтырушының басты қызметі деп есептелінеді. Бұл жерде ойыншылардың қатысы жоқтың қасы. Бірақ, психологиялық тұрғыдан мұндай біржақтама тәсіл қазіргі уақытта тиімсіз. Жаттықтырушы команда ойыншыларының, әсіресе тәжірибелілерінің пікірлерімен есептесуі қажет. Спортшыларды алдағы спорттық-жарысты маусымның жоспарларымен таныстыру жаттықтырушыға спортшылардың ішінен оның жоспарларын саналы түрде ұғына отырып, жоспарланған жүктеме көлемдерін сапалы түрде жүзеге асыруға талпына білетін өз одақтастарын табуына көмектеседі. Бұдан басқа, ойыншыларға сүйене отырып, жаттықтырушы әрбір ойыншының күйі туралы біршама нақты және сенімді ақпарат алар еді де, мұның өзі жоспарлауды әлдеқайда жеңілдеті түсетін.

Осыдан келе, біз зерттеуіміздің **мақсаты** заманауи волейболдағы атлетикалық даярлықты жоспарлау болды.

Зертту міндеттері:

- Ғылыми-әдістемелік дереккөздерді зерттеу негізінде волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлауға негіздеме беру.

- Атлетикалық даярлықты жоспарлау факторларын айқындап, оларға сипаттама беру.

Зерттеу әдістері. Жоғарыбілікті волейболшыларды даярлауды жоспарлаудың ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді зерттеу мен атлетикалық даярлықты заманауи жоспарлауда ескерілуі қажет факторларды жинақтау негізіндегі теориялық сараптамасы.

Зерттеу нәтижелері мен олардың талқылануы. Сараптама нәтижелері көрсеткендей, волейболшылар мен командаларды жаттықтыру үрдісін жүйелі негізде жоспарлаудың басталғанына салыстырмалы түрде көп болмады. Бірқатар әдебиеттерде жоспарлау спортшыларды даярлауды басқару бөлімінің ауқымында қарастырылады. Мысалы, А.Г. Айрияңц спорттық жаттығудың жалпы, келешекті (жекелей мен командалық), ағымды (жылдық), кезеңдер (дайындық, жарыстық, өтпелі) бойынша және жаттықтыруды шамалап жоспарлаумен байланысты мәселелерге тоқталады [1]. А.В. Ивойлов жүктеме қарқынын жалпы- мен арнайы-даярлықтың микроциклдерінде, даярлықтың жарыстаналдыңғы және жарыс кезеңдерінде жоспарлауға көбірек көңіл бөледі [2]. Ю.Н. Клещев, көпжылдық даярлықтың мәнін аша отырып, ерлер мен әйелдер командаларының үлгілеріне, үйреншікті жаттықтыру күндері мен жаттықтыру жиындарын жоспарлауға, берілген жүктемелердің қайсысы волейболшыларды даярлауды жетілдіруге көбірек әсер ететіндігін ескере отырып жүктемені беруге көбірек назар салады [3]. Жаттықтыру Ю.Н. Клещевтің Л.Р. Айрапетьянц және В.Л. Паткин сияқты авторлармен бірге жазған кітабында жаттықтыру микроциклдерін жоспарлаудың біршама тиімді нұсқалары айқындалып көрсетіледі [4].

Жоғарыда аталғандар әдеби деректемелерден өзгеше даярлықты жоспарлау үрдісінің өзіндік мәні И.Ф. Андрущишиннің және К.В. Ильющенконың оқулығында қарастырылады [5].

Объективті негізде құрылған дұрыс жоспарлау жаттықтырушының бойында мақсатқа жетуде сенімділік туындатуға ықпал етеді, жүктемелерді жағдайға қарай түзету үрдісін жеңілдетеді.

Атлетикалық даярлықты жоспарлау кезінде жаттықтырушы келесі факторларды ескеруі тиіс:

- Дене қасиеттері дамуы мен жетілуінің жас бойынша ерекшеліктері. Жоғарыбілікті команда ойыншыларының бойындағы күштен басқа барлық негізгі дене қасиеттері қажетті даму деңгейіне жетеді, сондықтан күшті ары қарай жетілдіруге ерекше көңіл бөлген дұрыс.

- Команда ойыншыларының жасы. Жоспарлаудың қалыптасқан тәжірибесінде команданың барлық ойыншыларын үш жас кезеңдеріне бөледі.

- Түрлі дәрежелердің бой және салмақ бойынша көрсеткіштері. Салмақты түзету – жоспарлаудың ойын қызметін жетілдіруге ықпал ететін қажетті элементі.

- Жоспарлау мезетіндегі атлетикалық даярлық деңгейі. Ойын қызметінің ары қарай жақсаруы және нәтижелер өсімі жүктеменің көлемі, қарқыны және бағыттылығы сияқты түрлі өлшемдерінің өзгерістеріне әкеп соғады.

- Жарыс маусымының құрылымы мен тұрақтылығы. Жарыстық маусымның құрылымының нақты еместігі жаттықтырушыны жүктемені тиімді жоспарлау мүмкіндігінен айырады, мақсатты-бағыттылықты жоққа шығарады және оны ішкі түйсігімен, жағдайға қарай әрекет етуге мәжбүрлейді.

- Ұлттық құрама командасына тартымды ойыншылардың болуы.

- Ойыншыларды атқаратын қызметтері бойынша бөлу.

- Жоспарлау үрдісін дербестендіру. Жүктеменің жалпыкомандалық және дербес жоспарлануынан басқа міндетті талаптардың бірі – жекелей жоспарлау.

- Жүктеме құралдары мен әдістерін таңдау. Бұл жоспарлау үрдісінің ең таңдаулы бөлімі болып табылады.

- Жоспарлау түрлері мен мерзімдері. Әрбір кезең ережеге сай микроциклдер және мезоциклдер бойынша жоспарланады.

Атлетикалық даярлықты жоспарлау факторларының келтірілген тізімін қорытынды деп есептеуге болмайды. Ол , біздің пікірімізше, берілген кезеңдегі ғана волейболшыларды және жоғарыбілікті команданы даярлауды жоспарлауда айқындалатын өзекті волейбол өлшемдерін айқындайды.

Қорытынды. Ғылыми-әдістемелік дереккөздерді зерттеу негізінде волейболшыларды атлетикалық даярлауды жоспарлауды жинақтау тек оның өзектілігін ғана кемес, сонымен бірге оның спорттық тәжірибенің объективті негізіне сүйенетін жағдайында өте қажеттігін көрсетеді. Атлетикалық даярлықты жоспарлаудың көрсетілген факторлары жаттықтырушыға жоғарыбілікті спортшылар мен заманауи волейболда командаларды атлетикалық даярлауды жоспарлаудың объективті тәсілін жүзеге асыру мүмкіндігін береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Волейбол: Учебник для физ. ин-тов. – Изд. 2-е, доп /Под ред. А.Г. Айриянца. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 175-199.

2. Ивойлов А.В. Волейбол: очерки по биомеханике и методике тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 110-146.

3. Волейбол: Сб. статей /Сост. Ю.Н. Клещев. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - С. 5-10.

4. Клещев Ю.Н., Айрапетянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. - Ташкент: Изд. медицинской литературы, 1995. - С. 5-30.

5. Андрущишин И.Ф., Ильющенко К.В. Волейбол: учебник для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания педагогических вузов. - Алматы, 1999. - С.119-148.

СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ ИНДУСТРИЯСЫНЫҢ МЕНЕДЖМЕНТИ

МЕНЕДЖМЕНТ ИНДУСТРИИ СПОРТА И ТУРИЗМА

MANAGEMENT OF THE SPORTS AND TOURISM INDUSTRY

ӘЛЕУМЕТТІК САЛА СТУДЕНТТЕРІНІҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ СИПАТТАМАСЫ

Акимов О.А. – докторант, «Васил Левски» ұлттық спорт академиясы, София қ., Болгария,

Сыдықов Н.Т. - доктор PhD,

Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Есельбаева А.К. - қауым.профессоры м.а.,

Қыздар ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

Тутибаев К.А. - аға оқытушы,

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

Аңдатпа. Бүгінгі таңда жоғары білікті әлеуметтік менеджерлер-психологтар республикамыздағы әлеуметтік қорғауды реформалаудың негізгі факторларының бірі болып табылады. Зерттеу мақсаты - әлеуметтік қорғау саласындағы студенттердің басқарушылық дайындығын қалыптастыру әдістемесін әзірлеу және эксперименттік негіздеу болды. Бірқатар зерттеу әдістері қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін теориялық талдау және жалпылау, сауалнама жүргізу, педагогикалық бақылау. Біз басшы лауазымында жұмыс істегіміз келмеу себептерін талдадық. Студенттер негізінен ұйымдастырушылық қабілеттердің жоқтығына назар аударады, білім мен тәжірибенің жетіспеушілігін атап өтеді, бұл лауазым әртүрлі проблемалармен, қиындықтармен байланысты деп санайды.

Кілт сөздер: студенттер, әлеуметтік қорғау саласы, басқару.

CHARACTERISTICS OF MANAGERIAL TRAINING OF STUDENTS OF THE SOCIAL SPHERE

Akimov O.A., Sydykov N.T., Eselbaeva A.K., Tutibaev K.A.

Annotation. Today, highly qualified social managers-psychologists are one of the main factors in the reform of social protection in our republic. The purpose of the study was to develop and experimentally substantiate the methodology for the formation of managerial training of students in the field of social protection. A number of research methods have been applied: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data, questionnaires, pedagogical control. We analyzed the reasons for the reluctance to work in a managerial position. Students mostly pay attention to the lack of organizational skills, note the lack of knowledge and experience, believe that this position is associated with various problems and difficulties.

Keywords: students, social protection, management.

Тақырыптың өзектілігі. Қазіргі уақытта әлеуметтік қорғау басқарушылық қатынастардың ерекше сипаттамасы мен жіктелуімен сипатталатын, сондай-ақ менеджмент пен маркетингтегі, әлеуметтік менеджер қызметінің ерекшелігіндегі өзгерістерге тән жүйелік басқару объектісі ретінде қарастырылады, бұл біздің еліміздің нарықтық басқару түріне өтуіне байланысты болды.

Өкінішке орай, қазіргі уақытта көптеген әлеуметтік қызметкерлер басқару мәдениетін өзгертуге дайын емес, сыртқы ортаның өзгеруіне тез бейімделе алмайды [1-4].

Әлеуметтік-гуманитарлық жоғары оқу орындарының студенттерін даярлаудың дәстүрлі технологиясы қазіргі заманғы әлеуметтік қызметкердің маңызды қасиеттерінің дербестігі мен бастамашылығын қалыптастыруға ықпал етпейді.

Заманауи әлеуметтік менеджер-психолог, қызметкер кәсіби білім мен дағдылардың қажетті деңгейіне ие болып қана қоймай, адамдарды басқара білуі, негізделген және құзыретті шешімдер қабылдай білуі, көтермелеу жүйесін жүзеге асыра білуі, қазіргі заманғы әлеуметтік менеджер-

психологты даярлау үрдісін алдын-ала білуі керек. Іс-шаралар мен жеке салаларды біріктіретін «басқарушылық даярлық» сияқты тұжырымдаманың негізінде ғана әзірлеуге болатын әмбебап басқарушылық даярлықты және ұйымдастырушылық қызметтің тәжірибесін талап ететін жұмыстар әлеуметтік жұмыс болып табылады.

Бүгінгі таңда жоғары білікті әлеуметтік менеджерлер-психологтар республикамыздағы әлеуметтік қорғауды реформалаудың негізгі факторларының бірі болып табылады. Өкінішке орай, мұндай мамандарды даярлау практиканың сұраныстарынан, оны жетілдіруден, негізінен жаңа білім беру курстарын, заманауи ақпараттық технологиялар мен оқыту әдістемесін әзірлеуден артта қалумен жүзеге асырылады.

Басқарушылық даярлықты қалыптастырудың жекелеген ережелерін әзірлеудің бөлшектенуі, әлеуметтік менеджер-психологтарды даярлаудың тиімді жолдары туралы мамандардың көзқарастарының сәйкес келмеуі осы жұмыстың өзектілігін анықтады және әлеуметтік қорғау саласындағы студенттерді басқарушылық даярлау тәсілдерін қайта қараудың негізгі себебі болды.

Зерттеу мақсаты - әлеуметтік қорғау саласындағы студенттердің басқарушылық дайындығын қалыптастыру әдістемесін әзірлеу және эксперименттік негіздеу.

Зерттеу міндеттері: жоғары әлеуметтік-психологиялық білім беру жағдайында маманның басқарушылық дайындығын қалыптастыруға әсер ететін ұйымдастырушылық және әлеуметтік жағдайларды анықтау; әлеуметтік менеджердің іскерлік және жеке қасиеттерінің маңыздылығы мен құрылымын анықтаңыз, олардың даму деңгейлерін бағалау.

Зерттеу әдістері. Қойылған міндеттерді шешу үшін зерттеудің келесі әдістері қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін теориялық талдау және жалпылау, сауалнама жүргізу, педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Әлеуметтік саладағы заманауи менеджер-бұл дәстүрлі мағынада бастық емес, қызметкер, серіктес болып табылатын міндетті түрде инновациялық көшбасшы. Оның қызметі білімді беруге, экономикалық шешімдерді іске асыруға, механизмдерді қалыптастыруға бағытталған.

Осы позициялардан көшбасшылық процесі мақсатқа жетуге бағытталған жеке іс-әрекеттер мен көшбасшылық қадамдарға бөлінуі мүмкін.

Өкінішке орай, әдебиетте әлеуметтік саланы басқару бағытында әлеуметтік менеджердің практикалық жұмысында қажетті және қолданылатын қасиеттер кешені анықталған жоқ.

Біз Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті әлеуметтік-гуманитарлық ғылымдар және өнер институтының жоғары курс студенттеріне сауалнама жүргіздік, ол әлеуметтік менеджердің рөлін, қызметтерін, жеке қасиеттерін түсінуді анықтауға бағытталған. Сауалнама парағына таңдауға дайын жауаптар енгізілмеді, респонденттер қандай да бір шеңбермен шектелмеді (Кесте 1).

Кесте 1. Әлеуметтік менеджердің жеке қасиеттерінің рөлін, қызметтерін түсіну көрсеткіштері

№	Әлеуметтік менеджердің қасиеттері	Менеджер қасиетінің мазмұны
1	Қарым-қатынастылық	Қарым-қатынас жасау, сөйлеу, тындау, әңгімелесу қабілеті
2	Мақсаттылық	Бастамашылдық, мақсатқа жетуге деген ұмтылыс
3	Әдептілік	Әділдік, жауапкершілік, еңбекқорлық, адалдық, адамгершілік, жанқиярлық
4	Әлеуметтік менеджер мамандығын меңгеру деңгейі	Сауаттылық, даярлық, яғни құзыреттілік
5	Әлеуметтік менеджердің қабілеттері, дағдылары мен қасиеттері	Ұйымдастырушылық қабілеттер, интеллектуалдық қабілеттер, шығармашылық, қабілеттер және т.б.

Студенттер біз ұйымдастырған және рейтингі бар әлеуметтік менеджердің әртүрлі, маңызды қасиеттерін атады.

Студенттердің жауаптарын талдау жетекші орындардың педагогикалық және әлеуметтік-психологиялық салалары бар екендігінің айқын фактісін атап өтуге мүмкіндік береді, ал олардың пікірінше, кәсіби сипаттамалар онша маңызды емес. Бұл жағдай болашақ әлеуметтік қызметкерлерде әлеуметтік бизнестегі инновациялық процестердің тасымалдаушысы ретінде әлеуметтік менеджер туралы идеялардың қалыптаспағанын көрсетеді.

Студенттердің көпшілігі (75,33%) әлеуметтік саладағы менеджер жұмысының ерекшелігін атап өтеді, арнайы білім мен дағдыларды, Әлеуметтік жұмыстағы тәжірибені көрсетеді (Кесте 2).

Кесте 2. Студенттердің лауазымды таңдаудағы артықшылығы (%)

№	Лауазымдардың атауы	Студенттердің қалауы	
1	Басшы	86,30	57,4 %
2	Ұйым менеджері	49,13	32,68 %
3	Меңгерушісі	15,30	10,18 %
4	Менеджер-ұйымдастырушы	75,33	50,1 %
Σ	=	226	150,36 %
γ	=	56,51	37,59 %

Әлеуметтік сауалнама нәтижелері студенттердің әлеуметтік коммерциялық ұйымның басшысы (57,4%), әлеуметтік қорғау ұйымының менеджері (32,68%) лауазымдарында жұмыс істеуді қалайтынын көрсетеді. Ұйым директоры және коммерциялық директор лауазымдарын тек бірнеше жас студенттер (10,18%) таңдады. Студенттер менеджер-ұйымдастырушының жұмысын (50,1%) таңдады.

Біз басшы лауазымында жұмыс істегіміз келмеу себептерін талдадық. Студенттер негізінен ұйымдастырушылық қабілеттердің жоқтығына назар аударады, білім мен тәжірибенің жетіспеушілігін атап өтеді, бұл лауазым әртүрлі проблемалармен, қиындықтармен байланысты деп санайды.

Қорытынды. Сауалнама нәтижелері көрсеткендей, жеке жас студенттер уақыт өте келе уақытпен есептеспей жұмыс істей алады, жүйкеге түсетін көп жүктемемен, шамадан тыс жұмыс істеумен байланысты қиындықтарды жеңе алады, сәтсіздікке ұшыраған кезде өз күштерін тауып, қайтадан бастай алады. Студенттер бас кезде жалақысы төмен жұмыс істеуге, барлық әріптестері өздерінің көзқарастары мен сенімдерімен бөліспейтініне дайын.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. - 2003. - № 5. - С. 19-23.
2. Блинков С.Н. Индивидуализация физического воспитания школьников 12-14 лет на основе учета структуры моторики: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Тюмень, 2001. -24 с.
3. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физ. культуры. - 1977. - № 7. - С.37-39.
4. Дугина В.В. Различные организационные формы учебно-тренировочных занятий с детьми 10-11 лет и их влияние на воспитание физических качеств в типовой общеобразовательной городской школе: Автореф. дис....канд. пед. наук /ПГПУУ им. В.Г. Белинского. -М., 2004. - 23с.

ПОДГОТОВКА СПОРТИВНЫХ МЕНЕДЖЕРОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Мухамедиярова Р.Б. – докторант 3 курса, Андрущишин И.Ф. – д.п.н., профессор, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье проведён анализ отличительных особенностей организации системы подготовки спортивных менеджеров в области физической культуры в Республике Казахстан. Рассматриваются основные пути развития системы подготовки менеджеров в области спорта. Здесь показана важная роль спортивных менеджеров в деятельности по организации и проведению спортивных мероприятий.

Ключевые слова: спортивный менеджер, физкультурное образование, подготовка, спортивные организации, организация и проведение спортивных мероприятий.

TRAINING OF SPORTS MANAGERS IN THE SYSTEM OF HIGHER PHYSICAL EDUCATION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Mukhamediyarova R.B., Andrushchishin Jo.F.

Abstract. The article provides an analysis of the distinctive aspects of the organization of the training system for sport managers in the area of physical culture in the Republic of Kazakhstan. It examines the main ways in which the training system for sport managers has evolved. It shows the important role of sport managers in the activities of organizing and managing sporting events.

Keywords: sports manager, physical education, training, sports organizations, organization and holding of sports events.

Введение. Сегодня в нашем обществе спорт занимает одно из ведущих мест. Спорт является одной из самых популярных, мощных и захватывающих отраслей. Желание людей, которые любят спорт и хотят себя ассоциировать со спортом, работать в спортивных администрациях является естественным. Большинство студентов привлекает в спортивной карьере очарование, связанное с образом работы в профессиональных спортивных лигах, крупных спортивных организациях.

Как и в любой профессии, имидж спортивного менеджера, как правило, не соответствует действительности. Тренерских навыков или опыта работы в области физического воспитания не всегда достаточно для того, чтобы справиться со сложной ролью современного спортивного менеджера. Восприятие учащихся может быть несколько искажено по целому ряду причин, таких как неправильное консультирование в данной сфере, недостаток информации или даже дезинформация [1]. Лишь небольшое количество литературы посвящено исследованиям карьеры в спортивном менеджменте.

Цель исследования – провести анализ и разработать теоретико-методологические основы подготовки спортивных менеджеров в системе высшего физкультурного образования в Республике Казахстан.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и оценить ситуацию отечественных школ подготовки менеджеров в системе высшего физкультурного образования.
2. Разработать профессиональную модель подготовки менеджеров в системе высшего физкультурного образования.
3. Провести сравнительный анализ и оценить функционирование организационно-педагогической модели системы подготовки спортивных менеджеров в системе высшего физкультурного образования.
4. Разработать и реализовать в системе высшего физкультурного образования Республики Казахстан теоретико - методологические основы многоуровневой системы подготовки спортивных менеджеров.

Методы исследования:

- теоретические: изучение и интегрирование научной и методической литературы, анализ официальной документации, историко-сравнительный анализ, обобщение, систематизированное проектирование процессов подготовки менеджеров в системе физической культуры, разработка содержания обучения и системы занятий, направленных на формирование готовности спортивных менеджеров к управленческой деятельности;

- эмпирические: исследование педагогического опыта; анализ конкретных жизненных ситуаций в менеджерской сфере; педагогический эксперимент; проведение опытно-экспериментальной работы с целью проверки эффективности, личностно-ориентированная подготовка спортивных менеджеров; наблюдения, интервью, анкетирование.

В настоящее время спортивный менеджмент включает в себя такие области, как спортивное администрирование, производство спортивного инвентаря и экономика спорта. Социально-экономическая и внешнеполитическая модель развития страны меняет классические методы развития физической культуры и спорта и повышает требования к подготовке выпускников физкультурных вузов. Наличие компетентных спортивных менеджеров является важным фактором успеха реформирования отечественного спортивного мира [2]. Идет объективный процесс, повышающий требования к качеству профессиональной подготовки, в том числе в области физической культуры и спорта. Важность работы спортивных менеджеров, получивших специальное образование и профессионально владеющих навыками управления - все более актуальная проблема в области физической культуры и спорта.

Образование и развитие спортивных, физкультурных и оздоровительных учреждений различных организационно - правовых форм, изменение потребительского спроса в сфере спорта требует соответствующей реакции высшего учебного заведения.

Спортсмен может иметь несколько менеджеров, ответственных за различные аспекты карьеры своего "подопечного" [3].

В обязанности спортивного менеджера входит организация, подготовка и проведение спортивных соревнований различного уровня. Он непосредственно должен заниматься разработкой плана подготовки и проведения спортивного мероприятия, распределением обязанностей между

членами Организационного комитета мероприятия, управлением подразделениями на этапе подготовки и проведения мероприятия.

Это означает, что спортивный менеджер должен ориентироваться не только в вопросах спорта, но и в систематических знаниях, таких как экономика и маркетинг.

«Спортивный менеджер» - профессия которая на сегодняшний день является весьма престижной, популярной и востребованной, и которая позволяет иметь высокий доход как во всем мире, так и в Республике Казахстан. Это связано с тем, что казахстанский спорт стал активным на мировой арене и побеждает на международных соревнованиях. Профессиональный спортивный менеджмент в Казахстане еще находится на стадии развития, но будущее мировой спортивной индустрии лежит в профессиональном спорте. Как показывает практика, спортивными менеджерами становятся бывшие спортсмены, получившие после окончания спортивной карьеры экономическое образование. С коммерциализацией спорта растет спрос на спортивных менеджеров [4].

Сегодня наблюдается постоянный рост научных исследований по разработке теоретико-методологических основ подготовки спортивных менеджеров. Кроме того, деятельность спортивных менеджеров тесно связана со многими смежными областями, такими как производство и стимулирование сбыта спортивного инвентаря, строительство и реконструкция спортивных сооружений.

С трансформацией общества и возникновением рыночных отношений, в том числе и в сфере физической культуры, требовался новый подход к профессиональному менеджменту, это касалось в первую очередь студентов в высших учебных заведениях (Х. Комчанов, 1991; Ю.И. Иванов, Ф.М. Русинов, 1992; В.Я. Ляудис, 1994; П.К. Петров, 1996,1999; В.В. Кольтипова, 1998; А.В. Ложоненко, 1998 и др.).

Начиная с 1990-х годов в сфере физического воспитания и спорта проводятся исследования по изучению таких понятий и категорий, как менеджмент, маркетинг услуг, спортивный маркетинг, спортивное спонсорство (Русинов Ф.М., 1992; Гуськов С.И., 1992, 1995; Фомин Ю.А., 1993). Кузин В.В., Кутепов М.Е., 1992–1994, 1995 Барташов А.В., 1994 Сейранов С.Г.).

По словам зарубежных специалистов, таких как: V. Vroom, A. Jago, 1988 считается, что, спортивный менеджер должен обладать следующими навыками:

- техническими характеристиками, которые характеризуют его способность использовать в своей работе различные методы, процедуры и приемы;

- работа с коммуникациями - это важная часть в работе менеджера по продажам. Эффективные коммуникационные стратегии важны для любой компании в современном цифровом мире, учитывая рост темпов распространения и доступности такой информации.

- понимание того, что происходит. Это один из самых сложных навыков менеджера, который связан с тем, как менеджер смотрит на процесс. Благодаря этому менеджер может предугадать, как будет развиваться ситуация в политике, экономике или социальной сфере.

Как говорил В.А. Черепов (1995), в спортивной практике можно найти несколько типов менеджеров, выполняющих управленческие функции:

- менеджер-тренер – обычно совмещает роль тренера и руководителя команды, несет ответственность за образовательную и управленческую работу;

- менеджер-экономист - в большинстве случаев руководитель финансового отдела спортивной организации или организационного комитета крупного спортивного мероприятия;

- менеджер-организатор – должен иметь опыт в организационной деятельности в спорте.

В сфере физического воспитания и спорта возрастает потребность в хорошо подготовленных кадрах руководителей, организаторов и предпринимателей. Классические стандарты высшего образования не позволяли расширить такую специализацию, а подготовительные курсы не давали достаточных профессиональных навыков. Это актуально и сегодня (П.А. Виноградов, 1995-1998; В.В. Кузин, 1993; С.Г. Сейранов, 1993 -1995).

Подготовка спортивных менеджеров – это новое направление в спорте РК, поэтому необходимо изучить и критически относиться к зарубежному опыту организации и содержания образовательного процесса в данной специализированной области. Такие авторы как: И.И. Переверзин, С.Г. Сейранов и многие другие описывали опыт подготовки зарубежных спортивных менеджеров в своих работах.

Сегодня слишком мало информации, которую можно найти в научно-методической литературе, и которая описывает многоуровневую подготовку спортивных менеджеров.

В результате исследования были проанализированы методы обучения менеджменту в отечественной системе образования. Было проведено анкетирование работников в сфере физической культуры (тренеры, организационные работники, старшие тренеры, руководители организаций,

студенты ВУЗов). В анкетировании приняло участие более 120 человек. Было задано несколько вопросов, таких как: какими качествами, способностями, умениями должен обладать спортивный менеджер.

Исследование показало, что, спортивный менеджер должен иметь знания основ менеджмента и маркетинга, основ экономики и психологии, знать этикет общения, правовые основы физического воспитания, современные компьютерные программы и технологии.

Должен уметь управлять и организовывать деятельность спортивной организации. Организовывать спортивные мероприятия и принимать правильные деловые решения, координировать финансовую деятельность. Иметь такие качества, как: коммуникабельность, ответственность, интеллектуальные и творческие способности.

Все эти умения, качества, знания должны учитываться ВУЗами при составлении образовательных программ и эффективного обучения студентов в данной специальности. Нужно больше уделять внимания и времени практикам. Для определения уровня подготовки студентов, их нужно включать в реальный процесс работы спортивных организаций, в проведение крупных спортивных мероприятий [5].

Также результате нашего исследования, мы провели анкетное тестирование, чтобы определить «насколько наши студенты имеют управленческие способности». Тестирование проводилось между студентами 2-4 курсов. Тестирование проводилось в течении 2022 года. Как показало тестирование лишь 40% студентов имеют управленческие способности. (Таблица 1).

Таблица 1 - Результаты тестирования студентов

Качества	2 курс		3 курс		4 курс	
	(n=123)		(n=142)		(n=139)	
Способность контролировать эмоции	43 чел.	35%	42 чел.	45%	63 чел.	45,1%
Разумное принятие риска	50 чел.	41%	57 чел.	43%	60 чел.	43%
Способность к критическому мышлению	35 чел.	25%	35 чел.	25%	73 чел.	52,2%

При составлении учебных планов должны учитываться такие дисциплины как: экономика, маркетинг в спорте, управление инвестициями, финансовый менеджмент, инновации и производство спортивных сооружений, иностранные языки, техника коммуникации, организация спортивных мероприятий [6].

Для подготовки менеджеров необходимо учитывать и развивать направление педагогически обоснованной оптимальной организации учебного процесса и процесса формирования профессиональной личности студентов с использованием современных информационных технологий. Существует потребность разработки базовых теорий и методик формирования личности учащихся в новой информационной среде.

Сегодня содержание учебных программ требует реформирования. Рынок требует профессиональных специалистов, в свою очередь это ведет к тому, что нужно пересмотреть учебные программы вузов и ввести новые темы и дисциплины в учебный процесс [7].

Для конкурентоспособности организаций физической культуры, предприятий в учебные программы, по нашему мнению, должны быть введены такие дисциплины как:

- управление человеческими ресурсами, регулирование взаимоотношений в трудовом коллективе;
- стратегический маркетинг;
- управление информацией и системами рекламы;
- планирование новых предложений по проведению свободного времени;
- креативность в менеджменте;
- предпринимательство в спорте;
- бренд менеджмент в спорте;
- спортивные сооружения.

При подготовке будущих менеджеров фокусировать их внимание на моделирование конкретных рыночных ситуаций и предоставлять им возможность самостоятельно принимать решения, исходя из сложившейся ситуации.

Проанализировав рынок вузов в Республике Казахстан, которые имеют образовательную программу «Спортивный менеджмент», можно дать следующие комментарии. В Казахстане существует только один вуз «Карагандинский университет Казпотребсоюза», который имеет полноценную Образовательную программу «Физическая культура и спортивный менеджмент» и включает такие дисциплины:

1. Модуль социально-политических знаний (Социология, Политология, Культурология, Психология);
2. Иностранный язык;
3. Information and Communication Technologies;
4. Менеджмент в спорте;
5. Маркетинг в спорте;
6. Управление персоналом;
7. Предпринимательство в спорте;
8. Основы права (Bases of law);
9. Основы противодействия коррупции (Basis of anticorruption);
10. Психология и педагогика физической культуры и спорта;
11. Государственное управление в спорте;
12. Организационные структуры управления в спорте;
13. Event-менеджмент;
14. Бренд менеджмент в спорте;
15. Спортивные сооружения;
16. Спортивные тренажеры;
17. Бизнес-планирование;
18. МК Организация и оценка бизнеса;
19. Майнорская программа «Финансы»;
20. Майнорская программа «Предпринимательские проекты»;
21. Майнорская программа «Экономические основы предпринимательства».

В других вузах «Менеджмент спорта» проводится как дополнительные курсы повышения квалификации, как учебная траектория.

Сравнительный анализ программ подготовки спортивных менеджеров вузов Казахстана и некоторых зарубежных стран (А. Mailor, 1990; В.И. Жолдак, В.Н. Иваницкий, 1991; L. Pike, 1993; В. Сенашенко и др., 1995; В.А. Черепов, 1995; "Sport and physical education in Finland", 1997; В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, 1999; Ф.Н. Сухиненко, 1999), позволяет сделать вывод о том, что существуют определенные различия в организации обучения и направленности учебных программ, а также в квалификационных уровнях образования, получаемого студентами.

Выводы:

- происходит объективный процесс увеличения стандартов качества обучения специалистов, включая область физической культуры и спорта. Это ведет к увеличению важности работы спортивных менеджеров - людей, обладающих специальным образованием и профессиональной компетенцией в управлении физической культурой и спортом.

- развитие разнообразных организационно-правовых форм спортивных и физкультурных учреждений, а также живые изменения на рынке потребления услуг в области физической культуры и спорта требуют соответствующего ответа со стороны высших учебных заведений, научного понимания существующей системы подготовки спортивных управленцев и улучшения на основе опыта зарубежных стран и Казахстана.

- анализ национальных и зарубежных высших учебных заведений показал определенные различия в их подходе к подготовке спортивных менеджеров. Эти различия проявляются в профиле подготовки, уровнях квалификации, системе и структуре организации профильного обучения, ориентации программ подготовки по специализациям, типе структурных подразделений, отвечающих за подготовку и выпуск спортивных менеджеров;

- на современном этапе развития физического воспитания при подготовке менеджеров, в большинстве своем, используется дидактическая форма, в содержании которой слабо выражены цели образования, недостаточно разработаны программы обучения, отсутствуют подходы к построению образовательного процесса, обеспечивающие ориентацию на развитие личности;

- разработанная профессионально-личностная модель спортивного менеджера содержит приоритетные качества и знания, необходимые для эффективной деятельности будущего менеджера

по физической культуре и спорту, что является теоретической основой в высших учебных заведениях физической культуры;

- из материалов данного исследования можно предложить внести изменения в существующий подход к подготовке спортивных менеджеров в системе высшего физического образования;

- исходя из существующих разнообразных форм управленческой работы в сфере физической культуры и спорта, рекомендуется ввести в учебный план различные учебные и производственные практики для студентов специализации "спортивный менеджмент", которые должны быть организованы в спортивных сооружениях, на предприятиях и в профессиональных спортивных клубах.

Список литературы:

1. Комчанов Х. Важный фактор ускорения процесса перестройки физического воспитания студентов //Теория и практика физической культуры. -1991.-№ 8.-С. 48-49.
2. Иванов Ю.И., Русинов Ф.М. Рынок, предпринимательство, кадры. - М.: РАУ,1992.-82 с.
3. Петров П.К. Современные информационные технологии в подготовке специалистов по физической культуре и спорту (возможности, проблемы, перспективы) //Теория и практика физической культуры. -1999. -№ 10. -С. 6-9.
4. Кольтипova В.В. Организация содержания психолого-педагогических дисциплин для студентов АФК с учетом механизмов их профессионализации //Теория и практика физической культуры. -1998. № 11, 12 -С. 39-40.
5. Ложоненко А.В. Приоритетные направления в решении физической культуры студенческой молодежи //Теория и практика физической культуры. -1998. -№ 6. -С. 21-24.
6. Гуськов С.И., Куратов А.О. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в зарубежных странах. М.: ГЦООНТИ, 1993. -63 с.
7. Барташов А.В. Психология предпринимательской деятельности. -Таллин, 1994. -78 с.

МЕНЕДЖМЕНТ, СПОРТТАҒЫ ҚИЫНДЫҚТАР МЕН ЖОСПАРЛАУ

Балтина А.С. – докторант, Олимпиадалық спорт факультеті, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Жидовинова А.В. – докторант, «Васил Левски» ұлттық спорт академиясы, София қ., Болгария

Искаков Т.Б. – PhD докторы, қауымд.профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университет, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада қазіргі заманғы спорт ұйымдастырушылары, спорттық ұйымдардың, оқу орындарының басшылары, әр түрлі дене шынықтыру - спорт ұйымдарының тиімді жұмыс істеуі, оларға басқару қызметі, мәдениеті саласындағы білімді меңгерген жас мамандар керектігі, жоғары оқу орындарында ғылыми зерттеулердің, білім беру қызметтерінің және мамандарды даярлаудың сапасын заманауи және тиімді қамтамасыз етілуі, қазіргі заманғы спортты басқарудың маңызды проблемалары, дене шынықтыру мен спортты дамытуға демеушілерді тарту, жарнама жасау және насихаттау туралы айтылған.

Кілт сөздер: Менеджмент, дене шынықтыру және спорт, жоспарлау, проблема

MANAGEMENT, CHALLENGES AND PLANNING IN SPORTS

Baltina A.S., Zhidovinova A.V., Iskakov T.B.

Annotation: The article discusses the effective functioning of modern sports organizers, heads of sports organizations, educational institutions, various physical culture and sports organizations, their management activities, young specialists with knowledge in the field of culture, modern and effective provision of the quality of scientific research, educational services and training of specialists in higher educational institutions, the most important problems of modern sports management, attracting sponsors for the development of Physical Culture and sports, advertising and promotion.

Keywords: Management, physical education and sports, planning, problem

Кіріспе. Спорттық менеджмент - бұл ғылыми-практикалық білімнің жас, бірақ тез және біркелкі дамымаған саласы, ол қазіргі заманғы спорт ұйымдастырушылары: спорт ұйымдарының, клубтар мен қоғамдардың басшылары, спорт командаларының бастықтары, құрама командалардың жаттықтырушылары, спорттағы оқу орындарының басшылары, спорт ғимараттарының директорлары

және басқалар үшін практикалық маңыздылығы бойынша бірінші орында. Жоғары білікті спорт менеджерлерін даярлау өте маңызды рөл атқарады. Әр түрлі дене шынықтыру - спорт ұйымдарының тиімді жұмыс істеуі оларға басқару қызметі мәдениеті саласындағы білімді меңгерген жас мамандардың келуін талап етеді [1].

Кез келген елдің менеджментін, маркетингін және экономикасын дамыту білім беру жүйесін жетілдіруге мүмкін емес. Жоғары мектеп ерекше маңызға ие, оның міндеті сөздің кең мағынасында білім беру ғана емес, сонымен қатар барлық салаларда - ғылымда, өндірісте, әлеуметтік салада және мемлекеттік басқаруда мамандарды кәсіби қызметке дайындау болып табылады.

Зерттеудің мақсаты. Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру – спортты басқару ұйымдарының қиындықтары мен мәселелерін зерттеу.

Зерттеу әдістері: ғылыми әдебиеттерді талдау, сауалнама жасау.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу барысында біз ғылыми әдебиет көздеріне талдау жасап, бірнеше дене шынықтыру спортты басқару ұйымдарының жұмысшыларымен, Қазақстан Республикасының құрама командасында жүрген спортшылармен және спорт ардагерлерімен сауалнама жүргіздік.

Жоғары оқу орындарында ғылыми зерттеулердің, білім беру қызметтерінің және мамандарды даярлаудың сапасын қамтамасыз етудің заманауи және тиімді жұмыс істейтін жүйелерін қалыптастырудың өзектілігі қазақстандық жоғары мектептің әлемдік білім беру қауымдастығымен интеграциялануына байланысты. Әсіресе Қазақстанның Болон декларациясына қосылуынан және Еуропаның бірыңғай білім беру кеңістігіне кіруінен кейін артып келеді.

Жоғары кәсіптік білімнің сапасы көптеген факторларға байланысты-білім беру бағдарламалары, оқу процесін ұйымдастыру және университет студенттері. Жоғары оқу орнында не, қалай оқытылатыны, кім оқытатыны маңызды. Қазіргі уақытта ақпараттық технологиялардың, педагогикалық инновациялардың және білім беруді интернационалдандырудың қарқынды дамуы жағдайында жоғары оқу орындарының оқытушыларына қойылатын талаптар, олардың академиялық ұтқырлығы айтарлықтай артып келеді. Оқытушылар құрамын білім беру бағдарламасымен қамтылған білімнің барлық салаларындағы мамандар ұсынуы тиіс. Оқытушылар біліктіліктің жеткілікті деңгейіне ие болуы керек, оны келесі компоненттермен растауға болады: базалық білім, қосымша білімнің кеңдігі, басқарушылық және экономикалық тәжірибе, тиісті ұйымдағы жұмыс тәжірибесі, коммуникация қабілеті, сапалы оқытуды арттыруға деген ұмтылыс [2].

Спорт мамандарын даярлау психологиялық климатты және ұйымдардағы адамдар арасындағы қарым-қатынасты жақсартуға көмектеседі, әртүрлі жастағы адамдардың спорттық мүмкіндіктерін арттырады. Спорттық басқару курсына басшының рөлі мен жеке қасиеттерін бағалауға көп көңіл бөлінеді. Спортта әр түрлі мамандықтағы адамдар: спортшылар, төрешілер, техникалық қызметкерлер, дәрігерлер мен жаттықтырушылар арасында көшбасшылық қабілеттерін пайдаланудың сансыз мүмкіндіктері бар екендігі атап өтілген. Бірақ көшбасшы болу дегенді білдірмейді [3,4].

Қазіргі заманғы спортты басқарудың маңызды проблемаларының бірі спортшылардың әлеуметтік-экономикалық қорғалу мәселесі болып табылады. Шет елдердің мамандары спортшылар іскер топтар мен мемлекетке олар өнер көрсеткенше ғана тиімді екенін атап өтті. Спорттық мансабын аяқтағаннан кейін спортшылардың материалдық жағдайы нашарлайды.

Қорытынды. Қазіргі уақытта спортшылардың тар шеңбері ғана керемет соманы алады, ал олардың әріптестерінің көпшілігі ешқандай ақшалай сыйақы алмайды немесе оларды өте аз мөлшерде алады. Сонымен қатар, бұл позиция тек әуесқой спортшыларға ғана емес, сонымен қатар кәсіби спортшыларға да тән. Спорт мамандары, жаттықтырушылар, ғалымдар, менеджерлер, журналистер спортшыларға қарағанда салыстырмалы түрде әлеуметтік қорғауды пайдаланады, өйткені спорттағы мансап қатаң уақыт шеңберіне ие. Мәселенің маңыздылығын ескере отырып, мамандар оны жүзеге асыру үшін бірқатар ұсыныстар ұсынады:

- спортшылар ерекше әлеуметтік қорғауды қажет етеді, оны қамтамасыз ету әртүрлі спорт ұйымдары мен олардың менеджерлерінің тікелей міндеті болып табылады;
- спортшылар бірігіп, спортшылардың кәсіби одағын құра отырып, өз мүдделерін бірлесіп қорғауы керек;
- басшы спорт ұйымдары жас жеңімпаз спортшылар, жеңілгендер және мансабын аяқтаған спортшылар арасында жалақыны әділ бөлуді қамтамасыз ететін ақшалай сыйақы жүйесін әзірлеуі керек;
- спорт менеджерлері спортты коммерцияландырудың өз шегі, ал спорттық жетістіктердің шегі бар екенін есте ұстауы керек;

- спорт ұйымдары өзінің тәуелсіздігін толығымен жоғалтпауы үшін өздерінің негізгі өнімі - жоғары жетістіктер спортына құқықтарды монополиялауы керек;
- спорт басшылары бақылау жүйесін құрып, тиімді жазалау шараларын анықтай отырып, санкциялар (жазалау) қолдануы керек, яғни спортшылар олардың болашағы ережелер мен қаулылардың орындалу дәрежесіне байланысты екенін білуі керек, олардың саны артады.

Әлеуметтік-экономикалық қорғауды қамтамасыз ету мақсатында әлемнің түрлі елдерінде әлеуметтік қорлар құрылады. Қордың бақылаушы органы-экономика, өнеркәсіп, журналистика, мәдениет және спорттың әртүрлі салаларының 300-ге жуық өкілдерін қамтитын Қамқоршылық кеңес. Қор өз қызметін жарғы негізінде ұйымдастырады, онда оның негізгі мақсаты тұжырымдалған: спортшыларға спорттық қызметке және халықаралық аренада өкілдік етуге байланысты шығындарды өтеу.

Жұмыссыздықтың өсуіне байланысты спортшылар үшін белсенді өнер көрсету кезеңінде спортшылардың жұмыс орнын сақтау және олардың спорттық мансабын аяқтағаннан кейін оқу орнында орын алуын қамтамасыз ету мәселесі маңызды болды. Сондықтан қор өз қызметінің нысандарын өзгерте отырып, тікелей ақшалай көмекпен қатар, проблеманы шешу жолдарын іздейді, спорттық ұйымдар мен жұмыс берушілер арасындағы өзара іс-қимыл жүйесін әзірлеуге тырысады, онда соңғысы өз мансабын аяқтаған спортшыларды жалдауға мүдделі болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Абиляиров О.Е. Менеджмент, проблемы и планирование в спорте. – Қостанай, 2014.
2. Зубарев Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. - Волгоград: ВГАФК, 2007.
3. Зуев В.Н., Сулейманов И.И. Менеджмент для спортивного организатора. - Омск, 1997.
4. Кузин В.В., Кутепов М.Е. Спонсорство в спорте. - М.: РГАФК, 1994.

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ - КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЕНЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Акимов О.А. – докторант,

Национальная спортивная академия «Васил Левски», г.София, Болгария

Сыдықов Н.Т. - доктор PhD,

Академия физической культуры и массового спорта, г.Астана, Казахстан

Қайрлбаева Э.М. – преподаватель,

Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. Объектом многоуровневой системы управления в сфере физической культуры и спорта является множество физкультурно-спортивных организаций, деятельность которых связана с физическим воспитанием населения и развитием спорта. Целью работы является комплексное изучение особенностей организационно-правовых аспектов организации и управления сферой физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Основной метод изучения - анализ литературных источников по теме исследования. Помимо государственного контроля за эффективностью деятельность сферы физической культуры и спорта может регулироваться региональными органами исполнительной власти и общественными объединениями.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, управление, комплексное изучение.

THE SYSTEM OF PHYSICAL CULTURE - AS AN OBJECT OF MANAGEMENT ACTIVITY

Akimov O.A., Sydykov N.T., Kayrlbaeva E.M.

Annotation. The object of a multi-level management system in the field of physical culture and sports is a set of physical culture and sports organizations whose activities are related to the physical education of the population and the development of sports. The purpose of the work is a comprehensive study of the organizational and legal aspects of the organization and management of physical culture and sports in the Republic of Kazakhstan. The main method of study is the analysis of literary sources on the research topic. In

addition to state control over the effectiveness of the activities of the sphere of physical culture and sports can be regulated by regional executive authorities and public associations.

Key words: physical culture and sports, management, integrated study.

Актуальность темы исследования. Управление в сфере физической культуры и спорта имеет много общего с управлением в других областях деятельности общества. Оно подчиняется тем же законам, действует по тем же принципам, использует те же методы воздействия как и другие отрасли народного хозяйства. Вместе с тем, управление в области физической культуры и спорта имеет и отличительные особенности. Объектом многоуровневой системы управления в сфере физической культуры и спорта является множество физкультурно-спортивных организаций, деятельность которых связана с физическим воспитанием населения и развитием спорта. Эти организации могут существовать в различных организационно-правовых формах, спектр услуг предоставляемых сферой физической культуры и спорта самый разнообразный, а потребители этих услуг могут принадлежат к различным слоям населения страны. Услуги, предоставляемые этой отраслью народного хозяйства могут иметь материальную и нематериальную природу, однако, основным и специфическим продуктом сферы физической культуры и спорта являются физкультурно-спортивные услуги.

Степень эффективности системы управления сферы физической культуры и спорта, а также ее потенциала можно выявить по проценту вовлеченности населения страны в регулярные занятия физическими упражнениями и спортом [1]. Существует мнение, что если более 30% населения страны вовлечены в систематические занятия физической культурой и массовым спортом, система управления физической культуры и спорта эффективно выполняет возложенные на нее функции [2]. Вполне понятно, что без грамотной организации процесса управления в области физической культуры и спорта, слаженной работы всех контролирующих структур добиться этих показателей будет трудно. В процессе налаживания управленческой машины необходимо учесть все внешние и внутренние факторы, условия, в которых функционирует страна. Это и законодательная база, и экономическое положение страны, и ситуация, которая сложилась в международной политике. То есть без комплексного изучения всех имеющихся ресурсов, и факторов рисков и передового зарубежного опыта невозможно построить эффективно действующую систему управления отраслью физической культуры и спорта.

Результаты подобных упущений в системе функционирования органов управления сферой физической культуры и спорта мы наблюдаем после провальных выступлений казахстанских спортсменов на последних Олимпийских Играх. И сегодня на разных уровнях управления специалисты заняты поиском путей совершенствования системы организации и управления физкультурно-спортивной отраслью.

Однако, на сегодняшний день наблюдается недостаток исследований, посвященных изучению состояния и проблем системы управления в сфере физической культуры и спорта в нашей стране.

Объектом исследования являются организационно-управленческая и правовая структура органов управления сферой физической культуры и спорта.

Целью данной исследовательской работы является комплексное изучение особенностей организационно-правовых аспектов организации и управления сферой физической культуры и спорта в Республике Казахстан.

В связи с поставленной целью нами были определена **задача** - это исследование теоретико-методологических основ организационной деятельности в сфере физической культуры.

Методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования, изучение материалов социальной статистики, методы математико-статистической обработки полученных данных. В работе использовались фундаментальные исследования отечественных и зарубежных исследователей в области физической культуры и спорта [3-9].

Результаты исследования и их обсуждение. Физкультурно-спортивные мероприятия или спортивно-зрелищные мероприятия в большинстве случаев это массовые мероприятия, направленные на популяризацию физической культуры и спорта и пропаганду здорового стиля жизни. Нами был произведен сбор и анализ литературных источников по теме исследования, изучение нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность организаций физкультурно-спортивной направленности в Республике Казахстан, был произведен сравнительный анализ действующей в нашей стране системы управления сферой физической культуры и спорта с зарубежными системами.

Спортивные мероприятия – это организованные тренировочные формы занятий, направленных на теоретическую, методическую, физическую и другие виды подготовки спортсменов для успешного выступления на спортивных соревнованиях [10]. Как правило на перечень спортивных и

физкультурно-спортивных мероприятий проводимых в стране отражается в календарном плане региональных управлений физической культуры и спорта. Организаторами этих мероприятий могут выступать как юридические лица, так и отдельные граждане страны, которые осуществляют организационное, финансовое, материально-техническое обеспечение проводимых мероприятий.

Спортивные соревнования, как один из видов спортивных мероприятий могут проводиться с форме Чемпионатов, Кубков, Первенств страны и быть городскими, областными, республиканскими и международными. Правила соревнований отражаются в Положении о соревновании, при этом, районные, городские и областные соревнования разрабатываются региональными спортивными федерациями и утверждаются местными органами исполнительной власти, республиканские соревнования утверждаются Комитетом по делам спорта и физической культуры, а Положение о международных соревнованиях разрабатывается федерациями Казахстана по виду спорта и утверждается Комитетом по делам спорта и физической культуры Министерства спорта и культуры Республики Казахстан.

Как и любая другая отрасль народного хозяйства сфера физической культуры и спорта, имея сложную структуру, принося не только социальные дивиденды, но и определенную прибыль нуждается в управлении.

Управление в широком смысле – это целенаправленная деятельность человека, связанная с использованием имеющихся ресурсов для достижения поставленной цели [11].

В последние годы наряду с терминов «управление» используют термин «менеджмент».

Менеджмент – это вид деятельности, осуществляемый профессионалами в области управления на основе применения методов и принципов научного управления, направленный на достижение поставленной цели.

На сегодняшний день физическая культура и спорта проникла во все области человеческой жизни становясь не только социокультурным феноменом, но и важной составной частью народного хозяйства. Деятельность в сфере физической культуры и спорта сегодня приносит не только социальные дивиденды, но и экономическую прибыль. Такие общественно-полезные результаты возможны только при эффективном функционировании системы управления этой отраслью.

Управление в сфере физической культуры и спорта имеет много общего с управлением в других областях деятельности общества. Вместе с тем управление в области физической культуры и спорта имеет и ряд существенных отличий.

Выводы. Система управления сферой физической культуры и спорта это сложная многоуровневая, область влияния различных уровней управления варьируется от страны к стране. Помимо государственного контроля за эффективностью деятельность сферы физической культуры и спорта может регулироваться региональными органами исполнительной власти и общественными объединениями.

Список литературы:

1. Гилязиева С.Р. Отношение взрослонаселения к занятиям физической культурой (на примере г.Оренбурга) // Вестник ОГУ. – 2014. – №2 (163). – С. 58-63.
2. Намазов А.К., Газиева И.С. Массовый спорт за рубежом // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2016. - № 1. – С. 433-438. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovyy-sport-za-rubezhom> (дата обращения: 15.08.2022).
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /– Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с., 2017;
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
6. FW Taylor · Цитируется: 27198 — The principles of scientific management (1911) by Frederick Winslow Taylor, M.E., Sc.D. INTRODUCTION. President Roosevelt in his address to the Governors at ...90 с.
7. А. Х. Маслоу, 2000 Классика в истории психологии. Интернет-ресурс, разработанный Нью-Йоркским университетом Кристофера Д.Грина, Торонто, Онтарио, ISSN 1492-3713.
8. Русский спортивный дискурс: лингвокогнитивное исследование: монография / Е.Г. Малышева; науч. ред. Н.А. Кузьмина. – Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2011. – 324 с.
9. Г.В. Атаманчук –Теория государственного управления: учебник /Г.В.Атаманчук-3-е изд.стер.-М.: Изд. «Омега-Л», 2013. – 525с.
10. Карплюков А.Н. Спортивные соревнования как фактор привлечения к занятиям спортом людей различного возраста: дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04 / СибГос.ун-т физ.культуры и спорта. – Омск. – 2004. – 170 с. Инв. № 57:07-13/2205.
11. Удалов Ф.Е., Алехина И.Ф., Гапонова И.С. Основы менеджмента: Учебное пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2013. – 363 с.

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ИСТОРИКО – КУЛЬТУРНОГО ТУРИЗМА ЖЕТЫСУСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Токтиева А.О. – магистрант,
Кадырбекова Д. С. - доктор PhD, и.о. асоц.проф. кафедры Туризма и сервиса,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. Статья посвящена анализу историко-культурного туризма в Жетысуском области. В данной работе представлены исторические объекты, которые могут быть обновлены для развития культурного туризма в Казахстане.

Ключевые слова: культурный туризм, перспектива, анализ, экскурсия, объект, индустрия, туристский рынок, восстановление, туры.

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF HISTORICAL AND CULTURAL TOURISM OF THE ZHETYSU REGION OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Toktiyeva A.O., Kadyrbekova D. S.

Annotation. The article is devoted to the analysis of historical and cultural tourism in the Zhetysu region. This work presents historical objects that can be updated for the development of cultural tourism in Kazakhstan.

Keywords: cultural tourism, perspective, analysis, excursion, object, industry, tourist market, restoration, tours.

Перспективы развития историко-культурного туризма в Жетысуской области подтверждаются тем, что наряду с непосредственным подъемом туристского потока культурный туризм вносит значительный вклад в туристское развитие региона в целом, а также улучшение социальной ситуации в области, создание новых рабочих мест и приток инвестиций.

Актуальность решения проблем управления отраслью культурного туризма в Жетысуской области требует, чтобы они являлись специальным объектом научных исследований, теоретические аспекты которых должны сочетаться с практическими работами, направленными на совершенствование управления индустрией культурного туризма.

Методы исследования: анализ, SWOT – анализ, наблюдение, дедукция.

Результаты исследования: Развитие среды в целях формирования системы управления с созданием специального Фонда культурно-исторического туризма в рамках исторической зоны, превращение древних городов в туристические центры развитие на национальном и международном уровнях способствует тому, что туризм в будущем станет одной из самых успешных отраслей экономики.

В работе изучены и использованы труды следующих исследователей: Закирьянов Б.К., Лютерович О.Г., Рогожинский А.Е., Арстанов Б.А. Губаренко А.В., Ивлева Н.В, Кобыратбаев А., Кобыратбаев Т.

Культурный туризм - это не только культурное развитие страны, но и невостребованный ресурс для социально-экономического развития, как экономический потенциал территории, он достаточно велик, чтобы его можно было в полной мере использовать механизм сохранения важного наследия. Культурный туризм в регионах развитие деятельности региональных, государственных органов и различных органов в процессе модернизации территорий с привлечением средств инвесторов многие участники, в том числе субъекты экономической деятельности, как инструмент координации бизнес-структур, общественных организаций.

Цель работы: основной целью данной работы является формирование основных принципов эффективного управления индустрией культурного туризма.

Основные задачи:

- Анализ понятия культурного туризма и изучение его места в социально-культурном развитии Казахстана.

- Изучение и укрепление основных мировых тенденций развития туристской индустрии, в том числе аспектов индустрии культурного туризма.

- Анализ современного состояния и перспектив культурного туризма в Жетысуской области.

Теоретические и методические основы исследования: теоретические основы исследования и методическая основа-теория современного туризма, труды отечественных и зарубежных ученых и практиков.

В нем говорится, что «сохранение и изучение финансируемых государством археологических и исторических фондов, включая археологические памятники и исторические здания, управление культурными ресурсами или управление ресурсами археологической культуры, финансируемыми из федерального бюджета или государственного бюджета, использование определенной части частной собственности для строительства дорог, мостов или других общественных работ» [1, с. 34.].

После перехода в рыночные отношения за основу берется модернизация национальной культуры, народной устной литературы путем восстановления, сохранения культурного наследия суверенного Казахстана. Проводятся реставрационные мероприятия памятников историко-культурного и архитектурного искусства страны.

В 2004 году реализована государственная программа Республики Казахстан «культурное наследие». На основе этой программы создание единой системы изучения культурного наследия, реставрация памятников историко-культурного и архитектурного искусства станут основой для формирования полноценного фонда гуманитарного знания на государственном языке.

Идея развития туризма с его культурными и познавательными целями связана с принципиально новым проектом. Комплекс исторического, культурного и природного наследия является реальным и очень важным экономическим ресурсом региона. Он может стать основой специализированной сферы, являющимся одним из перспективных направлений реализации социальной политики и развития. Местная экономика должна стать важным фактором духовной жизни [2].

В истории человечества в процессе развития построены культурно-исторические памятники различной важности. В связи с изменениями окружающей среды памятники прошлого в различных условиях становятся историческим культурным наследием одним из таких ресурсов является туризм. Сегодня эта отрасль приносит огромную пользу нашей экономике. Среди дошедших до наших дней объектов историко-культурных памятников большое значение имеют некрополи, курганы и утесы, символические рисунки. Развивать у подрастающего поколения интерес к истории прошлого, к традициям и обычаям своей нации непоколебимая позиция каждого человека.

Основными приграничными регионами с высоким туристским потенциалом являются Жетысуская область, Алматинская область, Жамбылская область, Южно-Казахстанская область и Мангистауская область. Чтобы в полной мере использовать возможности наших культурных ценностей на основе исторических, архитектурных памятников, интересных природных мест должны быть открыты новые историко-этнографические, природно-ландшафтные заповедники.

Юго-Восточный Казахстан имеет большое разнообразие природных достопримечательностей, обилие объектов историко-культурного наследия, которые представляют собой яркую картину естественной истории и выдающуюся историю многовекового существования человека кочевого и оседлого мира, развития культуры на стыке Востока и Запада.

В настоящее время на территории Республики Казахстан насчитывается более 25 тысяч памятников истории, археологии, архитектуры, монументального искусства, 11 тысяч библиотек, 147 музеев, 7 историко-культурных музеев-заповедников, 215 государственных архивов.

Классификация объектов различаются по форме их отражения такие как материальной или нематериальной, по способу визуализации и представления.

Материальное культурное наследия позволяет проводить количественно-качественную оценку для туристского ресурса. «Нематериальное культурное наследие» означает обычаи, формы, знания и навыки, и инструменты, связанные с ними.

Типология материального наследия Жетысуской области – Экологические маршруты и музей природы Талгарского заповедника.

Типология нематериального наследия – Жетысу \ Семиречье – вид; топонимика [3].

Следует отметить, что в каждой из этих отраслей необходимо внедрить собственные средства регулирования (Таблица 1).

Таблица 1. Инструменты для развития культурного туризма

Инструменты правил:	Экономическая	Организация	Социальная	Научно-образовательная:	Культура:	Окружающая среда:
---------------------	---------------	-------------	------------	-------------------------	-----------	-------------------

<p>- регулирование норм и правил использования культурных ценностей; - положения предприятий туристской отрасли, культурное наследие регулирование их прав и обязанностей в отношении объектов; - регулирование правил въезда и выезда иностранных и отечественных туристов; установление моратория и санкций; - концепции и программы развития культурного туризма; - разработка и принятие.</p>	<p>- создание благоприятных условий для частных инвестиций в культурный туризм; - прямые государственные инвестиции в инфраструктуру культурного туризма; - льготное налогообложение; - преимущества внешней торговли; - регулирование цен тарифов; - страхование.</p>	<p>- системы регулирования сферы культурного туризма на национальном и региональном уровнях формирования; - по формированию имиджа страны и ее регионов разработка и реализация мероприятий; - индустрией культурного туризма, общественными туристскими организациями и Консультационные и разработка внедрение согласительных росписей; - по продвижению культурного туристского продукта страны и регионов разработка и реализация мероприятий; - установление международных отношений в сфере культурного туризма и поддержка</p>	<p>-субсидирование рабочих мест; - инвестиции в развитие человека; - защита прав и интересов туристов.</p>	<p>- организация обучения в системе среднего и высшего образования и финансирование; - финансирование научных исследований в области культурного туризма; - организация международного и внутреннего опыта.</p>	<p>- охрана и реставрация исторических памятников; - культурные фестивали; - привлечение экскурсий известных творческих групп и организация; - по изучению, восстановлению и развитию местного фольклора проведение мероприятий; - поддержка деятельности учреждений культуры, творческих коллективов.</p>	<p>- разработка и внедрение мер по охране окружающей среды; - устранение повреждений и восстановление природных ресурсов; - проникновения производственных технологий, наносящих вред окружающей среде профилактика</p>
---	--	---	--	---	--	---

Казахстан пока не в состоянии полностью реализовать свой рекреационный потенциал и использовать свои ресурсы в этой сфере в одностороннем порядке. Она обусловлена следующими обстоятельствами:

- нестабильность внутренней политики;
- несоответствие автомобильной и транспортной инфраструктуры международным стандартам;
- строительство и реконструкция, обслуживание старых аэропортовых, автобусных и железнодорожных станций;
- несоответствие гостиниц и уровня обслуживания в них международным стандартам;

- завышенные цены на гостиничные и ресторанные услуги в городах;
- несовершенство законодательных и экономических стимулов для внутреннего туризма на государственном и местном уровнях;
- недостаточно квалифицированная организация туристской деятельности, формирующая негативный имидж как для конкретного туристского центра, так и для страны в целом;
- Для формирования положительного имиджа Казахстана как страны туризма причиной является отсутствие единой политики государства и местных властей

1 – ОБЪЕКТ. МАЙБУЛАК – ЖЕТЫСУ (Таблица 2).

В том числе первая стратифицированная палеолитическая стоянка в районе Жетысу.

Таблица 2. Майбулак - первая стратифицированная палеолитическая стоянка в Семиречье [3].

Расположение	На территории Жетысуской области в Жамбылском районе, в 44 километрах к западу от города Алматы и в 1,5 - 2 километрах к юго-западу от села Каргалы в Нижнем хребте Северного предгорья Заилийского Алатау.
Состояние	в настоящее время находится в аварийном состоянии
Стратиграфия	дерна - 0,25 м – верхняя корка, дерна - 0,25 – 0,26 м – гнили песка, суглинистой почвы. – 0,6-2,5 м-пористый, треснувший песок светло-желтого цвета, глинистая почва. – 2,5-8 м-светло-желтый песок, местами уплотненный, включает суглинистый суглинок.
Культурный уровень	I культурный горизонт II культурный горизонт III культурный горизонт Парковка Майбулак является первой культурно стратифицированной парковкой.

Туризм является единственным эффективным источником ИС во всем мире, позволяющим обеспечить население трудом. Историко-культурный памятники - занимают важное место в развитии туризма [4, С. 5]. Этот объект дает шансы на широкое развитие историко-культурной застройки в Жетысуском регионе. Анализ этого объекта показывает, что с помощью трех культурных горизонтов мы можем возобновить туристическую систему на новом уровне.

2 – ОБЪЕКТ. ИСТОРИКО – КРАЕВЕДЧЕСКИЙ МУЗЕЙ ИМЕНИ КАБАНБАЙ БАТЫРА (Рисунок 1).



Рисунок 1. Наименование музея: Историко-краеведческий музей имени Кабанбай батыра

Основываясь на анализе ресурсов для историко-познавательного туризма в музее имени Кабанбай батыра, мы должны открыть туристическую систему и обновлять эту систему каждый год, прежде чем улучшать состояние туризма в этом районе, поскольку он расположен недалеко от озера Алаколь и Алакольского заповедника, улучшая качество сервиса и услуги, а также дороги, мы будем привлекать не только рекреационные отдых, но также и культурно-познавательный отдых.

Таблица 3. Анализ ресурсов для историко – культурного познавательного туризма в музее имени Кабанбай батыра [5]

+	-
Музей построено в 1990 году Объект доступен для пожилых людей и для людей с огран. возможностями Экспозиция представлена 6-ю залами «Независимый Казахстан»	Туристская система отсутствует Дорога: автотранспор Единоновременно может принимать 20 туристов Оба здания прошлом купцу Лепсинского уезда, который был конфискован 1935 году

«Природа края» «Археология» «Кабанбай батыр» «Зал Советского периода» «Край в годы Великой Отечественной войны 1941-1945 гг.» «Этнография». Местонахождения: Жетысуская область, Алакольский район, с.Кабанбай	Внутренняя площадь здания 1576 м
--	----------------------------------

Путешествие внутри страны подразделяется на внутренний (национальный) Туризм, а путешествие за границу-на международный (иностраный) Туризм; в зависимости от цели путешествия: экологический, развлекательный, познавательный, спортивный, детский туризм; в зависимости от социальной цели: деловой (конгресс, ярмарка), этнический, религиозный Туризм [6, С. 15-17].

ИСТОРИКО – КУЛЬТУРНЫЕ ТУРЫ В ЖЕТЫСУСКОЙ ОБЛАСТИ

Экскурсия вглубь по ущелью – 5 часов – познакомить туристов и проводить лекцию (Жетысуской области и о Алакольском крае)

Экскурсия на лечебное озеро Жаланашколь. – 10 часов - Вода в озере целебная благодаря высоко щелочным бальнеологическим водам.

Экскурсия на Историко-красведческий музея имени Кабанбай батыра – 5 часов – ознакомить историко – познавательным объектам в Жетысуской области и почтить имена казахов батыров

Экскурсия на Барлыкские хребты и термальные источники – 10 часов – Живописные горные цепи Барлыкского хребта и Жетысу Алатау оставляют неизгладимое впечатление мощи и красоты.

«Семиреченский лягушкозуб». – 12 часов – Здесь предоставляется возможность увидеть Семиреченского лягушкозуба в природной среде обитания - редкое и необыкновенное существо, тритона из класса амфибий, который занесён в Красную книгу.

Экскурсия на Мемориальный музей «Черкасской обороны» - 10 часов – ознакомление и организацией развертывание боевых событий «Черкасской обороны».

Экскурсия на Литературный музей Ильяса Жансугурова – 5 часов – ознакомить биографией и творчестве Ильяса Жансугурова.

В заключение, культура нашего народа уходит корнями в глубь веков, старые традиции, которые не вписываются в жизнь сегодня, могут идти в ногу с развитием общества. Ведущая роль среди основных видов туризма на современном этапе приобретает - культурный туризм. Его интенсивное развитие позволяет людям расширить свои знания, повысить интеллектуальный уровень. Туризм – лучший способ знакомства с другой культурой. Основа культурного или познавательного туризма - историко-культурный потенциал страны.

Список литературы:

1. Бурден А. Культурное наследие и экономика// Информкультура, Сб. ст. Вып. 2. –М.2005. –34 с.
2. Ричардс Г. (1996) Культурный туризм в Европе. КЭБИ, Уоллингфорд. Доступно для скачивания с www.tram-research.com/atlas
3. Культурное наследие Казахстана: новости, проблемы, перспективы: материалы Международной научной конференции. 19 октября 2005 г. - Алматы: КАЗ УПУ им. Абая, - 2005. - 964. с.
4. Кобыратбаев А., Кобыратбаев Т. Древние записи культуры. - Алматы: Казахский университет, 1991 – 338 с.
5. 150 Экскурсионных объектов Алматинской области /Закирьянов Б.К., Лютерович О.Г., Рогожинский А.Е., Арстанов Б.А., Губаренко А.В., Ивлева Н.В. – учебное пособие. – Service Press, 2020. – 376 с.
6. Пути развития индустрии туризма в Казахстане // М. Талипбай, А.Тлегенова/ 5 / 2012. – С. 15-17.

СПОРТТЫҚ-БҰҚАРАЛЫҚ ІС-ШАРАЛАР АЯСЫНДА ӨТКІЗІЛЕТІН ЖАРЫСТАР ЖҮЙЕСІН ХАЛЫҚПЕН ЖҰМЫС ІСТЕУ ТӘЖІРИБЕСІНЕ ЕНГІЗУ АРҚЫЛЫ БАСҚАРУДЫ ДАМУ

Сыдықов Н.Т. - PhD докторы, Құлбаев А.Т. - PhD докторы, қауымд.профессор, Теңізбаев Н.М. - аға оқытушы,

Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан

Лесбекова Р.Б. - б.ғ.к., доцент, Шанкулов Е. Т. - PhD докторы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ. Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада Ақтөбе өңірінде спорттық-бұқаралық іс-шаралар жүйесін халықпен жұмыс істеу тәжірибесіне енгізу арқылы дене шынықтыру мен спорт саласы бойынша жарыс қызметін басқаруды дамыту тұрғысынан мәселе қарастырылды. Ғылыми және ғылыми - әдістемелік әдебиеттерге салыстырмалы түрде сараптама жүргізу және жинақтау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, сауалнама, математикалық статистика әдістері негізінде ұйымдастырушылық-педагогикалық эксперимент Ақтөбе облысының екі ауданының тұрғындарымен әзірленген және тәжірибеге енгізілген спорттық жарыстар жүйесінің тиімділігін зерттеу мақсатында өткізілді. Эксперимент 2017-2019 жылдар аралығында жүргізілді. Жыл сайын Ақтөбе облысының дене шынықтыру және спорт комитетіне қарасты барлық құрылымдық бөлімшелерге сол жылға арналған спорттық жарыстардың бағдарламалары жіберіліп отырды, содан кейін өткізілетін әр жарыстың алдында белгіленген мерзімде «Жарыс туралы ережелер» жіберілді.

Әзірленген спорттық жарыстар жүйесі 2019 жылы Ақтөбе облысы тұрғындарының жұмыс тәжірибесіне енгізілді. Үш жыл бойы (2017-2019жж.) облыс әкімшілігінің дене шынықтыру және спорт комитеті біз ұсынған спорттық жарыстар жүйесінің тиімділігін тексеру бойынша ұйымдастырушылық-педагогикалық эксперимент жүргізілді. Эксперимент барысында өңірдегі спорттың даму жағдайын және халықтың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қатынасын сипаттайтын бірқатар көрсеткіштер тіркелді. Зерттеу нәтижелері негізінде белгілі бір өңірге - Ақтөбе облысына қатысты спорттық-бұқаралық іс-шаралар жүйесін халықпен жұмыс істеу тәжірибесіне енгізу арқылы дене шынықтыру мен спорт саласы бойынша жарыс қызметін басқаруды дамыту үшін әрбір спорт түрінен жарыстарды дұрыс ұйымдастырып, жарысқа қатысушыларды көптеп баулу және спорттық даярлықты күшейту мүмкіндігінің жоғары екендігі анықталды.

Түйін сөздер: спорттық-бұқаралық, өңір, спорттық жарыс, ұйымдастыру, басқару.

DEVELOPMENT OF MANAGEMENT THROUGH THE INTRODUCTION INTO PRACTICE OF WORKING WITH THE POPULATION OF THE SYSTEM OF COMPETITIONS HELD WITHIN THE FRAMEWORK OF MASS SPORTS EVENTS

Sydykov N., Kulbayev A., Tenizbayev N., Lesbekova R., Shankulov Ye.

Abstract. The article considers the issue of the development of management of competitive activities in the field of physical culture and sports by introducing the system of mass sports events in the Aktobe region into the practice of working with the population. Conducting and summarizing comparative expertise of scientific and methodological literature, pedagogical control, pedagogical experiment, questionnaire, organizational and pedagogical experiment based on methods of mathematical statistics were conducted in order to study the effectiveness of the system of sports competitions developed and put into practice by residents of two districts of the Aktobe region. The experiment was conducted from 2017 to 2019. Every year, programs of sports competitions for the current year were sent to all structural divisions of the Committee on Physical Culture and Sports of the Aktobe region, after which the "regulations on competitions" were sent in due time before each event.

The developed system of sports competitions was introduced into the practice of residents of the Aktobe region in 2019. For three years (2017-2019), the Committee on Physical culture and Sports of the regional administration conducted an organizational and pedagogical experiment to test the effectiveness of the system of sports competitions proposed by us. During the experiment, a number of indicators were recorded that characterize the state of sports development in the region and the attitude of the population to physical culture and sports. Based on the results of the study, it was found that for the development of management of competitive activities in the field of physical culture and sports by introducing a system of mass sports events

in relation to a specific region-the Aktobe region, there is a high possibility of proper organization of competitions in each sport, attracting more participants of competitions and strengthening sports training.

Keywords: mass sports, regional, sports competition, organization, management.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Зерттеу нәтижесі Ақтөбе өңірінде спорттық жарыс қызметін басқаруды дамыту тұрғысынан қарастырылды. Дене шынықтыру және спорт саласы бойынша аймақтағы жарыс қызметін дамыту үшін ең алдымен біздің алдымызда жарыстарға қатысушылардың жарысқа деген қызығушылығын, олардың мотивациясын, ынтасын, қарым-қатынасын, белсенділігі анықтау мәселесі тұрды. Сол себепті де біз Ақтөбе облысының аудандарының тұрғындарымен зерттеу жұмысын жүргіздік. Зерттеу барысында алынған нәтижелер барысында жарыстарды қалай басқарса тиімді болады деген сұраққа жауап ала отырып, біз спорттық жарыс жүйесін құрдық, соған орай бірнеше жұмыстар атқардық. Осы мәселелерге қатысты зерттеу нәтижелерін халықаралық деңгейдегі жарияланымдарда атап өттік [1].

Спорттық жарыстарды көру, оларға қатысу қатысушылар мен көрермендердің жарыстарға қатысатын спортшылар сияқты болуға деген ықыласын тудыру үлкен ұйымдастырушылық қабілетті, басқарушылық шеберлікті қажет етеді. Сонымен қатар, жарыстардың көрермендерге әсері қатысушыларға қарағанда күшті болады. Спортшыларға еліктеу және жарысқа қатысушылармен бірдей болуға деген ұмтылыс аудан тұрғындарының ішінде ересектерде айқын көрінеді. Бұл жүйелі спортқа оң көзқарастың пайда болу механизмдерінің бірі деп айта аламыз. Біз бұл сала жарыстарды насихаттауда әртүрлі бұқаралық ақпарат құралдарын қолдана отырып, жарыстарды ұйымдастыру және өткізу кезінде ескерілуі керек деп санаймыз [2].

Спорт және спорт индустриясында жарнама үнемі қолданылады. Спорттық жарнаманы таратудың негізгі құралдары мен тасымалдаушыларының жүйесі:

1. Телевизиялық жарнама және радиожарнама.
2. Кинореклама: жарнамалық кино-және бейнефильмдер.
3. Интернеттің ақпараттық-телекоммуникациялық желісіндегі жарнама: интернет-ресурстар, ең алдымен спорт ұйымдарының сайттары.
4. Баспасөздегі жарнама: әлеуетті тұтынушы оқитын газеттер, журналдар, бюллетеньдер және басқа мерзімді басылымдар.
5. Баспа жарнамасы: кітаптар, жылнамалар, анықтамалықтар, проспектілер, каталогтар, буклеттер, бағдарламалар, парақшалар, прайс-парақтар, Баспасөз релиздері, пост-релиздер, ақпараттық хаттар, шақыру билеттері және басқа да полиграфиялық өнімдер. Мұнда фото-стендтер мен фото-витриналар ұйымдастыруды, фотомонтаждар шығаруды және т. б. атап өткен жөн.
6. Пошта жарнамасы: жарнамалық материалдарды, соның ішінде бейнекассеталарды, компакт-дискілерді және жоғарыда аталған басқа да ақпараттық материалдарды пошта арқылы тарату.
7. Спорт объектілеріндегі жарнама және өзге де сыртқы жарнама: стадион периметрі бойынша қалқанды жарнама, ірі габаритті және шағын габаритті жарнамалық баннерлер мен жарнамалық стендтер, плакаттар, транспаранттар, афишалар мен постерлер, айналмалы жарнамалық қалқандар, газ жарықтық қондырғылар, электрлендірілген панно, табло, мәре ленталары, көрсеткіштер және т.б. Мәселен, хоккей матчтарын өткізу кезінде жарнама берушілер жарнама үшін орын сатып алады және өздерінің жарнамалық материалдарын спорт сарайы күмбезінің астына, ойыншылар орналасатын орындарға, борттарға, консольдерге, тікелей мұз жабынының астына және стадион аренасының басқа да жарнамалық беттеріне орналастырады. Баскетбол бойынша жарыстар өткізу кезінде алаңның ауқымы бойынша орналастырылатын жарнамалық қалқандар, орталық шеңберде және айып лақтыру шеңберлерінде жапсырмалар, маңдайшалар және стадион ішінде сыртқы жарнаманың өзге де түрлері, оның ішінде электрондық ақпараттық тақтада және т. б. көзделеді.

Спорт түрлерінің алуан түрлілігіне байланысты әртүрлі спорт ареналарының жарнамалық безендірілуінің өзіндік ерекшелігі болады, мысалы, бокс рингінің, велотрестің, тау шаңғысы спорты жарыстарына арналған беткейдің және т.б. жарнамалық безендірілуінің өзіндік ерекшеліктері бар.

О.Н. Степанова дене шынықтыру және спорт саласында қолданылатын БАҚ арқылы таралатын жарнамаларға: «...қазіргі таңда қойылған мақсаттарға жету үшін жарнаманың көптеген түрлері қолданылады. Олардың аса көрнектілері – классикалық жарнамалар, яғни, радио, теледидар, газеттер мен журналдар және т.б.» деп сипаттай келе, оларды төмендегіше топтап өтеді [3].

Спортты жарнамалау мен насихаттауда дене тәрбиесі, спортшылар мен жаттықтырушылар, жаттығу жүйелері туралы кітаптар үлкен рөл ойнайды.

Дене шынықтыру және спорт саласындағы жарнама спорттық маркетингтің, оның ішінде дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар маркетингінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады.

Оның сорттарының бірі – дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар кезінде жарнама. Трансляциялар, атап айтқанда, керемет жарыстар кезінде жарнаманы әдетте миллиондаған көрермендер, тыңдаушылар бақылайды, тыңдайды. Сондықтан бұл арна тауарларды, қызметтерді жылжытудың ең сәтті құралдарының бірі болып табылады.

Осыған байланысты, Қазақстандағы, дамыған және дамушы елдерде белсенді насихаттау науқандарын өткізу тәжірибесі жоғарыда аталған алға қойылған мақсаттардың жетістігіне қол жеткізу тұрғысынан спорттық бизнес, жарнама мен насихаттың жоғары тиімділігін көрсетеді. Адамдардың санасына әсер етудің ең күшті идеологиялық құралы рөлін орындай отырып, сатушы мен тұтынушының әрекеті, жарнама және насихаттау, олардың көрсетуі бойынша дене шынықтыру мен спорттың жаңа тартымды әлеуметтік келбетін қалыптастырады, халықтың қалың жігін салауатты өмір салтына тартады.

Спорттық бизнес, жарнамалық және насихаттық үндеулерге үн қата отырып, үлкен әлеуметтік топтар: балалар, жасөспірімдер, зейнеткерлер және т. б. спортқа тартылады, жүгіру және дене шынықтыру жасау, фитнес-клубтарға бару, белсенді өмір салтын жүргізу сияқты жағымды әрекеттерді өз бойына сіңіреді, содан кейін оны өзінің күнделікті жаңа өмірлік салтына айналдырады [4].

Спорттық-бұқаралық іс-шаралар қызметін басқару мәселесін шешу, біздің ойымызша, адамдардың спортқа деген көзқарасын жақсарту арқылы тиімдірек болады. Сол себепті де жарысты басқаруды дамыта отырып, жарысқа қатысушы адамдарды көптеп тарту және спорттық жарыс жүйесін дамыту басты міндет болуы керек.

Адамдардың спорттық жарыстарға деген көзқарасы, қатынасын зерттеу кезінде біз бірқатар авторлардың ережелеріне сүйендік [5-9].

Зерттеу мақсаты: өңірлік деңгейдегі (Ақтөбе облысы мысалында) спорттық-бұқаралық іс-шаралар негізіндегі спорттық жарыс қызметін ұйымдастыру мен оларды басқарудың теориялық және әдістемелік негіздемесін беру.

Зерттеу міндеті: спорттық-бұқаралық іс-шаралар жүйесін халықпен жұмыс істеу тәжірибесіне енгізу арқылы дене шынықтыру мен спорт саласы бойынша жарыс қызметін басқаруды дамыту.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Ғылыми және ғылыми - әдістемелік әдебиеттерге салыстырмалы түрде сараптама жүргізу және жинақтау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, сауалнама, математикалық статистика әдістері. Ұйымдастырушылық-педагогикалық эксперимент Ақтөбе облысының екі ауданының тұрғындарымен әзірленген және тәжірибеге енгізілген спорттық жарыстар жүйесінің тиімділігін зерттеу мақсатында өткізілді. Эксперимент 2017-2019 жылдар аралығында жүргізілді. Жыл сайын Ақтөбе облысының дене шынықтыру және спорт комитетіне қарасты барлық құрылымдық бөлімшелерге сол жылға арналған спорттық жарыстардың бағдарламалары жіберіліп отырды, содан кейін өткізілетін әр жарыстың алдында белгіленген мерзімде «Жарыс туралы ережелер» жіберілді.

Әзірленген спорттық жарыстар жүйесі 2019 жылы Ақтөбе облысы тұрғындарының жұмыс тәжірибесіне енгізілді. Үш жыл бойы (2017-2019 ж.ж.) облыс әкімшілігінің дене шынықтыру және спорт комитеті біз ұсынған спорттық жарыстар жүйесінің тиімділігін тексеру бойынша ұйымдастырушылық-педагогикалық эксперимент жүргізілді. Эксперимент барысында аймақтағы спорттың даму жағдайын және халықтың дене шынықтыру және спортпен шұғылдануға қатынасын сипаттайтын бірқатар көрсеткіштер тіркелді.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Ақтөбе өңірінде өткізілетін жарыстарды жарнамалау келесідей бағытта жүргізіледі:

- жарыстарға даярлық барысын баспасөзде жариялау, афишаларды, бағдарламаларды, шақыру билеттерін, радио мен теледидар арқылы ақпарат шығару және тарату;
- фотостендтерді ұйымдастыру;
- жарыстардың салтанатты ашылуы және жабылуы арқылы спорттың осы түрін дәріптеу;
- жарыс барысында кең ауқымды радиоақпарат тарату;
- қорытынды кестелерді уақытылы толтыру, фотомонтаждарды шығару;
- уақытылы қорытынды шығару және жарыстың салтанатты жабылуы;
- жеңімпаздарға грамоталар, дипломдар, медальдар мен жүлделер тапсыру;
- көрсетілімдер мен жеңімпаздар шеруін өткізу;
- өткізілген спорттық жарыстардың нәтижелері туралы баспасөзде, радиода, теледидарда уақтылы ақпарат.

Осы тұрғыдан алғанда Ақтөбе аймағында жарнамалау және насихаттау жақсы жолға қойылған. Мысалы: 2019 жылы өткен ҚР V Жазғы паралимпиадасы, Ұлттық спорт түрлерінен V фестиваль, Ақтөбенің құрылғанына 149 жыл толуына орай, «Спnc-aktobe marathon» Жеңіл атлетика жартылай

марафоны, алғаш рет триатлоннан өткен Қазақстан Чемпионаты, ҚР жүзуден V-жазғы спартакиадасы және т.б. жайлы жарнамалардың әсері өте жақсы деп айтуға әбден болады.

Сондай-ақ, Ақтөбеде алғаш рет өткен триатлоннан Қазақстан Чемпионатына келушілердің қарасы мол болды.

Теледидардан берілген жарнамада:

«Турнирлердің мақсаттары:

- триатлонды дамыту және Қазақстанда салауатты өмір салтын насихаттау;
- қазақстандық кәсіби атлеттердің, жаттықтырушылар мен төрешілердің шеберлігі мен

біліктілік деңгейін арттыру;

- мықты спортшыларды анықтау» деп қызықтыра хабарланған жарнамалар ықпалы көрермендерге айтарлықтай ықпал етті.

Белгілі бір өңірдегі спортты басқаруда спорттық жарыстар ұйымдастырушылық-педагогикалық реттеудің әдісі және жеке адамдардың да, ұжымдардың да, командалардың да спорттық даярлығының қол жеткізілген деңгейін салыстыру құралы ретінде қарастырылады.

Спорттық жарыс қызметін басқару мәселесін шешу, біздің ойымызша, адамдардың спортқа деген көзқарасын жақсарту арқылы тиімдірек болады. Сол себепті де жарысты басқаруды дамыта отырып, жарысқа қатысушы адамдарды көптеп тарту және спорттық жарыс жүйесін дамыту басты міндет болуы керек.

Адамдардың спорттық жарыстарға қатынасын зерттеу кезінде біз бірқатар авторлардың ережелеріне сүйендік.

Олардың идеяларына сәйкес, адамның бір нәрсеге, ал бұл жағдайда спортқа деген көзқарасы үш құрылымын қамтиды:

1) танымдық (когнитивті) – оның ішінде объект туралы нанымдар, ойлар, білім;

2) эмоционалды (аффективті) – бұл адамның бағалауы, белгілері туралы түсінік (оның объектіге эмоционалды реакциясы);

3) нысанға қатысты іс-әрекеттерде, қарым-қатынаста көрінетін мінез-құлық компоненті.

Жарыстарға деген көзқарасты зерделеу кезінде біз өте айқын көрінген екі типті анықтадық. Оның бірі – элеуметтік адекватты, ол 65 пайызды құрады, екіншісі элеуметтік адекватты емес, ол 35% құрады. Бұл екі тип қарым-қатынастың барлық өлшемдерінде айтарлықтай айырмашылықтарға ие. Олар *мотивация, эмоциялар, табысқа деген сенімділік, мақсаттар, өзін-өзі бағалау, жарыс белсенділігінің тиімділігі*. Жас пен спорттық біліктілік арасындағы қарым-қатынас өлшемдері арасында ешқандай байланыс табылған жоқ.

Осыдан келіп, жарыстарға қатысуға деген қарым-қатынас түрін қалыптастырудың негізі спортқа деген қарым-қатынасты анықтайтын жеке тұлғаның жеке психологиялық ерекшеліктерінде жатыр деп қорытынды жасауға болады және ол біздің жұмысымызда айқын түрде анықталды. Белгілі бір спортшының, сондай-ақ спорттық команданың жарыстарға қатысуының түрін білу жаттығу процесін тиімді құруға, сондай-ақ оларды жарыстарға қатысуға тартудың орындылығын болжауға мүмкіндік береді.

Себебі адамның сана-сезімі, оның шындыққа деген көзқарасы, іс-әрекеттері қалыптасады. Осыны ескере отырып, біз жарыс шараларын тартымды және адамдарда жағымды эмоциялар тудыратын етіп ұйымдастырдық. Біздің зерттеулеріміз көрсеткендей спорттық жарыстарға қатысушылардың жасына қарамастан, оларды спорттық күрес, құмарлық және мерекелік көңіл-күй, марапаттар алу, жарыстардың эстетикасы қызықтырады. Алайда, осы факторлардың әсерінің әрқайсысының өз орны бар және оны спорттық жарыстарды жоспарлау, ұйымдастыру және өткізу кезінде ескеру керек.

Команда чемпионатынан бастап облыстық чемпионатты өткізуге дейінгі спорттық жарыстар жүйесінің көп деңгейлі құрылымы жарыстарға қатысушылардың шексіз санын тартуға мүмкіндік береді. Бұған жарыс өткізілетін көптеген спорт түрлері ықпал етті. Жарыстарды жүйелі түрде өткізу дәстүрге айналады және жеке адамдарда өзін-өзі жетілдіру қажеттілігін тудырады, бұл экспериментте көрсетілгендей дамиды.

Өңірде өткізілген жарыстарда спорттық жарыстар жүйесін енгізу бойынша ұйымдастырушылық-педагогикалық эксперимент жүргізу өңірдегі спорттық-бұқаралық жұмысты едәуір жандандыруға мүмкіндік берді және адамдардың жаттығу процесіне де, жарыстарға қатысуына да көзқарасын өзгертті.

Көрініс ретінде әрекет ететін спорттық жарыс күрделі элеуметтік құбылыс болып табылады. Бір жағынан, жарыстардың барлық түрлерінің негізі ойын қарым-қатынасын құру болып табылады, бұл тәжірибе арқылы өзін әртүрлі рөлдерде жеке тұлға ретінде «сынап көруге» мүмкіндік береді [10].

Белсенділік кез-келген қызмет саласында әлеуметтенудің маңызды факторы болып табылады. Адамға әлеуметтенудің қажетті деңгейін ұзақ уақыт сақтауға мүмкіндік беретін дәл осы белсенділік болып табылады.

1-кестеде облыста үш жыл ішіндегі спорттық-бұқаралық жұмыс серпінін көрсететін статистикалық көрсеткіштер келтірілген. Барлық көрсеткіштер бойынша (спорт ғимараттарының өткізу қабілетін қоспағанда) спортпен шұғылдануда округ тұрғындарының белсенділігінің артқанын байқауға болады.

Белгіленген көрсеткіштердің өсуі облыс тұрғындарының жұмыс тәжірибесіне енгізілген спорттық жарыстар жүйесі тиімділігінің жоғары дәрежесін көрсетеді.

Облыс тұрғындарымен жұмыс кезінде ұлттық спорт түрлерін дамытуға және олар бойынша жарыстар өткізуге ерекше көңіл бөлінді. Біздің ойымызша, бұл көрсеткіштер облыс тұрғындары арасында бұқаралық спорттың жай-күйін объективті түрде көрсетеді.

Жоғарыда келтірілген мәліметтерден 2017 жылы спорт секцияларында шұғылданушылардың саны 16654 адамды құрағанын көруге болады. Дене шынықтырумен айналысатындардың жалпы санына қатысты бұл көрсеткіш осы кезеңде 32%-ды құрады. 2018 жылы спорт секцияларында шұғылданушылардың саны 25810 адам болды. Дене шынықтырумен және спортпен айналысатындардың жалпы санына қатысты бұл көрсеткіш осы кезеңде 49,5%-ды құрады.

2019 жылы спорт секцияларында шұғылданушылардың саны 27710 адам болды. Дене шынықтырумен және спортпен айналысатындардың жалпы санына қатысты бұл көрсеткіш осы кезеңде 53,2 %-ды құрады. 2017 жылдан бастап және әсіресе 2017 жылдың екінші жартысынан бастап спорт секцияларында шұғылданушылар санының біртіндеп өсуі қамтамасыз етілді. 2019 жылдың соңына қарай шұғылданушылар саны 25810 адамды құрады. Сонымен қатар, 2017 жылмен салыстырғанда бұл көрсеткіш 11056 адамға артып, ең жоғары деңгейге жақындады.

Біз бұл оң өзгерістерді, ең алдымен, Ақтөбе облысы әкімшілігінің өңірдегі дене шынықтыру қозғалысының дамуымен байланысты мәселелерді шешумен байланыстырамыз. Біз әзірлеген және 2018 жылы қабылданған 2018-2025 жылдарға арналған Ақтөбе облысының дене шынықтыру мен спорт саласын жаңғырту жөніндегі 2025 жылға дейінгі іс-шаралар жоспары, дене шынықтыру мен спорт туралы өңірлік заң және дене шынықтыру мен спортты дамыту бағдарламасы оң нәтиже берді.

Кесте 1. Ақтөбе облысында спорт түрлері бойынша спорт секцияларында шұғылданушылар саны

Спорт түрлері	2017	2018	2019
1	2	3	4
Секцияда шұғылданушылар саны	16654	25810	27710
Оның ішінде:			
Олимпиадалық спорт түрлері бойынша			
Бадминтон	2	2	2
Баскетбол	1646	1646	1646
Бокс	415	415	415
Еркін күрес (ерлер)	265	265	265
Әйелдер күресі	17	17	17
Грек-рим күресі	244	244	244
Велоспорт(шоссе)	6	23	40
Су добы	8	8	8
Волейбол	1988	1988	1990
Гандбол	18	18	18
Спорттық гимнастика	44	55	68
Көркем гимнастика	4	44	44
Каратэ-до	56	56	60
Дзюдо	206	206	206
Ат спорты	1	206	206
Жеңіл атлетика	516	516	516
Жүзу	323	323	325
Синхрондыжүзу	2	140	140
Оқ ату	140	140	145
Қазіргі бессайыс	5	420	420
Теннис / кіші теннис	420	1522	1524
Үстел теннисі	152	152	160
Ауыр атлетика	16	16	16

«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумның аясында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар»
I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының Материалдар Жинағы. 12-14 сәуір 2023ж.

Таэквондо	46	46	46
Футбол	1850	1850	1950
Әйелдер футболы	12	1850	1850
Конькимен жүгіру спорты	3	10	10
Шаңғы жарысы	129	145	160
Шорт-трек	8	129	129
Шайбалы хоккей	15	18	25
Мәнерлеп сырғанау	14	15	15
Олимпиадалық емес спорт түрлері			
Айкидо	5	5	5
Бодибилдинг	50	332	332
Белбеу күресі	4	10	10
Брейк денс	2	50	50
Гір спорты	373	373	373
Аэробика	1	2	2
Киокушинкай кан-кратэ	10	373	373
Кратэ-кекушинкай	21	21	21
Кикбоксинг	128	128	128
Қоян-қолтық ұрыс	18	21	21
Самбо	62	128	128
Спорттық бал билері	12	12	15
Спорт лаптасы	2	10	10
Спорттық туризм	51	55	55
Спорттық бағдарлау	4	1572	1572
Таэквондо ИТФ, ГТФ, АТФ	172	180	180
Ушу санды	64	64	64
Шахмат	1172	1172	1172
Дойбы	1263	1263	1263
Джиу-джитсу	8	51	51
Кудо	11	15	15
ММА	10	15	15
СӨС СДД	226	226	226
Армрестлинг	332	372	372
Президенттік көпсайыс	82	85	90
Панкратион, грэпплинг	14	1172	1172
Пауэрлифтинг	32	1263	1263
Муай тай бокс	5	226	226
Фитнес	54	82	82
Допты хоккей	6	9	9
Пішіндеу	6	6	10
Мини-футбол	1572	1572	1572
Стритбол	44	54	54
Тир	4	10	10
Черлидинг	2	6	6
Скандинавиялық жүріс	224	224	240
Street Workout	84	224	224
Техникалық спорт түрлері			
Авиамодельдік спорт	14	14	14
Судомодельдік спорт	119	119	119
Ракетомодельдік спорт	3	3	3
Радиоспорт	2	2	2
Мотокросс	2	2	2
Картинг	16	16	16
Трассалық моделизм	3	3	3
Ұлттық спорт түрлері			
Қазақ күресі	222	222	250
Тоғызқұмалақ	1428	1428	1445
Асық ату	45	45	60
Жекпе-жек	14	14	14
Көкпар	10	10	10

Аударыспақ	6	6	222
Теңге алу	7	7	7
Аламан бәйге	5	10	1428
Мүмкіндігі шектеулі адамдар үшін: көру қабілеті бойынша			
Жеңіл атлетика	1	1	2
Дойбы	1	2	2
Жүзу	1	0	1
Тоғызқумалақ	1	1	0
Шахмат	1	0	1
Тірек қимыл аппараты зақымданған			
Жеңіл атлетика	1	1	1
Жүзу	1	1	1
Волейбол	2	1	1
Шахмат	1	1	1
Дойбы	1	1	1
Тоғызқумалақ	1	1	1
Пауэрлифтинг	1	1	1
Үстел теннисі	1	1	1
Арбадағы би	1	1	1
Оқ ату	1	1	1
Таеквондо	1	1	1
Дзюдо	1	1	1
Күрес	2	1	
Волейбол	2		1
Жеңіл атлетика	1	1	1
Жүзу	1	1	1
Үстел теннисі	1	1	1
Футбол	1		1
Шахмат	1	1	1
Дойбы	1	1	1
Шаңғы жарысы	1	1	1
Специал олимпикс			
Баскетбол	3	1	1
Жеңіл атлетика	3	2	2
Жүзу	2	1	1
Бадминтон	3	1	1
Футбол	3	2	2
Шаңғы спорты	3	2	2
Үстел теннисі	3	2	2
Конькимен жүгіру спорты	3	2	2
Велосипед спорты	1	2	2
Флорбол	3	1	2
Бочи	1	2	1

Жоғарыда келтірілген мәліметтерден аймақтағы ең танымал спорт түрлері: баскетбол, волейбол, футбол, үстел теннисі, теннис, гандбол екендігін көруге болады. Спорттық ойын түрлері қай кезеңде болсын ең танымал спорт түрі болып қала береді және басқа спорт түрлеріне қатысты пайыздық қатынаста олар өте танымал болады. Мысалы, 2017 жылы - 40 %, 2018 жылы - 45 %, 2019 жылы - 48% құрады. Қаралып отырған кезең бойы баскетбол, волейбол, футбол ойындарымен шұғылданушылардың саны басқа спорт түрлерімен салыстырғанда тұрақты жоғары болды және соңғы кезде футбол, волейбол мен шұғылданушылардың саны күннен күнге өсе түсуде. жоспары, дене шынықтыру мен спорт туралы өңірлік заң және дене шынықтыру мен спортты дамыту бағдарламасы оң нәтиже берді.

Жоғарыда келтірілген мәліметтерден аймақтағы ең танымал спорт түрлері: баскетбол, волейбол, футбол, үстел теннисі, теннис, гандбол екендігін көруге болады. Спорттық ойын түрлері қай кезеңде болсын ең танымал спорт түрі болып қала береді және басқа спорт түрлеріне қатысты пайыздық қатынаста олар өте танымал болады. Мысалы, 2017 жылы – 40 %, 2018 жылы – 45 %, 2019 жылы – 48% құрады. Қаралып отырған кезең бойы баскетбол, волейбол, футбол

ойындарымен шұғылданушылардың саны басқа спорт түрлерімен салыстырғанда тұрақты жоғары болды және соңғы кезде футбол, волейбол мен шұғылданушылардың саны күннен күнге өсе түсуде.

Спорттық ойындардан кейінгі екінші танымал спорт түрі – циклді спорт түрлері (жеңіл атлетика, жүзу, велосипед спорты). Осы спорт түрлерінің дамуын талдаған кезде жеңіл атлетика циклдік спорт түрлерінің ішіндегі ең танымалы болып қала береді деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Облыс тұрғындарының жүзумен айналысуға деген қызығушылығының артқанын атап өту қызықты. Жоғарыда келтірілген мәліметтерден онымен айналысқысы келетіндердің саны 3,5 есе өскенін көруге болады. Бұл құбылысты келесідей түсіндіруге болады: біріншіден, 2018 жылы Ақтөбе облысында дене шынықтыру мен спортты дамыту іс-шарасының жоспары қабылданды, онда аймақ тұрғындарын жүзуді үйретуге байланысты бағыттар жеке параграфпен бөлінді; екіншіден, осы кезеңде жүзудің жаңа түрі - әртістік жүзу дами бастайды - бұл көптеген қыздарды осы спорт түрімен айналысуға тартады.

Танымалдық бойынша үшінші орынды жекпе-жек түрлері, яғни күрестің, бокстың, шығыс жекпе-жегінің түрлері алады. Ұсынылған мәліметтерден өңірдегі ең танымалы - күрес түрлері болып еркін күрес, самбо, дзюдо, қоян-қолтық ұрыс және бокс саналады. Орыс тілді халықтың бұрынғы Кеңес Одағы республикаларынан, сондай-ақ Орта Азия тұрғындарынан қарқынды көші-қон кезеңінде Ақтөбе облысында қоныстануымен жекпе-жектің шығыс түрлері белсенді дами бастағанын атап өткен жөн. Сонымен қатар, дәстүрлі жекпе-жек түрлерімен айналысқысы келетіндердің кетуі және осы спортшыларды шығыс күрес түрлерімен айналысуға ауыстыру байқалады. Сонымен қатар, 2017 жылдың соңына қарай бұл көрсеткіштер теңестіріліп, жекпе-жектің дәстүрлі түрлері қайтадан танымал категорияға айналатынын атап өткен жөн. Облыс аймағында бұқаралық спортты дамыту жүйесінде дене-мәдени-спорттық бағыттағы қосымша білім беру мекемелерін ұйымдастыру маңызды орын алады. Олардың қатарында балалар-жасөспірімдер спорт мектептері (БЖСМ) және олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектептері (ОРМБЖМ) бар. Бұл мекемелерді ұйымдастыру бір уақытта негізгі дене шынықтыру-спорт және әлеуметтік деп аталатын екі мәселені шешуге мүмкіндік береді. Бір жағынан, негізгі міндет – балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтыру-спорттық жағынан даярлау, сондай-ақ, олардың спорттық дарынын анықтау мен жас спортшыларды елдің ұлттық командаларына қатысуға даярлау болып табылады. Екінші жағынан, балалар мен жасөспірімдерді спорт мектептеріндегі дене шынықтыру-спорт сабақтарына тарту спорттық жетістіктермен қатар, олардың бойында адамгершілік қасиеттерді қалыптастыруға, еліміздің лайықты азаматтарын өсіруге мүмкіндік береді. Бұл ретте, спорттық секциялардағы сабақ олардың көшелер мен әрбір қақпа алдында бостан босқа уақыт жоғалтуларына жол бермейді және осылайша оларды кез келген теріс ықпалдардан қорғайды. Ақтөбе облысының өмірінің әртүрлі кезеңдерінде балалар мен жасөспірімдер спорт мектептеріндегі сабақтарға балалар мен жасөспірімдерді тартудың негізгі көрсеткіштері төмендегі кестеде келтірілген. Жоғарыда келтірілген мәліметтерден 2017 жылы БЖСМ - де адам жұмыс істегені байқалады, оның ішінде халыққа білім беру жүйесінде - 78% және кәсіподақтар жүйесінде - 22%. Алдағы уақытта, 2020 жылға дейін облыс әкімшілігі спорт мектептерінде айналысатын балалар мен жасөспірімдердің санын сақтап қана қоймай, оны 30% арттыра алады. Мұны 2-кестеден байқауға болады.

Кесте 2 - Ақтөбе облысы бойынша әртүрлі типтегі балалар мен жасөспірімдер спорт мектептерінде шұғылданатындардың саны

Спорт түрлері	Спорт түрлері бойынша бөлімшелер саны (бірлік)			Шұғылданушылар саны (адам)		
	2017	2018	2019	2017	2018	2019
1	2		3	4	5	6
Баскетбол	2	3	2	415	492	514
Бокс	6	8	7	1701	1692	1676
Еркін күрес (ерлер)	11	10	10	1921	1665	1715
Әйелдер күресі	2	2	2	112	114	98
Грек-рим күресі	3	3	3	817	995	909
Велоспорт(шоссе)	-	-	-	38	58	24
Су добы	1	1	1	1737	64	120
Волейбол	9	7	4	163	1567	1424
Ескек есу Б және К	-	-	-			230
Гандбол	2	3	2	173	240	40
Дзю-до	5	7	4	1150	1443	1499
Каратэ-до WKF	1	1	1	260	263	263
Жеңіл атлетика	2	2	3	124	266	294

«Дене шынықтыру, спорт, туризм, білім және ғылымды дамытудың басым ғылыми-педагогикалық бағыттары» Халықаралық Форумның аясында өткен «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесіндегі өзекті мәселелер мен инновациялар»
I Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының Материалдар Жинағы. 12-14 сәуір 2023ж.

Жүзу	3	2	3	488	1502	1523
Синхронды жүзу	2	-	-	1323	26	-
ВТФ Таеквондо	-	2	2	67	238	263
Теннис	-	2	1	42	912	416
Үстел теннисі	2	1	1	344	418	448
Триатлон	1	-	-	556	-	24
Ауыр атлетика	1	1	1	156	98	108
Семсерлесу	5			1754		30
Футбол	1	7	4	254	2562	1974
Шөптегі хоккей	-	-	-	225	18	18
Шаңғы жарысы	-	1	1	80	223	278
Мәнерлеп сырғанау	2	1	1	199	457	160
Шайбалы хоккей	1	1	1	310	198	213
Шорт-трек	-	1	1		525	56
Армрестлинг	-	-	-	12	52	34
Белбеу күресі	-	-	-	48	10	10
Гір спорты	1	-	-	112	148	144
Джиу джитсу	-	-	-	34	62	58
Кикбоксинг	2	1	1	178	156	120
Пауэрлифтинг	1	1	1	102	110	88
Президенттік көпсайыс	1	1	+	168	193	80
Қолма-қол ұрыс	1	1	1	86	190	178
Самбо	3	2	2	481	273	390
Кіші футбол	-	-		48	55	78
Спорттық билер	-	-	-	151	124	48
У-шу	-	1	-	48	478	116
Шахмат	2	1	2	498	110	437
Дойбы	1	-	1	107	46	103
Допты хоккей	-	-	-	-	-	46
Аударыспақ	-	-	1	23	-	31
Қазақшакүрес	5	5	6	1103	1323	1284
Ат спортының түрлері	-	1	-	-	126	-
Көкпар	-	-	-	19	-	40
Теңге ілу	1	-	-	54	-	36
Тоғызқумалақ	4	2	2	929	738	757

Алайда, мұқият талдай отырып, балалар мен жасөспірімдердің спортпен шұғылдануының негізгі өсуі осы аймақ үшін дәстүрлі түрде танымал төрт спорт түрінен: баскетбол, волейбол, футбол мен жеңіл атлетикадан, сондай-ақ облыста жаңадан пайда болған және бірден сәнге айналған спорт түрлерінен: жекпе-жектен, пауэрлифтингтен, дзюдодан, синхронды жүзуден болғанын атап өтуге болады. Спортпен айналысатын жастар мен жасөспірімдердің өсуі халықтық білім беру жүйесінде, сондай-ақ, әртүрлі ұйымдарда ақылы спорт топтарының пайда болуымен байланысты болғанына назар аударады. Бұл ретте кәсіподақтар жүйесінде дене шынықтыру-сауықтыру жұмысын қаржыландырудың күрт төмендеуіне байланысты спорт түрлері бойынша бөлімшелер санының және тиісінше спорт секцияларында шұғылданатындардың санының қысқаруы орын алды. БЖСМ-де оқитындардың жалпы санына қатысты сол кезеңде бұл көрсеткіш 11% құрады, яғни ол екі есеге төмендеді.

Өңірлердегі балалар мен жасөспірімдер спортының жай-күйі туралы деректерді қорытындылай келе, балалар мен жасөспірімдерді дене шынықтыру-спорттық даярлаудың, сондай-ақ олардың спорттық талантын анықтаудың және еліміздің ұлттық командаларын қалыптастыру үшін жас спортшыларды даярлаудың негізгі міндеттерін шеше отырып, БЖСМ мен ОРМБЖМ арасында төмендегідей қайшылықтар туындайтынын атап өтуге болады:

- өңірдегі балалар спортын дамыту қажеттілігімен және оны күтіп-ұстау мен дамытуға арналған материалдық құралдардың жеткіліксіздігімен;

- білім алушыларды дене шынықтыру-спорттық даярлау сапасына қойылатын жаңа талаптар және дене шынықтыру-спорттық бағыттағы қосымша білім беру мекемелерін басқарудың ескі әдістері арасында;

- қалыптасқан басқару құрылымы шеңберінде БЖСМ және ОРМБЖСМ дамыту мәселелерін шешудегі қиындықтар мен инновацияларды басқару үшін теориялық базаның жеткіліксіздігі;
- спорт мектебінің директорына қойылатын жоғары талаптар және білім беру мекемесінің өзіндік ерекшеліктерін ескере отырып, оның қызмет моделінің әзірленбеуі;

- спорт мектептерін дамыту режимін қамтамасыз ету мен олардың қызметінің жергілікті жағдайларын ескеретін әдістемелік ұсынымдардың жеткіліксіздігі үшін жаттықтырушы-оқытушылар құрамының және спортшы-нұсқаушылардың шығармашылық ұжымын құруға қажеттілігі.

Бұл мәселелерді шешу БЖСМ мен ОРМБЖМ басқаруды онтайландырумен және мынадай қажеттіліктерге: дене шынықтыру-спорттық бағыттағы қосымша білім беру мекемелерін қаржыландырудың қажетті деңгейін қамтамасыз ету; спорт мектептерін басқарудың ғылыми-негізделген құрылымын әзірлеу; даму бағыттарының стратегиясын ғылыми негіздеу; басшылық қызметін модельдеу; шығармашылық ұжымдарды құру бойынша ұсынымдар әзірлеуге байланысты болады.

Қорытынды. Зерттеу жұмысы тұрғысынан қарағанда балалар спорт мектептерінің өмірін қамтамасыз ету мәселелерін шешу және интуитивті басқарудың дәстүрлі қалыптасқан стереотипі мен көшбасшылық қызметінің жеке шығармашылық сипатына байланысты заманауи ғылыми тәсілдерді қолдану қажеттілігі арасындағы қайшылықтарды шешу өте маңызды. Бұл мәселелерді шешу Ақтөбе облысындағы балалар мен жасөспірімдер спортының деңгейін көтеруге және сонымен бірге бірқатар әлеуметтік маңызды міндеттерді шешуге мүмкіндік береді. Зерттеу нәтижелері негізінде белгілі бір өңірге - Ақтөбе облысына қатысты спорттық-бұқаралық іс-шаралар жүйесін халықпен жұмыс істеу тәжірибесіне енгізу арқылы дене шынықтыру мен спорт саласы бойынша жарыс қызметін басқаруды дамыту үшін әрбір спорт түрінен жарыстарды дұрыс ұйымдастырып, жарысқа қатысушыларды көптеп баулу және спорттық даярлықты күшейту мүмкіндігінің жоғары екендігі анықталды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сыдыков Н.Т., Кулбаев А.Т., Абдраимова К.А. Роль средств рекламы и пропаганды в управлении физической культурой и спортом // XXIV Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех»: сборник научных трудов. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2020. – 772 с.
2. Zhanibek K., Kasymbayeva J.Sh. Minarbekov D.I., Sydykov N.T. The influence of Qazaq Kuresi classes on the management of the level of reserves of the athletes' body. ©2021 Birlesik Dunya Yenilik Arastirma ve Yayincilik Merkezi. All rights reserved // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2021. – Vol. 16, issue 6. - P. 3147-3155.
3. Степанова О.Н. Маркетинг в физкультурно-спортивной деятельности: учеб. пособ. – М.: Советский спорт, 2008. – 480 с.
4. Сыдыков Н.Т., Құлбаев А.Т., Келдікұлов Ғ.К., Абдраимова К.А. Жоғары білікті спортшыларды даярлауды басқаруды ұйымдастыру // Дене тәрбиесінің теориясы мен
5. Исаков Т.Б. Дене шынықтыру және спорт ұйымдарындағы қызмет көрсету сапасын жетілдіру: филос. док. (PhD) ... дис. – Алматы: ҚСТА, 2018. – 154 б.
6. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом: дис. ... док. (PhD): 6D010800. – Алматы: Казахская Академия спорта и туризма, 2016. – 162 с.
7. Дошыбеков А.Б. Дене шынықтыру-сауықтыру қызметі саласындағы маркетинг бойынша болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлау: филос. док. (PhD) ... дис. – Алматы: ҚСТА, 2017. – 186 б.
8. Пельменев В.К. Развитие физической культуры и спорта в эксклавному регионе России (Социально-педагогические и организационные аспекты): дис. ... док. пед. наук: 13.00.04. - Калининград, 2002. - 337 с.
9. Крыкбаев П.Н. Формирование организаторско-управленческих умений у студентов в процессе физического воспитания: дис. ... канд. пед. наук. – Алматы: Казахская Государственная Академия спорта и туризма, 2001.-110 с.
10. Свинцов Л.Л. Спортивное соревнование как средство педагогического воздействия на формирование активного отношения населения к физической культуре и спорту: автореф. ... канд. пед. наук. - М., 1982. - 21 с.

ТУРИЗМ ЖӘНЕ ҚОНАҚЖАЙЛЫҚ САЛАСЫН БАСҚАРУДЫҢ ЖӘНЕ РЕТТЕУДІҢ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРЫ

Әлікен Д.Ғ. – докторант,

Мадиярова Д.М. – э.ғ.д., Туризм және сервис кафедрасының профессоры,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аннотация. Бұл мақала туризм және қонақжайлылық саласындағы инновациялық технологияларды енгізу және дамытудың инновациялары мен ықтимал перспективаларын қарауға мүмкіндік береді. Ғылыми бақылауларға сүйене отырып, ұйымдардың пайдасын ұлғайту, тұтынушының көзқарасына назар аудара отырып, әлеуметтік саладағы инновациялардың мысалдары

келтірілді. Туризм және қонақжайлылық салаларындағы жаһандық цифрландыру процесі егжей-тегжейлі сипатталған, қызметтерді дербестендірудің бәсекелестік артықшылықтары көрсетілген. Ақпаратты жинау және талдау барысында қонақ үй және туристік қызметтерді жобалау мен құрудың заманауи технологияларының түрлері қарастырылды.

Түйін сөздер: туризм, қонақжайлылық, инновация, инновациялық процесс, процестерді автоматтандыру, цифрландыру, перспектива.

INNOVATIVE TECHNOLOGY MANAGEMENT AND REGULATION SPHERE OF TOURISM AND HOSPITALITY

Aliken D.G., Madiyarova D.M.

Annotation. This article allows you to look at the innovations and possible prospects for the introduction and development of innovative technologies in the field of tourism and hospitality. On the basis of scientific observations, examples of innovations in the social sphere with a focus on the consumer's view in favor of increasing the profit of organizations were given. The process of global digitalization in the spheres of tourism and hospitality is described in detail, the competitive advantages of service personalization are indicated. During the collection and analysis of information, the types of modern technologies of designing and creating hotel and tourist services were considered.

Keywords: tourism, sphere of hospitality, innovations, innovative process, automation of processes, digitization, perspective.

Қазіргі уақытта туризм саласы айтарлықтай перспективалы және табысты болып табылады. Дүние жүзінде бұл саланың үлесіне әлемдік жалпы табыстың шамамен 10%, жалпы әлемдік экспорттың 8% және әлемдік қызмет саудасының 30-35% келеді. Енді инновациялық қызмет инновацияға әкелетін жалпы ғылыми, басқарушылық, шаруашылық және коммерциялық қызметтердің кешені ретінде түсініледі. Бұл жағдайда қоғамда кең сұранысқа ие оң нәтиже алу үшін оған жаңа білім, технологиялар, тәжірибе, әдістемелер мен әдістер енгізілген жағдайда ғана мұндай қызметті инновациялық деп атауға болатынын түсіну маңызды. Кәсіпорынның инновациялық қызметін әр түрлі инновацияларды жасауға және енгізуге бағытталған барлық қызметкерлердің бірлескен жұмысы ретінде анықтауға және белгілеуге болады. Инновациялық қызмет инновациялық технологиялардың ортасы мен субъектілерін құрайтын бірлескен (жүйелік) сипатқа ие. Туризмдегі инновацияларды саладағы оң өзгерістерге әкелетін, сапалы жаңалығы бар жүйелі оқиғалар деп атауға болады. Инновациялық процесс өзінің мойындалуын туристік нарық және қанағаттану дәрежесі арқылы алады клиенттік және негізінен туристік ұйымдар мен әртүрлі деңгейдегі үкіметтердің бірлескен шешімдер қабылдауына байланысты. Туризмге инновацияларды енгізуге келесі факторлар тікелей әсер етеді: елдегі экономикалық жағдай, халықтың әлеуметтік жағдайы, ұлттық заңнама, сондай-ақ үкіметаралық және халықаралық келісімдер. Сондықтан инновацияларды енгізудің келесі себептерін бөліп көрсетуге болады:

- классикалық тенденциялардың үлкен санының шамадан тыс қаныққандығы;
- келу туризмінде нарықтың айтарлықтай үлесін жоғалту қаупі;
- бәсекелестік пен ұсыныстардың өсуі;
- ақпараттық технологияларды қолдану аясын кеңейту, технологиялық революция.
- ұсыныс экономикасынан сұраныс экономикасына көшу.
- өнімдердің жаңа нарығын іздеу және енгізу.

ДСҰ (Дүниежүзілік сауда ұйымы) ұстанымына сәйкес туризм секторында инновациялық қызмет келесі үш бағытта дамиды:

1. Басқару жүйесі мен құрылымына кәсіпорын мен туристік бизнесті дамытуға байланысты инновацияларды енгізу, оның ішінде бәсекелестерді қайта ұйымдастыру, біріктіру, сіңіру; кадр саясаты (кадрларды жаңарту, біліктілігін арттыру); ұтымды шаруашылық-қаржылық қызмет (бухгалтерлік есеп берудің заманауи нысандарын енгізу).

2. Маркетингтік инновациялар мақсатты тұтынушылардың қажеттіліктерін жабуға және белгілі бір уақытта сатып алушылардың жабылмаған сегментін тартуға мүмкіндік береді.

3. Мерзімді инновациялар туристік өнімнің тұтынушылық қасиеттерін өзгертуге, оның нарықта эксклюзив ретінде орналасуына бағытталған, бұл бәсекелестік артықшылықтардың ұлғаюын білдіреді. Төртінші өнеркәсіптік революцияға байланысты туындаған жаһандық цифрландыру қоғамның әлеуметтік-экономикалық өмірінің барлық салаларында бірте-бірте түбегейлі өзгерістерге алып келеді.

Жаһандық цифрландыру әсерінің салдарын алғашқылардың бірі ретінде сезінгендердің бірі туризм секторы болды, өйткені бұл барлық өзгерістерге жылдам әрекет етуге тырысатын ақпаратқа бай сала. Цифрландырудың туризм және қонақжайлылық саласына әсері туристік индустрия кәсіпорындарының бизнес-процестеріне цифрлық технологияларды енгізу тұрғысынан да, саяхатшының өзін өзгерту арқылы да көрінеді.

Туристік қызметті цифрландыруға негіз болатын соңғы цифрлық технологияларға мыналар жатады:

- үлкен деректер технологиялары (Big Data), блокчейн
- жасанды интеллект,
- интернет заттар (Internet of Things - IoT Және IIoT - заттардың өнеркәсіптік интернеті),
- мобильді құрылғылар және т.б.

Тану технологиялары ретинальды сканерлеу және/немесе саусақ іздерін қолдану арқылы бөлмеге кіруді қамтамасыз ету үшін пайдаланылады, бұл қонаққа қосымша ыңғайлылықты қамтамасыз етеді және қонақүйде болу қауіпсіздігін арттырады, Marriott China осы технологияны пайдаланады. Осы технологияның арқасында қызметтерді жекелендіру арқылы тұтынушыларға қызмет көрсету сапасын жақсартуға болады. Қазіргі уақытта туристік және қонақжайлылық бизнесінің негізгі бәсекелестік артықшылықтарының бірі цифрлық технологияларсыз қол жеткізуге болмайтын сервисті дербестендіру болып табылады. Клиенттің тілектері мен қажеттіліктерін тану үшін оның бұрынғы саяхаттауларын, қонақүйде тұру және т.б. тәжірибесіне қатысты жеке деректердің үлкен дерекқорын жинау, өңдеу және құрылымдау қажет. Бұл туристің виртуалды бейнесін қалыптастыруға, жасанды интеллект жүйесінің көмегімен оның қажеттіліктерін имитациялауға және чат-боттардың көмегімен қашықтан кеңес беру қызметтерін көрсетуге көмектеседі. Жасанды интеллект жүйелерінің көмегімен тұтынушыларға қызмет көрсетудің артықшылықтары туристке немесе қонаққа ақпарат берудің жылдамдығы мен дәлдігі болып табылады. Жасанды интеллект ақпаратты тез және дәл өңдеп, мәселенің әртүрлі шешімдерін ұсына алады. Мысал ретінде Hilton қонақүйлерінде қонақтарды жеке таңдап алынатын әртүрлі туристік ақпаратпен қамтамасыз ету үшін осындай жүйелерді қолдануды келтіруге болады [2, б. 208].

Деректерді өңдеу, блокчейн (Big Data.blockchain). Бұл технология қазірдің өзінде туризм индустриясында кеңінен қолданылады:

әуежайлар мен авиакомпаниялар арасындағы багаждың қозғалысы туралы ақпаратты жинау және бақылау ;

- саусақ іздерін немесе көз торын сканерлеу арқылы жолаушыларды анықтау.
- әртүрлі қызметтерге, оның ішінде электрондық валютамен төлеуді ұйымдастыру.

Face ID технологиясын (бет- әлпетті тану) және блокчейнді пайдалана отырып, төмендегілерге мүмкіндік беретін жүйе әзірленеді:

- саяхатшы туралы келісілген маңызды ақпаратты саяхат тізбегінің барлық қатысушыларына, соның ішінде жеткізушілерге пайдаланушы деректеріне зиян келтірместен хабарлау ;

- барлық болашақ сапарларға бір рет тіркелу ,
- төлқұжат мәліметтеріне сілтеме жасай отырып, жеке басын куәландыру,

Қазіргі уақытта ел нарығындағы негізгі жүйелер - Opera Fidelio және Eritome PMS. Болашақта менеджмент жүйесінің үдерісін жетілдіру және тарату болашақта әртүрлі қонақ үйлер үшін осындай интеграцияланған жүйелердің көбірек болуына әкелетіні сөзсіз. Сонымен қатар, SAAS жаңа технологиялары үшін ақылы жазылу қызметтерін пайдалану мүмкін болады. Маусымдық қонақүйлер маусымдық жұмысқа қолайлы уақытта қажетті қызметтерді алу мүмкіндігіне ие болу үшін тұтынушылардың негізгі шеңберіне айналады деп болжануда. Атап айтқанда, курорттық кәсіпорындардың мысалын қолдана отырып, мұндай технологиялар иелеріне қымбат бағдарламалық қамтамасыз етуді сатып алу үшін ең аз шығындарды қамтамасыз ете алады және іске асырылған резервтер үшін операциялық шығындардың аз мөлшерін төлей алады. Айта кету керек, мұндай жүйелер кез келген типтегі және форматтағы қонақүйлерді, соның ішінде шағын қонақ үйлерді сатып алуға мүмкіндік береді [5, б. 625]. Үнемі өсіп келе жатқан бәсекелестік жағдайында қонақ үйлер өздерінің тартымдылығы мен қызметтерінің қолжетімділігін арттырудың әртүрлі жолдарын нақты уақыт режимінде іздеуі керек. Қонақ үйді басқару жүйелерімен реттелген және әртүрлі сату арналары бойынша брондауды онлайн басқаруға мүмкіндік беретін электронды брондау жүйелеріндегі инновациялық тарату технологияларының дамуы осы салада жаһандық өзгерістер жасады.

Қонақ үй сату арналарының кең ауқымына қол жеткізу жолында болуы керек. Қандай арналарда және қай уақытта сатуды жүзеге асыру жарнамалық идеяның мәселесі болып табылады, ол маусымға, қонақүйлердің ағымдағы толтырылуына және басқа да көптеген факторларға байланысты. Атап

айтқанда, жаһандық немесе альтернативті брондау жүйелерінде өзін көрсету үшін, бұл бірінші кезекте бизнес сегменті үшін құрылған қонақүйлерге қажет. Бірақ бұл тек қалалық бизнес қонақ үйлері ғана емес, сонымен қатар кез келген форматтағы орналастыру орындары болуы мүмкін: саяжай қонақ үйлері, жағалаудағы SPA қонақ үйлері, белгілі бір кіріс деңгейі бар клиенттерді тартқысы келетін экстремалды демалыс әуесқойларына арналған қонақ үйлер. [1, б. 28]

Сонымен қатар, ешқандай басқа жарнамалық арнаны құны/тиімділігі жағынан салыстыруға болмайды. Бүгінгі таңда көптеген қонақ үйлер өздерінің артықшылығын дәлелдеуге тырысып, жақсырақ болуға тырысады, бұл өз кезегінде бәсекелестік жарыста белгілі бір жеңіске жету үшін қажет әртүрлі жоғары технологиялық жаңалықтардың пайда болуына әкеледі. Олар біздің өмірімізді жақсартады, әсем және ерекше етеді, уақыт пен күш-жігерді оңтайландырады және қосымша табыс әкеледі. Инновация бизнесті дамытуда маңызды рөл атқарады, қонақ үй индустриясында ерекше орын алады. Біздің уақыттағы қонақ үйлердің көпшілігі автоматтандырылған, өйткені бұл жүйелердің артықшылықтары қонақ үй иелеріне ғана емес, сонымен қатар қонақтарға да түсінікті. Тұрақты бола алатын жаңа клиенттерді тартудың көптеген жолдары бар. Инновациялық шешімдер бүгінгі қонақүй қонақтары үшін ең маңызды факторлардың бірі болып табылады. Қонақ үй технологияларын енгізу жолдарын талдай отырып, технологиялық олқылықтардың бар-жоғын, кешенді автоматтандыруға технологиялық ауысу қажеттілігін, сондай-ақ әртүрлі қызметтерге технологиялық стандартты әзірлеу арқылы жаңа технологиялық инновацияларды жаңғырту және автоматтандыру қажеттілігін анықтауға болады. орналастыру орындары. Технология трансферті материал, адамдар және құқық сияқты компоненттердің болуын білдіреді. Мұндай технологияларды әзірлеуге және енгізуге адам факторы орасан зор әсер етеді: қабылдау психологиясы және қызметкерлердің жұмысшы табының біліктілік деңгейі [4, б. 246]. Құқықтың құрамдас бөлігі қазіргі заманғы қонақ үй технологияларын енгізу үшін әлеуметтік және технологиялық стандарттарды құру мүмкіндігін жүзеге асыру үшін әлеуметтік және технологиялық стандарттарды құру мүмкіндігін анықтайды:

1. Интерактивті теледидар жүйелері (Interactive TV Systems) - бүгінде кез келген, тіпті ең қарапайым талғамға арналған модельдердің үлкен алуан түрі бар, мысалы, Hoist Технология интерактивті жүйенің 3 түрін ұсынады: жеңіл теледидар, классикалық интерактивті жүйе және IP-теледидар. Мазмұн көбінесе жүйенің өзіне қосылады, ол қонақтың көңіл-күйін жақсарта алады: фильмдер, спутниктік арналар және музыкалық арналар. Мазмұннан басқа, жүйелер әртүрлі пайдаланушыларға қонақ үй ұсыныстарынан хабардар болуға көмектесетін қызметтерден тұрады, сонымен қатар қызметкерлерге қонақтың қалауы туралы білуге болады, мысалы, қонақ қандай фильмдерге тапсырыс берді, ол қандай тағам мен сусындарды қалайды. , бөлме қызметі арқылы оларға тапсырыс беру.

2. WiFi . Интернетке жылдам және сымсыз қосылуды қамтамасыз етеді. Заманауи қонақүйде WiFi маршрутизаторы әрбір бөлмеде болуы керек. Көптеген қонақтар үшін, әсіресе бизнесмендер үшін кез келген құрылғыға қосылу мүмкіндігі бар сымсыз Интернет енді қонақүйдегі міндетті қызмет болып табылады. Қонақ үй менеджерінің басты міндеті - олар қажетсіз күйзеліссіз жұмыс істеуі немесе демалуы үшін жылдам және сапалы Интернетке қосылуды қамтамасыз ету. Сондықтан қонақүйлердің Интернетке сымсыз қосылу жүйелерін жеткізушілер қонақүйлерге қол жеткізу параметрлерін - қосылу жылдамдығын, алдын ала төленген трафик көлемін немесе желі уақытын реттеуге мүмкіндік береді, бұл әдетте жұмыста маңызды.

3.Энергия _ басқару Жүйе (қуатты басқару жүйесі). Бұл технология қонақүйге шығындарды 30%-ға қысқартуға мүмкіндік береді. Әр бөлмедегі температураны орталық компьютер арқылы басқаруға болады. Бөлмедегі климаттық бақылау экологиялық ортаны жақсартады және басқалармен қатар, бұл технология кәсіпорынның бюджетін жақсартуға көмектеседі.

4. Қосылу мүмкіндігі Панель (аудионың қашықтағы панелі, бейне қосқыштары, медиа хаб). Осындай панельдің арқасында клиент өз құрылғысын қоса алады. Тұтынушы ноутбукты HDMI кабелі арқылы теледидарға қоса алады немесе теледидар динамиктері немесе қарапайым динамиктері арқылы смартфоннан музыка тыңдай алады.

5. RFID (радио Жиілік сәйкестендіру). RFID бар есік құлпы. Егер клиентте телефон болса, онда ол бөлмеге және басқа бөлмелерге кіре алады. Бұл технология дамыған елдердің көпшілігінде өте танымал болып келеді. Сондай-ақ, автоматтандырылған басқару жүйесі ретінде қонақүй ішінде пайдалануға арналған компьютерлік жүйелердің үлкен таңдауы бар. Заманауи менеджмент өнімдерін жасаушылар өз ұрпақтарын кез келген қонақүйге дербес бейімдей алады. Заманауи қонақүйде техникалық қауіпсіздік техникасының болуы да оның табысты жұмыс істеуінің міндетті шарты болып табылады. Егер менеджер қауіпсіздік кепілдігін берсе, бұл қызмет көрсетудің белгілі бір сапасының

көрсеткіші , тұтынушыларды тарту факторы және болашақта олардың оң адалдығына ие болу мүмкіндігі [3, б. 170].

Қонақ үй қызметінде заманауи технологияларды пайдалану бәсекелестік ортада қонақүй бизнесін дамытудың құрамдас бөлігі болып табылатынын атап өтуге болады. Заманауи технологиялар қызмет көрсетудің жоғары деңгейін ұстап тұруға, қонақ үй кешенінде көрсетілетін қызметтердің ауқымын кеңейтуге, менеджмент жүйесін жетілдіруге, қызметкерлердің жұмысын бақылауды күшейтуге, сонымен қатар қонақтардың қауіпсіздігінің жоғары деңгейін қамтамасыз етуге мүмкіндік береді . Туроператор тұтынушыны қызықтыру үшін оның назарын аудару қажет екенін түсініп, өз тәжірибесінде жаңа жаңалықтарды қолданған сайын. Бұл жағдайда туристерді тартуда инновация үлкен рөл атқарады. Мысалы, Biblio-Globus туроператоры әзірленген және енгізілген технологияларды ұсынады: динамикалық преЙскуранттар; 3D тіркеу; қонақ үйлердің егжей-тегжейлі 3D модельдері; интерактивті ұшу картасы; өзіне-өзі қызмет көрсететін сенсорлық терминалдар. Туроператорлық қызметтегі соңғы жаңалықтардың бірі «тірі баға» болып саналады. Туристік өнімнің бағасы субъективті адам факторымен емес, нарықтың объективті заңдылықтарымен анықталады. «Тірі баға» тікелей делдалсыз тұтынушыға оның өтініші бойынша дереу жіберіледі. Бұл жаңалық туристердің өз шығындарын минимумға дейін төмендете отырып, өз турларын таңдау мүмкіндігімен сипатталады. Бұл туроператордың сайтындағы динамикалық преЙскурант, оны кез келген клиент тіпті үйден шықпай-ақ пайдалана алады. Осындай жүйенің жұмыс істеуінің арқасында компанияның айналымы мен күнделікті брондау санын кем дегенде екі есеге арттыруға болады. Бұл жүйенің ақпараты делдалдардан, коммерциялық және авиациялық бөлімдерден қашып, тұтынушыға бірден жетеді, бұл оны қазіргі уақытта ең өзекті етеді [4, б. 250]. Бұл инновацияның негізгі артықшылықтары мыналар болып табылады:

- сатуды автоматты түрде басқару;
- еңбек шығындарының айтарлықтай төмендеуі;
- өнеркәсіптік тыңшылық пен баға бәсекелестігінен қорғау.

Жоғарыда айтылғандардың барлығын қорытындылай келе, туризм мен қонақжайлылық индустриясы заман ағымына ілесіп, бір орында тұрмай, алға жылжып, өз қызметіне инновациялар енгізіп, сол арқылы жаңа нарықты, жаңа тұтынушыларды бағындыруда деп сеніммен айта аламыз. Бұл еліміздің осы саладағы жақсаруына ғана емес, жалпы саланың дамуына да әсер етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Гареев Р.Р. Автоматизация систем бизнес - администрирования в гостиничных предприятиях. В сб.: Инновационные исследования: проблемы внедрения результатов и направления развития в сфере туризма. 2017. С. 27-31.
2. Джанджугазова, Е.А. Маркетинговые технологии в туризме: маркетинг туристских территорий. М. : Юрайт, 2019. 208 с.
3. Духовная Л.Л., Холодцова И.И. Инновационные технологии в гостиничном бизнесе // Сервис в России и за рубежом. 2017. №9(77). С.166-178.
4. Ермакова А.М. Инновации в маркетинговой деятельности гостиничного предприятия на примере "Swissotel Krasnye Kholmy" // В сборнике: Бизнес-технологии в туризме и гостеприимстве. Сборник статей и тезисов научных докладов студентов и аспирантов по итогам II научной конференции. Под редакцией О.Е. Афанасьева, Е.В. Юдиной. 2019. С. 175-182.
5. Коршунова М.Г. Инновационные технологии в области маркетинга и продаж в гостиничном бизнесе на примере парк-отеля "Бухта Коприно" // В сборнике: Разработка и практика внедрения стратегических управленческих проектных решений по развитию гостиничного и туристского бизнеса. Материалы Международной научно-практической конференции. Под редакцией Е.Е. Коноваловой. 2019. С. 237-242.

САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫ ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF HEALTH IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

АДАПТИВТІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САЛАСЫНДАҒЫ БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНЫҢ ПЕДАГОГ МАМАНДАРЫ МӘСЕЛЕЛЕРІ ЖӨНІНДЕ

Доскараев Б.М. - п.ғ.д., профессор, ҚР Педагогикалық Ғылымдар Академиясының академигі, Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан
Сыздыкова С. Ж. – п.ғ.к., Медициналық университет, Астана қ., Қазақстан
Алтынбек Е.Т. - магистрант, Ж.Тәшенев атындағы университет, Шымкент қ., Қазақстан

Андатпа. Аталған мақалада адаптивті дене тәрбиесі бағытындағы мамандар дайындау, сонымен қатар жалпы дамуында ауытқулары бар балалармен жұмыс жасайтын білім мекемелері педагогтарының кәсіби өсу мүмкіндіктері туралы сөз болады.

Кілт сөздер: педагог маман, адаптивті дене тәрбиесі, айырықша білім беру қажеттілігі бар балалар, дамуында ауытқулары бар балалар.

ABOUT THE QUESTIONS OF TEACHERS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS IN THE FIELD OF ADAPTIV PHYSICAL CULTURE

Doskaraev B.M., Syzdykova S. Zh., Altynbk E. T.

Annotation. In this article deals with training of personnel in the direction of adaptive education, as well as professional growth opportunities for teachers establish education, raising children with various disabilities development.

Keywords: adaptive phisical education, children with special educational needs, children with developmental disorders.

Кіріспе.

Бүгінгі таңда елімізде дене тәрбиесі мәселесін дамытуға айтарлықтай маңызды көңіл бөлінуде және оған бірнеше нормативтік-құқықтық актілер дәлел бола алады. Олардың қатарына Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V "Дене шынықтыру және спорт туралы" Заңын (28.12.2018 ж. өзгерістер және толықырулар), 2016 жылғы 11 қаңтардағы №168 "2025 жылға дейінгі Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спортты дамытудың тұжырымдамасын", сондай-ақ басқа да балалар, жастар, ересектер мен қарттар денсаулығын жақсартуға арналған бірқатар нормативтік құжаттарды жатқызуға болады.

Ал мүгедектердің дене тәрбиесін, ондағы мамандарды даярлау, мүгедектердің спортпен айналысуын әдістемелік, едационалық қамтамасыз ету мен дәрігерлік бақылауды ұйымдастыру жөнінде "Дене шынықтыру және спорт туралы" Заңының "Адаптивті дене шынықтыру және спорт, мүгедектердің әлеуметтік адаптациясы" атты 3-тараудың 19-бабында айтылған [1].

Жалпы адаптивті дене тәрбиесінің тарихы сонау XIX ғасыр соңғы ширегінен бастау алатынын ескерсек, алайда, адаптивті дене тәрбиесі Қазақстан үшін жаңа сала болып саналады. Дей тұрғанмен оның негізі спорттық және қоғамдық бірлестіктер ретінде тәуелсіз елімізде 1991 жылдары қаланған болатын. Демек осы кезден бастап республикамызда мүгедектерге арналған немесе адаптивті дене тәрбиесі белсенді түрде дами бастады.

Адаптивті дене тәрбиесі - бұл денсаулығында ауытқулары бар мүгедек жандарға арналған дене шынықтыру түрі. Ол мүмкіндігі шектеулі жандарды қалыпты әлеуметтік ортаға бейімдеуге бағытталған. Оның өзінің мақсаты, міндеті, түрлері, қызметі мен принциптері, әдістемесі мен тәрбиелеу педагогикасы бар.

Сонымен қатар адаптивті дене тәрбиесі – адаптивті дене шынықтырудың жалғыз түрі, онда мемлекеттің өскелең ұрпақты еңбек қызметіне, қоғамдық белсенділікке, елдің қауіпсіздігін қорғауға дайындаудағы қажеттіліктерін қанағаттандыру жүзеге асады. Тұлғаны тәрбиелеу процесін дұрыс жолға қойған жағдайда, жоғарыда аталған мемлекеттің қажеттіліктері әрбір нақты адамды өмірге, тұрмыстық, еңбектік және әлеуметтік қызметтерге дайындау сияқты оның қажеттіліктерімен сәйкестенері сөзсіз [2]. Адаптивті дене тәрбиесінің осы ерекшеліктері, оның айырықша сипаттарын анықтайды. Атап айтқанда:

1. Адаптивті дене тәрбиесі денсаулық жағдайына қарамастан барлық балалар, жасөспірімдер мен жастар үшін міндетті болып табылады. Адаптивті дене тәрбиесі бойынша сабақтар, мемлекеттік білім беру стандарттарында тұрақты орын алуы тиіс.

2. Адаптивті дене тәрбиесі бойынша сабақтар мемлекеттің білім саласындағы орталық атқарушы органы тарапынан бекітілетін мемлекеттік бағдарламаға және тиісті сараптамадан өткен авторлық бағдарламаларға сәйкес өткізілуі керек.

3. Адаптивті дене тәрбиесі бойынша сабақтарды адаптивті дене шынықтыру саласында немесе дене шынықтыру және спорт саласында орта немесе жоғары кәсіби білімі бар, сондай-ақ, біліктілікті жоғарылату курстарынан немесе адаптивті дене шынықтыру жөнінде қайта дайындау жүйесінен өткен тұлғалар жүргізулері керек.

4. Адаптивті дене тәрбиесі бойынша сабақтар санитарлық-гигиеналық және өртке қарсы талаптарға сай келетін спортзал, стадион, бассейн, ашық спорттық алаңдар тәрізді т.б. спорт нысандарында өтуі тиіс. Мұндай нысандар тиісті мемлекеттік бағдарламаларды іске асыруға қажетті құрылғылар және бұйымдармен қамтамасыз етілуі қажет.

Зерттеу мақсаты:

Қазақстандағы арнайы адаптивті білім беру ұйымдары мен мекемелерінде оқытудың және маман даярлаудың инновациялық әдістемелері мен тәсілдерін дамытуға қажетті адаптивті дене тәрбиесі саласындағы озық тәжірибелер мен проблемаларды айқындап көрсету.

Зерттеу міндеттері:

Адаптивті дене тәрбиесі саласында айырықша білім беруді қажет ететін балаларды оқытатын педагогтар мен мамандар біліктілігін арттыру мәселелерін талдау.

Денсаулығында ауытқулар бар оқушыларды оқыту мен үйрету мәселелері бойынша қысқаша салыстырмалы талдау жасау.

Зерттеу әдістері және ұйымдастыру.

Зерттеу барысында келесідей зерттеу әдістері қолданылды:

- әлеуметтік жүйелер мен олардың компоненттері, белгілері мен сипаттамаларын зерделеуге мүмкіндік беретін методологиялық жүйелік көзқарас;

- абстракциялық әдіс зерттеу нысанында тек белгілі бір қасиеттерді, белгілер мен сипаттамаларды (атап айтқанда адаптивті дене тәрбиесі саласындағы мамандар біліктілігі мен даярлығы) оймен бөліп қарастыруға мүмкіндік берді;

- классификациялық талдау елдегі адаптивті дене тәрбиесі саласының тәжірибесін, жаңашылдығын, өзектілігін, тиімділігін, нәтижелілігін, тұрақтылығы мен қолдану мүмкіндігінің критерилерін айқындауға мүмкіндік берді;

- тұжырымдау әдісі елде адаптивті дене тәрбиесі мәселелерін дұрыс жүргізу тәжірибесін белгілі бір жүйеге ұйымдастырып, реттеуге мүмкіндік жасады.

Зерттеу нәтижелері:

Бүгінгі таңда Қазақстанда адаптивті дене тәрбиесінің: адаптивті дене шынықтыру, адаптивті спорт, адаптивті оңалту, адаптивті рекреация, креативті дене-шамалау тәжірибелері сияқты негізгі түрлері дамып келеді. ҚР Еңбек және әлеуметтік қорғау министрлігінің 2018 жылғы мәліметтері бойынша соңғы жылдары республикадағы мүгедектер саны 7,5%-ға, яғни 675 мың адамға ұлғайған, оның 418 мыңын еңбек қабілеті бар ересектер, 171 мыңын зейнет жасындағылар, 11 мыңын 18 жасқа дейінгі балалар құрайды екен. Өкінішке орай, мүмкіндігі шектеулі жандар қатары жыл санап артуда [3].

Айырықша білім беру қажеттілігі (әрі қарай *- АББК) бар балаларды тәрбиелеу мен оқыту жөнінде елімізде түрлі түзеу (коррекциялық) балалар бақшалары, коррекциялық интернаттар, арнайы мектептер жұмыс жасаса, оларда есту, сөйлеу, көру, ақыл ой кемістігі бар, психикалық дамуы тежелген, тірек-қозғалыс аппараттары бұзылған, аутизмі бар балаларға қызмет көрсетеді. Мұндай балалармен адаптивті арнайы білім беру мекемелерінде тифлопедагог, сурдопедагог, логопед, олигофренопедагог мамандар, нұсқаушылар мен арнайы әлеуметтік мамандар жұмыс жасайды.

ҚР Білім және ғылым министрлігінің 2016 жылғы 15 шілдедегі №453 бұйрығына сәйкес, адаптивті дене тәрбиесі аптасына 3 сағатпен арнайы пән ретінде қазақ және орыс тілдерінде оқытудың мүмкіндігі шектеулі оқушылардың бастауыш білім беру типтік оқу жоспарына қосылған. Бұл жоспар естімейтін, нашар еститін, кейін мылқау болған, көрмейтін және нашар көретін, ақыл-ой кемістігі бар балаларға арналған. Мұндай жаңа бастамалар 2-сыныптар үшін 2017 жылы 1 қыркүйектен, 3-сыныптар үшін 2018 жылы 1 қыркүйектен, 4-сыныптар үшін 2019 жылы 1 қыркүйектен бастап енгізілген [4].

Емдеу және адаптивті дене шынықтырумен жекеменшік білім беру мекемелерінен: арнайы балабақшалар, арнайы білім беру шағын орталықтары жұмыс жасайды. Қазақстан бойынша дене шынықтыру және спорт жөніндегі мемлекеттік ұйыдар қызмет жасайды, олар адаптивті дене тәрбиесі бағытында кәсіби қызметті жүзеге асырады, атап айтқанда: мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арналған спорттық клубтар; мүгедектер арасындағы спорт бойынша мамандандырылған мектептер; спорт түрлері бойынша федерациялар; дене мүмкіндігі шектеулі тұлғаларға арналған спорттық дайындау орталығы; паралимпизмдік жаттығу орталығы, Қазақстанның Ұлттық паралимпиадалық комитеті бар. Сонымен қатар, білім беру қажеттілігі бар балаларға арналған бірнеше спорт түрлері бойынша спорттық үйірмелер мен басқа да ұйымдар жұмыс жасайды.

Адаптивті дене тәрбиесі саласында қызметті жүзеге асырушы мекемелердің көп түрлілігіне қарамастан, дамуында түрлі ауытқушылығы бар балаларды тиімді оқытуға қажетті тиісті өкілеттілігі бар мұғалімдер, нұсқаушылар мен жаттықтырушылар сияқты білікті кадрлар проблемасы өзекті күйінде қалып отыр.

Айырықша білім қажеттілігі бар балаларға арналған адаптивті дене тәрбиесі нұсқаушыларға деген сұраныс айдан анық байқалады, әсіресе аутизмі бар, сөйлеу қабілеті бұзылған, психикалық дамуы тежелген және басқа да санаттағы ауытқуы бар балаларға арналған емдеу мен адаптивті дене тәрбиесі нұсқаушылары аса қажет.

Ерекше балалармен жұмыс жасауға міндетті түрде тек медициналық және дене шынықтыру білімі бар тұлғалар ғана жіберіледі. Дене шынықтыру біліміне қатысты мәселеде жұмыс берушілердің басты талабы, кем дегенде «Емдік дене тәрбиесі» немесе «Адаптивті дене тәрбиесі» бағыттары бойынша біліктілікті жоғарылатудан өту туралы сертификаттың болуы есептеледі. Өйткені ата аналар педагогтарға өзінің ең құндысы, яғни баласын сеніп тапсырады. Баланың өзін-өзі сезінуі, оның дене және психикалық денсаулығы тікелей сол педагогқа байланысты болады.

Мәселен, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша бакалавриат бітірген және дамуында ауытқушылығы бар балалармен жұмыс жасауды қалайтын жас қазақстандықтар үшін Ресей Федерациясында магистратурада ЖОО-нан кейінгі білім алу, ал кенестік дәуірде оқығандар үшін де РФ-да магистратурада адаптивті дене тәрбиесі бойынша кәсіби қайта дайындықтан өту мүмкіндіктері бар.

Осы жерде айта кетерлік басты нәрсе, бүгінде Қазақстанда өз мамандарымызды дайындау мен қайта даярлау қажеттілігі өзекті түрде пайда болып отыр. Бұл дегеніміз еліміздің ірі мемлекеттік ЖОО базаларында немесе адаптивті спорт бойынша білікті бапкерлер, ғылыми мамандар мен медицина жүйесінің лекторларын шақырта отырып Ұлттық біліктілікті жоғарылату орталығы базасында «Адаптивті дене тәрбиесі» бағыты бойынша біліктілікті жоғарылатудың республикалық курсының ұйымдастыру түріндегі шараларды іске асыруды көрсетеді. Осылайша алдағы уақытта «Денсаулығында ауытқулары бар тұлғаларға арналған дене тәрбиесі» жаңа мамандығын ашу артықтық етпес еді.

Дамуында ауытқуы бар балалармен жұмыс жасаушы маман келесідей мемлекеттік нормативтік-құқықтық заңнамаларды зерттеп, зерделеуі тиіс: «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік және медициналық-педагогикалық тұрғыда коррекциялық қолдау туралы», «Қазақстан Республикасындағы балалар құқығы туралы», «Білім туралы», «Дене шынықтыру және спорт туралы», сондай-ақ айырықша қажеттілігі бар балаларға арналған көптеген үкіметтік нормативтік-құқықтық актілер.

Мұнымен қоса, мамандар адаптивті дене тәрбиесінің теориясы мен ұйымдастыруы, анатомия, физиология, жеке әдістемелер, коррекциялық педагогика, психология, спорттық медицина тағы басқа білімдерді меңгерулері тиіс. Сонымен қатар олар адаптивті дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін, ағза функциясының түрлі бұзылуларында дене жаттығулары сабақтарын ұйымдастыру тәсілдерін, көру, есту, сөйлеу, тірек-қимыл аппаратты, психикалық және ақыл-ой кемістіктері бар балаларды дамыту ерекшеліктерін білулері қажет.

Адаптивті дене тәрбиесі маманының кәсіби қызметі тек терең білімді ғана емес, сондай-ақ адамгершілік, шыдамдылық, толеранттылық, құрметтеу, жауапкершілік сияқты тұлғалық қасиеттерді де талап етеді.

Айырықша білім беруді қажет ететін балалармен жұмыс жасаушы педагог эмоционалды және психологиялық жағынан тұрақты болып, ұстамды, өзін-өзі бақылай алатын, тәрбиеленушілерге үлгі бола алатын деңгейде болуы тиіс.

Еліміздегі адаптивті дене тәрбиесі саласы педагогтарының кәсібилігін жоғарылату тек мемлекетке, өңірге, басшыларға ғана емес, сондай-ақ өздеріне де байланысты. «Өмір бойы білім ал» дегеннақыл сөзді негізге алар болсақ, педагогтардың өзін-өзі дамытуы мен білімін арттыруы басты кезекке көтерілері сөзсіз. Адаптивті дене тәрбиесінің теориясы мен ұйымдастыру, адаптивті дене шынықтырудың жеке әдістемелері тақырыбындағы оқу және ғылыми әдебиеттері бүгінде интернет ресурстарында қол жетімді. Мұндағы айтпағымыз, адаптивті дене тәрбиесі бағытындағы оқу құралдары орыс тілінде болғанымен ізденіп білемін деген адамға жеткілікті мөлшерде.

Ал қазақ тіліндегі оқырмандарға арналған адаптивті дене тәрбиесі мен спорты, жалпы паралимпизм мәселелері жөніндегі әдебиетте мен оқу құралдарын дайындап шығару маңызды болып қана қоймай, тұрақты түрде қолға алынғаны абзал [5].

Алайда бұл бүгіннен бастап алдағы уақытта адаптивті дене тәрбиесі педагогтары мен нұсқаушыларын даярлауда үлкен септігін тигізетін бастапқы кезекте қолға алынуы қажетті іс болуы тиіс.

Қорытынды:

1. Осылайша қорыта айтқанда, елдегі адаптивті дене тәрбиесі саласындағы педагогтар мен басқа да мамандар даярлау, біліктілігін арттыру, сондай-ақ айырықша білім беруді қажет ететін балалар мен жалпы мүмкіндігі шектеулі тұлғалармен коррекциялық, рекреациялық, педагогикалық және психологиялық жұмыстарды ұйымдастыру тиянақты түрде бір жүйеге келтірілуі қажет, өйткені бұл қазіргі кезде өзекті әрі мақсатты сипатқа ие.

2. Айырықша білім мен тәрбиені қажет ететін балалар мен оқушыларды тиімді педагогикалық-психологиялық бағытта емдеу-сауықтыру шараларымен толыққанды қамтуға арналған әдістемелерді жетілдіруде, ғылыми зерттеу ізденістерін және мемлекеттік тілде әдебиеттік оқу құралдарын қолдау ісі қолға алынуы тиіс.

3. Қазақстандағы адаптивті дене тәрбиесі бағытында педагогикалық және ұйымдастыру жұмыстарын зерделеп талдау, мақсатында елдің үкіметтік мемлекеттік органдары, сондай-ақ білім, спорт және медициналық мекемелер басшыларына пайдалы болатын бірқатар қорытынды ұсыныстар жасауға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018г.)
2. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. –Киев: Наукова думка, 2000. - 360 с.
3. <https://kontrast.enbek.gov.kz/ru/node/352353>
4. «О внесении изменения и дополнений в приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 8 ноября 2012 года № 500 «Об утверждении типовых учебных планов начального, основного среднего, общего среднего образования Республики Казахстан» Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 25 февраля 2014 года №61.
5. Доскараев Б.М., Караков С.Б., Алтынбек Е.Т. Оқу құралы. «Паралимпиада және адаптивті спорт негіздері». Алматы, 2019 ж., 166 б.

РЕАЛИЗАЦИЯ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ В ВУЗАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ И ПОКАЗАТЕЛИ ПРИГОДНОСТИ ТАКИХ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОМУ ТРУДУ

Никифорова О.Н. – к.п.н., доцент,

Маркин Э.В. – к.п.н., доцент,

Российский государственный аграрный университет – МСХА

имени К.А. Тимирязева, г.Москва, Россия

Аннотация. Современная система высшего образования в России имеет ряд проблем при обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Не во всех российских вузах реализуются адаптированные учебные программы, индивидуальные учебные планы, дистанционные формы обучения для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

Только наличие в вузе доступной физкультурно-спортивной базы недостаточно для эффективного обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ. Должна быть организована современная система обучения студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ по адаптированным программам высшего образования, основанная на инклюзивном обучении, учебно-методическом, медико-биологическом и сурдосопровождении, использовании дистанционных образовательных технологий.

Ключевые слова: обучение, адаптационный модуль, студенты-инвалиды и студенты с ограниченными возможностями.

IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS DISCIPLINES FOR PEOPLE WITH DISABILITIES AND DISABLED PEOPLE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF THE RUSSIAN FEDERATION AND INDICATORS OF FITNESS OF SUCH STUDENTS WITH PHYSICAL LABOR

Nikiforova O. N., Markin E. V.

Annotation. The modern system of higher education in Russia has a number of problems in teaching students with disabilities and students with disabilities (HIA). Not all Russian universities implement adapted curricula, individual curricula, distance learning forms for students with disabilities and students with disabilities.

Only the availability of an accessible physical culture and sports base at the university is not enough for effective training of students with disabilities and students with disabilities. A modern system of teaching disabled students and students with disabilities according to adapted higher education programs based on inclusive education, educational and methodological, biomedical and sign language support, and the use of distance educational technologies should be organized.

Keywords: adapted program, adaptation module, students with disabilities and students with disabilities.

Актуальность. Особую группу населения представляет собой студенчество, характеризующееся не только определенными возрастными категориями, но и своеобразными специфическими условиями жизни, труда, быта, уровнем физических и эмоциональных нагрузок. На современном этапе научно-технического прогресса, когда увеличивается объем научной информации, растет интенсификация учебного процесса в высшей школе, в том числе для лиц с ограниченными возможностями, от студентов требуется особая, максимальная мобилизация умственных и физических возможностей. Основы для активной и плодотворной учебы в вузе, для дальнейшей трудовой деятельности будущих специалистов формируется на протяжении всех лет обучения. Особенно важным является начальный этап обучения на 1-2 курсах, который характеризуется весьма сложным периодом адаптации обучающихся к новым вузовским условиям [1,2,4]. Эффективно построенный учебный процесс для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ способствует успешной организации двигательной активности в рамках учебных занятий, а также адаптации и повышению уровня функциональных систем [3,6].

Актуальность изучаемой проблемы подтверждается ежегодным повышением количества студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, стремящихся получить высшее образование в вузах России.

Организация и методы исследования.

Результаты исследования. В таблице 1 представлены данные Росстата (rosstat.gov.ru) о количестве студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, обучающиеся в вузах России за последние пять лет [7].

Таблица 1. Количественная характеристика студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, обучающихся в вузах России за последние пять лет

Количество студентов	Учебный год				
	2017-18	2018-19	2019-20	2020-21	2021-22
Общее количество в вузах России	21757	22893	24773	28321	31100
Зачислено на 1 курс	6881	7487	7773	8763	9728
Закончившие вуз	3214	3525	3853	3966	4222
Отчисленные	3667	3962	3920	4797	5506

Ежегодно больше 60% образовательных организаций высшего образования, принимают участие в мониторинге Министерства образования и науки РФ по вопросам качества реализации образовательных программ. Результаты таких исследований выявили ряд проблем при обучении студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ: отсутствие адапционных модулей (дисциплин), отсутствие или частично оборудованная доступность на спортивные объекты для лиц с ОВЗ, отсутствие учета текущей и итоговой аттестации для студентов с ОВЗ, отсутствие индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Дефицит двигательной активности студентов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, особенно на старших курсах, во многом способствует возникновению неблагоприятных сдвигов в функциональном состоянии организма студентов, снижению работоспособности и ослаблению здоровья к окончанию учебы в вузе. Несмотря на это, в течение последних 10 лет принцип организации учебного процесса и постановка работы по физической культуре в вузе, практически не изменились.

С 2017 года в новых Федеральных образовательных стандартах высшего образования 3++ предусмотрен особый порядок освоения дисциплин по физической культуре и спорту для студентов с ОВЗ и инвалидов с учетом их уровня здоровья, уровня физической подготовленности и возможностей, как в форме обязательных занятий, так и занятий по выбору (элективных дисциплин по физической культуре и спорту). Несмотря на введение данных стандартов, не во всех вузах разработаны адаптированные образовательные программы для обучения студентов с ОВЗ и инвалидов. В тоже время, многие кафедры физической культуры разрабатывают адапционные модули, являющиеся составной частью адаптированной программы.

Адапционный модуль, иначе говоря - рабочая программа дисциплины.

Освоение теоретической части дисциплины «Физическая культура и спорт» не вызывает каких-либо специальных условий и разработка адапционного модуля не обязательна. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также с применением дистанционных технологий. В учебном процессе применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями. Поэтому для дисциплины «Физическая культура и спорт» можно не разрабатывать отдельно адапционный модуль.

Совсем другого подхода требует освоение практической части дисциплин по выбору. Кроме того, адапционные модули по элективным курсам по физической культуре и спорту должны предусматривать возможность выбора занятий по трем нозологиям: для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями слуха и нарушениями зрения.

Для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ стремящихся добиваться высокого уровня адаптированности и максимальной социализации могут быть предусмотрены занятия по адаптивному спорту. Так, во многих вузах Москвы существуют занятия по адаптивному спорту, включающему программу многоборья: дартс, шахматы, плавание, настольный теннис. Подспорьем для создания занятий по адаптивному спорту стало участие вузов Москвы и Московской области в ежегодных Московских студенческих спортивных играх, которыми предусмотрены соревнования по адаптивному спорту. Количество команд, представляющих вузы постоянно растет. В связи с этим разработка адапционных модулей по практической части реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту в вузах России является актуальной проблемой.

Основная часть вузов решает данный вопрос, включая раздел «Особый порядок освоения дисциплины студентами-инвалидами и студентами с ОВЗ» в рабочую программу дисциплины для здоровых студентов. Трудность разработки отдельного адапционного модуля диктуется несколькими причинами: недостаточным оснащением спортивных объектов специализированным оборудованием, недостаточное количество кадров, технически трудоемким процессом изменения всех учебных планов [5].

Однако, самым серьезным препятствием для разработки отдельных адапционных модулей служит сама трактовка освоения дисциплин по физической культуре и спорту в Федеральные образовательные стандарты высшего образования, нет четко сформулированных позиций как должен осуществляться образовательный процесс для данной категории студентов. Зафиксировано лишь то, что вузы вправе самостоятельно решать, как будет осуществляться освоение программного материала по дисциплинам по физической культуре и спорту с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ.

Анализируя результаты медицинских осмотров студентов всех курсов разных лет набора, можно выделить три группы студентов, характеризующихся разной степенью пригодности к физическому труду (Таблица 2).

Таблица 2. Распределение студентов с ОВЗ одного года набора по степени пригодности к физическому труду

Категории студентов с ОВЗ		Курсы (год обследования)		
		1 (2022)	2 (2023)	3 (2023)
Количество	Абсолютное кол-во	199	213	192
	На 1000 осмотренных	131,6	137,8	184,4
Пригодность к физическому труду, %	Годны	49,8	46,9	37,0
	Ограничено годны	23,6	23,5	34,9
	Не годны	26,6	29,6	28,1

Было прослежено изменение этого показателя у однородного контингента исследуемых – студентов набора 2022-2023 годов набора с 1 по 3 курс. При этом установлено, что если на 1 курсе количество студентов, годных к физическому труду составило 49,8% из общего числа зафиксированных заболеваний, то к 4 курсу их количество уменьшилось до 37%, тогда как число ограниченно годных к физическому труду студентов увеличилось на 11,3%, при практически не изменившемся количестве студентов непригодных к физическому труду на протяжении всего периода обучения.

Полученные данные подтверждают необходимость решения проблем при обучении студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в высших учебных заведениях. Прежде всего, необходимо создание особых условий для комфортного обучения и качества оказываемых услуг, а практическое формирование необходимых компетенций должна начинаться с разработки и внедрения адаптационных модулей (дисциплин), как части адаптированной программы.

Выводы. Проблема программного обеспечения дисциплин по физической культуре и спорту для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ в российских вузах находится в стадии научной разработки. Необходимы четкие ориентиры для составления адаптационных модулей по элективным дисциплинам, как для каждой нозологической группы ограничений здоровья, так и для группы по адаптивному спорту.

Список литературы:

1. Лешер, О.В. Инклюзивное обучение студентов университета: комплекс научных подходов О.В. Лешер, Л.В. Демина // Современные проблемы науки и образования – 2015. - № 1-1. – С.1021.
2. Михальчи, Е.В. Состояние инклюзивного образования в системе высшего образования в России // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - №2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12445> (Дата обращения: 02.03.2023)
3. Инклюзивное сопровождение как технология комплексного обеспечения прав инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в сфере высшего образования. URL: http://www.rsronline.ru/doc/2010_12_03/2.pdf (Дата обращения: 02.03.2023)
4. Никифорова, О.Н. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту для студентов с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие / О.Н. Никифорова, М.В. Хотеева. – М.: Преспектива, 2022. – 120 с.
5. Никифорова, О.Н. Направления улучшения качества образовательного процесса для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в аграрном вузе: Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России». – Казань, 2022. – С. 352-356.
6. Никифорова, О.Н. Совершенствование профессионально важных психофизических функций у студентов аграрных вузов средствами физической культуры и спорта / О.Н. Никифорова, Е.Э. Ивашкова, А.Д. Журбина, Е.Д. Бакулина // Теория и практика физической культуры. - 2022. - № 910. - С. 65-67.
7. Положение инвалидов Электронный режим доступа URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (Дата обращения: 02.03.2023).

БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МАМАНДАРЫН ДАЯРЛАУ – ЗАМАН ТАЛАБЫ

Нұрмұханбетова Д.К. - п.ғ.к., доцент, Лесбекова Р.Б. - б.ғ.к., доцент,
Кисебаев Ж.С. - б.ғ.к., доцент, Есжан Б.Ғ. – PhD докторы,
Катчибаева А.С. - б.ғ.к., доцент,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Андатпа. Бейімдік дене шынықтыру мамандарын даярлау - болашақ дене шынықтыру оқытушыларын медициналық-биологиялық, педагогикалық тұрғыдан білімін жан-жақты жетілдіре отырып, бейімдік дене мәдениеті нұсқаушыларын дайындау білім беру жүйесіндегі негізгі талаптардың бірі.

Мақалада бейімдік дене шынықтыру мамандығының маңыздылығы, атқаратын жұмыстарының арнайы денсаулық тобындағы адамдардың денсаулығы мен психологиялық күйін жақсартуда ұзақ та, қажырлы еңбек пен жан-жақты білімділікті қажет ететіні, ағза жүйелерінің бұзылуына сәйкес орындалатын қалпына келтіру жаттығуларының бірқатар жайттары айтылады.

Кілт сөздер: бейімдік дене шынықтыру, оңалту, білікті маман.

TRAINING OF SPECIALISTS IN ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IS A REQUIREMENT OF THE TIME

Nurmukhanbetova D. K., Lesbekova R.B., Kisebaev Zh.S., Yeszhan B.G., Katchibaeva A.S.

Annotation. Training of specialists in adaptive physical culture is one of the main requirements in the education system for the training of instructors in adaptive physical culture with the comprehensive improvement of medical, biological, pedagogical knowledge of future teachers of Physical Culture.

The article discusses the importance of the specialty of adaptive physical culture, the work performed requires long, hard work and comprehensive knowledge in improving the health and psychological state of people in a special Health Group, a number of points of rehabilitation exercises performed in accordance with the disorders of the body's systems.

Keywords: adaptive physical culture, rehabilitation, qualified specialist.

Кіріспе. Дене шынықтыру – адам мен қоғам мәдениеті. Бұл іс-әрекеттің әлеуметтік, әрі қоғамдық нәтижелері адамды өмірге жан-жақты тәрбиелеу барысында денелік, ақыл-ой, этика-эстетикалық тұрғыдан жан-жақты тәрбиелейді.

Дене шынықтыру жаттығуларымен салыстырғанда бейімдік дене шынықтырудың басты ерекшелігі мен нысаны сол - дене даярлығы басым, дене шынықтыру мен спорттың түрлерімен айналысатын «төрт құбыласы» түгел адамар емес, денсаулығында кінәраты бар, мүмкіндігі шектеулі адамдар болып табылады.

Бұл айырмашылықтар өз кезегінде қайта қарауды, өзін-өзі тәрбиелеу мен дамытуды, шынығу мен бейімделуді (бейімделу, түзету) талап ететін үлкен ізденісті қажет етеді. Осы қажеттіліктер мен талаптар нәтижесінде «бейімдік дене шынықтыру» деген жеке атаумен қазіргі кезде денсаулық тобындағы балаларға арнайы жаттығулар кешені мен жан-жақты білімділікті қажет ететін мамандар даярлау талаптарына негіз болып отыр.

Зерттеу мақсаты дене шынықтыру және спорт саласы мамандарының бейімдік дене шынықтыру нұсқаушысы (инструктор) ретінде де жұмыс атқара алатындай жан-жақты, білікті маман екенін көрсету.

Зерттеу міндеттері: реабилитация түсінігіне негіздеме беру; бейімдік дене жаттығу мамандарының меңгеруі тиіс мәселелеріне талдау жүргізу.

Зерттеу әдісі отандық және шет елдік әдеби мәліметтерге ғылыми-сараптамалық шолу жүргізілді.

Зерттеу нәтижелері мен олардың сараптамасы. Бейімдік дене шынықтыру жаттығуларына дене шынықтыру саласының дене тұлғасында, денсаулық күйінде қайтымсыз үдерістерге ұшыраған, сырқаттар немесе мүгедек жандарға арналған жаттығулар мен қалпына келтіру немесе оңалту жаттығуларының бірқатары кіреді. Бұл өз кезегінде ағза жұмысын сырқаттық күйден соң немесе туа біткен патологиялық жағдайларда қалыпты жұмыс жасауға бейімдеу жаттығуларынан тұратын ұзақ еңбек пен төзімділікті қажет етеді.

Жалпы, «оңалту» термині латын тілінен аударғанда *«ability»* – мүмкіндік, *«rehabilitatio»* – мүмкіндіктің қалпына келуі деген мағына береді. Сондықтан, әлеуметтік бірлестік субъектісі ретінде денсаулығында кінәрат бар адамдарды үш әлеуметтік деңгейлі категорияға бөледі. Олардың бірінші тобы - жеке тұлғалық деңгей. Мысал ретінде алар болсақ, жоғары оқу орнында оқитын мүмкіндігі шектеулі студенттер, екінші топқа немесе деңгейге әлеуметтік аз қамтылған және әртүрлі жарыс түрлеріне қатысатын мүгедек-спортшылар командасы, ал үшінші топқа жоғары әлеуметтік топтағы мүмкіндігі шектеулі жандар деп алады [1].

Бейімдік дене шынықтыру мамандарын даярлау кезеңі басталғалы жиырма жылға жуық уақыт өтсе де әлі де зерттеуді қажет ететін, ізденіс пен шығармашылық тұрғыдан жан-жақты білімділікті қажет ететін сала болып отыр. Себебі, қалыпты дене жаттығулары емес ағза қызметінің бұзылуына сәйкес орындалатын қалпына келтіру жаттығуларын тағайындау барысында тек педагогикалық қадам ғана емес, медициналық білім, психологиялық көмек, тағы да басқа басты мәселелер назарда болуы шарт. Арнайы денсаулық топбындағы адамдармен белгілі бір спорт түрінен нәтиже көрсетуге даярлау, олардың көру, есту, сөйлеу, тірек-қимыл аппараты, ақыл-ой, орталық және шеткі жүйке жүйесі зақымдануын ексере отырып, жекелей қадам жасауда тек педагогикалық мамандықты игеруді аздық етеді.

Мүмкіндігі шектеулі балаларда дамудың баяулауы (ретардация), баланың қозғалысқа, ойынға, эмоцияларға, қарым-қатынасқа деген табиғи қажеттілігінің баяулауы байқалады. Сонымен қатар денсаулық көрсеткіштеріне сәйкес олардың ағза мен ақыл-ой деңгейі жағынан өз қатарларынан әлде қайда төмен болатыны да басты назарда болуы керек[2].

Интеллектуалдық бұзылулары (ақыл-ой кемістігі) бар балаларда дамымаған жүйке-психикалық қызметтері ғана емес, сонымен қатар жүрек-қан тамырлары жүйесі, асқазан-ішек жолы, сүйек, бұлшық ет, эндокриндік, талдағыштар жүйелері, сондай-ақ жоғары психикалық қызметтер: сөйлеу, ойлау, назар салу, есте сақтау, эмоциялық күйлерінде де айырмашылықтар айқын байқалып тұрады.

Педагогикалық тұрғыдан сипаттама жасайтын болсақ, барлық нозологиялық топтарға тән қимыл-қозғалыс бұзылуларын ажыратуға болады.

- гипокинезия факторы ретінде қимыл белсенділігінің мәжбүрлі төмендеуі, бұл қимыл қызметінің көлемі мен қарқындылығының төмендігі мен бұлшық ет жұмысында қуат шығындардың төмендеуімен айқындалады;

- дене қасиеттерінің нашарлауына бұлшық ет күші, шапшаңдық, қимыл-қозғалыс қуаты, төзімділік, ептілік, буындардағы қозғалыс төмендігі;

- омыртқа бағанасының кисаюуы, табан сүйектерінің деформациясы, арқа бұлшық еттерінің жиырылу деңгейінің төмендеуі т.б.;

- үйлесімділік қабілеттердің бұзылуы: реакцияның жылдамдығы, дәлдігі, қарқыны, ырғағы, микро - және макромоториканың келісімсіздігі, күш-жігерді, уақыт пен кеңістікті бағдарлау, тепе-теңдік талдағышының тітіркендіргіштеріне тепе-теңдік пен орнықтылық, кеңістіктегі бағдарлау әлсіздігі жатады [3].

Осылайша, денсаулықтың жай-күйі, денелік және психикалық даму ерекшеліктері, бастапқы ақау мен мәжбүрлі гиподинамия факторларынан туындаған екінші бұзылулар туралы деректер жалпылама сипатқа ие. Көрсетілген диагностикалық көрсеткіштер бейімдік дене шынықтырудың әртүрлі бағдарламаларын әзірлеу кезінде басты назарда болуы шарт[4].

Бейімдік дене шынықтыру мамандары дене шынықтыру және спорт, білім беру және әлеуметтік қорғау салаларында сұранысқа ие мамандардың бірі болып табылады. Бұл жерде *оңалту қызметтері, түзету, орнын толтырымды (компенсаторлы), педагогикалық қызметтер, тәрбиелік, кәсіби-даярлық* қызметтерін атап айтсақ болады.

Қорытынды. Бейімдік дене шынықтыру маманы ретінде дене шынықтыру және спорт саласын жан-жақты меңгерген адам ғана емес, медициналық білімі жеткілікті, психологиялық көмек көрсете алатын, біліктілігі жоғары маман болуы қажет. Әртүрлі денсаулық тобындағы адамдармен жұмыс жасау барысында олардың ағзасының қалыпты анатомиялық-физиологиялық құрылымын ғана емес, патологиялық тұрғыдан сырқаттың жай күйі мен мүмкіндік деңгейін саралап, арнайы жаттығу түрлері мен нәтижелерін саралай алатын білікті маман болуы шарт. Тек дене жаттығуларымен ағза жұмысын жақсартып қана емес, параолимпиадалық ойындарда шебер өнер көрсете алатын спортшылар қатарын толықтыруда ұзақ та, қажырлы жұмыс атақара алатын педагогика саласының майталман маманы денсаулық деңгейін бірқалыпты ұстап тұрумен қатар, өмірге көзқарасын өзгерте алатын психолог та бола алады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Дергачева Е.В. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие. – М.: Академия, 2006. – 430 с.
2. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная и профилактическая гимнастика. Практическая энциклопедия. – М.: Эксмо, 2004. – 496 с.
3. Физическая реабилитация: учебник для студентов вузов / под общ. ред. С.Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
4. Булекбаева Ш.А. Клинико-диагностические данные у детей с задержкой психо-речевого и моторного развития //Сб. статей междунар. научно-практич. конф., посвящ. 10-летию РК. - Алматы, 2001. - С.57-59

ИССЛЕДОВАНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Сметов Р.С. -магистр направления «Психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»,

Соколовская С.В. – к.п.н., Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, г.Нижний Новгород, Россия

Аннотация. В статье приводятся данные исследования состояния психофизиологического потенциала лиц пожилого возраста, регулярно занимающихся физической активностью. Психофизиологический потенциал определяется на основе психофизиологических и некоторых когнитивных характеристик.

Ключевые слова: психофизиологический потенциал, сенсомоторная реакция, физическая активность, внимания, память, пожилой возраст.

THE STUDY OF CHARACTERISTICS OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL POTENTIAL OF ELDERLY PEOPLE ENGAGED IN PHYSICAL ACTIVITY

Smetov R., Sokolovskaia S.

Abstract. The article presents data from a study of the state of the psychophysiological potential of the elderly who are regularly engaged in physical activity. Psychophysiological potential is determined on the basis of psychophysiological and some cognitive characteristics.

Keywords: psychophysiological potential, sensorimotor reaction, physical activity, attention, memory, old age.

Актуальность. Для продления активного долголетия и поддержания здоровья важно сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности как в зрелом возрасте, так и в пожилом. Основная направленность физической активности в этот период - поддержание тонуса скелетной мускулатуры и функциональных систем в верхних границах возрастных норм [2].

Возрастные изменения: ослабление здоровья и сопротивляемости организма, снижение эффективности психофизиологических жизненных ресурсов, процессы старения и другие факторы, – все это накладывает негативный отпечаток на качество и продолжительность жизни человека, ограничивает его психофизиологический потенциал.

С возрастом в организме человека изменяется не только деятельность органов и систем, но и особенности протекания психической деятельности. Пожилые люди подвержены страхам, беспокойствам, у них наблюдается повышенная тревожность [4]. Симптомы физического упадка проявляются в ограничении круга интересов, пассивности, психическом утомлении, снижении уровня когнитивных процессов [3].

Психическая беспомощность, пассивность и бездеятельность интеллектуальных действий, снижение силы психических и эмоциональных процессов приводят к тому, что пожилой человек быстро забывает необходимые жизненные действия и лишает себя возможности качественной жизни [5].

Согласно исследованиям и разработкам отечественных и зарубежных ученых (Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, В.С. Мерлин и др.; А.Адлер, А.Маслоу, Ф. Перлз, К. Роджерс и др.), продолжение физической и ментальной активности, активный и здоровый образ жизни могут существенно

противостоят естественным изменениям организма, снижающим продолжительность и качество жизни. Более того, названные условия могут способствовать не просто сохранности ресурсов организма, но и значительному росту эффективности их использования, развитию психофизиологического потенциала человека, приводить к улучшению интегрального здоровья, качества жизни и личностному росту [1].

Поиск таких факторов приводит к оценке значимости психофизиологических и когнитивных составляющих интегрального здоровья человека в пожилом возрасте.

Целью нашего исследования явилось изучение характеристики психофизиологического потенциала людей пожилого возраста, занимающихся физической активностью.

Гипотеза данного исследования базируется на предположении о том, что умеренная физическая активность в пожилом возрасте способствует сохранению имеющегося уровня сенсомоторных реакций, внимания и памяти как показателей психофизиологического потенциала.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 93 человека в возрасте от 60 до 65 лет, регулярно занимающихся такими видами физической активности, как скандинавская ходьба и плавание (Данные получены в рамках реализации проекта «Определение информативных параметров психо—функционально—метаболического потенциала лиц пожилого возраста как основы системы телемедицинского мониторинга и консультирования населения, предназначенной для персонализированного сохранения качества жизни и обеспечения активного долголетия» программы стратегического академического лидерства «Приоритет 2030»).

В качестве наиболее информативных методов изучения психофизиологического состояния лиц пожилого возраста были выбраны следующие: простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), из сложных сенсомоторных реакций - реакция выбора. В качестве процедур оценки когнитивных составляющих психофизиологического потенциала использовались следующие методики:

- 1) Методика Шульце, предназначена для диагностики устойчивости, внимания;
- 2) Методика Мюнстерберга, предназначена для диагностики концентрации внимания;
- 3) Методика «Десять слов», предназначена для определения объема внимания;
- 4) Методика «Память на числа», предназначена для диагностики кратковременной зрительной памяти.

Простая зрительно-моторная реакция лежит в основе других целенаправленных приспособительных реакций человека, поэтому на основании показателя скорости ПЗМР можно сделать вывод о временных параметрах более сложных составляющих поведения человека [Savion-Lemieux T., 2009; Bailey J.A., 2009; Penhune V.B., 2009]. Кроме того, скорость простой зрительно-моторной реакции позволяет оценить интегральные характеристики центральной нервной системы человека, т.к. при ее реализации задействованы как основные анализаторные системы человека (зрительная и кинестетическая), так и определенные отделы головного мозга, и нисходящие нервные пути.

Показатель среднего значения времени сложной сенсомоторной реакции выбора (РВ) отражает общую подвижность нервных процессив позволяет дополнить полученные результаты по методике изучения простой зрительно-моторной реакции.

Параметры ПЗМР и СЗМР характеризуют нейродинамические процессы в центральной нервной системе, а именно возбудимость коркового отдела зрительного анализатора, скорость проведения возбуждения по рефлекторной дуге до эффектора включительно. Время от начала подачи сигнала до ответной реакции организма затрачивается на проведение и обработку информации в высших отделах мозга и поэтому служит показателем функционального состояния центральной нервной системы.

Исследование состояло из 2-х этапов. Использовался комплекс оборудования компании «Нейрософт». Между обследованиями был интервал 6 месяцев, на протяжении которого лица пожилого возраста регулярно занимались физической активностью – 2 раза в неделю. Данный факт фиксировался тренерами, организующими данные занятия на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Мещерский» (г.Нижний Новгород, Россия).

Результаты исследования и их обсуждение.

Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS statistics 23. Применялся непараметрический метод - W критерий Уилкоксона (Таблица 1).

Сопоставление полученных результатов, свидетельствует о среднем уровне выраженности подвижности нервных процессов, скорость работы нервной системы исследуемого контингента вне зависимости от пола снижается, но незначительно (статистически значимых различий нет).

Таблица 1. Результаты исследования сенсомоторных реакций лиц пожилого возраста, занимающихся физической активностью

Показатель, (методика), ед. изм	Me (25%;75%)		p на основе W критерия Уилкоксона
	Обследование 1	Обследование 2 (через 6 месяцев)	
Среднее значение времени реакции, (ПЗМР), мс	266,58 (239,4; 297,28)	298,25 (256,49; 333,11)	0
Среднее значение времени реакции, (РВ), мс	497,95 (450,84; 582,22)	516,99 (486,33; 569,92)	0,075

На рис.1 представлены результаты исследования характеристик когнитивной сферы лиц пожилого возраста, занимающихся физической активностью.

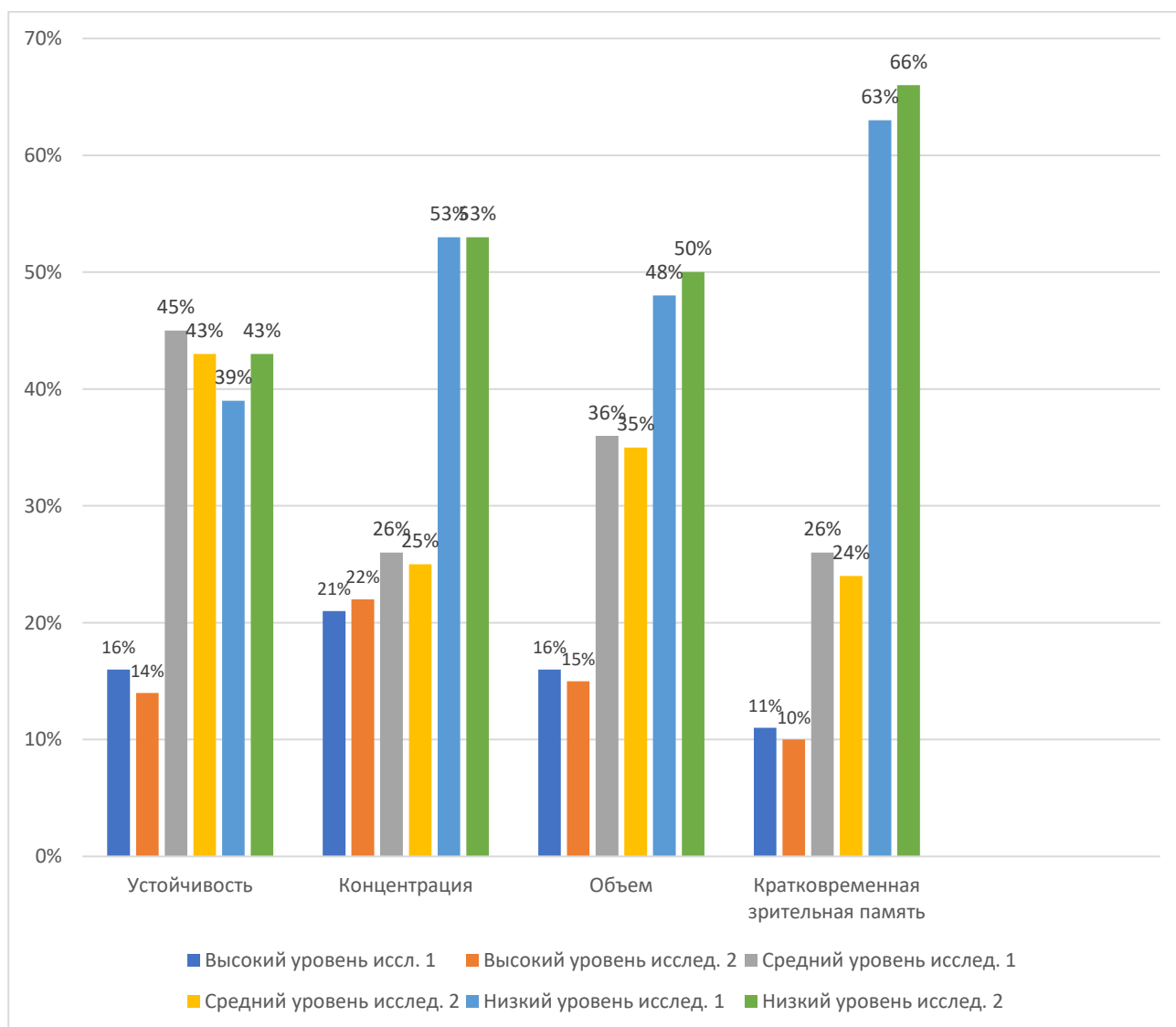


Рисунок 1. Показатели результатов исследования внимания и памяти

На диаграмме мы видим, что во время проведения второго исследования незначительно растет количество лиц пожилого с низким уровнем устойчивости и объема внимания, кратковременной памяти. Количество пожилых людей с низким уровнем концентрации внимания не изменилось. Тенденция к снижению уровня когнитивных процессов имеется, но она незначительна (статистически значимых различий нет).

Выводы: Таким образом, можно сказать, что даже при условии снижения с возрастом объективных, количественных показателей психофизиологического потенциала у лиц, занимающихся

физической активностью, эти изменения происходят незначительно (статистически незначимо). Этот факт дает нам возможность предполагать, что регулярная физическая активность способствует сохранению работоспособности центральной нервной системы, предотвращает резкое снижение возрастных психофизиологических характеристик, когнитивных функций, тем самым создает предпосылки сохранения и активизации психофизиологического потенциала, продления активного долголетия.

Исследование продолжается. На данный момент обследованы 89 человек в возрасте 60-65 лет, не занимающиеся физической активностью. Следующим этапом исследования является обработка полученных данных, сравнение выделенных показателей психофизиологического потенциала у лиц пожилого возраста, занимающихся физической активностью и не занимающихся.

Список литературы:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья СПб.: Речь. 2006.
2. Лок Н., Лок С. и Канбаз М. Влияние физической активности на симптомы депрессии и качество жизни пожилых обитателей домов престарелых: рандомизированное контролируемое исследование. // Архив геронтологии и гериатрии. - 2017, 70:92-98.
3. Мойе Д. Психотерапия с пожилыми людьми: внедрение и совершенствование передового опыта. // Клинический геронтолог. - 2018; 41(5):383-384.
4. Пфейл С., Хольц К., Копф К.А. Незначительная депрессия у пожилых, длительно безработных людей, ищущих профессиональную поддержку. // Психиатрия. - 2017; 17(1):243.
5. Соколовская С.В., Паоли А., Булова Т.В., Умнов А.Л., Орлова Е.А., Соколовский С.В. Разработка технологии активации когнитивных и физических резервов человека с помощью комплекса «Активное долголетие» в условиях демографического перехода, обусловленного увеличением продолжительности жизни людей. // Материалы XVI международной научно-практической конференции «Оптимизация тренировочного процесса». процесс». - 2017. С. 426-431.

БАСТАУЫШ СЫНЫП ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ АНЫҚТАМАСЫ

Турсунбаева Г.Т. - «Бөбек» колледжінің дене тәрбиесі және арнайы пәндер оқытушысы,
Алматы қ, Қазақстан

Аңдатпа: Жалпы білім беретін мекемелердегі дене шынықтыру, дене шынықтыру жұмыстарын жүргізуді дұрыс жолға қою заман талабы деп білуіміз керек. Мектеп жасындағы балалардың денсаулығына, дене қуаты дайындығына, өмірге қажет әр түрлі қозғалыс шеберлігі мен дағдысының қалыптасуына дене тәрбиесі сабағында берілген жүктемелер түрлерін оқушылардың дене дайындығына қарай жоспарлау. Мектеп оқушыларынан жылына екі рет, қыркүйек, мамыр айларында алынатын, олардың дене қуаты дайындығы деңгейін көрсететін сынақ жаттығулары. Осы көрсеткіштер бойынша оқушылардың дене қуаты қасиеттерінің даму деңгейін анықтап, келешек жүктемелерді оңай игеруіне өзгерістер енгізуге болады.

Кілт сөздер: жүктеме көлемі, ұзындыққа секіру, қайталап жүгіру, төменгі сөремен қысқа, орта қашықтыққа жүгіру, әдістемелік нұсқаулар,

DEFINITION OF PRIMARY SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Tursunbaeva G.T.

Annotation: It is necessary to know that physical education in general education institutions is a requirement of the time. Planning according to the physical fitness of students the types of loads given in the lesson of physical education for the health of school-age children, physical fitness, the formation of various motor skills and abilities necessary for life. Test exercises, which are taken from schoolchildren twice a year, in September and May, showing the level of their physical strength training. According to these indicators, it is possible to determine the level of development of students' body power qualities and make changes in the easier assimilation of future loads.

Keywords: Load volume, long jump, repeated running, short, medium distance running with the bottom shelf, methodical instructions.

Кіріспе. Оқушылардың қалыптастыру керек қозғалыс шеберлігі мен дағдылары мынандай бес топқа бөлінеді (З.И.Кузнецов, 1968): 1) адамға кеңістікте қозғалуға көмектесетін қозғалыс шеберлігі

мен дағдылары. Олар: жүру, жүгіру, суға жүзу, шаңғы тебу; 2) адам қозғалғанда оның денесін басқаруға керек дене қалыптары мен тұрыстарының дағдылары. Олар: негізгі тұрыс, бастапқы қалып, әр түрлі дене қалыптары, тұрыстары, саптық жаттығулар; 3) әр түрлі қозғалыстарды спорттық құралдармен орындау дағдылары. Олар: доптармен, скакалкалармен, гантельдермен, гимнастикалық таяқтармен орындаулар; 4) қол, аяқ қозғалыстарын дененің басқа мүшелерінің қозғалыстарымен үйлестіре басқара білу дағдылары. Олар: аунап түсулер, ілініп тұрулар, жоғары көтерулер, тірелулер, тепе – теңдік сақтаулар; 5) Қолдан жасалған кедергілерден өтуді қамтамасыз ететін кешенді қозғалыстарды орындайтын дағдылар. Олар: тіреле секірулер, өрмелеулер, ұзындыққа және биіктікке секірулер. Оқушылар білуі керек: 1) дене тәрбиесі жаттығуларының ережелері мен жолдарын; 2) ағзаның негізгі жүйелеріне дене тәрбиесі жаттығуларының әсерін; 3) жанұядағы дене тәрбиесінің рөлін.

Өзектілігі: Мектеп жасындағы балалардың жас ерекшеліктеріне байланысты дене дамуы мен дене қуаты дайындығы. Ғалымдардың дәлелдеулерінше осы кезеңдегі негізгі денсаулық белгісі - оқушылардың дене дамуы. Балалардың бойы мен салмағына қарап олардың өмір сүру жағдайы мен сыртқы ортаның бала ағзасына жағымды, жағымсыз әсерін білуге болады. Балалардың бойы мен салмағы олардың денсаулықтарын анықтайтын санитарлы – гигиеналық, дәрігерлік – қоғамдық көрсеткіш болып табылады [1,2].

Жүктеме дегеніміз дене тәрбиесі жаттығуларымен адам ағзасына әр түрлі көлемде әсер ету. Жүктеменің шамасы оның қарқындылығы мен көлеміне байланысты. Жүктеменің көлемі – орындалған дене қуаты жұмысының саны мысалы жүгіру, жаттығуды қайталау саны. И.П. Павлов айтқандай белсенді қимыл қозғалысты белсенді демалыспен ауыстырған жөн. Жүктеме әрқашанда тынығумен кезектесіп отыруы керек. Тынығу аралықтарының үш түрі бар. Олар: қарапайым, қатаң және төтенше. Қарапайым немесе толық тынығу аралығы деп, бір жаттығуды орындап болып келесі қайталанар жүктеменің алдында ағзаның жұмыс қабілетінің толық бастапқы қалпына келуін айтамыз. Толық қалпына келуін тамыр соғысын есептеу арқылы анықтаймыз. Мысалы, жаттығу орындағаннан кейін ж.с.ж. 160 соғу/мин, толық қалпына келуі 60 соғу/мин.

Денсаулықтары және дене қуаты дайындығы деңгейіне байланысты мектеп оқушылары үш топқа бөлінеді: негізгі, дайындық және арнайы. Арнайы дәрігерлік топтардың негізгі жұмыс міндеттері: денсаулықты нығайту, тыныс алу органдарының жұмыстарын жақсарту, ағзаны шынықтыру, дене қуаты жұмыс қабілеттілігін, дене тәрбиесі жаттығулары арқылы ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғарылату, ағзаның ауырудан әлсіреген дене қимылы белсенділігін арттыруға бағытталған. Сонымен қатар теориялық білім беру және қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеру жұмыстары жүргізіледі [3,4].

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Осы жүктемелерді дұрыс әрі тиімді жолмен орындау жаттығудың тәсілі, техникасы - деп аталады. Тиімділік дегеніміз жаттығудың ағзаға ұтымды әсер етуі және әрекеттің нәтижелілігі мысалы, жүгіріп келіп ұзаққа секіру жаттығуының техникасын дұрыс, тиімді орындау кезінде барынша алысқа секіру. Қимыл әрекетке үйрету үшін біз мына үш дидактикалық ережені сақтаймыз жеңілден – қиынға, қарапайымнан – күрделіге, меңгерілген қимыл әрекеттен – меңгерілмеген қимыл – әрекетке (Кесте 1).

Кесте 1. Стандарт бойынша берілген жүктеме 1

№	Бақылау жаттығулары	Ұлдар			Қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Қайталап жүгіру 3x10м(с)	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
2	60 м/қ жүгіру	12	13	14	14	15	16
3	Орнынан ұзындыққа секіру	131	120	110	120	100	99
4	Қол динамометрі (оң)	16	15	14	14	13	11

2 Төмендегі жаттығуларды берілген стандарттың жүктеме мөлшеріне өзгерістер енгізу бойынша бақылау сынақтарын ұсынамыз.

1. Жылдамдықты дамыту үшін- қайталап жүгіру 3x10м (с) – ұлдарға -9,5; қыздарға -9,9
2. Орнынан ұзындыққа секіру ,см – ұлдарға -120 см; қыздарға -110см ;
3. Жылдамдықты дамыту жүгіру ұлдарға -60м/қ -15 сек; қыздарға 60м/қ-18 сек;
4. Қол динамометрі- ұлдарға 12; қыздарға-9.

Жалпы білім беретін мектепте оқып жүрген кезіндегі дене дайындығын анықтау үшін оқушылардың физикалық дене қуатының дамуы мен дене қуаты қасиеттерін ескере отырып бақылау парағын дайындадық. Салыстырмалы түрде жүргізіледі. Дене дайындығын бақылау парағына

енгізіледі. Бұл бақылау парағы жалпы білім беру ұйымдарының оқушыларының дене дамуы мен дене дайындығын есепке алудың бірыңғай нысаны ретінде ұсынылады. Дене тәрбиесі сабағында жүктеме мөлшерін анықтау, тамыр соғысын өлшеу, тіркеу хаттамасын жүргіземіз, бір оқушының тамыр соғуын әрбір 3-5 минут сайын 9-16 рет есептеп, хаттамаға тіркеп отырамыз. Әрбір 3 минут сайын тамыр соғысын өлшеулер орындалып, хаттама толық толтырылып, сабақ біткеннен кейін біз алынған мәліметтер бойынша оқушы ағзасындағы физиологиялық жүктеме өзгерістерінің қисық сызықтары графигін сызамыз. Дене дайындығын дамытудағы және қозғалысқа үйретудегі жақсы нәтиже тек қана дене тәрбиесі жаттығуларын жүйелі орындағанда ғана болады. Осы жаттығуларды үйретуде үйрену міндеттерін ұғыну, орындау жобасын құру, жаттығуды орындап көру, таныстыру кезеңінің негізгі әдістерін қолданамыз.

Қорытынды. Дене тәрбиесі жаттығулары арқылы ақыл-ой жұмыс қабілеттілігін жоғарылату, ағзаның ауырудан әлсіреген дене қимылы белсенділігін арттыруға бағытталған. Сонымен қатар теориялық білім беру және қимыл ептілігі мен дағдысын меңгеру жұмыстары жүргізілді. Демек менің негізгі мақсатым дене тәрбиесі жаттығулары көмегімен оқушылардың денсаулығын нығайту.

Әдебиеттер тізімі:

1. Дене шынықтыру бағдарламалары. 1-4 сыныптар. Жалпы білім беретін мектептің 1-4 сыныптарына арналған бағдарламалар. – Алматы: РОНД, 2003.
2. Мұхамеджанова У.Ж. Дене шынықтыру оқыту әдістемесі. – Астана: Фолиант, 2007
3. Уанбаев Е.К. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарын жоспарлау, бақылау және есепке алу. /Е.К. Уанбаев, Ф.Ж. Уанбаева. – Өскемен: БАЙ баспасы. 2006 – 225 б.
4. <http://library.arsu.kz/?p=5341>.

КОМПЛЕКСНАЯ КОРРЕКЦИЯ ТОРСИИ ТАЗА У ЛИЦ С МЫШЕЧНО – ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ ДИСБАЛАНСОМ

**Калаев Е.В. – магистрант 1 курса, Романов К.П. – к.м.н., доцент,
Богодвид Т.Х. – д.б.н., Зверев А.А. – к.б.н., доцент,**

Институт спорта, кафедра медико-биологических дисциплин, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма", Казань, Республика Татарстан, Россия

Аннотация: Статья содержит разработанную методику применения на занятиях по лечебной физической культуре персонализированных упражнений на основе миологических принципов и конституции тела для лиц с торсией таза с мышечно-функциональным дисбалансом, что позволит наиболее эффективно восстановить мышечно-функциональный тонус мышц, восстановить оптимальные движения костей в суставах и естественную биомеханику ходьбы, закрепить навык правильной осанки.

Ключевые слова: коррекция, торсия таза, мышечно-функциональный дисбаланс, лечебная физическая культура, осанка, походка, персонализированные упражнения.

COMPLEX CORRECTION OF PELVIC TORSION IN PERSONS WITH MUSCULAR AND FUNCTIONAL IMBALANCE

Kalaev E.V., Romanov K.P., Bogodvid T.H., Zverev A.A.

Annotation: The article contains a methodology developed by us for the use of personalized exercises based on myological principles and body constitution in classes on therapeutic physical culture for patients with pelvic torsion with muscle-functional imbalance, which will most effectively restore muscle-functional muscle tone, restore optimal bone movements in joints and natural biomechanics of walking, consolidate the skill of correct posture.

Keywords: correction, torsion, pelvis, muscle-functional imbalance, rehabilitation, therapeutic physical culture, posture, gait, personalized exercises

Актуальность данной темы заключается в том, что торсия таза с мышечно-функциональным дисбалансом является одной из тяжёлых и труднокорректируемых заболеваний опорно-двигательного аппарата, приводящих к нарушению осанки [1].

Торсия таза с мышечно-функциональным дисбалансом обусловлена заболеванием или анатомо-функциональными нарушениями тазовых костей за счёт смещения в КПС, в лобковом симфизе и тяги мышц. Когда таз в КПС и лобковом симфизе начинает менять свою анатомическую целостность тазового кольца, тогда таз не просто меняет своё положение, он скручивается [2, 3].

Причинами торсии таза являются травмы и заболевания ОДА, обычные бытовые факторы, такие как ношение сумки, длительное сидение и другие ассиметричные постоянные нагрузки, достаточные для развития мышечно-функционального дисбаланса [4].

При торсии таза с мышечно-функциональным дисбалансом происходит ограничение в естественном вращении и в микроподвижности тазовых костей, что может привести к переходу движений от подвздошных костей к крестцу и позвоночнику, к укорочению длины шага и другим компенсациям [3, 5].

Для того чтобы естественная торсия таза во время ходьбы происходила корректно и подвздошные кости двигались в противоположных направлениях, крестцово-подвздошные суставы должны обладать мобильностью. Наличие ограничений может привести к избыточности движения и к неравномерности распределения нагрузки на позвоночник [3, 5].

Торсия таза с мышечно-функциональным дисбалансом может привести к различным проблемам с осанкой, позвоночником, в том числе и к сколиозу. При данной патологии, нарушается нагрузка на суставы, появляется дисбаланс тонуса мышц. Нарушение мобильности и стабильности суставов тазовой области, приводит к компенсации в вышележащих или нижележащих отделах при ходьбе, что вызывает болевые ощущения в этих отделах [4, 5].

Увеличение числа лиц с торсией таза за последние годы ведёт к разработке различных реабилитационных программ по лечению данной патологии. Одной из таковых является предложенная нами методика комплексной коррекции торсии таза с мышечно-функциональным дисбалансом.

Цель исследования: разработка и определение эффективности методики комплексной коррекции торсии таза у лиц с мышечно-функциональным дисбалансом.

Организация и методы исследования. Сравнительный анализ методик ЛФК для лиц с торсией таза проводились в ООО «3D клиника Мастер-ортопед» г. Казань. Под наблюдением находились 20 лиц с торсией таза. 10 человек из них были участниками экспериментальной группы, 10 человек контрольной группы. Контрольная группа занималась по методике лечебной физической культуры, предложенной Юсуповой Э. А. Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по разработанной нами методике с включением в основную часть занятия индивидуально подобранных специфичных физических упражнений на основе миологических принципов и конституции тела каждого человека, упражнений с коррекцией позы у зеркала. Педагогический эксперимент продолжался 4 месяца. Как в контрольной, так и в экспериментальной группе было проведено по 24 занятия лечебной физической культуры в течение 8 недель. Занятия проводились 3 раза в неделю. Продолжительность занятий 40 мин. Занятия в контрольной группе проводились в групповой форме. В экспериментальной группе занятия проводились индивидуально.

Результаты исследования и их обсуждение: в экспериментальной группе комплекс упражнений ЛФК подбирался персонализировано на основании конституции тела, миологических принципов и торсии таза испытуемого, так как не все упражнения подходят к специфичности патологии. Занятие ЛФК состояло из проведения вводной (подготовительной), основной и заключительной частей. В подготовительной части использовались дыхательные упражнения и упражнения на мобилизацию суставов с использованием техники постизометрической релаксации для подготовки организма к нагрузке. Упражнения основной части были направлены на возвращение мышечно-функционального баланса мышц нижних конечностей, тазовых мышц, упражнения на мобилизацию и стабилизацию суставов таза для восстановления естественной микроподвижности тазовых костей, упражнения на формирование правильной осанки у зеркала. В задачи заключительной части упражнений входило: закрепление навыка правильной осанки и естественной биомеханики тазовой области во время ходьбы, а также восстановление дыхания и ЧСС. В заключительную часть вошли упражнения на ходьбу, дыхательные упражнения, упражнения на координацию и формирование правильной осанки. В контрольной группе проводились групповые занятия. Использовались стандартные упражнения из пилатеса и йоги без учёта индивидуальных особенностей телосложения и специфичности патологии.

Для оценки эффективности разработанного нами комплекса упражнений для лиц с торсией таза с мышечно-функциональным дисбалансом, был проведен сравнительный анализ изменения

результатов контрольной и экспериментальной групп. Сравнительный анализ проводили по следующим показателям: разница в высоте положения правой и левой задних верхних подвздошных остей, разница в высоте положения гребней подвздошных костей, разница в высоте положения плеч, а также разница в длине шага.

Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 1.

Таблица 1. Восстановление функциональных возможностей лиц контрольной и экспериментальной групп ($X \pm \sigma$)

Показатели	Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента	Норма
Разница в высоте положения правой и левой задних верхних подвздошных остей, градусы	КГ	6,4±3,1	3,6±1,6	0 градусов
	ЭГ	6,8±3,3	3,2±1,4	
	p	>0,05	<0,05	
Разница в высоте положения гребней подвздошных костей, градусы	КГ	5,7±3,2	3,5±1,8	0 градусов
	ЭГ	5,8±3,3	3,1±1,2	
	p	>0,05	<0,05	
Разница в высоте положения плеч, градусы	КГ	3,2±1,4	2,4±0,5	0 градусов
	ЭГ	3,6±1,8	2,2±0,3	
	p	>0,05	<0,05	
Разница в длине шага, см	КГ	4,6±2,4	2,9±1,4	0 см
	ЭГ	4,4±2,1	2,4±0,8	
	p	>0,05	<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий между группами

Среднегрупповые значения всех исследуемых показателей у экспериментальной группы были ниже относительно данных контрольной группы. Так, в высоте положения правой и левой задних верхних подвздошных остей ниже на 9,1% ($p < 0,05$), в высоте положения гребней подвздошных костей ниже на 7,9% ($p < 0,05$), в высоте положения плеч ниже на 13,8% ($p < 0,05$), разница в длине шага ниже на 8,5% ($p < 0,05$). Процентное изменение показателей в экспериментальной группе в среднем составило 14,4 %, тогда как в группе контроля всего 8,2 %, что указывает на эффективность разработанной нами методики.

Выводы: применение комплекса специфических физических упражнений ЛФК в значительной степени способствует устранению торсии таза, во многом закрепляет навык правильной осанки, формирует эффективный двигательный паттерн и естественную биомеханику ходьбы.

Список литературы:

1. Lewis CL, Laudicina NM, Khuu A, Loverro KL. The Human Pelvis: Variation in Structure and Function During Gait. *Anat Rec (Hoboken)*. 2017 Apr;300(4):633-642. doi: 10.1002/ar.23552. PMID: 28297184; PMCID: PMC5545133.
2. van Wingerden JP, Vleeming A, Buyruk HM, Raissadat K. Stabilization of the sacroiliac joint in vivo: verification of muscular contribution to force closure of the pelvis. *Eur Spine J*. 2004 May;13(3):199-205. doi: 10.1007/s00586-003-0575-2. Epub 2004 Feb 24. PMID: 14986072; PMCID: PMC3468133.
3. Pardehshenas H, Maroufi N, Sanjari MA, Parnianpour M, Levin SM. Lumbopelvic muscle activation patterns in three stances under graded loading conditions: Proposing a tensegrity model for load transfer through the sacroiliac joints. *J Bodyw Mov Ther*. 2014 Oct; 18 (4):633-42. doi: 10.1016/j.jbmt.2014.05.005. Epub 2014 May 20. PMID: 25440220.
4. Tobolsky VA, Kurki HK, Stock JT. Patterns of directional asymmetry in the pelvis and pelvic canal. *Am J Hum Biol*. 2016 Nov; 28(6):804-810. doi: 10.1002/ajhb.22870. Epub 2016 May 25. PMID: 27224219.
5. Рождённый ходить. Миофасциальная эффективность: революция в понимании механики движения / Джеймс Эрлз ; [перевод с английского К. С. Мищенко]. — Москва: Эксмо, 2020. — 200 с.: ил. — (Анатомические поездки). ISBN 978-5-04-111446-6 – Текст непосредственный.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Куспанова Д. - магистрант 2 курса,
Андрущишин И.Ф. - профессор, д.п.н., Факультет Олимпийского Спорта,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье раскрыта актуальность темы исследования детей, страдающих детским церебральным параличом. В отечественной психологии этой теме уделялось много внимания, что привело к получению интересных и ценных научных данных о проблемах двигательных дефектов, особенностях психического развития и речевых нарушений у детей с детским церебральным параличом [1]. Результаты исследования говорят о том, что развитие различных двигательных координационных способностей может наиболее эффективно способствовать улучшению физического и умственного развития, улучшению познавательной деятельности, повышению способности к обучению, предотвращению патологических изменений в эмоционально-волевой сфере и предотвращению более серьезной степени инвалидности у детей с детским церебральным параличом.

Ключевые слова: детский церебральный паралич (ДЦП), адаптивная физическая культура (АФК), координационные способности, физическая реабилитация, двигательные навыки.

DEVELOPMENT OF COORDINATION SKILLS IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Kuspanova D., Andrushchishin Jo.F.

Annotation. The article reveals the relevance of the topic of research of children suffering from cerebral palsy. In Russian psychology, much attention was paid to this topic, which led to the receipt of interesting and valuable scientific data on the problems of motor defects, features of mental development and speech disorders in children with cerebral palsy [1]. The results of the study suggest that the development of various motor coordination abilities can most effectively contribute to improving physical and mental development, improving cognitive activity, improving learning ability, preventing pathological changes in the emotional-volitional sphere and preventing a more serious degree of disability in children with cerebral palsy.

Keywords: infantile cerebral palsy (ICP), adaptive physical culture (APC), coordination abilities, physical rehabilitation, motor skills.

Введение. Согласно статистическим данным, предоставленным Министерством здравоохранения, в настоящее время наблюдается увеличение количества маленьких пациентов, страдающих неврологическими расстройствами, включая детский церебральный паралич.

В настоящее время имеется крайне ограниченное количество подходов для выявления проблем в общении детей, страдающих детским церебральным параличом. Согласно данным Мастюковой Е.М., 70-80% детей, страдающих от ДЦП, сталкиваются с коммуникативными расстройствами. Однако изучение этой проблемы до сих пор остается весьма сложной задачей, поскольку развитие координационных способностей у детей с ДЦП представляет собой чрезвычайно трудный процесс, который зависит от взаимодействия множества факторов [2].

Значимость проблемы взаимодействия ребенка с ДЦП с другими детьми своего возраста и адаптации к современному обществу является важным социальным аспектом. Именно общение со сверстниками имеет ключевое значение для полноценного психического развития детей, страдающих ДЦП. Взаимодействие здорового ребенка с другими детьми и взрослыми регулярно привлекало внимание ученых, но координационные способности и их влияние на общее психическое развитие детей с ДЦП изучались в меньшей степени [3].

Актуальные, научные и методические исследования, посвященные комплексной, целенаправленной, многогранной реабилитации детей, страдающих детским церебральным параличом, с использованием адаптивной физической культуры (АФК), могут значительно снизить уровень инвалидности детей данной категории [4].

Цель этого исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке развития координационных способностей детей старшего дошкольного возраста, страдающих детским церебральным параличом.

Объект исследования: координационные способности у детей с детским церебральным параличом.

Предмет исследования: развитие координационной способности детей с детским церебральным параличом.

Предмет и цель исследования определили необходимость решения следующих задач: 1) ознакомиться с теоретической и научно-методологической литературой по проблеме исследования; 2) определить существенные характеристики детского церебрального паралича; 3) изучить координационные способности старших дошкольников с ДЦП; 4) разработать коррекционно-развивающую программу по развитию и совершенствованию коммуникативных способностей детей старшего дошкольного возраста с ДЦП.

Методы и организация исследования:

Для достижения цели и выполнения задач, поставленных в данном исследовании, были применены следующие методы исследования: теоретический (изучение научной литературы по проблеме исследования); эмпирический (опрос, тестирование, наблюдение); опытно – экспериментальный, метод математическо-статистической обработки данных.

Исследование проводилось в три этапа:

На первом этапе исследования мы ознакомились с содержанием литературных источников по теме нашего исследования. Изучив работы отечественных и зарубежных ученых, мы получили и проанализировали достаточно информации о детском церебральном параличе, его причинах, разновидностях и последствиях, о разнообразии средств лечебной физической культуры, технических средствах реабилитации и методах их применения в физической реабилитации детей с церебральным параличом.

Второй этап – педагогический эксперимент. Эксперимент проводился с группой из 10 детей старшего дошкольного возраста с церебральным параличом. Они занимались по нашей методике ЛФК под нашим наблюдением и наблюдением методиста. Для оценки координационных способностей учащихся был использован комплекс контрольных испытаний, который позволил определить уровень их подготовки [5]. Это, в свою очередь, помогло выбрать наиболее подходящий комплекс упражнений и определить оптимальную нагрузку. Для выявления изменений в координационных способностях детей с церебральным параличом и отслеживания прогресса или регресса были проведены контрольные испытания до и после эксперимента.

Все дети имели диагноз детского церебрального паралича атоническо-астатической формы. Они имели слабые мышцы и плохую координацию движений, что мешало им ходить, сидеть и выполнять простые двигательные задачи. Однако, их интеллект был сохранен, и они могли легко устанавливать контакт с окружающими.

Финальным этапом исследования было проведение анализа результатов эксперимента, используя методы математической и статистической обработки данных. В данной части работы мы оценили эффективность применения выбранных методов лечебной физической культуры для восстановления координационных способностей у детей, страдающих церебральным параличом.

Изучение научной литературы по проблеме исследования показывает, что у детей, страдающих церебральным параличом, отсутствует способность удерживать вертикальное положение. Они медленно или вовсе не усваивают навыки контроля головы, сидения, стояния и ходьбы. Ярко выраженная неспособность координации движений наблюдается, но это не является основным симптомом. В горизонтальном положении, мышечный тонус у ребенка резко снижен, при этом в верхних конечностях он выше, чем в нижних.

В ходе исследования мы выяснили, что все описанные методы физической реабилитации демонстрируют положительные результаты и эффективно взаимодействуют друг с другом. Это способствует развитию координационных способностей у детей с атоническо-астатической формой церебрального паралича.

Анализ результатов контрольных испытаний выявил значительные различия в показателях координационных способностей у участников экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента. У детей отмечен заметный прогресс в развитии координационных способностей.

В процессе достижения цели, мы выполнили все задачи и сделали **следующие выводы:**

1) При оценке уровня координационных способностей у детей с детским церебральным параличом, мы обнаружили, что они сталкиваются с серьезными трудностями в координации движений, включая затруднения с сидением из положения лежа или подъемом по ступенькам, что негативно влияет на качество их жизни;

2) Разработав методику адаптивного физического воспитания, основанную на применении лечебной физической культуры и направленную на развитие координационных способностей у детей, страдающих церебральным параличом, мы провели ее тестирование на практике и получили впечатляющие результаты в улучшении координационных способностей детей;

3) Мы считаем, что развитие различных двигательных координационных способностей может наиболее эффективно способствовать улучшению физического и умственного развития, улучшению познавательной деятельности, повышению способности к обучению, предотвращению патологических изменений в эмоционально-волевой сфере и предотвращению более серьезной степени инвалидности у детей с ДЦП;

4) Проведя эксперимент, мы подтвердили, что правильно выбранные и дозированные методы лечебной физической культуры действительно способствуют развитию координационных способностей у детей, страдающих церебральным параличом. Этот процесс является длительным и нелинейным, требующим больших усилий от самого пациента, лечащего врача, инструктора по ЛФК, родных и близких людей пациента. Однако, даже при таком серьезном заболевании восстановление и приспособление детского организма возможны, и наша главная цель - начать комплексную реабилитацию как можно скорее и помочь ребенку жить полноценной жизнью.

Список литературы:

1. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст] / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: 2011. – 216 с.
2. Бортфельд С.А. Двигательные нарушения и лечебная физкультура при детском церебральном параличе. «Медицина», 1971. 378 с.
3. Двигательные расстройства при церебральных параличах у детей и методика лечебной гимнастики. Академия медицинских наук СССР, институт полиомиелита и вирусных энцефалитов. М.: 1969. –17 с.
4. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. М.: «Советский спорт», 1991. – 93 с.
5. Макович З.Х. Природа двигательных нарушений при детских церебральных параличах и некоторые особенности восстановительной терапии. - М. 1964. – 117 с.

ДЗЮДОШЫ СПОРТШЫЛАР АҒЗАСЫНЫҢ ФУНКЦИОНАЛДЫ МҮМКІНДІГІН ОРТОСТАТИКАЛЫҚ СЫНАМАМЕН ЗЕРТТЕУ

Есжан А.С. - 1 курс магистранты

Ғылыми жетекші: Шепетюк М.Н., к.п.н., профессор

Күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада спортшы ағзасының функционалды мүмкіндіктерін анықтауға арналған ортастатикалық сынаманың түрлеріне толыққанды ғылыми тұрғыдан сипаттама берілді. Спортшы ағзасының жұмысқа қабілеттілігін анықтау барысында көптеген ғылыми жұмыстар бар, дегенмен де ағза жүйелерінің функционалды мүмкіндіктерін ескере отырып, дене жүктемелерін беру жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізудегі негізгі кәсіби бағыттардың бірі болып табылады.

Спортшының жалпы жұмыс қабілеті, кейбір спорт түрлерінде арнайы жұмыс қабілеті де оттегін тасымалдаушы кардиореспираторлық жүйе қызметтеріне де тікелей байланысты. Сондықтан сынау тәсілі көп жағдайда осы жүйенің қызметтік көрсеткіштеріне де тікелей байланысты болады.

Мақалада жүйке жүйесінің қызметтік көрсеткіштерімен қатар, спортшы ағзасының шаршауын анықтауға мүмкіндік беретін сынамалардың бірі Ромберг сынамасының төрт түрлі қалыптағы көрсеткіштері алынып, ғылыми сараптама берілді.

Түйін сөздер: Ромберг сынамасы, функционалды мүмкіндік, спорт, жүйке жүйесі, динамика, статика.

STUDYING THE FUNCTIONAL CAPABILITIES OF THE ORGANISM OF JUDO ATHLETES WITH ORTHOSTATIC TEST

Yeszhan A.S., Shepetyuk M.N.

Annotation. The article describes the types of orthostatic tests to determine the functionality of the athlete's body. In the process of determining the performance of an athlete's body, there are many scientific works, however, taking into account the functional capabilities of the body's systems, the transfer of loads on the body is one of the main professional areas for achieving high sports results.

The overall performance of an athlete and special performance in some sports are directly related to the work of the cardiorespiratory system. Therefore, functional tests in sports in most cases are directly related to the performance of a given system.

In the article, in addition to the functional indicators of the nervous system, one of the tests that allow to determine the fatigue of the athlete's body, the indicators of the Romberg test were taken from judokas in four different forms, and as a result, a scientific description of the work was given.

Key words: Romberg's test, functional ability, sports, nervous system, dynamics, statics.

Кіріспе. Спортшы ағзасының функционалды мүмкіндіктерін зерттеу барысында спортшының ағзасының жұмысқа қабілеттілігі мен қатар денсаулық күйін де анықтауға мүмкіндік береді.

Спорттық-педагогикалық зерттеулерде жаттығулар жасау процесінде адамның жағдайының әртүрлі параметрлерін сипаттайтын ақпаратты алуға және талдауға мүмкіндік беретін әртүрлі құралдар мен кешендер қолданылады. Спортшылардың функционалдық мүмкіндіктері туралы объективті ақпарат алу үшін биомеханикалық, физиологиялық және биохимиялық зерттеулер жүргізу үшін диагностикалық аппаратурамен біріктірілген әртүрлі тренажерлік құрылғыларды қолдану ықпал етеді [1,2].

Спортшылар дайындығын зерттеудің Халықаралық бағдарламасы 4 бағыттан құрастырылған:

1. Медициналық тексеру.

2. Дененің дамуы және жұмыс қабілеті (бұлшық еттік): дене пішіні, не бітімі мен дене құрамын жұмыс қабілетімен байланыстыра бағалау.

3. Бұлшық ет жұмысын орындаған кездегі ағза жүйелеріндегі физиологиялық бейімделу жауаптары (реакциялары).

4. Бұлшық ет жұмысын, дене жаттығуларын орындау қабілетін бағалау (жалпы және арнайы жұмыс қабілеттері).

Спорттық медицина тәжірибесінде жылдық жаттығу барысындағы дәрігерлік бақылаулар мен дәрігерлік-ұстаздық бақылауларда неврологиялық тексеру көлемі мен жиілігі зерттеу мақсатына, спорт түріне байланысты. Неврологиялық шағымдар мен ауытқулар болмаған жағдайдың өзінде де, біртұтас ағзаның қызметтік күйінің динамикасын қадағалау мақсатымен қарапайым тәсілдермен вегетативті жүйке бөлімі мен жүйке-бұлшық ет жүйесінің күйін үнемі қадағалап отырған дұрыс. Сонымен қатар жоғары, не орталық жүйке жүйесінің (ОЖЖ) типін ескерген жөн.

ОЖЖ зерттеу тәсілдері: сауалдама, мінез-құлық, тәртіп ерекшеліктері; ЭЭГ-электроэнцефалография, қимыл реакциясының жасырын уақыты, РЭГ – реоэнцефалография, корректуралық және ассоциативтік зерттеу, координациялық қызметті бағалау т.б.

ОЖЖ бақылау барысында спортшыларда асыра шаршау, асыра машықтану, зорығудың белгілеріне мұқият назар аудару қажет. Бас миы жарақаттары мен соматикалық аурулардан кейін де ОЖЖ-де қызметтік өзгерістер ұзақ уақыт сақталады.

Жүйке-бұлшық ет жүйесін зерттеу тәсілдері: қарапайымдары- сырттай көзбен қарау, пальпация, ырықты - ырықсыз қимылдардың көлемі, динамометрия, миотометрия, бұлшық ет-буын сезімталдығы (кинестетикалық және проприоцептік), теппинг-тест; т.б.; күрделелері-электромиография, хронаксиметрия (жүйке талшықтарының қозғыштығын реобаза, хронаксия арқылы анықтау), биопсия т.б.

Зерттеуде қолданылатын кез келген техникалық әдістің немесе құрылғының жарамдылығы келесі талаптармен анықталады. Бірінші кезекте, тиімділігі. Өлшеудің осы әдісін қолдану қойылған мақсатқа қол жеткізуді, нәтижелілікті және зерттеудің қажетті дәлдік дәрежесін қамтамасыз етуі тиіс.

Зерттеу әдістерін қолданудың қарапайымдылығы және сенімділігі. Әдіс біліктілік тәжірибеде қол жетімді болуы керек, өлшеу нәтижелерінің өнімділігі, тұрақтылығын және сенімділігін қамтамасыз етуі керек [2].

Ағзаның қызметтік мүмкіншілігі, жұмыс қабілеті пайымдалып, жаттығулар қарқындылығы мен көлемі, түрі жекешенлендіру принципіне негізделіп белгіленеді. Ол үшін сұрақтама жүргізіліп, белгілі бір сынамалар қолданылады: Мартин сынамасы, 1-2-3 мин бір орында тұрып минутына 140-180 қадам ырғақпен жүгіру, PWC_{AF} , $PWC_{130-170}$, 12 минуттық Купер сынамасы, Руфье-Диксон сынамасы, ортостатикалық сынама, қарапайым координациялық сынама (Ромбергтің 1-ші қалпы), «тұрмыстық» не «күнделікті» сынамалар, Апанасенконың пайымдау шкаласы т.б.)

ЖҚТ жүйесінің қызметтік қабілетін әртүрлі индекстер есептеу арқылы да болжауға болады (Кердо, қан айналымы үнемділігінің коэффициенті, Баевскийдің кернелу индексі, бейімделу потенциалы, т.б.) [3,4].

Зерттеу мақсаты. Дзюдо күресімен айналысатын спортшылардың функционалды мүмкіндіктерін анықтауға арналған әмбебап сынама жүргізіп, нәтижесіне ғылыми сараптама жасау.

Зерттеу мәндеттері: 1. Күреспен шұғылданатын споршылардың ағза жүйелерінің физиологиялық мүмкіндіктеріне теориялық сипаттама беру;

2. Ромберг сынамасын қолдана отырып жүйке-бұлшық ет шаршауын анықтау бойынша ғылыми сараптама жасау.

Зерттеуді ұйымдастыру. Зерттеу жұмыстарына дзюдо күресімен айналысатын жасөспірім 10 спортшы алынды.

Зерттеу нәтижелері. Жекпе-жек спорт түрлеріне бокс, күрес, семсерлесу және басқа спорт түрлері жатады. Олар ациклді, қимыл белсенділігі өзгеріп отыратын дене жаттығуларына жатады. Жаттығудың қарқыны ойыншының қарсыласының қимыл әрекетіне байланысты болады, сондықтан жекпе-жек спорт түрлері ситуациялы жаттығуларға жатады. Денедегі бұлшық ет мөлшерінің қатысуына байланысты кең ауқымды жаттығуларға жатады. Бұлшық еттің жиырылу түріне байланысты негізінен динамикалық жұмыс орындалып, бірақ күресте, семсерлесуде статикалық күштенулер басым болады. Бұлшық еттің жиырылу күшіне байланысты шапшаңдықты-күшті жаттығуларға жатады.

Күресшінің қимылдары ауыспалы қуатты болады. Динамикалық, шапшаңдықты-күшті жұмыс өзіндік-күшті және статикалық жұмыспен алмасып отырады. Күресте ең алдымен күш, одан соң шапшаңдық, арнайы төзімділік және ептілік қажет [5].

Бұл спорт түрінің ерекшелігі – спортшының қимыл әрекеті кезекті талас-тартыс, шиеленіс жағдайында өтеді. Кеңістікті бағдарланудың өзі өзгеріп отырады. Тактикалық жағдайлар нақты болмайды. Уақыт және кеңістік бойынша шектеу болады, осындай жағдайда спортшы өзінің бар мүмкіндігін жүзеге асыруы қажет. Сондықтан, бұл кездегі бұлшық ет жұмысының қарқыны, күші, жиырылу ұзақтығы өзгеріп отырады. Күрестің әр түрінде бұлшық еттердің динамикалық және статикалық жұмыстарының арасындағы ара қатынас әрқалай болады. Проприорецепторлардың маңызы үлкен, жоғары дәрежелі күресшілерде олар тірек-қимыл аппаратының барлық бөлімдерінде жақсы жетілген болады. Күресшілердің бұлшық еттері көпшілік жағдайда гипертрофияға ұшырайды және көбіне анаэробты жағдайда жұмыс атқарады.

Тыныс алу жүйесі және қуат жұмсалуы. Күрес кезінде ТЖ 40-50 рет/мин дейін көтеріледі, бірақ статикалық күштенуден кейін тыныс алу кідірісі байқалады, ТЖ ары қарай көтеріледі. Тыныс алу кідірісі жоғары дәрежелі спортшыларда қысқа уақытта өтеді. Бұл кезде оттегіге деген сұраныс қанағаттандырылмайды, оттектік борыш қалыптасады. ОМҚ Астранд көрсеткіші бойынша 4,6 л/мин немесе 57 мл/мин/кг. Шыныққандақ деңгейі артқан сайын ОМҚ артады. ӨТС орта есеппен – 4685 см³.

Қан және қан айналым жүйелері. Тыныштық күйде ЖСЖ 60-65 соғу/мин мөлшерінде болады. Күрес кезінде ЖСЖ 200 соғу/мин және одан жоғары болады. Қан қысымы 160-180 мм с.б.-на дейін көтеріледі. Жарыс кезінде күресші қанындағы эритроциттердің және гемоглобиннің мөлшері артады. Қанның рН реакциясы 7,16 дейін төмендейді. Мұның өзі бұлшық еттерде, қанда сүт қышқылының көп мөлшерде жинақталуымен түсіндіріледі (130 мг% және одан көп болады). Ойыннан кейін миогенді (нейтрофилді) лейкоцитоз байқалады. Күресу кезінде спортшы қатты терлейді, нәтижесінде көп су жоғалтып, оның салмағы төмендейді. Несептің қышқылдануы артып, кейде белок пайда болады.

Күрес – жинақталған мәліметтер көрсеткендей дененің едәуір биік болуы күресшілердің жетістіктеріне оң ықпал етпеді. Бойы ұзын атлеттердің едәуір әлеуметтік мүмкіндіктері болад. Мұны, оттегіні тұтыну дененің бетіне пропорционалды болатындығымен түсіндіруге болады. Ерекше артықшылыққа ауыр салмақ категориясындағы бойы биік атлеттер ие болуы мүмкін, олардың денесінің салмағының шегі болмайды. Алып атлеттер ұзын тетіктерінің бұлшық еттерінің күшімен дене массасының едәуір болуының арқасында техникалық арсеналының өзіндік ерекшелігімен ерекшелінеді [6].

Күресшілер көшілігі кең иықты болып келеді. Салмақ категорияларына қарай аяқтарының ұзындығыда әр түрлі болып келеді. Өте жеңіл салмақ өкілдері спортшы еместер қысқа аяқтарымен ерекшеленеді, жеңілдірек және жартылай жеңіл салмақтарының аяқтарының ұзындығы орташа болса қалғандары ұзын аяқты болып келді. Барлық күресшілердің (ауыр салмақтағылардан басқа бөселері тар болып келеді). Спортшы еместермен салыстырғанда олардың қолдары қысқа болып келеді. Мұны механика заңымен түсіндіруге болады: салыстырмалы күш иық тетіктің ұзындығына кері пропорционалды болып келеді, яғни қол ұзын болған сайын күшті соншама көп жұмсау қажет, ал бұл іс жүзінде мүмкін емес. Сондықтан күресте қықа қолдылар іріктеп алынады.

Бұлшық еттің бүкіл көлемінің пайыздық мөлшері барлық күресшілерге бірдей(48 %), майдың көлемі салмақ категорияларының қатарымен жеңілінен (8,8 %) ауырына қарай (15,15 %) ұлғая береді. Ал сүйектің көлемі ішкеде түрлене отырып жеңіл салмақтағыларға 15,98% дан ауыр салмақтағыларда 12,40% - ға дейін бірден кемиді. Осыған сәйкес дененің үлес салмағы жеңіл категорияларда көбірек болады ауыр категорияларда кемірек болады.

Дзюдошылардың денелік дайындығының мүмкіндіктерін анықтау барысында жүргізілген әмбебап сынағандардың бірі Ромберг сынағандың нәтижелерін қарайтын болсақ, әуесқой бокшылардың ағзаларының функционалды дайындығы барысында шаршау күйінің деңгейін де анықтауға мүмкіндік беретінін көреміз (1 кесте).

Кесте 1- Ромберг сынағанды кезеңдерінің көсеткіштері нәтижелері (сек)

Сынаққа қатысушылар саны	1 бақылау күйі (сек)	2 бақылау күйі (сек)	3 бақылау күйі (сек)	4 бақылау күйі (сек)
1	15	15	11	7
2	14	13	12	8
3	15	13	13	7
4	15	15	11	7
5	15	14	12	9
6	15	15	14	9
7	15	15	12	9
8	15	15	12	7
9	15	15	11	7
10	15	15	11	7

Ромберг сынағанды спортшылар ағзасын бақылаудағы негізгі сынағандардың бірі де бірегейі болып табылады. Өйткені бұл сынама арқылы ағзаның тепе-теңдік күйін бақылау тыныштық күйде де арнайы жаттығу жүктемелерін бергеннен соң да зерттеуге мол мүмкіндік береді.

Ромберг сынағандының төрт күйі белгіленген. Зерттеу барысында спортшыларға бірінші және екінші сынама талаптарына сәйкес екі қолды алдыға созған күйі 15 секунд аралығындағы тепе-теңдік сақтауы бақыланды. Зерттеу барысында дене күйі толығымен тік қалыпта, артық жүктемесіз және жалаң аяққа, бөлме температурасы дұрыс сақталған күйде берілді.

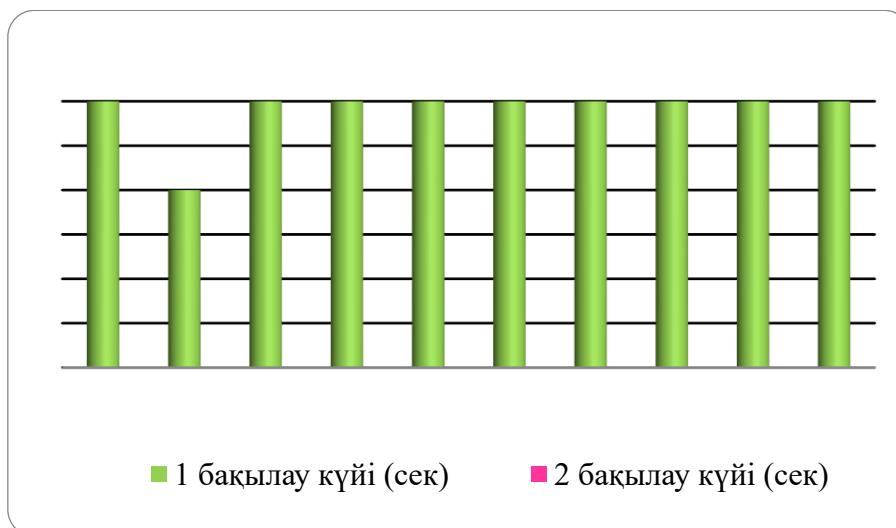
Зерттеу нәтижелерінен көргеніміздей бастапқы 2 қалыпта спортшыларда айтарлықтай қимыл қозғалыстың бұзылмағанын көруге болады. Тәжірибе барысында қолдың екі басты бұлшықеттерінің, білек және қол басы бұлшықеттерінің толыққанды жиырылысы қалыпты болып, дзюдошы ағзасының шаршауынан хабар беретін білгілер байқалмады.

Екінші сынама күйіне сәйкес бокшылардың қозғалыс деңгейлерінен, атап айтар болсақ, 2-ші,3-ші және 5-ші зерттеуге қатысушылардағы дене тепе-теңдігінің бұзылысын көреміз.

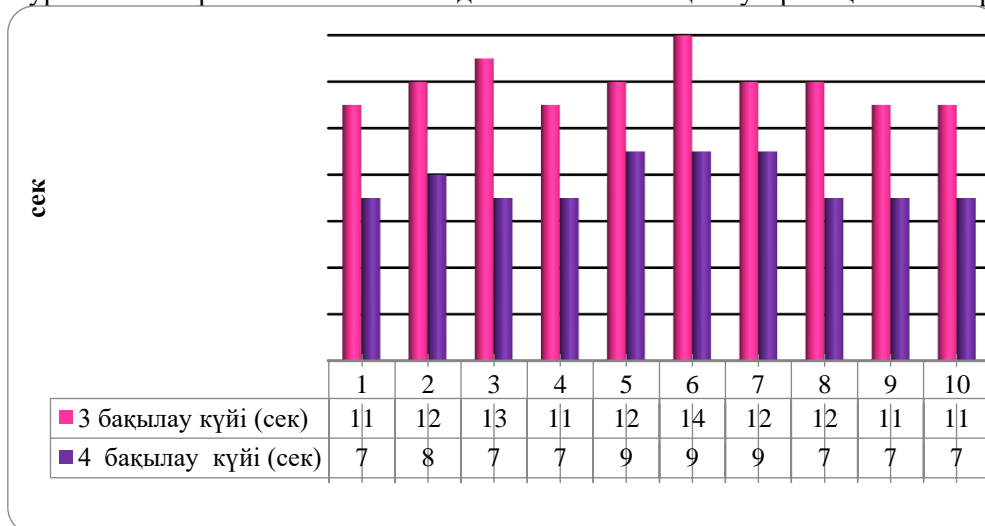
Тепе-теңдікті сақтау, қимыл қозғалысы басқаруға негізделген сынама тәжірибеміздің 3ші және 4-ші қалпы күрделі болып табылады. Себебі, бұл уақытта екі қолды алдыға созған күйі екінші аяқтың тізесінің үстіне бір аяқтың табанымен тұру қажет болып табылады.

Ал тәжірибенің 4-ші қалпы бір аяққа сүйенген күйі қолды алдыға созып, еңкейіп «қарлығаш» деп те атайды кейбір әдебиеттерде, құстың қанатын жайған күйді келтіріп 15 секунд тұруы тиіс (1,2 суреттер).

Мұндағы нәтижені көріп, қозғалыс заңдылықтарына сәйкес ағзаның шаршауынан да хабардар беретін бұл күйде тепе-теңдік сақтаудың орташа уақытыты 7-8 секунд шаманы ғана көрсетті. Бұл дегеніміз спортшыларымызды биомеханикалық заңдылықтарға сәйкес қозғалыс дағдыларын қалыптастыру ұзақ уақыттық жаттығу жұмыстарымен джағдыландыру керек екендігін көрсетеді.



Сурет 1. Ромберг сынамаcы негізінде алынған 1-2 бақылау күйінің нәтижелері



Сурет 2. Ромберг сынамаcының 3-4 бақылау күйі бойынша нәтижелер көрсеткіші

Қорытынды. Мақалада күреспен шұғылданатын споршылардың ағза жүйелерінің физиологиялық мүмкіндіктеріне теориялық сипаттама берілді. Басқа спорт түрлерімен, мысалы, спорттық ойындар болсын, қысқы спорт түрлері болсын барлығында спортшы ағзасының денелік дамуы мен денелік сапалары немесе ден қасиеттері бастапқы назарда болуы керек. Дене қасиеттерін жетілдіру барысында жоғары спорттық нәтижелерге жүйелі түрде шұғылдана отырып, спортшы ағзасының жұмысқа қабілеттілігін бастапқы назарда ұстай отырып жетуге болады, ғылыми дәлдемесі нәтижелері бар.

Сонымен бірге спортшы ағзасының функционалды мүмкіндігін анықтауға арналған әмбебап әдістердің бірі, Ромберг сынамаcының нәтижелері ұсынылды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Спортивная медицина: учебник для ин-тов физ. культ. / под ред. В.Л. Карпмана. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 349 с.
2. С.Ж. Бұғыбаева. Адам физиологиясы (дәрістер курсының жинағы). Алматы, 2003.165 б.
3. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации //Теор. и практ. физ. культ. 1989, № 1, с. 31 - 33.
4. Солодков, А.С. Физиология человека: общая, спортивная, возрастная: учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. М.: Олимпия Пресс; Терра-Спорт, 2005. — 520 с.
5. Вершинин Г.А., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Повышение надежности выступлений борцов //Спортивная борьба. М., 1980, с. 3 -6.
6. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 120 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Толемисова Б.Д. - магистрант 2 курса,
Дошыбеков А.Б. - доцент м.а, доктор PhD, Факультет олимпийского спорта,
Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье исследуется влияние коронавирусной инфекции на эмоциональное и физическое состояние у студентов, в условиях пандемии. Эффект физической культуры на снижение постковидных симптомов исследовался при помощи контрольных групп: первая контрольная группа, состоящая из 10 студентов, в течение 6 месяцев занималась по специальной реабилитационной программе, вторая (также состоящая из 10 студентов) – была освобождена от физических нагрузок. В статье производится анализ тестирования состояния обеих контрольных групп до начала исследования и после, производится анализ полученных результатов и сделан вывод по теме исследования.

Ключевые слова: реабилитация; физическая культура; коронавирусная инфекция; симптоматика; эмоциональное состояние; здоровье.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF REHABILITATION AFTER CORONAVIRUS INFECTION

Tolemissova B.D., Doshybekov A.B.

Annotation. The article suggests the impact of coronavirus on the emotional and natural state of students in a pandemic. The effect of severity on the reduction of covid symptoms is observed with the help of control groups: the first control group, consisting of 10 students, was engaged in a special rehabilitation program for 6 months, the second also (consisting of 10 students) was freed from physical exertion. In the article the production of the analysis of the formation of poisoning by the control groups before and after the start of the study, the production of an income analysis and the production of results on the topic of the research.

Keywords: physical culture; rehabilitation; coronavirus infection; symptomatology; emotional condition; health.

Annotation. The 2019 coronavirus pandemic (COVID-19) caused by the SARS-CoV-2 virus continues to spread and today the number of cases in the world has exceeded 418 million people. It should be noted that a significant proportion of people faced with a new coronavirus infection have a complication in the form of COVID-19-associated pneumonia and need affordable and qualified rehabilitation. The need for rehabilitation measures in patients who have undergone a new coronavirus infection is due to significant functional disorders on the part of organs and systems, the presence of complications affecting the quality of life, psychological and social status, and working capacity. The main goal of medical rehabilitation in this case is the patient's return to normal life, restoration of social status and physical performance [1].

The purpose of the study: to learn ways to restore the vital capacity of the lungs, normalize gas exchange and improve blood flow in the lungs, improve sputum evacuation, stimulate the regeneration process in lung tissues, increase daily activity and exercise tolerance.

Research objective:

1. To study the effect of COVID-19 on the body;
2. Find a set of exercises for rehabilitation;
3. Find out how to rehabilitate after COVID-19.

"Coronavirus is a threat to all mankind!". So back in 2019, all the media dubbed Covid-19 and for good reason. The terrifying pace of the spread of the virus, the lack of rapid establishment of a competent policy of the authorities and the unwillingness of a certain number of people to clearly follow the necessary measures – all this influenced the course of the pandemic [2].

For the first time, D. Tyrrell isolated a coronavirus infection in 1965 from a person who was acutely ill with a respiratory infection from the nasopharynx with acute rhinitis. According to data to date, there are more than 30 species in the coronavirus family, but this number is constantly growing. Many of the species are common in nature, but until recently they caused various infectious pathologies mainly in animals and were not considered particularly dangerous viral infections.

In humans, only four types of coronavirus infection caused acute infection: 229E, OC 43, NL63, HKUI. In most cases, the disease occurs with mild or moderate severity of damage to the correct respiratory tract, but

there are also patients whose infection affects the lower respiratory tract. Currently, two types of viruses are most common: SARS-Cov, which causes severe acute respiratory syndrome, and MERS-Cov, which causes Middle East respiratory syndrome. SARS-Cov was recorded in China in 2002-2003, which was characterized as an outbreak of SARS. As a result, 8,273 people fell ill, 775 died – the mortality rate was 9.6%. To date, according to WHO world statistics, cases of infection: 301,068,127, deaths: 5,480,679 people – the mortality rate is approximately 1.8% [3].

Covid-19, although it refers to acute respiratory viral infections and is characterized by similar symptoms, can occur in a more severe form than other acute respiratory viral infections and more often leads to complications affecting different life systems. For example, one of the unusual symptoms is loss of taste, smell or appetite.

The only symptom combining Covid-19 strains is lung damage.

However, the symptoms persist for a long time after a negative PCR test. The main ones are: joint pain, increased fatigue and a depressed state. According to research by Italian scientists published in the journal Brain, Behavior, and Immunity, various kinds of neurological problems are revealed because infection, when penetrating nerve cells, destroys them. It is also important to understand that recently the level of anxiety has increased several times, because you often have to worry about your health and your loved ones, the world situation itself hits the nervous system. As a result, post-traumatic stress disorder occurs.

Physical exercise is an important part of restoring health after a serious illness caused by COVID-19. Moderate physical activity gradually adapts the body to the daily routine of the day. It will be especially useful to spend them outdoors. Exercise can help you:

- Increase the level of internal energy;
- Improve physical fitness;
- Reduce the symptoms of shortness of breath;
- Increase self-confidence;
- Improve the sense of balance and coordination of movements;
- Increase muscle strength;
- Reduce stress and improve mood.

The main directions in the rehabilitation of patients with COVID-19 are:

- Rehabilitation of respiratory function;
- Rehabilitation of muscle dysfunction;
- Rehabilitation of neurological, psychological and cognitive functions;
- Nutritional rehabilitation;
- Rehabilitation of comorbid disorders;
- Drug rehabilitation (prevention of late thrombosis and thromboembolism, acceleration of the resolution of consolidates in the lungs).

In order to minimize the impact of coronavirus infection on the body, a system of rehabilitation exercises was developed.

Some of them are:

- Starting position - lying on your back - legs bent at the knees. It is necessary to relax and breathe with a frequency of up to 40 breaths per minute.

- Rotate the hands of both hands in one direction and the other. Breathe with a frequency of up to 40 breaths per minute.

- Letter breathing with a long exhalation.

- Tongue twisters are a good workout if you slowly inhale and exhale air when pronouncing them — this helps to increase the functionality of the muscles responsible for the work of the lungs.

The effect of these exercises on the body after the coronavirus, we will analyze.

As part of the study, a survey was conducted of a group of people who had had a coronavirus infection. The main complaints during the illness are fever and cough.

Let's divide the students who have had a coronavirus infection into two control groups. The first control group will perform rehabilitation exercises for 4 months, and the second will lead a normal lifestyle, as well as observe the correct daily routine and nutrition.

Before and after the study, the control groups were interviewed about their well-being. It was necessary to assess their general physical and psycho-emotional state on a 10-point scale.

The results of the survey before the study were the same for both groups – below 3 points.

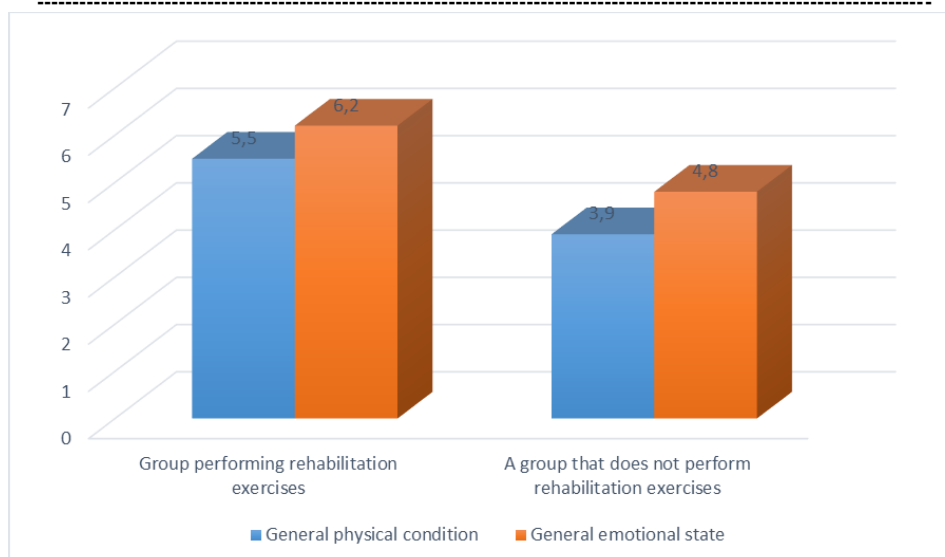


Figure 1. Results of the survey after the study of both groups

Based on the data, we see that the group that was engaged in physical exercises, ate right and followed the daily routine on a regular basis, there is a noticeable improvement in general physical and psycho-emotional terms. The second group also has positive dynamics, but obviously not as noticeable as the first group. This is due to the fact that the second group ate right and followed the daily routine, but did not engage in rehabilitation exercises [4].

The first group has an improvement in mood, there is more energy for everyday tasks. Some people have again "awakened" the desire to engage in a hobby that was forgotten during the illness. Of course, it's too early to talk about a full recovery in 4 months, but the positive dynamics can already be tracked [5].

According to the results of the study, it can be concluded that the rehabilitation program has a positive effect on the physical and emotional state of people who have had a coronavirus infection.

With regular physical training, a person's metabolism is restored, the hormonal background is normalized, and the body's defenses are increased and strengthened. Also, breathing exercises are simply necessary to restore the normal functioning of the lungs.

Physical culture as a means of combating depression stimulates the release of chemicals that positively affect the overall emotional state of a person and reduce the risk of developing post-traumatic disorder.

Reference:

1. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID 19): методические рекомендации / Г.Е. Иванова, И.Н. Баландина, И.С.Бахтина, А.А. Белкин [и др.].– М., 2020. – 115 с.
2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. URL: <https://www.euro.who.int/ru/countries/russianfederationstatistics/infographic-depression-in-the-russian-federation>.
3. Клиника La Salute - Депрессия после коронавируса [Электронный ресурс]. URL: <https://lasalute-clinic.ru/covid-19/depressiya-posle-koronavirusa>.
4. СТОПкоронавирус. РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://стопкоронавирус.рф/>.
5. Zhu C. [et al.] Early pulmonary rehabilitation for SARS-CoV-2 pneumonia: Experience from an intensive care unit outside of the Hubei province in China //Heart & Lung. – 2020.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ УСТОЙЧИВОГО ТУРИЗМА НА ТЕРРИТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Аскаров Д.К. – магистрант 2 курса,
Тұлбаева А.Т. – доктор ДВА, Факультет туризма,
Казахская академия спорта и туризма г.Алматы, Казахстан

Аннотация: Устойчивый туризм рассматривается как туризм, который удовлетворяет экономические и социальные потребности при сохранении культурной целостности, основных экологических процессов, биологического разнообразия и систем жизнеобеспечения. При написании статьи за основу были взяты государственные программы, такие как: Послание Президента Республики

Казахстана, Концепция развития туристской отрасли Республики Казахстан, а также были изучены точки зрения отечественных и зарубежных ученых исследовавших устойчивое развитие туризма.

Ключевые слова: устойчивый туризм, культурное наследие, развитие, внутренний туризм, инфраструктура.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF SUSTAINABLE TOURISM IN THE TERRITORY OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Askarov D.K., Tulbayeva A.T.

Annotation: Sustainable tourism is considered as tourism that satisfies economic and social needs while preserving cultural integrity, basic ecological processes, biological diversity and life support systems. When writing the article, state programs were taken as a basis, such as: The Message of the President of the Republic of Kazakhstan, the Concept of the development of the tourism industry of the Republic of Kazakhstan, and the points of view of domestic and foreign scientists who studied the sustainable development of tourism were studied.

Keywords: sustainable tourism, cultural heritage, development, domestic tourism, infrastructure.

Актуальность: Казахстан, занимая выгодное геополитическое положение, обладая значительными природно-рекреационными ресурсами и объектами мирового культурного и исторического наследия (в список всемирного культурного наследия ЮНЕСКО включены 11 объектов), уникальным природным разнообразием, имеет потенциал развития новых туристских продуктов и все необходимые базовые предпосылки, чтобы стать крупным игроком на карте мирового туризма [1]. В связи с этим в Послании Президента Республики Казахстан К.К. Токаева «Конструктивный общественный диалог – основа стабильности и процветания Казахстана» было поручено обратить особое внимание на дальнейшее интенсивное развитие туризма как на важную сферу экономики:

«Поручаю Правительству в рамках новой «Дорожной карты бизнеса» выделить на эти цели дополнительно 250 миллиардов тенге в следующие три года. Нужно активно внедрять новые формы поддержки бизнеса с упором на социальные аспекты – создание семейных бизнесов, в первую очередь для многодетных и малообеспеченных семей. Следует обратить особое внимание и на развитие туризма, в особенности эко- и этнотуризма, как на важную сферу экономики. 750-летие Золотой орды нужно отметить с точки зрения привлечения внимания туристов к нашей истории, культуре, природе. Для развития туризма важно обеспечить строительство необходимой инфраструктуры, в первую очередь дорог, а также готовить квалифицированных специалистов» [2].

Цель исследования изучить культурное наследие как ресурс устойчивого развития туризма дестинаций Республики Казахстан для перспективного улучшения туризма.

Организация и методы исследования: системный подход к изучению актуальных проблем, комплексный анализ. Авторы в исследовании опирались на отечественные и зарубежные теоретические и методические разработки в области сохранения культурного наследия. Базой аналитической работы послужили статистические данные, материалы исследований в области устойчивого развития, публикации, опросы и выводы автора, полученные в ходе исследования.

Формы туризма, определенные в литературе как «устойчивые», многочисленны: экологический туризм (экотуризм), зеленый туризм, мягкий, сельский туризм и агротуризм, общественный туризм, ответственный туризм, все они противостоят традиционному, массовому туризму.

По мнению некоторых специалистов, только туризм в природных заповедниках или национальных парках является считается экологичным. Более широкое понятие экологического туризма относится к той форме ответственного путешествия, которая развивается в природных пространствах и способствует защите окружающей среды, улучшению условий жизни и благополучия местного населения.

Устойчивый туризм в этом смысле - это не вид туризма, а все формы туризма, которые прилагают усилия для соблюдения принципов устойчивого развития. Отчет Брундтланда, в котором в 1987 году было предложено одно из наиболее широко используемых определений устойчивого развития, вдохновил заинтересованные стороны рассмотреть более широкие экологические последствия индустрии туризма. Тридцать лет спустя Всемирная туристская организация Организации Объединенных Наций (ЮНВТО) объявила 2017 год Международным годом устойчивого туризма в интересах развития (IYSTD).

Поскольку мероприятия и события разворачиваются в ознаменование IYSTD во всем мире, остается открытым вопрос о том, какие рамки или модель следует разработать для обеспечения устойчивости в том, что касается взаимоотношений между туризмом, природной средой и культурным наследием (Рисунок 1).

Определение	Автор
Устойчивый туризм, который отвечает потребностям нынешних туристов и принимающих регионов, защищая и расширяя возможности на будущее.	Всемирная Туристская Организация ООН, 1993
Устойчивый туризм - это туризм и связанные с ним инфраструктуры, которые: и сегодня, и в будущем работают в естественных условиях для восстановления и будущей продуктивности природных ресурсов; признает вклад людей и сообществ, обычаев и образа жизни в опыт туризма.	Eber, 1992
Устойчивый туризм в парках (и в других территориях) в первую очередь должен определяться через устойчивые экосистемы.	Woodley (1993)
Устойчивый туризм – это форма туризма, который поддерживает свою жизнедеятельность на неопределенное время	Butler, 1994

Рисунок 1. Определения «устойчивого туризма»

Культурное наследие является ценным ресурсом в области туризма, образования, занятости и устойчивого развития. Устойчивый культурный туризм является жизненно важной частью региональных и макрорегиональных стратегий развития. В этом отношении культура является одновременно движущей силой и средством обеспечения устойчивого развития.

Британская организация Tourism Concern в 1992 году на конференции ООН в Рио перечислила десять принципов устойчивого развития (Таблица 1).

Таблица 1. Принципы устойчивого развития.

1.	Рациональное использование ресурсов
2.	Снижение чрезмерного потребления и отходов
3.	Сохранение биоразнообразия
4.	Интеграция туризма в планирование
5.	Поддержка местной экономики
6.	Привлечение местных сообществ
7.	Консультации с заинтересованными сторонами и общественностью
8.	Обучение персонала
9.	Ответственный маркетинг туризма
10.	Проведение исследования

1. Ведущая роль в устойчивом развитии туризма — это ответственное и рациональное использование, сохранение социальных, культурных и природных ресурсов.
2. Уменьшение высокого потребления и как следствие отходов способствует повышению уровня сервиса и качества устойчивого туризма, а также минимизирует затраты, уходившие на восстановление ущерба экологии.
3. Для создания прочной основы устойчивого туризма необходимо сохранение и развитие имеющегося культурного разнообразия в сфере.
4. Интеграция развития устойчивого туризма в рамки стратегического планирования обеспечивает увеличение стойкости туризма.
5. Для того чтобы защитить экономику и сохранить культурные ценности требуется поддержка местной экономической деятельности.
6. Привлечение местных сообществ в туристскую деятельность приводит к повышению качества туристского опыта.

7. Необходимы консультации между местными сообществами и туристскими организациями для выполнения общих работ и устранения сложностей в индустрии.
8. Устойчивый туризм предусматривает поиск, обучение и внедрение работников в практическую часть работ, что в свою очередь повышает качество туристского сервиса.
9. Качественный маркетинг и его доступная информативность, увеличивает удовлетворенность туристов, а также повышает внимание к окружающей среде на туристских объектах
10. Данные полученные из непрерывных исследований и наблюдений, полученные путем сбора и мониторинга, требуются для обеспечения благ и удобств для туристов и туристской деятельности в целом [3].

Туризм - отличный способ поощрять и обеспечивать доступ к культурному наследию, но он также сопряжен с проблемами, связанными с перенаселенностью, присвоением культурных ценностей и потерей аутентичности. Туризм приносит деньги и рабочие места городам и регионам, но он также может нанести ущерб повседневной жизни жителей, а также культуре и наследию региона.

Учитывая возможные негативные последствия чрезмерного туризма и его воздействие на культурное наследие, некоторые местные сообщества и эксперты по наследию порой выступают против туризма и связанного с ним развития.

Устойчивый культурный туризм открывает новые перспективы, поскольку ставит культурное наследие и местные сообщества в центр процессов принятия решений.

Целью устойчивого культурного туризма является обеспечение надлежащей практики сохранения наряду с аутентичной интерпретацией, которая поддерживает местную экономику.

На сегодняшний день в мире существует множество проектов устойчивого культурного туризма.

1. Проект SPOT. Финансируемый в рамках программы «Горизонт 2020», этот проект направлен на разработку нового подхода к пониманию и решению проблем культурного туризма и содействие развитию неблагополучных районов.

2. Проект SmartCulTour (Интеллектуальная культура). Финансируемый в рамках программы Horizon 2020, этот проект поддерживает развитие в европейских регионах важных культурных ценностей, как материальных, так и нематериальных, посредством устойчивого культурного туризма.

3. Проект Impactour. Финансируемый в рамках программы Horizon 2020, этот проект объединяет заинтересованные стороны в сфере культурного туризма и исследователей, у которых есть новые подходы и методы для поддержки европейского культурного туризма. Цель проекта - укрепить чувство принадлежности и ценить культуру меньшинств.

4. Проект EDEN (Лучшие европейские направления). EDEN продвигает модели устойчивого туризма по всему ЕС. В рамках этой инициативы страны-партнеры выбирают и продвигают «места передового опыта». EDEN привлекает внимание к новым, нетрадиционным европейским направлениям, подчеркивая их ценности и характер. Он также работает как платформа для обмена передовым опытом между отмеченными направлениями. Европейская комиссия и Национальные органы по туризму каждый год выбирают тему. Темой EDEN в 2017 году был культурный туризм [4].

В Лондонской декларации Конференции по устойчивому культурному наследию Европы, среди прочего, говорилось, что «культурное наследие оказывает значительное влияние во многих областях экономического и регионального развития, устойчивого туризма, создания рабочих мест, повышения квалификации посредством технологических инноваций, окружающей среды, социальной идентичности, образования и строительства». Следовательно, культурное наследие и устойчивый туризм тесно связаны. Культурное наследие оказывает положительное влияние на устойчивый туризм, в то время как туризм может быть устойчивым только в том случае, если он включает в себя более тесное взаимодействие с местной культурой и окружающей средой.

Существует ряд дополнительных связей, которые можно было бы установить между культурным наследием и устойчивым туризмом:

- Культурное наследие является потенциальным источником интереса и притяжения для туристов, но туристская деятельность может создать дополнительное давление, в частности давление на окружающую среду, а также давление на идентичность местных сообществ в случае большого числа туристов.

- Туристский потенциал культурных ценностей может способствовать усилиям по сохранению и реставрации, если они осуществляются устойчивым и ответственным образом.

Генеральный секретарь UNWTO, представляя Белую книгу на 19-й Генеральной Ассамблее в г. Кенджу (Республика Корея), отметил: «В новом долгосрочном прогнозе UNWTO «Туризм: Перспектива 2030» – сектор туризма обладает огромным потенциалом роста, и к 2030 году число

международных туристских прибытий достигнет 1,8 миллиарда» [5]. «Устойчивое развитие – это такое развитие, которое удовлетворяет потребности настоящего времени, но не ставит под угрозу способность будущих поколений удовлетворять свои собственные потребности. Устойчивый туризм имеет ключевое значение для развития общества, что отражено в цели 8 Повестки дня в области развития на период до 2030 года задача 9, которая гласит: «К 2030 году обеспечить разработку и осуществление стратегий поощрения устойчивого туризма, который способствует созданию рабочих мест, развитию местной культуры и производству местной продукции [6]».

Результаты исследования:

Обеспечение устойчивого развития туризма в Казахстане тесно связано с поиском оптимальных путей использования его потенциальных ресурсов, а именно природных и климатических ресурсов, количеством квалифицированных кадров, качеством их подготовки, количеством и качеством необходимой информации, уровнем технической оснащенности. Формирование туристского продукта является неотъемлемой составной частью экономического потенциала страны и оказывает прямое влияние на развитие национальной экономики и обеспечение его устойчивого роста.

Экономический рост Республики Казахстан до настоящего времени происходит в основном за счет увеличения цен на сырье на мировых рынках и употребления существенного объема природных ресурсов. Природный капитал страны испытывает немалые потери и деградацию. Повышение ВВП страны влечет за собой высокий ущерб окружающей среде. По исследовательским данным, приблизительно 75% территории государства подвержены повышенному риску экологического подрыва. Важным является проблема её опустошения. Нарастающие выбросы токсичных веществ, накопленный исторический ущерб угрожают здоровью населения и состоянию природной среды.

Вероятными угрозами постоянности экономики Республики Казахстан являются значительная зависимость от сырьевого сектора, низкий уровень подготовленности отдельных отраслей к вступлению во Всемирную торговую организацию (ВТО), увеличение внешнего долга, затруднительное положение «теневой» экономики.

Республика Казахстан нуждается в существенном решении задачи по организации здорового образа жизни, которое предполагает выполнение следующих мер для устойчивого развития:

- обеспечение интереса молодежи к реализации проекта «Моя Родина - Казахстан», и в роли гидов, экскурсоводов участвовать в активных видах экологического туризма
- внедрение принципов здорового образа жизни и созданию у граждан страны видение спорта и активных видов экологического туризма как новой идеологии повышения качества жизни населения.

Выводы:

Существует значительный разрыв в экономическом и социальном отношении регионов Казахстана. Сохраняются проблемы в демографической ситуации и состоянии здоровья населения страны, имеет место пока недостаточный уровень его правовой, экономической, экологической грамотности.

Преодоление этих барьеров должно являться главной задачей на пути перехода нашей страны к устойчивому развитию.

Развитие туризма должно основываться на мерах устойчивости, доступным в продолжительной перспективе с экономической и этической точек зрения, а также социально справедливым для населения определенных местностей.

В последнее время в сознании казахстанцев произошел сдвиг от подхода, ориентированного на сохранение, к подходу, ориентированному на ценности - это означает признание ценности природного и культурного наследия для разнообразных сфер жизни.

Список литературы:

1. Государственная программа развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2019-2025
2. Послание Президента Казахстана 2019 года – Официальный сайт Президента Республики Казахстан https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana
3. Принципы устойчивого туризма – сайт Hospitality Kazakhstan <https://hospitality-kazakhstan.kz/principy-ustojchivogo-turizma/>
4. В Латвии определяют «Лучшие европейские туристические направления» - Рекламный совет <https://sovetreklama.org/2017/08/v-latvii-opredelyayut-luchshie-evropejskie-turisticheskie-napravleniya/>
5. Историческое и культурное наследие казахстанского участка Великого Шелкового пути – фактор устойчивого развития индустрии туризма – сайт Молодой ученый <https://moluch.ru/archive/114/29681/>
6. Доклад генерального секретаря – сайт UNWTO https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2020-03/10%20ce103_03_b_mainstreaming_tourism_in_the_global_agenda_ru.pdf

АУТИСТ БАЛАЛАРҒА «JASPER» ӘДІСІН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ӘЛЕУМЕТТІК ОРТАҒА БЕЙІМДЕУ

Болтан А. - 2 курс студенті, Ерданова Г.С. - 2 курс магистранты,
Ғылыми жетекші: Ерданова Г. С. - аға оқытушы, Анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада аутизм спекторы бар (АСБ) балаларда кездесетін негізгі мәселелерді JASPER әдісі арқылы шешуге көмектесетін іс-шаралармен сипатталады. JASPER әдісі аутист балаларға психологиялық тұрғыдан жақсы көмектеседі, нақтылап кетсек аутист балаларды әлеуметтендіруге ықпалы жақсы яғни адамдармен қарым-қатынасын жақсартуға көмектеседі (назар аударуға аналған), (белгілі бір нысандармен қарым-қатынасын жақсартуға), және аутист балалардың мінез-құлқын сақтауға және реттеу стратегиялары арқылы әлеуметтендіруге ықпалын тигізеді. Оған дәлел болған САН әдісі арқылы анықталған эксперименттік жұмыс көрсеткіштері.

Кілт сөздер. JASPER әдісі, аутизм, эксперимент, аутизм спекторы бар, іс-шара, әлеуметтендіру.

ADAPTATION OF AUTISTIC CHILDREN TO THE SOCIAL ENVIRONMENT USING THE «JASPER» METHOD

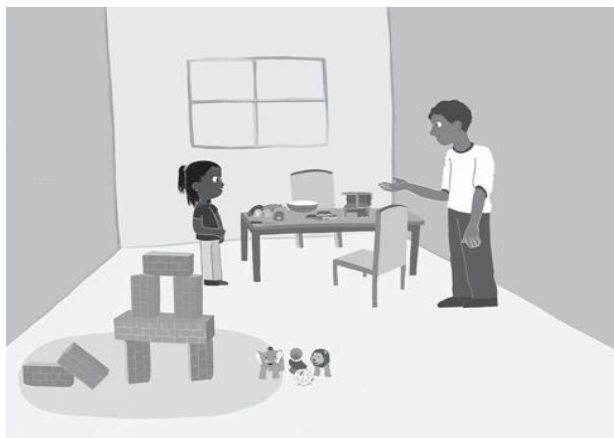
Boltan A., Yerdanova G., Yerdanova G.S.

Annotation. The article describes actions that help to solve the main problems faced by children with the autistic spectrum (asd) using the Jasper method. The JASPER method helps autistic children well from a psychological point of view, which, in particular, contributes to the socialization of autistic children with good influence, that is, it helps to improve their relationships with people (paying attention), (improving their relationships with certain objects), and contributes to the preservation of autistic children's behavior and socialization through regulatory strategies. The proof of this was the indicators of experimental work determined by the numerical method.

Keywords. Jasper's method, autism, experiment, with the autistic spectrum, event, socialization.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Аутист балалармен жұмыс бастамас бұрын балалардың баланың ойын және қарым-қатынас дағдыларын бағалайды, оның дамуына сәйкес мақсаттарды анықтайды және баланың кәзіргі шеберлік деңгейіне сәкес келетін шабыттандыратын ойыншықтарды өзіне таңдауға мүскіндік беріледі. Аутист балаларға JASPER әдісінің бір реттілік қабылдауының бірден бір ерекшеліктері осыда (сурет 1).

Аутист бала мен арнайы маман ойын режимін ұйымдастыра бастайды. Бұл іс-шаралар баланың ойын идеялары мен қарым-қатынасын дамытуға, сондай-ақ баланың қатысуы мен өзін-өзі реттеуін қолдауға мүскіндік береді [1].



Сурет 1. JASPER-дің бірінші қабылдауында аутист балаларға өздеріне шұғылданатын ойыншығын таңдауға мүскіндік берілуде

Бірлесе бір қабатты үй құрастырады, маман үйдің екінші қабатын өз бетінше бітірген соң, маман үйдің үшінші қабатын қалай құрастыратынын білмегенсіп отырғанда, аутист бала келесі қабатты өзі құрастыруға әрекет жасайды.

Аутист бала орындалған әрекеттерді бақылап отырып, арығарай клесі әреткетті дұрыс ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

Маман балаға өзара әрекеттесу арқылы жауап береді. Бала біреуді үйге орналастыруды шешкенде, маман бұл идеяны күшейтеді және баланың іс-әрекетіне еліктеп, қарым-қатынасын толықтыра отырып, оны ұстанады. Бала қатысуды жоғалтқан кезде, маман оған қайта оралуға көмектеседі. Маман балаға жаңа ойын және қарым-қатынас дағдыларымен жұмыс істеуге мүмкіндік береді [2].

Олар үйді аяқтаған кезде, маман әдеттегі режимді дамытуды жалғастыру үшін қоршаған ортаға қосымша материалдар қосады. бала үйге жануарларды қоса бастайды. Маман өз кезегінде, балаға итті көрсетіп: «**күшік**» дейді. Бала осы ойыншықтармен ойнап болғанша, олар жаңа қадамдар мен қарым-қатынас мүмкіндіктерін қосуды жалғастырады. Маман ойыншықтардың басқа нұсқаларын түсіндіреді, бала басқа таңдау жасайды және олар жаңа тәртіп бойынша ойынды жаңартады, дәл осылай әс-шаралар күнделікті жалғасады [3].

Жұмыстың мақсаты: аутист баланың санасын және оның әлеуметтік нысанмен бірлескен іс-шараларға қатысуы, қарым-қатынас жүргізу барысында ауызша және ауызша емес сұрақтарды қоюға үйрету.

Жұмыстың міндеттері:

1. аутизм спектрінің бұзылуы бар балалар кездесетін өзекті мәселелер;
2. JASPER әдісінің қолданылуының көрсеткішін анықтау;
3. Аутист балаларға жүргізілген шаралардың көңіл-күйіне әсерін анықтау.

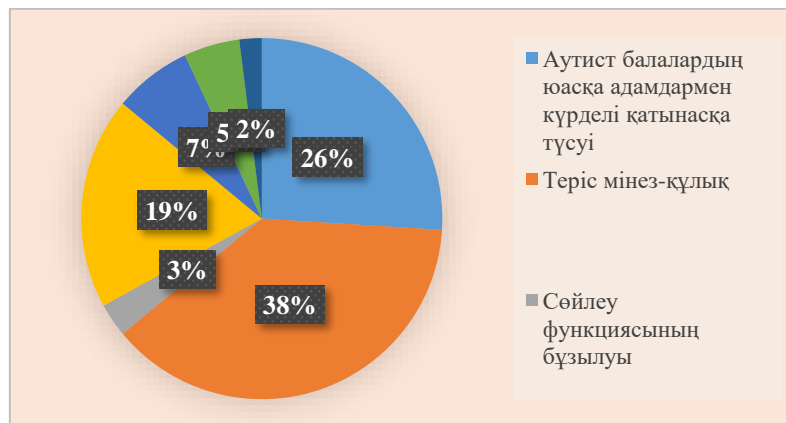
Зерттеу әдістері: тақырып бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу, сауалнама, САН тесті.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Бірінші міндет бойынша сауалнама нәтижесінде респонденттердің пікірінше, ең өзекті мәселелер: теріс мінез-құлық (38%), аутизм спектрінің бұзылуы бар балалардың басқалармен күрделі қарым-қатынасы (26%), әлеуметтік бейімделу (19%) (кесте 1), (сурет 2).

Кесте 1 - Аутист балаларда кездесетін өзекті мәселелері

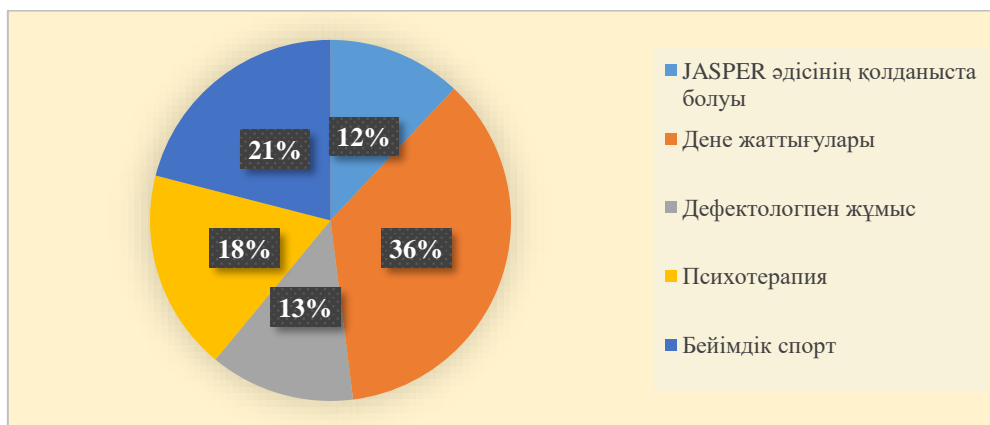
№	Аутист балаларда кездесетін мәселелер	%
1	Аутист балалардың басқа адамдармен күрделі қатынасқа түсуі	26%
2	Теріс мінез-құлық	38%
3	Сөйлеу функциясының бұзылуы	3%
4	Әлеуметтік бейімделу	19%
5	Міне-құлық мәселелері	7%
6	Мектепке бейімделудің қиындығы	5%
7	Тәуелсіздіктің болмауы	2%



Сурет 2. Респонденттердің (ата-анасы) алынған сауалнама нәтижесі көрсетілген

Аутизм спекторы бар балалардың ата-аналарынан алынған сауалнама нәтижесінде АСБ балаларда негізгі жиі кездесетін мәселелер балалардың басқа адамдармен күрделі қатынасқа түсуі 26 % ал, теріс мінез-құлық 38 % құрайды. Яғни АСБ балаларға JASPER әдісі арқылы көрсетілген мәселелерді шешуге көмектеседі.

JASPER әдісінің аутист балаларды әлеуметтік ортаға бейімделуі барысында Респонденттермен сұхбатасу нәтижесінде Алматы қаласының көптеген бейімдік орталықтарында қолданыс таппағанын анықтауға болады (сурет 3).

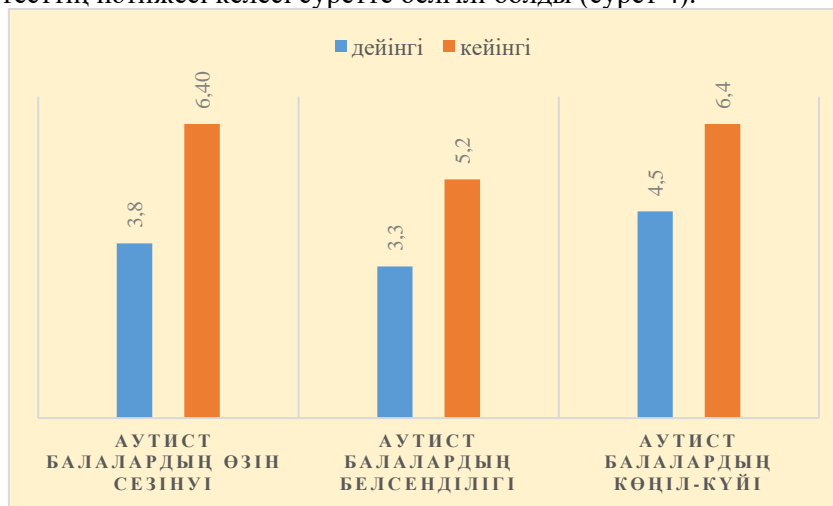


Сурет 3. JASPER әдісінің қолданыста болуының пайыздық көрсеткіштері

3-ші суреттен байқағанымыздай респонденттерден жүргізілген сұрақ-жауап барысында, аутизм спекторы бар балаларға бейімдік орталықтарда жиі қолданыс табатын дене жаттығулары мен бейімдік спорт түрлері болып саналды.

Алматы қаласында аутист балаларға арналған көптеген бейімдік орталықтар бар, соған қарамастан JASPER әдісін қолданатын бейімдік орталықтарының пайыздық көрсеткіші 12% құрады.

JASPER әдісімен ұйымдастырылған іс-шараларға дейінгі және кейінгі көрсеткіштерін балалардың ата-анасының көмегімен олардың көңіл-күйі мен белсенділігін анықтауға САН әдісі арқылы алынған тесттің нәтижесі келесі суретте белгілі болды (сурет 4).



Сурет 4. САН әдісі арқылы анықталған аутист балалардың іс-шараға деэнгі және кейінгі жалпы көңіл-күй көрсеткіштері

Диаграммада көріп тұрғандарыңыздай САН әдісі арқылы анықталған аутист балаларға қолданылған шараларға дейінгі жалпы өзін сезіну төмен көрсеткіштерді көрсетті және кейінгі көрсетіштермен салыстырмалы түрде қарастырсақ жалпы өзін сезіну деңгейі едәуір жоғарылағанын байқаймыз. Іс-шараға дейінгі көрсеткіш 3,8, ал кейінгі көрсеткіші 6,4 құрады. JASPER әдісін қолдану аутист балаларға оң әсерін көрсетті.

Қорытынды. JASPER әдісінің аутист балалар ағзасына әсері экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштерін салыстыратын болсақ оң әсерін беретіндігі белгілі болды. Аутист балаларға жүргізілген іс-шаралардың көңіл-күйіне әсерін анықтауға САН әдісінің көрсеткіштері бойынша балалардың көңіл-күйі мен белсенділігі едәуір артты.

Әдебиеттер тізімі:

1. I.Yu. Vetrova, Problems of social adaptation of disabled people (Delo, M., 2000)
2. E. V. Makushkin, N.K. Demcheva, Russian Journal of Psychiatry 4, 4-15 (2019)
3. L.M. Shipitsina, Childhood autism. Textbook for students of higher and secondary pedagogical, psychological and medical educational institutions (Didaktika Plus, SPb, 2006)

АУТИЗМ СПЕКТОРЫ БАР БАЛАЛАРҒА БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

**Ерданова Г.С. - 2 курс магистранты,
Ерданова Г.С. – аға оқытушы, Улукбекова А.О. – м.ғ.к., профессор,
Анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан**

Андатпа. Мақалада аутизм спектрі бұзылған балаларға балаларға емдік дене шынықтыру құралдары мен емдеп, психологиялық өзгерістерін бақылау барысы көрсетілген.

Аутизмді бар балаларға емдік дене шынықтыру оңалтудың оңай қол жетімді және тиімді әдістерінің бірі болып табылады. Емдік дене шынықтырудың ең танымал және тиімді әдістерінің бірінің дұрыс таңдалынған, топтастырылған, емдік жаттығулар формасын ұсынылды, баланың жалпы денелік қалыптасуын жақсартады және оқу үлгерімінің жоғарылауына үлес қосады. Емдік дене шынықтыру әдісінің мазмұны патологиялық рефлексорлық әрекеттер генерациясын біріктіре алатын позаларды таңдауды қамтиды.

Түйінді сөздер: аутизм, спектр, емдік дене шынықтыру, психология, логопед.

STUDY OF THE IMPACT OF ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING ON CHILDREN WITH AUTISM SPECTRUM

Yerdanova G., Yerdanova G., Ulukbekova A.

Annotation. The article shows the course of treatment and treatment of children with autism spectrum disorders, as well as observations of their psychological changes.

Physical therapy for children with autism is one of the most easily accessible and effective methods of rehabilitation. Properly selected, grouped, proposed forms of therapeutic exercises of one of the most popular and effective methods of physical therapy, improve the formation of the overall physical culture of the child and contribute to improving academic performance. The content of the method of physical therapy involves the choice of postures that can combine the generation of pathological reflex actions.

Key words: autism, spectrum, therapeutic physical culture, psychology, speech therapist.

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Аутизммен ауыратын балалардың өсуі халықаралық тенденцияның ауқымын қамтиды және тек соңғы уақытта олардың саны 10 есе өсті. Сандық деректер бойынша ерте балалық аутизмнің аз зерттелген негіздері мен механизмдері, аурудың ерте алдын-алудың қиындықтарымен және психокоррекциялық жұмыстардың міндеттерімен байланысты өзекті қорытындылайды.

Зерттеу мақсаты- аутизм спектрі бұзылған балалармен түзету-дамыту жұмысында емдік дене шынықтыру маңыздылығын анықтау

Зерттеу міндеттері:

1. Аутизм спектрі бұзылған науқастарды оңалтуға арналған емдік дене жаттығуларының кешенді әсер етуінің құралдары мен әдістері

2. Ерте жастағы аутизм спектрі бұзылған балаларға әзірленген әдістеменің бала ағзасының функционалдық жағдайына әсер ету тиімділігін бағалау.

3. АСБ бар адамдарды денелік оңалту процесінде психоэмоционалды деңгейінің динамикасын зерттеу.

Зерттеудің әдістері. Тақырыпқа сай ғылым-әдебиеттерге сараптама жүргізу, статистикалық сараптама, тестілеу, сауалнама жүргізу.

Аутизм ауыруы-бұл әлеуметтік өзара қарым-қатынастың бұзылуымен, сондай-ақ шектеулі және қайталана беретін сөздер мен іс-әрекетпен сипатталатын жүйке дамуының бұзылуы. АСБ клиникалық сипаттамаларына әлеуметтік жұмыс пен тілдің дамуындағы іргелі жетіспеушілік, сондай-ақ нақты немесе қайталанатын мінез-құлықтың болуы жатады. АСБ мен ауыратын балалар саны күн санап өсіп келеді, ал қарым-қатынас және мінез-құлық элементтеріне аз көңіл бөлінуде (Сурет 1).

Балалық аутизм проблемасына деген құлшыныс кездейсоқ емес. Аутизм диагнозы қойылған балалардың шамамен 60-80%-ында ақыл-ой қалыптасуының (IQ) көрсеткіші 70-тен аз, яғни шекаралық ақыл-ой кемістігіне тән деңгейден төмен. Балалар аутизмі бар науқастармен емдеу-түзету сабақтары болмаған кезде физиологиялық тұрғыдан жақсы қалыптасу мерзімінде 2/3 жағдайдан артық толық мүгедектік басталады [1].

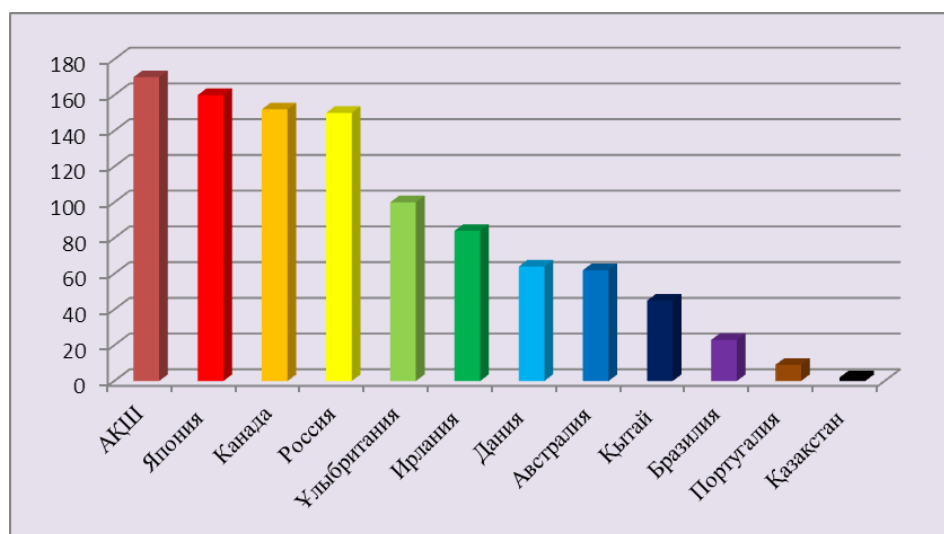
Аутизм негізінен әйелдерге қарағанда ерлерде жиі кездеселі, ерлер мен әйелдердің қатынасы шамамен 4,3: 1 құрайды. Соңғы онжылдықта аутизм ауыруына ерекше көңіл бөлу мен зерттеу шаралары осы диагноз қойылған балалар санының едәуір артуымен байланысты. Аутизмге қызығушылық артып, ауру жайлы басқа да элементтер анықталған сайын, көптеген адамдарда постуральды (4), моторикалық және функционалды кідірістер болатыны белгілі болды.

Зерттеушілер аутизммен ауыратын балаларда гипотония (51%), мотор апраксиясы (34%), аяқпен жүру (19%) және моториканың қатты кідірісі (9%) сияқты әртүрлі моториканың аспектілері жоқ екенін анықтады. Көп жағдайда моторлық тежелу мен жетіспеушілік елемей жатамыз, балаларда анықталған АСБ белгілер прогрессивті жаста өсуі мүмкін, жас ұлғайған сайын бала бойындағы созылмалы бұзылыстарда жиі кездеседі. Сондықтан бұл балалар тобына ерте жастан араласу бағдарламаларына қатысуы өте маңызды. Балалардағы денелік араласудың маңыздылығын түсіну үшін мұндай бағдарламалардың әсерін бағалау қажеттілігі артып келеді.

«Әлеуметтік жобалардың халықаралық қауымдастығы» оңалту орталығының базасында аутизм диагнозымен жұмыс істеудің осы экспериментіне сүйене отырып, біз науқастардың осы тобын қолдауды ұйымдастыру жайлы қабылданған тәсілдерін қарастырамыз [2].

Осы жұмыс кезеңінде (2020-2023) ХӘЖК 3 жастан 18 жасқа дейінгі аутизмнің әртүрлі түрлерінен зардап шегетін 80 науқас қолдау тапты.

Аутист балалардағы оқыту мен іс-әрекеттің кейбір қиындықтары сенсорлық ақпараттың бұзылуының, қабылдаудың (қабылдаудың) немесе процестерінің бұзылуының нәтижесі болып табылады. Бұл қиындықтар есту, көру, иіс, дәм, сезімтал қабылдау сияқты сезімдердің барлық дерлік тәсілдерінде немесе олардың комбинацияларында көрінуі мүмкін. Аутизммен ауыратын баланың негізгі қиындықтарының бірі-олардың нақты ортасының нақты бейнесін алу үшін сенсорлық ақпаратты әртүрлі сезімдер арқылы біріктіруге дәрменсіздік. мұнда сенсорлық сезімдерді кеңейтуге және ләззат алуға негізделген «Снуселен» теориясы көмектесе алады. «Снуселена» тіршілігінде аутистерге қажет сенсорлық сезімдерді жандандыру принципі жатыр.



Сурет 1. Әлемде аутизм спектрінің бұзылуы бар адамдардың коэффициенті

Аутизмнің бұзылулары бар балаларға қажет болатын интеграцияның қиындықтарын шешу келесі қызметтің ажырамас бөлігі болып саналады.

Қалыптастыру кезінде сөйлеу есту қолданады слухозрительное түсіну, сөз тіркестерін, қашан сәби ғана емес, сезінеді бұл, алайда, сондай-ақ бақылайды қасқа сөйлейтін [2]. Көрнекі қолдау түсінігі де қолданылады. Есту арқылы түсіну есту арқылы түсінуден гөрі оңай. Осы себепті, егер нәресте мәтіндерді есту арқылы қабылдауға қиналса, есту қабілетін қабылдауға ауысу керек. Көңіл көтерудің моральдық түрін қолданыңыз: «кім айқайлайды», «Үйде кім тұрады» және т. б.

Сөйлеу дағдыларын оқытудың негізгі ережесі логопедпен жаппай жаттығуларда зерттелетін проблемаға сәйкес сөйлеу байланысын үздіксіз ойнаудан, оқытушымен, мейірбике қызметкерлерімен серуендеуде алған білімдерін бекітуден, сондай-ақ әкесімен және анасымен күнделікті жағдайда тұрады [3].

Логопедиялық жұмыстың жүзеге асырудың негізгі кезеңдері 1-кестеде көрсетілген.

Кесте 1. Логопедиялық жұмыс

Кесте	Сипаттама
I кезең	Балаға логопед-дефектологтан кейін үлкен бір немесе екі буынды емес сөйлемді қайталауға үйретілген кезде конъюгативті сөйлеуді қолдануды қамтиды. Оған пайдаланылады көрнекі құралдар, онда бейнеленген объектілер. Егер сөйлеу толығымен бұзылса, жеке сөздер деңгейінен қалпына келеді.
II кезең	Суретте көрсетілген заттарды, әрекеттерді, оқиғаларды анықтау негізінде логопедпен сабақтан кейін өткізіледі. Суретте көрсетілген және логопед сөйлеу таңбаларымен ойша анықталған сурет, бала қайталау арқылы өзін анықтауға үйренеді.
III кезең	Баладан талап етілетін толық жауапты қамтитын сұрақ формаларын қолдану. Мысалы, "қыз не суарады?"- Жауап:"қыз гүлдерді суарады". Сұрақ формаларымен қатар көрнекі материал ұсынылады. Осыдан кейін ғана көрнекі материалға сүйене отырып, олар баладан ауызша анықтауды сұрайды.
IV кезең	Баланың жеке сөйлеудің пайда болуы.

Аутизм – сөйлеу қызметінің, дене, психологиялық ауытқудың белгілі тұрақты-патологиялық бұзылуы.

БДШ қолданылуы әр баланың қабілеттерін, алаңдаушылық деңгейін және өзгерісті қабылдау қабілетін ескере отырып таңдалады, бірақ барлық сиястың жалпы белгіленген форматқа сәйкес келеді. Жалпы емдік іс-шараның схемасы ашылу рәсімінен басталатын тұрақты құрылымдалған сиястарға негізделген (терапевтің бөлмесіне бару, аяқ киімді шешіп алу, қолданылудың мән-мәтінін көрсету). Сабақтар енжар сипаттағы әрекеттерден (сенсорлық ұйым, тонды өзгерту) бастап, белсенді қатысуға (бөлменің орналасуы) және сиясының белсенді бөлігіне жоғары деңгейде ауысатын бірқатар іс-шараларды қамтиды. өзара әрекеттесу (туралау, бұлшықетті күшейту, жаңа функционалды тапсырмаларды орындау), функционалды контексте аяқтау және бекітілген, құрылымдалған жабылу рәсімі.

АСБ бар балаға достарымен өзарабайланыста болу негізгі талаптарын қанағаттандыруға көмектесу (кезек-кезек, шыдамдылық, басқалардың қажеттіліктері мен қарқынын қабылдау, басқалардың қажеттіліктерін мойындау) [4].

Барлық бала үшін оқыту мен әлеуметтік қабылдау мен интеграцияда маңызды рөл атқаратын имитациялық дағдыларды игеруге көмектесу.

Баланың күнделікті ортада, мысалы, ойын алаңдарында және доп ойындарында әдеттегі қойылымдармен жарысуы.

АСБ бар балаларға арналған БДШ сабақтарының деректері 2-кестеде көрсетілген.

Кесте 2 - Аутизмі бар балаларға арналған БДШ

№	Мазмұны
1	Сабақтар әр бала өзін жайлы және қауіпсіз сезінетіндей етіп ұйымдастырылуы керек.
2	Балалар жанамалы байланысқа шыдамайтындықтан, сіз оларды бағыттап аласыз, бірақ егер бала оған мүмкіндік берсе ғана.
3	АСБ бар балалармен жұмыс істейтін мамандардың сөйлеуі айқын, тыныш, кідіріспен, қайталанумен болуы керек.
4	Мұғалімнің киімі жарқын болмауы керек, бірақ қара түсті де болмау керек.
5	Жеке сабақтарда залдағы есікті ашық ұстауға болады.
6	Сабақтар әр бала өзін жайлы және қауіпсіз сезінетіндей етіп ұйымдастырылуы керек.

Аутизмді бар балалар үшін массаж релаксацияны, стрессті жеңілдетуді және бұлшықет спазмын тыныштандыруды қамтамасыз етеді. Уақыт өте келе сенсорлық балаға жанамалы ынталандыруға үйренуге көмектеседі және дененің сыртқы ортамен байланысуына ықпал етеді. Массаж сы аутизмді бар балалардың күнделікті өміріне енгізу арқылы ұйқы мәселелерінің болмауына көмектеседі.

Сонымен, біздің зерттеуіміз 12 апта және екі кезеңде өтті.

Дене салмағының индексі мына формула бойынша есептеледі:

$$I=m/h^2$$

m — дене салмағы килограммен,

h — бой ұзындығы метрмен

және кг/м² өлшенеді.

ДДҰ ұсыныстарына сәйкес 3-кестеде ДСИ көрсеткіштерінің келесі түсіндірмесі берілген.

Кесте 3 – Аутист балалардың дене салмақ индексі көрсеткіштері

№	Дене массасының индексі	Адамның дене массасымен бойының сәйкестігі
1	2	3
1	16 және одан төмен	Дене салмағының айқын жетіспеушілігі
2	16—18,5	Жеткіліксіз (тапшылық) дене салмағы
3	18,5—24,99	Қалыпты
4	25—30	Артық дене салмағы (артықсалмақтылық)
5	30-35	Семіздік
6	35-40	Қатты семіздік
7	40 және одан көп	Өте қатты семіздік

Біз ұсынған және енгізген әдістеменің әсерінен негізгі топтағы немесе зерттеу тобындағы науқастардың оң өзгерістер байқалады.

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде БДШ және гидрокинезоның бірінші сабағын өткізгеннен кейін зерттеу топтағы ЖСЖ ауытқуы, яғни жүктемеге кері байланысы болғанын анықтадық:

- зерттеуші тобы балаларының ЖСЖ 40-45; 80% - да минутына

- бақылау тобы балаларының жүрек соғу жиілігінің минутына 20% - ында 50-55 соққыға жоғарылауы байқалды.

20-шы сабақты өткізгеннен кейінгі зерттеу нәтижелері емдік дене шынықтыру және емдік массаж сабақтарының әсерінен тәжірибелік топта жүрек соғу жиілігінің (P<0,05) сенімді төмендеуі (132,6 КД/мин-ден 120,7 КД/мин-ге дейін) анықталғанын атап өтуге мүмкіндік береді, бұл шұғылданушы ағзаның жаттығуының алғашқы көріністерін және жүктеменің әсері бір қалыпты көрсетті.

БДШ сабақтарының психоэмоционалдық жай-күйіне пайдалы әсері, олардың ЗТ-да (P<0,01) көбеюі кезінде көңіл-күйдің жақсаруын, белсенділік пен көңіл-күйдің (САН) артуын көрсететін көрсеткіштердің өсуімен көрінді, бұл БДШ сабақтарының жақсы әсер беріп жатқанын растайды.

Қорытынды. Аутизм спектрінің бұзылуы бар кішкентай бала дамудың кідірісі мен мінез-құлық бұзылыстарын көреінеді. Бұл мінез-құлық бұзылыстарына шектеулі қарым-қатынас қабілеті, басқа адамдармен «байланыс орната алмау» және сенсорлық ынталандыруларға жеткіліксіз кері жауаптар жатады. Бұл жанама жүйенің (ОЖЖ) дұрыс емес немесе толық емес жетілуіне байланысты.

Жалпы, жағдайды бағалай отырып, егер сіз тиісті шыдамдылықпен, емдік дене шынықтыру мен массаж аутизммен ауыратын балаларды оңалтуға жақсы қосымша бола алады, бұл олардың өмір сапасын едәуір жақсартады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. - М.: Юрайт. 2020. – 132 с.
2. Болотова А. К. Прикладная психология. Основы консультативной психологии. Учебник и практикум. - М.: Юрайт. 2019. - 340 с.
3. Васильева Е. Ю. Основы психологии для медицинских вузов. Учебное пособие. - М.: КноРус. 2020. - 154 с.
4. Высоков И. Е. Математические методы в психологии. Учебник и практикум. - М.: Юрайт. 2019. - 432 с.