

**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**



**ULTTYQ
SPORT
QAUYMDASTYǴY**



Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай

**«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ
10-12 сәуір 2024 жыл**

К 80-ти летию Казахской академии спорта и туризма

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ

**II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы практики физической культуры, спорта, туризма и образования»
10-12 апреля 2024 года**

To the 80th anniversary of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

COLLECTION OF MATERIALS

**II International scientific-practical conference "Actual issues of the practice of physical education, sport, tourism, and education"
April 10-12, 2024**

Алматы қ., Қазақстан
г.Алматы, Казахстан
Almaty, Kazakhstan

ӘОЖ 001
КБЖ 72
Б 82

Б 82 **Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының материалдар жинағы, 10-12 сәуір 2024 жыл. – Алматы: Smart University Press, 2024. – 374 б.**

ISBN 978-601-7964-90-20

Конференция жұмысы келесі 6 бағыт бойынша студент, магистрант, докторанттардың баяндамаларын тындаумен жалғасты:

1. Дене шынықтыру, спорт және туризм мамандарын кәсіби даярлау.
2. Дене шынықтыру, спорт, туризм және дене шынықтыру білімінің әлеуметтік мәселелері.
3. Білікті спортшыларды даярлаудың заманауи мәселелері.
4. Дене шынықтыру-спорттық іс-әрекетті психологиялық сүйемелдеу.
5. Сауықтыру және бейімдік дене шынықтыру (тәжірибесі, мәселелері, дамыту перспективалары).
6. Дене шынықтыру-спорттық және туристік қызметтер менеджменті және маркетингі

**ӘОЖ 001
КБЖ 72**

ISBN 978-601-7964-90-20

© Қазақ спорт және туризм академиясы, 2024

ҰЙЫМДАСТЫРУ КОМИТЕТІ

Төраға

Закирьянов Қ.Қ. Қазақ спорт және туризм академиясының президенті,
педагогика ғылымдарының докторы, профессор

Ұйымдастыру комитетінің мүшелері:

Дошыбеков А.Б. Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, PhD докторы, қауымдастырылған профессор

Есқалиев М.З. Тәрбие және спорт жұмысы жөніндегі проректор, педагогика ғылымдарының кандидаты

Миладинов Огнян "Васил Левский" Ұлттық спорт академиясының ғылыми және халықаралық жұмыс жөніндегі проректоры, профессор (София, Болгария)

Кенжебекова Г.У. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің басшысы, техника ғылымдарының кандидаты

Ахмадиев Т.М. Бокс және ауыр атлетика, шығыс жекпежегі кафедрасының меңгерушісі, магистр

Белегова А.А. Дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі, PhD докторы

Кисебаев Ж.С. Анатомия, физиология және спорттық медицина кафедрасының меңгерушісі, биология ғылымдарының кандидаты

Копжанов Ғ.Б. Аға оқытушы, педагогика ғылымдарының магистрі,

Дүйсекеева Е. Туризм және қызмет көрсету кафедрасының аға оқытушысы, магистр

Уанбаев Е.К. Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Жунусбеков Ж.И. Педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор

Жидовинова А.В. Аға оқытушы, магистр

Бухарбаев Ж.А. Инновациялық-техникалық бөлім бастығы

Тукаева А.Б. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы, магистр

Сембаева А.А. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы

Абдымомынов Ғ.А. Қазақ спорт және туризм академиясының Ғылым және халықаралық қатынастар бөлімінің маманы, магистр

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ:

Председатель:

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

Члены организационного комитета:

Дошыбеков А.Б. Проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, доктор PhD, ассоциированный профессор

Ескалиев М.З. Проректор по воспитательной и спортивной работе Казахской академии спорта и туризма, кандидат педагогических наук

Миладинов Огнян Проректор по научной и международной работе Национальной академии спорта "Васил Левски", профессор (София, Болгария)

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

Ахмадиев Т.М. Заведующий кафедрой Бокса и тяжелой атлетики, восточных единоборств, магистр

Белегова А.А. Заведующая кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, доктор PhD

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

Копжанов Г.Б. Старший преподаватель, магистр педагогических наук

Дуйсекеева Е. Старший преподаватель кафедры Туризма и сервиса, магистр

Уанбаев Е.К. Кандидат педагогических наук, профессор

Жунусбеков Ж.И. Кандидат педагогических наук, профессор

Жидовинова А.В. Старший преподаватель, магистр

Бухарбаев Ж.А. Руководитель инновационно-технического отдела

Тукаева А.Б. Специалист отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, магистр

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

Абдымомынов Г.А. Специалист отдела науки и международных связей Казахской академии спорта и туризма, магистр

ORGANIZING COMMITTEE:

Chairman:

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

Members of the organizing committee:

Doshybekov A.B. Vice-Rector for Science and Strategic Development of the Kazakh
Academy of Sport and Tourism, PhD, Associate Professor

Yeskaliyev M.Z. Vice-rector for Educational and Sports Affairs of the Kazakh Academy of
Sport and Tourism, Candidate of Pedagogical Sciences

Miladinov Ognyan Vice-Rector for Scientific and International Work of Vasil Levski National
Academy of Sports, professor (Sofia, Bulgaria)

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

Akhmadiev T.M. Head of the Department of Boxing and Weightlifting, Martial Arts, master

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

Kissebayev Zh.S. Head of the Department of anatomy, physiology and sports medicine,
candidate of biological sciences

Kopzhanov G.B. Senior lecturer, master of pedagogical sciences

Duisekeeva E. Senior Lecturer of the Department of Tourism and Service, Master's degree

Uanbayev E.K. Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Zhunusbekov Zh.I. Candidate of Pedagogical Sciences, Professor

Zhidovinova A.V. Senior lecturer, master

Bukharbayev Zh.A. Head of the Innovation and Technical Department

Tukayeva A.B. Specialist of the Department of Science and International Relations,
Kazakh Academy of Sport and Tourism, master

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

Abdymomynov G.A. Specialist of the Department of Science and International Relations,
Kazakh Academy of Sport and Tourism, master

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ПЛЕНАРЛЫҚ ОТЫРЫС / ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ / PLENARY SESSION	
АЛИМХАНОВ Е., ОСПАНБАЕВА М. Ж. Қазақтың ұлттық спорты мен ойындарының халықаралық ынтымақтастық, мәдениет, білім мен ғылымды дамытудағы орны	12
КУДАЙБЕРГЕНОВ К. Ч. Трансформация национального спорта в Казахстане на современном этапе (проблемы методологии понятийно-категориального аппарата)	16
УАНБАЕВ Е.К. Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері	21
БЕКТУРҒАНОВ О.Е., КОЖАМЖАРОВ Т. Т. Контрольные показатели техники и тактики спортивной борьбы	26
ЕРМИЛОВА В.В. Перспективы развития детского социального спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации	32
ВОЛОХИН М. К., ПОЛЯНИЧКО М. В. Классификация техники работы рук в скалолазании и её дополнение	36
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ// ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ// PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS IN PHYSICAL CULTURE, SPORTS, AND TOURISM	
ОРЫМБАСАР Ж.Н. Проблемы и перспективы внутреннего туризма в Казахстане на примере Туркестанской области	39
АБИЛХАН Н., МОЛДИЯРОВА К., САУРАНБАЙ Н. Спартакиадалық ойындар олимпиадалық білім беру жүйесінде оқушыларды үйлесімді тәрбиелеудің құралы ретінде	45
АНГЕЛОВ В., АХМАДИЕВ Т.М., БОЛДЫРЕВ Б.Н., ОНГАРБАЕВА Т.Б. Теоретические основы тренерско-педагогической подготовки бакалавров каратэ в образовательном процессе вуза	51
АНУАРБЕК А., БАЙҚАМЕТОВ Е., ДОШЫБЕКОВ А.Б. Бұқаралық спорт жұмыстарын ұйымдастырудың теориялық аспектілері	56
ОТАРАЛЫ С.Ж., МАМЫРХАНОВА А.М., ТОКТАРБАЕВА А.Е., АЛИКЕЙ А., БАЙБЕКОВ М.Т. Исследование проблем формирования профессиональных компетенций у педагогов физической культуры	62
USINA ZH.A., YEROFEYEVA R.ZH., SHAPIYEVA G.E, PFEIFER N.E., KHAUSTOV S.I. Innovative model of education "kazakh kuresi" for students of educational schools of the Republic of Kazakhstan	67

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

АМРЕНОВА А. К. Жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің құзыреттілігін дамытудың өзекті мәселелері	73
ЕРМАХАНОВ Б., ҚҰРМАНБАЙ Ж. Дене тәрбиесі және спорт мамандығы студенттерінің ғылыми жұмыстарын ұйымдастыру	77
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БІЛІМІНІҢ ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛЕЛЕРІ// СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ// SOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM, AND PHYSICAL EDUCATION	
МАУЛЕТКАЗЫ М. Развитие туристической отрасли Казахстана: стратегии инновационных турпродуктов	82
НИКИФОРОВА О. Н., МАРКИН Э. В. Инновации и цифровая трансформация студенческого спорта и образования	88
ИКІЖАН Н., СҮЙІН А., ШАЛАБАЕВА Л.И. Футболдағы оқу-тәрбие процесінің оқушылардың физикалық және психоәлеуметтік дамуына әсері	91
МАХПЕРОВА Х.И., МҰХАМЕТОВА Х.И., АМИРБЕКОВА С.А., КЕФЕР Н.Э. Развитие физических качеств методом круговой тренировки	95
АБИЛҰХАН Н.Б., ЕРЖАНОВА Е.Е., КОЖАК Л.Е. Роль самоорганизации студентов в процессе физического воспитания	100
МЕРГЕН А., ТУРСУНБАЕВА Г.Т. Қазақтың ұлттық ойын түрлерін дамыту мен асық ату ойынының тәсілдері	104
ШАЛҚАРБАЕВА А.Қ., ТУРСУНБАЕВА Г.Т. Ұлттық ойындар, ұлттық құндылықтарды колледжде дәріптеу	106
АЯҒАН А.Ғ., ТУРСУНБАЕВА Г.Т. Тоғызқұмалақ қазақтың дәстүрлі спорт түрі	108
УТЕЕВА Қ.Қ., ТУРСУНБАЕВА Г.Т. Ұлттық ойындар ерлік-жауынгерлік тарихы	112
САГАТОВ А.А. Влияние занятий футболом в школьной секции на физическое развитие учащихся	114
КИСПАЕВ Т.А., АДАНОВ К.Б., БАЯНКИН О.В., СОКОЛОВ Д.А., КИСПАЕВА Д.Т. Роль мониторинга физического состояния как вид научно-практической деятельности в изучении состояния здоровья обучающихся в образовательных учреждениях	119
ТҰРДАЛИЕВ Р.М., ДОШЫБЕКОВ А.Б., БОТАҒАРИЕВ Т.А. Батыс қазақстан университеттеріндегі спорттық ұлттық құрама студенттерінің дайындық ерекшеліктерін анықтайтын себептер	123
КУСПАНОВ Н.С., ДОШЫБЕКОВ А.Б., БОТАҒАРИЕВ Т.А., ДАУПАЕВ М.О. Ұлттық спорт бойынша мамандары дайындаудың ерекшеліктерін анықтайтын себептер (қазақ күресі)	128

КУЗНЕЦОВА Л.С., ДЮБАНОВА С.И. Показатели развития двигательных способностей дошкольников как маркеры эффективности занятий физической культуры в ДОО	133
СОКОЛОВСКАЯ С.В., СУЛТАНМУРАТОВА Н.С. Практические рекомендации для проведения Чемпионатов Мира, Азии и других крупномасштабных международных турниров по Тогуз коргоолу (Тогузкумалак)	136
АЖИБЕКОВ А.А., АНУАРБЕК А., ДОШЫБЕКОВ А.Б. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін зерттеу әдістемесі және нәтижесі	141
ДОШЫБЕКОВ А.Б., САУРАНБАЙ Н.М. Олимпиадалық білім мен тәрбиенің педагогикалық негіздерін қалыптастыру	149
АЙТБАТЫРОВ Ж.С., ЖЕТКЕРБАЕВ.Б.Х., МАДЕНИЕТ.Д., ЖАНӘБЛ.А.Б., КОПЖАНОВ.Ф.Б. Қазақ күресінің тарихы мен бүгінгі таңдағы даму тенденциясы	153
АБУОВ Е. М., ШӘРІПЖАН Ж. Дене тәрбиесіне оқытудағы ақпараттық технологиялардың маңызы	156
ЖАНГАНАТОВА К.Н. Қазақ халқының ұлттық ойыны – Асық: зерттелуі мен тәрбиелік мәні	160
МУХИДДИНОВ Е.М., ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., БИСАРИЕВ И.Б., ТАУАСАРОВА Д.А. Қазақ халқының ұлттық дене шынықтыруын қайта жаңғырту	165
МУХИДДИНОВ Е.М., ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., НИЯЗАҚЫНОВ Е.Б., УМИРЗАКОВ Е.А. Қазақ күресінің тарихи негіздемесі	171
КОНАКБАЕВ Б.М. Арқан тарту халық ойынынан кәсіби спорт түріне айналды	174
БЕКТҰРҒАНОВ О. Е., ҚОЖАМЖАРОВ Т. Т. Қазақ күресінің дәстүрлі құндылықтары	178
БІЛКІТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ// СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ// MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES	
ТӨЛЕПБЕРГЕН М. Қ., ТУЛЕПБЕРГЕНОВ М. С., СӘРСЕНБАЕВ Ж. А., ЖАҚСЫБАЙ Қ., ШАЛАБАЕВА Л.И. Жеке жаттығу жасауды ескере отырып, спорттық іріктеу және спорттық мамандануды таңдау	184
АБДРИМОВ К. А. Современное состояние системы многолетней подготовки ушу	189
МЕЙРАМБЕКОВ Р., БЕКЕН Ә., ШАЛАБАЕВА Л.И. Білікті боксшылардың техникалық даярлық деңгейін арттыру моделі	193
ГУСЬКОВ М.В. Методика развития координационных способностей у футболистов 5-6 лет	197
САВЕЛЬЕВА А.В., ГРИШИН В.В. Повышение уровня осведомленности синхронисток в возрасте 16-17 лет о применении биологически активных добавок (БАДов)	201

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

ИСКАКОВА А., АБИЛХАН Н.Б. Оценка влияния разных тренировочных программ на показатели физической и технической подготовленности баскетболисток высокой квалификации	205
ИКІЖАН Н., СҮЙІН А., ШАЛАБАЕВА Л.И. Научно-методические основы обучения игре в футбол	210
ЕГІЗБАЕВ Ж., ЕСІРКЕПОВ Ж.М. Қазақстан республикасында семсерлесу спортын дамытудың өзекті мәселелері	214
ТАСТАНОВ Ә.Ж., УНТАЕВ Қ.Х., КЕНЕСОВ Н.М. Жылдамдықты тәрбиелеу және оны дамытудың жолдары мен әдістері	219
БАРАНЦЕВ С.С. Трудности при освоении базовых элементов акробатики	225
ПРЕСНЯКОВ Д.И. Проявление скоростных способностей у юных теннисистов	229
ПРЕСНЯКОВ Д.И. Исследование тренировочного процесса юных теннисистов	232
ЛИНУЖС Я. Ю., БАКУЛЕВ М. С., БАКУЛЕВ С. Е. Перспективы введения геймификации в спортивную подготовку боксеров	235
АЛМАСҰЛЫ Ә., БАЛТИНА А.С., ОСПАНОВА М.С. Қазақстан Республикасындағы дене шынықтыру және спорт саласының өзекті проблемалары	240
АСИЛЬБЕКОВ Е.С., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И. Бокспен айналысатын 10-12 жастағы оқушылардың арнайы дене дайындығының әдістемесі	243
АИМБЕТОВА Н.В., БАКУЛЕВ С.Е., ЩЕДРИНА Ю.А., МЕЛЬНИКОВ Д.С., КАПУКОВ И.И. Тактико-техническая подготовка боксеров с учетом показателей, определяющих эффективность встречной атаки	247
АБИРОВ С., ТУРЛЫБЕКҰЛЫ Д., ЖУНУСБЕКОВ Ж.И. Бастапқы даярлық сатысында жас боксшылардың ептілігін анықтау әдістемесі	252
ИМИНОВА А.Ч., НУРМУХАНБЕТОВА Д.К. Совершенствование методики физической подготовки каратистов 10-11 лет средствами фитнеса	255
НҰРТАС Р.М., КОПЖАНОВ.Ғ.Б. Қазақ күресінде жас палуандардың жылдамдық-күштік даярлығының ерекшеліктері	255
АБСАДЫҚ М., УНТАЕВ Х.К. Жаттығу жүктемелеріне семсерлесуші спортшылардың кардиореспираторлық жүйелерінің реакция ерекшеліктерінің көрсеткіштері	262
ЛЮФТ М., ОТАРАЛЫ С.Ж. Оценка психомоторных характеристик юношей и девушек 20-23 лет занимающихся лыжным спортом	266
ТАЗАБЕК Е. Н., ЖУНУСБЕКОВ Ж. И. Бокстың әйелдер ағзасына әсерін зерттеу	269
КИРСАНОВА М. Методика развития равновесия у акробатов 6-7 лет с использованием BOSU	271

НУГМАНОВ А. Роуп-скиппинг (спортивная скакалка) на уроках физического воспитания в школе	274
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ СҮЙЕМЕЛДЕУ// ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ// PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES	
ТУРСУНОВА А. Ф., НУРМУХАМБЕТОВА М. Б. Развитие коммуникативных навыков для улучшения сработанности экипажа байдарки	278
ИВКО И.В., САЛИЕВА А.Ж. Влияние спортивного ориентирования на когнитивные функции спортсмена-ориентировщика	283
ҚАНАТҰЛЫ Б., САКЕНОВА Д., КОШЕРБАЕВА Г.Н. Спорттағы ер мен әйел психологиясының ерекшеліктері	286
СЕРІКБОЛОВА А., ӘЛІМБЕК А., НУРСЕЙТОВ Д., АРТЫКОВА М., КОШЕРБАЕВА Г.Н. Спортшының эмоционалды шаршауы	290
РАДЖАПОВ А. А., НУРМУХАМБЕТОВА М. Б. Влияние техник концентрации и фокусировки внимания на спортивные результаты грэпплеров	294
ГОЛОХА Л.И., СЕРИККЫЗЫ А., ЖИДОВИНОВА А.В. Анализ деятельности службы психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации СДЮШОР-9, г Алматы за 2023год	298
НУРМУХАМБЕТОВ Б. Ж., НУРМУХАМБЕТОВА М. Б., БЕЛЕГОВА А. А. Влияние способности к рефлексии на спортивный результат у высококвалифицированных борцов	303
АБУОВ Е. М., МҰСАХОЖА ИКРАМҚОЖА Дене мәдениеті және спорт үдерісіндегі тәрбие жұмысының психологиялық негіздері	307
САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕСІ, МӘСЕЛЕЛЕРІ, ДАМУ ТУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ)// ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)// HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE, PROBLEMS, DEVELOPMENT)	
ПАНЧУК Н.С. Опыт реализации оздоровительных видов физического воспитания студентов в университетах неспортивного профиля	310
УЛУКБЕКОВА А.О., КИСЕБАЕВ Ж.С., АБДИШЕВА З.В., МАХОВА О.Г., ЕРДАНОВА Г.С. Обоснованность применения современных технологий массажа и гидрокинезотерапии в комплексной системе ЛФК при невралгии седалищного нерва	314
НАСТАВШЕВ А.А., ТЕМИРГАЛИЕВА С.Е., АЙГУЖИНОВА Г.З., УСИНА Ж.А., ОРАЛТАЕВ Е.Р. Развитие оздоровительной адаптивной физической культуры в условиях современного Казахстана	319

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

КИРГЕТОВА Н.А., БОБОХИНА А.А. Развитие координационных способностей при ходьбе у взрослых 20-24 лет с последствиями церебрального паралича в условиях водной среды	324
ДЕМИН Г., ГОЛОХА Л.И. Влияние родителей на особенного ребенка в социуме и его развитии	329
ТАЙМБЕТОВА А.Б., КОПЖАНОВ Ф.Б. Аутист балалардың жалпы білім алу ерекшеліктері	332
КУДАЙБЕРГЕНОВ Б.Т., КӨПЖАНОВ Ф.Б. Ерекше қажеттілігі бар балаларға және аутист балаларға тегін оңалту курстары және бейімділігі бар балаларға шаңғы спортының артықшылықтары	336
ЕРДАНОВА Г.С., БОЛТАН А., БАХЫТ А., ЕЛЕМЕСОВА А. Церобралды сал ауруы бар балаларға Боча ойындарының тиімділігі	339
ЕРДАНОВА Г.С., КАДЕН Н.Ә. Аутист балаларға қолданылатын бейімдік жүзудегі ролдік ойындардың маңызы	343
ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ТУРИСТІК ҚЫЗМЕТТЕР МЕНЕДЖМЕНТІ ЖӘНЕ МАРКЕТИНГІ// МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗИКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И ТУРИСТСКИХ УСЛУГ// MANAGEMENT AND MARKETING OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND TOURISM SERVICES	
КОТИНОВА Н. Bestemshe in education system of Czech Republic – development and plans	347
ДОШЫБЕКОВ А.Б., БЕКҚОЖА Д., ИСАБАЙ А., БАЙҚАМЕТОВ Е. Бұқаралық спортты дамытудың озық шетелдік тәжірибесін талдау	350
ҚҰМАРХАН Д.Н., БАЛТИНА А.С. Спорттық менеджменттегі маркетинг, жаһанданудың спорттық маркетингке әсері	356
НИЯЗАҚЫНОВ Е.Б., НАЗЫРОВ М.Е., САУРБАЕВ С.С., БУРКИТБАЕВА М.Ш. Дене шынықтыру және спорт жарнамасының қазақстанда қалыптасу негізі	359
САУРБАЕВ С.С., ЕСЕЛЬБАЕВА А.К., НИЯЗАҚЫНОВ Е.Б., НАЗЫРОВ Е.М. Туризмнің дене шынықтыру арқылы адам организміне әсерін айқындау	363
ТАУАСАРОВА Д.А., УСБАНОВ Н.С., БИСАРИЕВ И.Б., САУРБАЕВ С.С. Влияние особенностей тренировочного процесса на развития выносливости дзюдоистов	368

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ СПОРТЫ МЕН ОЙЫНДАРЫНЫҢ ХАЛЫҚАРАЛЫҚ ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ, МӘДЕНИЕТ, БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМДЫ ДАМУДАҒЫ ОРНЫ

Алимханов Е. – п.ғ.д., профессор, Оспанбаева М. Ж. – оқытушы,
әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада қазақтың ұлттық ойындары мен спортын елімізде насихаттау, дамыту және оны халықаралық аренаға шығару жолдарындағы қазіргі жетістіктер мен уақыт сұранысына сай шешуге қажетті өзекті мәселелер анықталады және ұсыныстар жасалынады. Ұлттық ойындар мен спортты пайдалана отырып елдер арасында ынтымақтастықты жақсарту, мәдениет, білім, ғылым салалары бойынша өзара байланыстар жасаудың тиімді жолдарын анықтау арқылы этносport саласын дамытуда өзара сапалы деңгеге жетуге болатындығы көрсетіледі. Қазақстандағы балабақшалардан бастап, мектеп, барлық оқу орындарында, дәстүрлі ойындар мен спортты оқыту мен тәрбие жоспарларына енгізудің пайдалы жақтары көрсетіліп, дәстүрлі ойындар мен спорт бағытындағы ғылыми зерттеу жұмыстары аясын кеңейту керектігі және өзекті тақырыптарды дипломдық, магистірлік, докторлық жұмыстар мазмұнына кеңінен енгізу қажеттігі көрсетіледі.

Кілт сөздер: ұлттық ойындар мен спорт, мәдениет, білім, ғылым, этносport.

THE ROLE OF KAZAKH NATIONAL SPORTS AND GAMES IN THE DEVELOPMENT OF INTERNATIONAL COOPERATION, CULTURE, EDUCATION AND SCIENCE

Alimkhanov Y., Ospanbayeva M. Zh.

Abstract. In the article, the current achievements in the ways of promotion, development of the Kazakh national games and sports in the country and their introduction to the international arena are determined, and the actual problems that need to be solved in accordance with the needs of the time are identified and recommendations are made. It is shown that it is possible to achieve a mutual qualitative level in the development of the field of ethno-sports by improving cooperation between countries using national games and sports, and determining effective ways of establishing mutual relations in the fields of culture, education, and science. The useful aspects of introducing traditional games and sports into teaching and educational plans in all educational institutions, starting from kindergartens in Kazakhstan, are shown, the need to expand the scope of scientific research in the direction of traditional games and sports, and the need to widely include relevant topics in the content of diploma, master's and doctoral theses.

Key words: national games and sports, culture, education, science, ethnosport.

Халықаралық форумның аясында Қазақтың ұлттық ойындары мен спортын насихаттау, дамыту оны халықаралық аренаға шығару мәселесі туралы талқылау мен пікірталастар өткізу өзекті мәселе және уақыт талабына сай көтеріліп отыр деп санаймын.

Қазақстан Ұлттық энциклопедиясында қазақтың ұлттық ойындарын туралы былай деп жазылады: «Қазақ ұлты негізінен ұрпақ қамын басты мақсат етіп қойып, балалардың

нағыз азамат болып қалыптасуына аса зор мән берген. Нәтижесінде дәстүрлі бала тәрбиесінің басты құралы ретінде ұлттық ойынды орайластырып, дамытып отырған» деген анықтама береді [3].

Бүгінгі халықаралық форумда осы маңызды тәрбие мен мәдениет түрін халықаралық деңгейге көтеріп оның елдер арасындағы достық, мәдениет, білім мен ғылымды дамытудағы орнын, дамытудың жолдарын қарастырып отырмыз. Барлық ұлттардың дәстүрлі тәрбиесінде ойындар мен спортты пайдалану жетекші орын алады, ол баланың этикалық, эстетикалық талғамдарын байытып, ізгі қасиеттерге жол ашып, мәдениетті болуды адамдардың бойына сіңіруге ықпал етеді.

Қазір қазақ халқының 300 ден астам ойындары жинақталып мазмұны анықталған, бұл әлі де толық дерек емес деп санаймыз, мысалы салыстырмалы түрде айтарым, бір Малазия елінде 2600 астам ойындар бар екендігі туралы жақында Түркия елінде өткен форумда зерттеуші өз баяндамасында атап өтті. Осы кездесуде Малазия зерттеушілерімен этносport бағытында бірге жұмыс жасауға ынтымақтастық жасауға келістік.

Қазір елімізде балабақшадан бастап, мектеп, барлық оқу орындарында, дәстүрлі ойындар мен спортты оқыту мен тәрбие жоспарларына енгізу қолға алынып отыр, бұл үлкен жетістік, енді ғылыми кеңестерде дәстүрлі ойындар мен спорт бағытындағы ғылыми зерттеу жұмыстары аясын кеңейтіп, өзекті тақырыптарды дипломдық, магистірлік, докторлық жұмыстар мазмұнына кеңінен енгізуді қолға алу осы бағыттардағы жұмыстарды жетілдіруге ықпал етеді деп санаймыз.

Салыстырмалы дерек ретінде айтарым, мамандандырылған 13.00.04 – «Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімдеу дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» бағытындағы ғылыми диссертациялық кеңесте (Қазіргі Қазақтың спорт және туризм академиясы жанындағы 2011 жылға дейінгі дерек бойынша) барлығы 121 педагогика ғылымдарының кандидаты атағын алу үшін қорғалған жұмыстың ішінде 10 жұмыс ұлттық ойындар мен спортқа арналған 5-еуі қазақ тілінде, ал 18 докторлық диссертацияның ішінде үшеуі ұлттық спорт пен ойындарға арналған еңбек. Ол еңбектер: М.Таникеевтің «Теория и практика взаимодействия национальных и интернациональных факторов в развитии физического развития и спорта в Казахстане» орыс тілінде [4], Б. Досқараевтың «Историко-педагогические основы становление и развития системы физической культуры в Казахстане» орыс тілінде [2] және Е. Алимхановтың «Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері» қазақ тілінде [1]. атты еңбектері бар.

Қазақстанда ұлттық ойындар мен спорт бағытында әлі де болса ғылыми зерттеу жұмыстарының өте аз жүргізілетіндігін, ғылыми мақалалардың жарияланымыдары аз екендігін көруге болады. Мысалы Түркияда жыл сайын этносport бағытында әрбір ЖОО орындалған еңбектердің көрсеткіштері шығарылып конкурстар ұйымдастырылады. Докторлық диссертация және PhD бойынша этносport бағытындағы жұмыстарға арналған зерттеулер бойынша арнайы степендиялар тағайындалып отыр, степендия көлемі ай сайын 250 евро, осы жақсы мүмкіндікке үміткер бола алатын адамдарды іздеу барысында Қазақстаннан бір де бір докторант таба алмадық, қазір Қырғыз елінен 2, Ресейден 2 адам этносport тақырыбынан ай сайын тағайындалған степендияларын алып отыр.

Ендігі тоқталатын жағдай Қазақстан бойынша ұлттық ойындар мен спортты өз елімізде дамыту мен қатар оны халықаралық аренаға шығарып дамыту мәселесі. Өзереңіз жақсы білесіздер биыл 2024 жылдың 8-14 қыркүйек аралығында Астанада 5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындары өткізіледі, оған 100-ден астам мемлекеттен 4000-ға жуық спортшы қатысады деп күтілуде.

5-ші Дүниежүзілік көшпенділер ойындарында ат спорты түрлері, ұлттық күрес, садақ ату, дәстүрлі интеллектуалды ойындар, саятшылық өнер, садақ ату, жамбы ату, арқан тарту сынды ұлттық және халықтық ойындардың 20 түрінен жарыс өтеді. Бұған қоса ресми бағдарламадан тыс басқа халықтардың ұлттық ойындарының 10 түрін көрсетілім

таныстыру мақсатында өтетін арнайы сайыстары белгіленді. Қазірдің өзінде Қазақстанда өтетін 5-ші Көшпенділер ойынына 73 мемлекеттің өкілдері қатысуға ниет білдірді.

Халықаралық дәрежеде үлкен маңызы бар V- «Көшпенділер ойыны» 2024 жылы Қазақстанда өткізілуін ел президенті Қасым-Жомарт Кемелұлы Тоқаев қолдап, бұл шараның еліміздегі дәстүрлі ұлттық ойындар мен спортты жүйелі дамытуға ерекше ықпалы болатынын атап өтті және ұлттық ойындар мен спортты дамытудың мемлекеттік концепциясын жасауды тапсырды, бұл ұлттық ойындарды дамытуға үлкен мүмкіндік ашады деп санаймыз.

Қазіргі уақытта Дүниежүзілік халықаралық жарыстарды ұйымдастырушы болып отырған Бүкіләлемдік этносport конфедерациясы болып табылады, оның штаб квартирасы Стамбул қаласында орналасқан, президенті Неджметтин Билал Ердоған. Бүкіләлемдік этносport конфедерациясының жұмысының негізгі мақсаты, барлық құрлықтардағы елдердің дәстүрлі ойындары мен спортын насихаттау және дамыту болып табылады, оның ішінде белді мүшесі ретінде Қазақстан да бар.

Қазіргі уақытта Бүкіләлемдік этносport конфедерациясы мүшелігіне 30 мемлекет енді, 17 елдің министрліктері дәстүрлі ойын мен спортты дамытуға арналған меморандумға қол қойды, 52 елдің федерациялары мен ассоциацияларына ресми мүшелік туралы сертификаттар табыс етілді, бұл шаралар этносportты одан әрі жаһандық деңгейде дамытуға және біріктіруге серпін беретіндігі сөзсіз. Бүкіләлемдік этносport конфедерациясының бұл қарқынды жұмыстары арқылы болашақта қазіргі өткізіліп жүрген олимпиадалық ойындар сияқты, халықтардың этносport түрлерінен олимпиада дәрежесімен пара пар келетін жарыстар мен мәдени шаралар өтуі әбден мүмкін деп санаймын.

Бүгінгі тақырыбымыз: «Ұлттық спорт пен ойындарының халықаралық ынтымақтастық, мәдениет, білім мен ғылымды дамытудағы орны» болғандықтан алдымен осы жұмыстың халыққа қандай пайдалы жақтары бар деген сұраққа жауап іздеу дұрыс деп ойлаймыз, оларға:

Біріншіден. Дене тәрбиесі және спорт саласының мамандарына шет елдермен байланыс жасау арқылы Қазақстандағы әрбір ұлттардың дәстүрлі ойындары мен спорттары түрлерімен кең таныстыр мүмкіндігі ашыла отырып, оның мазмұнындағы пайдалы тәрбиелік, салт дәстүрлік, білімдік, зерттеуге қажетті ғылыми бағыттар ашуға кең жол ашылады, ол өз тарапынан халықаралық бейбітшілікті сақтауға, мәдени байланыстарды арттыруға үлкен үлес қосады.

Екіншіден. Дәстүрлі ойындар мен спорт түрлері бойынша білім беру, үйретуді балабақшадан бастап мектептердің, колледждердің, жоғары оқу орындарының бағдарламаларына арнайы пән ретінде енгізу мүмкіндігі артады, ол ерте жастан бастап балалар мен жастардың этноойындарды білуі, үйренуі олардың өсу жастарына сай кешікпей іске асырылуын қамтамасыз етер еді.

Үшіншіден. Халықтардың дәстүрлі этноойындарды арнайы мамандық ретінде оқыту іске асырылып, қазіргі уақыттағы осы мамандыққа деген қоғамдағы үлкен сұранысты қанағаттандыру мүмкін болады.

Төртіншіден. Елімізде халықтардың дәстүрлі этноойындарына арналған ғылыми зерттеулерді көбейту арқылы қазіргі кезде үлкен сұранысқа ие болып отырған оқулықтар мен оқу әдістемелік құралдарын шығару іске асырылады.

Бүгінгі күн тақырыбына сай тағы бір өзекті мәселе, ол ұлттық ойындары мен спорттағы халықаралық жарыс Ережелерінің жағдайы.

Қазақстан қазірден бастап «Көшпенділер ойыны» бағдарламасына кіретін этносport түрлерінен халықаралық жарысқа дайындықты бастап кетті. Бірақта «Дүниежүзілік Көшпенділер ойыны» бағдарламасына кіретін спорт түрлері бойынша халықаралық жарыс өткізуге арналған Ережелер талқыланып бекітілген жоқ, себебі бір этносport түріне арналған әр елдің ережелері әртүрлі болып келеді. Осы жағдай алдыңғы жылдары төрт рет

өткізілген «Көшпенділер ойыны» жарыстары барысында қатысушы елдер арасында көптеген таластар мен наразылықтар, түсінбеушіліктер туындауға себепші болды. Осы жағдайды ойдағыдай шешу үшін, әр елдердің федерацияларымен біріге отырып ғалымдардың қатысуымен осы өзекті мәселені талдап шешу қажеттігі туындауда. Мысалы «Көкпар» ойынына байланысты 2019 жылы қабылданған халықаралық ережені Қырғыз елінің көкпар федерациясы т.б. елдер келіспейтіндіктерін білдіріп отыр.

Осы уақытқа дейін ұлттық ойындар түрлеріне арналып зерттеліп бекітілген Ережелердің болмауы, жарыс ережелері тәжірибелік сынақтардан өткізілмеуі салдарынан ереже мазмұнында көптеген кемшіліктердің бар екендігі айқындалып отыр. Мысал ретінде, Қазақстанда өткізілетін чемпионаттар мен халықаралық жарыстарды өткізуге арналған 2022 жылы бекітілген «Көкпар» спортының ережесі барлығы 6 тараудан тұрады, оның 5 тарауы «Өткізу тәртібі мен орны» деп аталады осы тарауда 36 бап бар, ал Қырғызстандық «Көк бөрі» ережесінде 7 тарау бар, «Ойын барысы» тарауы 10 баптан тұрады, екі елдің Ережелері арасында 26 бап айырмашылық бар, осы жағдайдың өзі жарысты бірізді сапалы өткізуге кедергі жасауда. Осы маңызды жұмысты шешу үшін әр елдің спорттық федерацияларымен қатар ғылыми зерттеу саласының мамандары біріге отырып жұмыс жасау қажет деп санаймыз.

Халықаралық жарыстарға арналған этноспорттан ортақ Ережені реттеу үшін Қазақстан тарапы осы жылы Түркияның Анталия қаласында өткізілген саммитте өз ұсыныстары бойынша баяндама жасады, Қазақстан тарапынан жасалған ұсыныстардың дұрыстығын қолдауға ие болып саммитте арнайы шешім қабылданды. Біз сол саммитте Қазақстан тарапынан жасалған баяндаманың қысқаша негізгі түйіндерін беріп отырмыз.

Алдымен этноспорт түрлерінен халықаралық ортақ ережені қалыптастырудың негізгі мақсат міндеттерін анықтап алуымыз керек, оларға:

1. Халықаралық этноспорт жарыс ережелерін қалыптастырудың негізгі мақсаты: Этноойынның өзіндік ерекшелігін сақтайтын, тәрбиелік маңызы бар, эстетикалық талғам туғыза алатын, жарысқа қатысатын спортшылардан жоғарғы спорттық шеберлікті талап ететін, жарыстың әділ өтуіне жол ашатын халықаралық Ережені бекіту.

2. Халықаралық этноспорт Ережесіне қойылатын талаптар:

- Халықаралық этноспорт жарыстарының әсерлі, қызықты эстетикалық жоғары деңгейде өтуін іске асыру;
- Жарыс барысында Ереже талаптарының қатаң орындалуы;
- Ұлттық салт-дәстүрді сақтау, насихаттау, ұлтаралық достық пен қарым қатынасты дамыту;
- Халықаралық этноспорт арқылы қаражат көзін табу, оны кәсіптік бағытта жетілдіру;
- Этноспортты адамдар денсаулығын шынықтыру, сауықтыруда қолдану;
- Этноспорт түрлерін кәсіптік-қолданбалы спорт түрі ретінде еңбек етуде, отан қорғауда, ұлттық салт дәстүрлерді сақтау мәдениетін тәрбиелеу мақсатында қолдану.

3. Халықаралық этноспорт Ережесі ұстанатын негізгі қағидалар :

- Халықаралық Ереже халықтардың ұлттық дәстүрлі ерекшеліктерін көрсете отырып, жоғары спорттық дәрежеге жету ;
- Халықаралық жарыс Ережісінің қарапайым түсінікті болуы, көрерменге тәрбиелік және жағымды эстетикалық талғам туғыза білуі;
- Спортшының спорттық даярлығы мен шеберлігінің жоғары болуын талап етуі.

4. Халықаралық этноспорт Ережесінің негізгі басты ұстанымдары:

- Ережеде жарысқа қатысатын адамдар мен жарыста қолданылатын жан-жануарлардың денсаулығына зиян келтіретін әрекеттердің болмауы;
- Ережеде жарыс барысында рұқсат етілген әрекеттердің жоғары шеберлікпен орындалуын талап етуі;
- Ереже талаптарын бұзу, оны орындамауға байланысты шаралардың қатаң іске асырылуы.

Қортынды. 1. Эспорт пен ойындарды дамыту жұмысын қарқынды жүргізу арқылы елдер арасында жақсы ынтымақтастық, мәдениеттермен алмасу, білім мен ғылымды дамыту мүмкіндігі артады.

2. Халықаралық дәрежеде үлкен маңызы бар V- Көшпенділер ойынының Қазақстанда өткізілуі, елімізде дәстүрлі ұлттық ойындар мен спортты жүйелі дамытуға үлкен ықпал етіп, елімізде ұлттық ойындар мен спортты дамытудың мемлекеттік концепциясын жасап оны іске асыруды қамтамасыз етеді.

3. Қазақстанда тұратын барлық ұлттар мен ұлыстардың ұлттық ойындары мен спортын жинақтап зерттеу өзекті мәселе болып табылады, ол өз кезегінде еліміздегі ұлттар арасындағы татулық пен достықты, білім мен ғылымды дамытуға үлкен мүмкіндіктер ашады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Алимханов Елемес. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері. 13.00.04 – Дене тәрбиесі, спорттық жаттығулар, сауықтыру және бейімдеу дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі // Педагогика ғылымдарының докторы ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертация. – Алматы, 2010. – 203 б.

2. Доскараев Б.М. Историко-педагогические основы становления и развития системы физической культуры в Казахстане: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2009. – 64с.

3. Қазақстан Ұлттық энциклопедиясы. – Алматы: Атамұра, 2007. – Б.29-35.

4. Таникеев М.Т. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физической культуры и спорта в Казахстане: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 1998. – 306с.

ТРАНСФОРМАЦИЯ НАЦИОНАЛЬНОГО СПОРТА В КАЗАХСТАНЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ (ПРОБЛЕМЫ МЕТОДОЛОГИИ ПОНЯТИЙНО-КАТЕГОРИАЛЬНОГО АППАРАТА)

**Кудайбергенов К. Ч. – директор,
Высшая школа национального спорта, Астана, Казахстан**

Аннотация. В исследовании рассматривается проблематика трансформации национального спорта Казахстана (этноспорта) из состояния традиционных игр до уровня спорта со всеми квалифицирующими ее признаками. **Цель.** Выяснение причин эволюции отдельных этнических игр казахского народа до уровня государственного и международного признания, что позволило сформироваться им до нормативного закрепления статуса в виде спорта. **Результаты.** Исследование выявило целый комплекс обстоятельств спортивного, культурологического, нормативного, политического, экономического и дипломатического характера, позволивших ряду национальных игр сформироваться в самостоятельные виды спорта.

Ключевые слова: этносport, национальный спорт, трансформация, народные игры и развлечения, кокпар, казакша курес, байге, аударыспак, тенге илу, жамбы ату, тогыз кумалак, асык ату, кусбегилик, традиционная стрельба из лука.

TRANSFORMATION OF NATIONAL SPORTS IN KAZAKHSTAN AT THE PRESENT STAGE (PROBLEMS OF THE METHODOLOGY OF THE CONCEPTUAL AND CATEGORICAL APPARATUS)

Kudaibergenov K. C.

Abstract. The study examines the problems of the transformation of the national sport of Kazakhstan (ethnosport) from the state of traditional game sports with all qualification characteristics. Goal. Identification of the reasons for the evolution of individual ethnic groups of the Kazakh people to the level of state and international recognition, which allowed them to form before the normative consolidation of their status in the sport. **Result.** The study revealed a whole range of circumstances of a sporting, cultural, regulatory, political, economic and diplomatic nature that allowed a number of national games to form into independent sports.

Keywords: ethnosport, national sport, transformation, folk games and entertainment, kokpar, kazaksha kures, baige, audarispak, tenge ilu, zhamby atu, togyz kumalak, asyk atu, kusbegilik, traditional archery.

Национальные виды спорта Казахстана, неразрывно связаны с историей и миропониманием казахского народа. Развитие этих видов спорта, когда-то функционировавших в виде национальных игр и развлечений, есть не только дань уважения к нашей истории, но, и, проявление уважения к себе, как к народу, самовыражение и идентификация казаха как личности в современном глобальном мире.

Тематика научного исследования - Трансформация национального спорта в Казахстане на современном этапе.

Научная актуальность заключается в отсутствии фундаментального научного анализа причин трансформации национального спорта на современном этапе. Существующие исследования носят больше публицистический характер и не сформированы методологически в виде исследования или в качестве справочного материала без анализа данных.

Практическая актуальность заключается в огромном запросе на научный материал со стороны государственных исполнительных органов, спортивных федераций, общественности и специалистов в сфере национального спорта, которые должны использовать объективную научную информацию для оптимизации своей работы в направлении развития и дальнейшей эволюции национального спорта с этническим компонентом в Казахстане.

Цель исследования - Трансформация национального спорта в Казахстане на современном этапе, т.е. выявление обстоятельств и причин, способствовавших развитию и переменам в эволюции национального спорта.

Методы исследования - сбор, изучение и анализ всех источников объективного характера, обобщение и выявление обстоятельств, характера и причин трансформации национального спорта в Казахстане путем применения компаративистского анализа.

Истоки национального спорта (этноспорта) казахского народа лежат в глубокой древности, исчисляющей свыше 3 тысячелетий, и в большинстве своем связаны с кочевым укладом жизни, постоянным использованием лошади (коня) в качестве партнера в хозяйстве, быту, в военном деле и в охотничьем ремесле. Причиной тому является наличие статуса «пионера» в раннем и массовом одомашнивании дикой лошади (археологический памятник «Ботай» свыше 6 тысяч лет тому назад) для хозяйственных и военных нужд протоказахов кочевников, коими безусловно являются не только турки, но, и часть гуннских племен, племена уйсуней, канглов, сакские и досакские племена. Протоказахи впервые использовали лошадь не только для хозяйственных и военных нужд, но, и, в спортивных целях, проводя различные состязания, о чем свидетельствуют наскальные

рисунки как исторический источник, песенное и устное народное творчество, летописи жырау и произведения акынов, писателей, а также древние мифы и летописи оседлых цивилизаций, которые имели как торговые отношения, так, и, военные столкновения с кочевниками Евразии.

Казахи как этнос сформировались свыше тысячу лет назад на рубеже распада тюркских каганатов в 6 в. н.э., вобрав в себя фундаментально основу и ядро тюркского языка и культуры. В 15 в. н.э. в результате больших политических трансформации произошло естественное объединение в единое государство Казахское ханство, большинства кровнородственных племен одного посттюркского этноса, и сформировался единый народ по мнению большинства исследователей с общим собирательным этнонимом казахи (казактар на каз. яз).

Естественно, среди всех прочих квалифицирующих компонентов и характеристик нации, включая язык, материальную, духовную, экономическую, социальную и политическую культуру особое место занимает быт, развлечения, всегда имеющие специфический этнический характер. Именно в лоне «повседневности», т.е. естественных каждодневных действий этнической общности и формируются привычки, традиции, обычаи, характер и стиль развлечений. Казахи, являясь прежде всего кочевым сообществом были максимально интегрированы в аграрную стилистику и материальной, духовной, социальной, политической и естественно экономической культуры. Само формирование этнических забав, игр и развлечении есть результат культурно-исторической многовековой работы сотен поколений в истории любого этноса. Применительно к казахам, возникновение и формирование этнических спортивных игр, приведших к появлению состязаний связано со спецификой экономической и политической культуры. Практически большинство спортивных игр, в современности оформившихся в обособленный вид национального спорта, связаны с использованием лошадей в каждодневном быту, промыслах, в различных хозяйственных вопросах и естественно в военном деле.

В результате исследования, в процессе сбора, анализа, различных информационных источников, включая научные изыскания выявлены следующие тенденции, которые можно выделить в виде культурно-исторических процессов, способствующих пониманию того, каким образом, в какой форме и в результате каких обстоятельств сформировались этнические спортивные игры, которые в современности практически прошли стадию первоначального формирования в виде национального спорта (этноспорта). Для анализа предлагаю взять 3 вида современного национального спорта: аударыспак, байге и жамбы ату. Все эти виды спорта связаны с использованием спортивных лошадей.

В рамках исследования была поставлена задача методологического характера с определением и четким разграничением понятия национальная (этническая) игра, национальный спорт (этноспорт) и спорт. И здесь уместно рассмотреть основные дефиниции следующих понятий национальная игра (народные игры), национальный спорт (этноспорт), спорт для успешного продвижения данного исследования. Практически данная работа есть классический первоначальный этап определения понятийно-категориального аппарата исследования, где важно не подменять понятия, т.е. ясно и объективно унифицировать все объекты исследования.

В научной литературе очень много определений понятию национальная игра (народные игры). Однако, принимая во внимание то обстоятельство, что национальные игры возникли в результате особого типа этнического самосознания и являются следствием актуализации этнокультуры, способствующей в том числе сохранению культурной особенности, я обратил внимание на взаимосвязь национальных игр с этнопсихологией. Согласно Крысько В.Г. (Этнопсихологический словарь. М.1999,) необходимо выделить признаки национальных т.е. народных игр. Согласно исследователю к таким признакам относятся: 1. Распространенность на значительной территории; 2. Традиционность, т.е. длительность ее передачи от поколений в поколение; 3. Укоренение в традиционной

культуре, быту, в системе обрядов, праздников; 4. Любительские, т.е. самостоятельные формы организации и распространения; 5. Вхождение названия игры в систему родного языка, его фразеологию; 6. Осознание и признание этническим большинством игры, как элемента собственной культуры, соответствующей его вкусам, идеалам и заповедям. Согласно этим признакам, уместно рассматривать *национальные игры (народные игры) как типичные, характерные для определенного этноса разнообразные формы состязательности как в виде двигательной активности, так, и, в форме интеллектуальных занятий, сформировавшихся в результате культурно-исторического процесса с учетом национального сознания, имеющего большое распространение среди населения, доступное по форме организации и участия в них, и, развивавшегося в форме этнофестивальных мероприятий (авторская терминология).*

Очень важным определением является понятие национальный спорт (этноспорт) в контексте данного исследования. Многие исследователи, включая Кыласова А.В., Горбунова Б.В., Матвеева Д.А. и ряд др., рассматривают национальный спорт (этноспорт) как способ актуализации этнокультуры для сохранения ее культурных особенностей. Эти же исследователи абсолютно объективно отмечают междисциплинарный характер понятия национального спорта (этноспорта), указывая на прямую взаимосвязь с этнопедагогикой, этноэтикой и этнопсихологией. Применительно к казахскому народу хотелось бы отметить высокую связь национального спорта (этноспорта) с этноэкономикой, этнополитикой и безусловно с военным делом казахов кочеводов. На мой взгляд, эти обстоятельства разительно отличаются от традиционного в науке восприятия этноспорта. В научном дискурсе зачастую понятие этноспорт связывают с терминами «физическая культура народа», «физическое воспитание народа», «спортивные состязания и игры народов». Кроме того, идет подмена понятий этноспорта и национального спорта, что создает сугубо не только категориальные понятийные трудности для исследователей, но, и, методологические.

В связи с этим важно разграничить понятия национальный спорт от понятия этноспорт путем выделения этимологических индикаторов, которые изначально использовались, при выделении их в понятия. На мой взгляд *этноспорт есть историко-культурное явление, имеющее глубокие исторические корни, содержащее в себе сформировавшуюся практику двигательной физической активности и интеллектуальных игр в определенной этнической среде, проводящиеся в состязательной форме, с массовой доступностью, самостоятельностью ее организации, с определенной объективной регламентацией ее проведения, церемониальностью (что ее отличает от народных игр прежде всего), содержащее этнокультурные индикаторы ее идентификации и аутентичности, для определения ее этнокультурного кода и признаваемая этническим большинством как собственное культурное достояние, к коим безусловно относятся этнический спорт (авторская терминология).*

Национальный спорт как понятие вышел из понятия этноспорт, и в этом нет сомнений. Именно поэтому, часто эти два понятия подменяют или идентифицируют как единое целое. Национальный спорт есть результат длительной эволюции этноспорта в масштабах человеческой истории. Но, как мне кажется есть все же разительное отличие между этими двумя понятиями. Ответ на этот вопрос лежит в плоскости политической эволюции того или иного этноса. В Казахстане много видов национальных игр, так и не достигших уровня спорта в современном ее понимании. У многих этносов, которые не имеют своей государственности и входят в состав федеральных или других этнополитических формирований, практически такая же ситуация, т.е. национальные игры (народные игры) остались на уровне этнокультурных явлений презентационного, фестивального типа, выполняя функцию этнического колорита и соответствующего разнообразия мировой этнокультуры. Именно поэтому, ЮНЕСКО и другие авторитетные международные организации поддерживают сохранение этнокультурного разнообразия, рассматривая

национальные игры (народные игры) как важный, но исчезающий элемент, так как нет системных мер и финансирования национальных игр в отличие от национального спорта.

Национальный спорт есть наиболее выдающаяся разновидность по степени своей целостности и развития микрокультурная часть этноспорта определенного народа, имеющая более выдержанную структуру, объективную нормативно-правовую базу, определенную систему государственной поддержки в виде финансирования и концептуальной поддержки, стандарты спортивной инфраструктуры, регламенты проведения соревнований, их ранжирование, систему судейства, различные технические и цифровые механизмы фиксации и контроля спортивных результатов и действий спортсменов во время соревнований, спортивную экипировку, международное распространение и как следствие признание, и самое главное, имеющее неправительственные формы устойчивого управления и поддержку всех ветвей государственной власти, что позволяет ее рассматривать как отдельную разновидность спорта, наравне с олимпийскими и неолимпийскими видами спорта (авторская терминология).

При размежевании категориального аппарата научной проблематики в процессе исследования удалось определиться в принципиальном вопросе исследования, - в чем разница между понятием этноспорта и национального спорта. В соответствии с теми базовыми теоретическими выводами в вопросах терминологического размежевания были проанализированы 2 вида национального спорта казахов на примере «Аударыспак» и «Байге».

«Аударыспак», - национальное состязание казахов, где происходит силовая борьба между всадниками с целью перетянуть друг друга с коня. Победителем является всадник, усидевший на коне. Изначально, воспринимавшаяся народными массами забава, развлечение, на самом деле являлась своеобразной подготовкой мужчин к военным сражениям, походам. От всадников требовалась не только сила и выносливость, но, и особая сноровка военного всадника, обладающего качествами силового единоборства. В современности уже сформирована как республиканская федерация «Аударыспак», так, и, международная федерация. В результате проводятся крупные международные турниры, чемпионаты континентального характера. «Аударыспак» как национальный вид спорта имеет свою нормативно-правовую базу, регламенты проведения соревнований, определенные требования к инфраструктуре спортивных сооружений, и, пользуется государственной финансовой поддержкой, есть квазигосударственные. При этом, на мой взгляд данный вид спорта все еще не сформировался в полноценный вид спорта по уровню развития нормативно-правовой базы, развитию спортивной экипировки, спортивной инфраструктуры, по уровню и практике расширения количества занимающихся этим видом спорта, по уровню методической и научной разработанности вида спорта, медицинского и научного обеспечения.

«Байге», - национальные состязания казахов, конные скачки на различные дистанции являются одними из самых зрелищных и топовых видов национального спорта. Победителем является всадник, первым пересекший финишную линию. Данный вид спорт позволял казахам кочевникам подготовить особые породы спортивных лошадей, которые имели не только высокие скоростные качества, но, и выносливость, т.к. «аламан» байге, например, имела спортивную дистанцию 25 км, что само по себе являлось весьма изнурительным состязанием и для лошади, и для всадника. Естественно, такие всадники и лошади этого вида были эталонными военными солдатами во время военных походов и боевых сражений. В современности сформированы как республиканская, так и международная федерация «Байге», растет количество спортсменов участников, соревнования являются наиболее рейтинговыми при просмотрах болельщиков со всего мира. В результате сформированы спортивная инфраструктура для проведения традиционных скачек «Байге», разработаны нормативно-правовая база, подготовлены

судьи, имеются сильные тренерские школы на региональном уровне, растет число конезаводчиков спортивных лошадей отечественных пород, имеются квазигосударственные организации по управлению и финансированию этого вида спорта, что позволяет выделить «Байге» как весьма развитый вид национального спорта. При этом, на мой взгляд, данный вид спорта по-прежнему стоит на переходном транзитном периоде своего развития, имею отсталую спортивную инфраструктуру, не имея развитой спортивной науки и медицины, противоречивую нормативно-правовую базу и слабую, порой не соответствующую современным требованиям безопасности спортивную экипировку.

Выводы: - отдельные виды национальных игр (этноспорт) казахского народа в результате исторической эволюции сформировались в национальный спорт, развивая все квалифицирующие признаки, где главным отличием от игр является формирование неправительственных органов управления, регламентация церемониальных процедур, включая звания и награды, т.е. признание спортивных достижений, выработка нормативно-правовых актов, государственное финансирование и международное признание.

Примечание: несмотря на получение государственного признания как отдельного направления в спорте, отдельные виды национального спорта имеют по-прежнему ряд архаизмов в вопросах организации спортивных турниров, спортивной экипировки, спортивных снарядов, которые не способствуют ее более цивилизованному развитию в Казахстане.

Список литературы:

1. Кыласов А.В. Традиционные игры и состязания вдоль Щелкового пути// Этноспорт и традиционные игры. - 2019.-№1. – С.1-11.
2. Кыласов А.В. Роль этноспорта в современной игровой культуре: автореф. дис. д-ра культурологии. - Краснодар, 2021.-34 с.
3. Кыласов А.В. Этноспорт. Конец эпохи вырождения. Москва: Территория будущего.2013. - 144 с.
4. Ломшина Е.Н., Мигунов П.В., Сафонкина О.С. Этноспорт как способ актуализации этнокультуры (на примере финно-угорских народов) // Финно-угорский мир. - 2020. - Т.12, №3. – С. 325-328.
5. Неверкович С.Д. Содержание игровых процессов, принципов и психолого-педагогических особенностей исследовательско-эвристических игр// Педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие. Москва. 2006. – С. 154-168.

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНДА МАМАНДАР ДАЯРЛАУ, БІЛІМ МЕН ҒЫЛЫМДЫ ДАМУҒА ҮДЕРІСІ КЕЗДЕРІНДЕ МЕМЛЕКЕТТІК ТІЛДЕГІ ТЕРМИНДЕРДІ ДҰРЫС ҚОЛДАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Уанбаев Е.К. - профессор,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада дене мәдениеті және спорт саласында орыс тілінде қолданылатын негізгі терминдер, олардың мемлекеттік-қазақ тіліндегі мағынасы туралы сөз болады. Терминдер туралы автордың шығарған мақалалары, мектептің дене тәрбиесі сабағын сыныптар бойынша жүргізу әдістемелік оқу құралдары, оларды шығарған авторлар, ол оқу құралдарының баспадан жарық көрген жылдары туралы мәліметтер беріледі. Кейінгі жылдары 2014 жылғы шығарылған сөздіктегі терминдердің қалай аталғанын, ол атаулардың тәжірибе жүзінде дұрыс қолданылмай жатқанына баға береді. Автор дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамуға үдерісі

кездерінде мемлекеттік тілдегі негізгі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері туралы құнды пікірлер білдіреді.

Кілт сөздер: терминдер, дене мәдениеті, дене шынықтыру, дене тәрбиесі, дене қасиеті, білім, ғылым.

FEATURES OF THE CORRECT USE OF TERMS IN THE STATE LANGUAGE DURING THE PROCESS OF TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELDS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS, DEVELOPMENT OF EDUCATION AND SCIENCE

Uanbaev E.K.

Abstract. The article talks about the main terms used in the Russian language in the field of physical culture and sports, and their meaning in the state Kazakh language. Information about the terms, articles published by the author, the methodology of conducting school physical education lessons by classes, educational materials, the authors who published them, and the years of publication of these educational materials are provided. In the following years, how the terms are named in the dictionary released in 2014, it evaluates the fact that the names are not used correctly in practice. The author expresses valuable opinions about the peculiarities of the correct use of the main terms in the state language during the process of training specialists in the field of physical culture and sports, development of education and science.

Key words: terms, physical culture, physical training, physical education, physical characteristics, education, science.

Кіріспе. Еліміз егемендігін алып, етек-жеңін түзеп ұлттық құндылықтарын, дінін, тілін, салт-саналарын, әдет – ғұрыптарын, қайта қарап, терең зерттегеніне 31 жылдан астам уақыт болған екен. Сол мәдени үлкен, аумақты шаралардың ішіндегі өте маңыздысы - тіл мәселесі.

«Ел болам десең бесігінді түзе» деген дана қазақ мақалы бар. Біздің бесікте жатып естіген, ана сүтімен келген тіліміз қазақ тілі. Осы ұлан байтақ кең даланы ата-бабамыз қазақ тілінде сөйлеп жүріп жаулап алып, бізге мирас етіп қалдырды. Біздің қазақ екенімізді анықтайтын бірінші - түріміз, бет әлпетіміз, екінші - тіліміз. Түріміз басқа Азия халықтарына ұқсас. Азиялықтар қырғыз, өзбек, татар, ноғай, тәджік, қарақалпақтардың арасына кіріп кетсек тіліміз арқылы ғана қазақ екенімізді білдіріп, дәлелдей аламыз.

Өзектілігі. Ал, осы тіл мәселесінің өзі сала-салаларға бөлініп жатыр. Сол көптеген салалардың ішіндегі көп зерттелмеген, зерттелсе де нақты шешімдер таппай, сөздіктерде жазылған терминдерді дұрыс қолданбай отырған дене мәдениеті және спорт саласы, осы саладағы «терминдер» мәселесі.

Өйткені түйенің танығаны жапырақ демекші біз «дене шынықтыру» терминін «дене мәдениеті» және «дене тәрбиесі» терминдерінің орнына қолданып, орыс тілінде өз орнымен тұрған терминдерді дұрыс пайдаланбай шатастырып, адасып бара жатырмыз. Біз дене мәдениеті және спорт саласы ғалымдары, білікті мамандар қазіргі кезде, тез арада осы негізгі «терминдер» мәселесін түзеп үлгірмесек, онда келешек ұрпақ алдында ыңғайсыз жағдайға қаламыз.

Дене мәдениеті және спорт саласындағы негізгі дүниежүзілік білімді біз орыс тілі арқылы, П.Ф.Лесгафт бастаған орыс тілді ғалымдардан алдық. «Физическая культура» - деген термин орыс сөздік қорында XIX ғасырдың аяғында пайда болды. Оны кіргізген, 1827 – 1909 жылдары өмір сүрген орыс дәрігері, анатомы және педагогы П.Ф.Лесгафт тарихта Ресей мемлекетінің дене мәдениеті жүйесінің негізін қалаушы ретінде танылды. Ол 1874 – 1876 жылдары әскери министрліктің тапсырмасымен Батыс Еуропаның 13 елінің 26 қаласында болып, дене мәдениеті мен спортты, дене тәрбиесі

мамандарын даярлауды зерттеді. «Культура» деген термин латынның «Cultura» - тәрбиелеу, білім беру, дамыту, сыйластық - деген мағына беретін сөзінен шыққан [1].

Біз қазіргі кезде де орыс тіліндегі оқулықтар, диссертациялар, мақалаларды көп пайдаланамыз, оларды қазақ тіліне аударамыз. Ал, сол материалдарды аударғанда «физическая культура – дене мәдениеті», «физическое воспитание – дене тәрбиесі» деп, аударылмайды. Ол терминдер «дене шынықтыру» деп, аударылады. Интернет аудармашыда солай қалыптасып алыпты, ол терминдерді «дене шынықтыру» деп, аударып тұр. Негізгі қате осында. Өте үлкен термин «Дене мәдениеті», оның 5 бөлімдері – спорт, базалық (негізгі) дене мәдениеті, сауықтыру дене мәдениеті, қолданбалы дене мәдениеті, жекебасылық дене мәдениеті. Ал бала бақшасының, мектептің, колледждердің, ЖОО-ның дене шынықтыру сабақтары негізгі дене мәдениетіне жатады [2].

Мақаланың мақсаты. Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі негізгі терминдерді анықтап, оларды дұрыс қолдану ерекшеліктерін көрсету.

Міндеттері. Осы мақаланы жазу барысында төмендегідей міндеттер құрастырылды:

1. Дене мәдениеті және спорт саласында қолданылатын негізгі терминдерді анықтау, олардың мемлекеттік, қазақ тіліндегі баламасын іздеу, қалай қолданылып жатқанын тексеру.

2. Қазақстан Республикасында дене мәдениеті және спорт саласында шығарылған сөздіктермен, арнайы оқу құралдары мен оқулықтармен танысу.

3. Мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісінде мемлекеттік тілдегі негізгі терминдерді дұрыс қолдану, олардың ерекшеліктері туралы тиісті мекемелерге (Республикалық ОӘК, министрліктер) ұсыныстар жасау.

Зерттеу әдістері. Әдебиеттерді, мақалаларды, құжаттарды оқу, талдау, сұрақ, әңгіме, интервью жүргізу, ағымдық оқу құжаттарын талдау, математикалық өңдеу.

Зерттеу нәтижелері. Қазақстанның бір беделді, жоғары оқу орнының мемлекеттік аттестациялық комиссиясында тапсырылатын мемлекеттік емтихан бағдарламасы мен сұрақтарында: «дене шынықтырудың бөлімдері» деген сұрақ жазылған екен. Ол негізінде «дене мәдениетінің бөлімдері» деп жазылуы керек болатын. Жоғарыда айтылғандай дене шынықтыру пәні сол дене мәдениетінің бес бөлімінің базалық дене мәдениетінің ішінде. Ал, біз оны спорт, сауықтыру, қолданбалы, базалық дене мәдениетінен жоғары шығарып, олардың бәрін дене шынықтырудың ішіне кіргізіп қойдық. Студент оны қалай түсініп, мемлекеттік емтиханда қалай жауап береді, түсініксіз.

«Дене шынықтыру» сөзінің өзі дұрыс алынған термин емес. Ол сөздің мағынасында қозғалысқа үйрету, дене қасиеттерін тәрбиелеу сөздері жоқ. Біз дене тәрбиесі сабағындағы беретін біліміміз спорт түрлері гимнастика, шанғы дайындығы, жеңіл атлетика, спорт ойындарының негізгі жаттығуларының техникасына үйретеміз, жетілдіреміз. Дене қасиеттері жылдамдық, күш, төзімділікке тәрбиелейміз. Мысалы, жылдамдық кеңістікте оқушының жылдам қозғалуы деп алып, оның түрлерін, жылдамдықты дамыту әдістерін, амалдарын түсіндіріп, оларға жаттығуларды педагогикалық жолдармен орындатамыз. Сонда біз, оқушыларға жылдамдықты дамыту жолдарын үйретіп тәрбиелейміз. Біз оқушыға білім беріп жаттығуды орындауды үйретсек, дене қуаты қасиеттерін дамытуға тәрбиелесек «дене шынықтыру» сөзінің қанша қатысы бар? Оны орыс тіліне қайта аударсақ «дене шынықтыру – закаливание тело» деп аударылады. Осының бәрін терең зерттегеннен кейін, бізге мектептегі дене шынықтыру пәнін «дене тәрбиесі» деп, атауымыз дұрыс болады.

Орыс тілінде де мектептің дене тәрбиесі сабағы «физическая культура» деп, мектеп сабағының мәртебесін көтеру үшін ғана аталған болу керек деп, ойлаймын. Профессор Л.П.Матвеевтің «Теория и методика физического воспитания» - деген 1976 жылы Москва «Физкультура и спорт» баспасынан шыққан кітабының 12 бетінде «Термин «физическая культура» имеет и другие, более узкие значение. Во избежание путаницы понятий есть

смысл, пользуясь термином «физическая культура» в частных значениях, добовлять соответствующее прилагательное: «личная физическая культура», «школьная физическая культура» и т.д.» - деп жазылған. Сондықтан, біз өз мемлекеттік тіліміздегі терминдерді шатастырмай дұрыс қолдану үшін, көрші мемлекеттегі секілді дене мәдениетінің кең мағынасы, дене мәдениетінің тар мағынасы демей, мектептің дене тәрбиесі сабағын тек қана «дене тәрбиесі», орысша «физическое воспитание» - деп атауымыз керек. Анықтама бойынша: «дене тәрбиесі дегеніміз - тәрбиенің бір түрі, мақсаттары қозғалысқа үйрету, дене қуаты қасиеттерін жетілдіру және дене тәрбиесі мен спорт саласында теориялық білім беру» [3].

Кенес Одағы кезінде ЖОО-дағы дене тәрбиесі мамандарын даярлайтын факультеттер орыс тілінде «Физическое воспитание» деп аталды. Мысалы Өскемен педагогикалық институтында факультет - физическое воспитание (дене тәрбиесі), мен 1976 жылы оқу бітіріп алған дипломымда квалификация «Учитель физического воспитание» деп, жазылған. Алматы физкультура институтында 4 Республиканың (ҚазақССР-і, Қырғыз ССР-і, ТаджикССР-і, ӨзбекССР-і) жоғарғы оқу орындарының оқытушылары 5 жылда бір рет, екі ай білім жоғарылату курстерінде оқыдық. Сол курстерді оқып, аяқтағанда алған куәлікте мамандық «физическое воспитание» деп, жазылған болатын.

Мен, өзімнің «Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі» оқулығымда «Дене шынықтыру» деген ұғымды қолданбаймын, өйкені «шынықтыру» деген сөздің мағынасында қозғалысқа үйрету деген сөз, ой жоқ. Ол тек қана денені шынықтыруды білдіреді. Дене тәрбиесі мұғалімі, спорт бапкерінің беретін негізгі білімі қозғалысқа үйрету, спорт түрлерінің жарыс жаттығуларының техникасын үйрету, жетілдіру [2, б.11-13].

Осы терминдерді Республика көлемінде тәртіпке келтіру үшін көптеген жұмыстар жүргізілді. 25.04.2012 жылы Қазақтың спорт және туризм академиясы жанындағы Республикалық оқу-әдістемелік кенесінің терминология комиссиясы (төрағасы Е.Қ.Уанбаев, хатшысы А.Б.Дошыбеков) дене мәдениеті және спорт саласының негізгі терминдерін Республика ғалымдарымен біріге талқылап, хаттама жазып, бекітті. Талқылау жиынына Республикаға белгілі ғалымдар: Е.А.Алимханов, Т.А.Ботағариев, Ә.К.Әбділлаев, Т.А.Киспаев және Б.О.Ерментаевалар қатысты. Хаттамада көптеген терминдермен қатар «Дене мәдениеті», «Дене қасиеті», «Дене тәрбиесі амалдары» терминдері, ЖОО-дағы мамандық «Дене мәдениеті және спорт» деп, аталуы керек екені бекітілген болатын.

2019 жылы дене мәдениеті және спорттың теориялық негіздері кафедрасының меңгерушісі Айдын Дошыбековтың зерттеп, ұсынуымен Қазақтың спорт туризм академиясының президенті Кайрат Кайруллинович Закирьянов еліміздің 31 ЖОО-ның ректорларына, Білім және ғылым министрі Күләш Ногатаевна Шамшидиноваға жазған хатында ЖОО-дағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығын «Дене мәдениеті және спорт» деп атау керек екені ұсынылған.

Еліміз мектептеріндегі «дене шынықтыру» сабағы өткен ғасырдың аяғы, осы ғасырдың басында «Дене тәрбиесі» деп, аталған болатын. 1993 жылы 9 наурызда Қазақстан Республикасының білім министрі Ш.Ш.Шаяхметовтың № 92 бұйрығымен «Жалпы білім беретін мектеп оқушылары дене тәрбиесінің ережесі» бекітілді. Төмендегі №1 кестеде 1984-2012 жылдары шығарылған оқу құралдарының атауын Қазақстандық ғалымдар С.Қасымбекова, С.Тайжанов, Б.Төтенаев, М.Тұрыскелдина, Ю.Глеуғалиевтар «Дене тәрбиесі» деп атағанын көреміз. Ол жылдардан бергі уақыттарда Білім және Ғылым министрлігіндегі шенеуніктер ешқандай ғылыми негіздемей, дәлелсіз неліктен мектептегі сабақ атауын «дене шынықтыру» деп атап кеткені түсініксіз [3].

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Кесте 1 - «Дене тәрбиесі» атты баспадан 1984-2012 басылып шығарылған әдістемелік оқу құралдары

№ р/с	Авторлар	Атауы	Шыққан жылы	Сынып	Көлемі
1	Қасымбекова С., Тайжанов С	Дене тәрбиесі	2000	6	72 б
2	Қасымбекова С., Тайжанов С	Дене тәрбиесі	2000	7	40 б
3	Қасымбекова С., Тайжанов С	Дене тәрбиесі	2000	8	158 б
4	Қасымбекова С., Тайжанов С	Дене тәрбиесі	2000	9	156 б
5	Қасымбекова С	Дене тәрбиесі	2012	5	92 б
6	Қасымбекова С	Дене тәрбиесі	2012	8	176 б
7	Қасымбекова С	Дене тәрбиесі	2012	6	160 б
8	Төтенаев Б	Дене тәрбиесі	1988		112 б
9	Төтенаев Б	Бастауыш мектеп дене тәрбиесі	1994		64 б
10	Төтенаев Б	Дене тәрбиесі	2001	4	160 б
11	Төтенаев Б	Дене тәрбиесі	2004	4	112 б
12	Төтенаев Б	Дене тәрбиесі	2012		160 б
13	Тұрыскелдина М	Дене тәрбиесі	1984	1	104 б
14	Тұрыскелдина М	Дене тәрбиесі	2002	2	112 б
15	Тұрыскелдина М	Дене тәрбиесі	2003	3	112 б
16	Тлеугалиев Ю.К.	Дене тәрбиесі	2003	1	103 б
17	Тлеугалиев Ю.К.	Дене тәрбиесі	2003	7	128 б
18	Тлеугалиев Ю.К.	Дене тәрбиесі	2003	2	144 б

Кестеде көргендеріңіздей С.И. Қасымбекова, С.Тайжанов бірігіп - 4, С.И. Қасымбекова жеке өзі - 3, Б.Төтенаев -5, М.Т.Тұрыскелдина - 3, Ю.К.Тлеугалиев-3. Барлығы 1988 – 2012 жылдары «Дене тәрбиесі» атауымен 18 оқу құралы баспадан басылып шығарылған.

«Физическое» деген сөз физикалық деген ұғым көзге көрінетін жанды, жансыз зат. «Физическая» деген сөздің өзін жеке «физикалық» деп аударсақ, онда қазақ тілінде түсініксіз сөз болып шығады. Өйткені «физикалық» деген сөздің орнына қазақтың «дене» деген сөзі бұрыннан қолданылып келеді. Қазақ лингвист, филологтары «дене» деп, орыс ғалымдарына қарағанда жақын келген екен. Ал, мен, одан да жақын термин кіргіздім ол термин «Дене қуаты». «Физическая качества» термині – бес түрлі «качестваны»- қасиетті анықтайды, олар: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Қазақ тілінде олардың атаулары бар, олар: күш, төзімділік, жылдамдық, икемділік, ептілік. Осы бес түрлі дене қасиеттері денеде болғанымен көзге көрінбейді. Бірақ белгілі бір деңгейде денеде, санада сақталып тұрады. Олар адам қозғалғанда барып білінеді. Мысалы, бір ауыр затты көтерсе - күші көрінеді, бір жұмысты ұзақ, қарқынын азайтпай орындаса төзімділігі көрінеді [4].

Енді осы бес түрлі дененің қозғалыс мүмкіншілігін көрсететін сөзге қазақ тілінде балама сөз іздедік. Өйткені дене сапасы, қабілеттілігі, қасиеті деп алсақ, денеде дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысы жоқ басқа қасиеттер де жетерлік. Сондықтан дене тәрбиесі мен спорт саласына қатысты дене қасиеттерін анықтайтын ұғым іздегенде біз «қуат» деген сөзді таптық. Қазақта мынау күшті екен, қуатты екен деген сөз бар. «Балуандардың қуаты бойларына сыймай тұр екен» - деп жазады жазушыларымыз. Сонда күш деген сөз бір күшті ғана білдіріп тұрса, қуат деген сөз, бес бірдей дене қуаты қасиетін білдіріп тұрады. Сол кезде «дене қуаты қасиеті» деген термин, ұғым туды.

2014 жылғы Қазақстан Үкіметінің Республикалық терминологиялық комиссиясы бекіткен қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздіктің 30 томы, 341

бетінде дене қуаты – мощь физическая, 442 бетінде «физическая культура – дене мәдениеті, физическое воспитание – дене тәрбиесі, физическая закалка – дене шынықтыру» деп, көрсетілген [5].

Қорытынды. «Сөз түзелді, сен де түзел» деген дана қазақтың қанатты сөздері бар. Сондықтан, дене мәдениеті және спорт саласында жоғары дәрежелі мамандар даярлау, білім және ғылымды дамыту үшін, сөзді, ұғым, терминдерді нақтылап, дұрыс пайдалану үшін төмендегі шараларды ұсынамыз:

1. ЖОО-дағы «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы атауын «Дене мәдениеті және спорт» деп, өзгерту. Спорт және туризм академиясы жанындағы Республикалық әдістемелік кеңес арқылы министрлікке ұсыныс беру.

2. Республика мектептеріндегі «Дене шынықтыру» сабағының қазақша атауын «Дене тәрбиесі», орысша атауын «Физическое воспитание» деп өзгерту.

3. Республика баспаларынан басылып шығып жатқан оқулық, оқу-әдістемелік құралдарды Республикалық оқу-әдістемелік кеңес арқылы тексеріліп, бекітіріп отыру.

4. Республика ғалымдары бір-бірлерінің еңбектерінен мәліметтер ұрлап, өз еңбектерінде пайдаланбас үшін (плагиятство) қатаң бақылау орнату, қатаң шара белгілеу туралы «Республикалық - оқу әдістемелік кеңеске» ұсыныс беру.

Әдебиеттер тізімі:

1. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті мен спорт саласындағы негізгі терминдердің мемлекеттік тілдегі ұғымдары. //«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» Спорт және туризм академиясы. Алматы, - 2006. -№ 2, - Б. 77-81.

2. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. Оқулық. – Үш Қиян баспасы, 2022. - 368 б.

3. Қазақтың Ұлттық кітапханасындағы, Қазақтың спорт және туризм академиясындағы «Дене мәдениеті және спорт теориясы мен әдістемесі» оқу құралдары, оқулықтар, «Дене тәрбиесі» оқу құралдары.

4. Уанбаев Е.К. Дене мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік тілдегі терминдерді қолдану ерекшеліктері. // Жаршы журналы. Л.Н.Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университет. - 2017. - №5. – Б. 262-266.

5. Қасымбеков М.Б. жалпы редак. басқарған. Қазақша-орысша, орысша-қазақша терминологиялық сөздік. Қазақстан Үкіметінің Республикалық терминологиялық комиссиясы бекіткен. 30-шы том. Дене тәрбиесі және спорт. – Алматы: ҚАЗАҚПАРАТ баспасы, 2014. – 464 б.

КОНТРОЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ

**Бектурганов О.Е. - профессор,
Кожамжаров Т. Т. - заведующий кафедрой борьбы и НВС,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Результаты исследования информативных показателей применимости технических и тактических действий, использование которых в качестве средств контроля уровня технико-тактической подготовленности и мастерства, индивидуальных арсеналов технико-тактических действий, «коронных» и «излюбленных» приемов борца позволит целенаправленно планировать и проводить учебно-тренировочный процесс по их совершенствованию и подготовке к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: контроль, показатели, техника, тактика, арсенал, соревнование, индивидуальный.

CONTROL INDICATORS OF WRESTLING TECHNIQUES AND TACTICS

Bekturganov O. Y., Kozhamzharov T.T.

Abstract. The results of a study of informative indicators of the applicability of technical and tactical actions, the use of which as a means of monitoring the level of technical and tactical readiness and skill, individual arsenals of technical and tactical actions, “signature” and “favorite” techniques of a wrestler will allow for purposeful planning and implementation educational and training process for their improvement and preparation for competitive activity.

Key words: control, indicators, technique, tactics, arsenal, competition, individual.

Введение. Специалист по вольной борьбе И. И. Алиханов /1/ считает, что качественное выполнение технико-тактических действий в учебных и учебно-тренировочных схватках не всегда гарантирует их успешное применение в соревновательных условиях. Так как на соревнованиях на психологическое и физическое состояние и действия борца, могут повлиять много новых факторов. К примеру, жёсткое сопротивление и силовой прессинг, высокий темп поединка и утомление, повышенная ответственность и психологическое напряжение, предстартовое возбуждение и двигательная скованность спортсмена.

На всем протяжении спортивной карьеры, начиная с этапов углубленной специализации и спортивного совершенствования, следует постоянно работать над исправлением недостатков не только в различных разделах специальной физической и психологической подготовки, но и в регулярной коррекции технико-тактического (ТТ) мастерства, методически правильно и целенаправленно работать над исправлением ошибок, создавая условия для повышения и сохранения результативности и эффективности ТТ действий.

Цель исследования: провести анализ контрольных показателей технических и тактических действий в спортивной борьбе. **Задачи:** определить информативность анализируемых критериев по конкретным показателям технико-тактической подготовленности борца; изучить возможности их результативного применения для контроля степени технико-тактической подготовленности спортсменов к соревновательным условиям; рекомендовать их к применению с учетом инфо-направленности по конкретным показателям для более целенаправленного планирования и организации учебно-тренировочного процесса по технико-тактической подготовке спортсменов к соревнованиям.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников; обобщение собственного спортивного и научно-педагогического опыта работы; анализ видео наблюдений и нотационных записей соревновательной деятельности борцов и учебно-тренировочных занятий; анализ, обработка и обобщение результатов исследования.

Результаты исследования. Результативность техники борца может быть установлена прежде всего на соревнованиях в баллах от 1 до 2 и от 4 до 5 за однократное выполнение, включая чистую победу и сумму оценок за неоднократное выполнение одного и того же приема либо сумму оценок за технику выполнения различных приемов в стойке и партере в среднем за минуту или за период, за поединок либо за соревнование в целом.

Результативность тактики на соревнованиях устанавливается по количеству реализованных приемов – прием подготовлен тактически и реализован. Кроме того, заступ соперника за пределы рабочей зоны ковра, в зону пассивности – наказывается проигрышным баллом, что также можно оценить как балл за тактические действия. За явное выталкивание предупреждение не дается, но в случае атаки на краю рабочей зоны ковра, соперник атакующего вынужден для защиты перемещаться, сопротивляясь, к примеру,

атақушыға захвату, выполнению зацепов, подсечек, подножек, подсада, нырков и т. п. Возле зоны пассивности это связано с большим риском выйти за пределы рабочей зоны ковра, а за такой выход в зону пассивности обороняющийся может быть наказан баллом в пользу атакующего. При первом предупреждении соперника за пассивность, он ставится в партер в положение нижнего, с присуждением балла верхнему, что также может быть чисто тактическим достижением. Как правило, тот кто хорошо тактически подготовлен продемонстрировать свою активность в поединке и добиваться наказания соперника предупреждением и партером, зачастую лучше подготовлен к реализации приемов партере, чем в стойке. Кроме того, неоднократное повторение таких возможностей демонстрации активности, вплоть до предупреждения соперника за пассивность, может довести его и до дисквалификации в поединке в результате исчерпания лимита предупреждений. А это уже досрочная победа, которая достигнута в основном тактическими средствами.

Кроме результативности применяемому арсеналу ТТ действий борца можно дать оценку по контрольным показателям: надежности, эффективности, стабильности, вариативности, экономичности, индивидуализации и минимальной тактической информативности для соперника.

Надежность ТТ действий определяется по результативности их применения в поединке с сильным, хорошо подготовленным соперником на ответственных соревнованиях и в соревновательных схватках против лидирующих в этой весовой категории спортсменов. В условиях равной конкуренции, подготовить и реализовать атакующие либо контратакующие действия, ввести в заблуждение соперника, не раскрывая своих истинных намерений и т. п. может хорошо подготовленный по всем показателям спортсмен с правильно подобранным для себя арсеналом ТТ действий. Надежность арсенала ТТ действий проверяется в соревновательных поединках против равных по подготовленности и мастерству соперников.

Эффективность техники определяется по соответствию применяемой техники и тактики решаемым в поединке задачам, а также по соответствию уровню специальной физической, технической и психологической подготовленности спортсмена, что подкрепляется в единоборствах стабильной результативностью ТТ действий против соперников различного уровня подготовленности, в особенности, наиболее сильных и конкурентоспособных. Борцы в поединке стремятся решить 3 главные задачи: 1 – наращивание преимущества, чтобы добиться досрочного выигрыша или чистой победы «на туше»; 2 – удержание преимущества, чтобы добиться победы по баллам; 3 – отыграть, проигранные баллы, получить преимущество в счете. В этих условиях, эффективность применяемых ТТ действий может оцениваться как количество правильно решенных ТТ задач, которые привели к достижению побед. Чем выше ранги соревнований и количество сильных, хорошо подготовленных, «мастеровитых» и конкурентоспособных соперников, тем выше оценивается эффективность реализованных действий спортсмена. Эффективность техники в спортивной борьбе рассчитывается из соотношения количества реализованных действий против нереализованных действий (реальных попыток применения приема).

Стабильность спортивной техники связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, уровня подготовленности соперников и функционального состояния спортсмена. Следует учитывать, что современная тренировочная и особенно соревновательная деятельность борца характеризуется большим количеством «сбивающих» факторов. К ним относятся: активное противодействие соперников, прогрессирующее утомление, непривычная манера судейства, непривычное место соревнований, климатические факторы, особенности спортивных сооружений и оборудования, недоброжелательное поведение болельщиков и др. Способность спортсмена к реализации тактических и технических действий в сложных условиях является критерием стабильности технико-тактического мастерства.

Вариативность техники определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы. При этом, стремление борцов сохранять временные, динамические и пространственные характеристики ТТ действий в различных по сложности соревновательных условиях являются грубой и проигрышной ошибкой. Тогда как, компенсаторные изменения спортивной техники, под влиянием прогрессирующего утомления, в циклических видах спорта позволяют спортсменам сохранять и даже увеличивать скорость во второй половине дистанции.

Например, пловцы высокого класса в конце дистанции часто увеличивают темп движений, чтобы поддерживать высокую скорость при уменьшающихся вследствие утомления силовых возможностях. Следовательно, в этом случае увеличение частоты компенсирует более высокую эффективность гребковых усилий в начале дистанции, что позволяет пловцам развивать на финише более высокую скорость, чем в начале дистанции.

В единоборствах компенсаторные механизмы изменения структуры двигательных навыков могут быть вызваны не только в процессе утомления, но также из-за антропометрических (рост, телосложение, длина конечностей и др.), физических (сила, быстрота, выносливость и др.), ТТ (излюбленные атакующие и оборонительные действия), психологических (чрезмерная осторожность или высокая активность и т. п.) или других особенностей соперников (подготовленность, мастерство, стиль борьбы и т. п.)

Информативность ТТ действий. Минимальная информативность применяемой техники и тактики для соперников является важным «маскировочным» показателем в спортивных играх и единоборствах. Совершенной здесь может быть только такая техника и тактика, которая позволяет успешно «маскировать» тактические планы, заготовки и замысел, чтобы действовать неожиданно. Поэтому высокий уровень ТТ подготовленности (по этому показателю) предусматривает наличие способности спортсмена к выполнению таких движений, которые, с одной стороны, достаточно эффективны с точки зрения достижения цели, а с другой – не имеют четко выраженных информативных деталей, демаскирующих тактический замысел спортсмена. Удачная маскировка основных, главных элементов выполнения ТТ действий снижает возможности противника их вычислить или заметить, что позволяет более длительно и эффективно применять свои ТТ заготовки на соревнованиях.

Экономичность техники и тактики борьбы характеризуется рациональным использованием энергии в соревновательном поединке: 1 – при подготовке и реализации ТТ действий; 2 – при мобилизации физических и психологических мобилизационных возможностей организма спортсмена для достижения победы. В спортивной борьбе лучшим вариантом являются такие технические и тактические действия борца в поединке, которые приводят к достижению победы, не исключая возможности рационального использования энергии. Главным средством реализации тактического плана схватки является целесообразное сочетание ТТ действий с силовым или темповым «прессингом» соперника, с волевым противостоянием или скоростным «натиском», с «выжиданием» или комбинационной ловкостью успешного применения ТТ действий в поединке.

В спортивных играх и единоборствах важным показателем экономичности техники является способность спортсмена к выполнению эффективных действий при небольшой амплитуде, минимальном напряжении и затратах энергии для выполнения. При этом, как правило, максимально-быстрое выполнение не может быть экономичным, так как связано с мобилизацией скоростно-силовых качеств и «взрывных» усилий, а в единоборствах и спортивных играх они необходимы, чтобы закончить игру (теннис, волейбол и др.) или схватку досрочно или получить преимущество в счете. В первом случае, досрочная победа – это уже огромное количество сэкономленной энергии, во втором случае – преимущество в счете предоставляет тактические возможности ее экономить, провоцируя на активные действия и риски соперника. Кроме того, экономичность техники в значительной мере

обусловливается внутренней и внешней скоординированностью действий мышц (внутримышечной для стайеров: поочередная работа двигательных единиц мышцы; межмышечной: согласованность действий антагонистов и синергистов; двигательной: последовательность включения мышечных усилий различных групп мышц для выполнения движений и действий, скоординированность движений), а также способностью к расслаблению мышц и интенсивности их частичного восстановления в этом процессе – поочередного включения и отключения мышечных усилий (напряжения).

Индивидуализации ТТ действий. По мнению одних специалистов индивидуальная техника, измененная в зависимости от особенностей спортсмена, не должна искажать основу двигательной структуры закрепленного навыка. Для формирования индивидуального варианта исполнения приема борец должен на высоком уровне овладеть стандартной техникой и не искажать главную основу структуры выполнения, так как искажения, по их мнению, могут приводить к снижению эффективности и надежности выполнения ТТ действий /5/.

По мнению других специалистов, мастера высокого класса имеют индивидуальные арсеналы ТТ действий, включая «излюбленные» и «коронные» приёмы, которые более активно и результативно применяют на соревнованиях по сравнению с другими ТТ действиями. При этом, многие из них, обладают такими индивидуальными особенностями реализации технических и тактических действий, которые не сочетаются с классической структурой их выполнения в спортивной борьбе [2, 3, 4, 6, 7]

Используемая в соревновательной деятельности техника и тактика будет более эффективна, если она максимально соответствует индивидуальным особенностям спортсмена и возможностям исполнительского мастерства. В процессе индивидуализации техника и тактика спортивной борьбы постоянно обогащается: увеличивается количество ТТ вариантов и способов достижения преимущества и победы. Появление новых элементов техники и тактики, а также новых приемов борьбы являются достижением как группы спортсменов совместно с тренером, так и отдельных спортсменов, в основном хорошо продуманными и подготовленными, а порой и случайными. В тоже время, процесс реализации ТТ действий в поединке зависит не только от индивидуализации ТТ мастерства, но и от уровня специализированной подготовки спортсмена, его готовности к схватке против различных соперников, а также готовности к разнообразным и конкретно возникающим ситуациям в поединке. Исходя из этого, одной только автоматизации классической структуры выполнения изучаемых приёмов и действий недостаточно – необходима выработка двигательной вариативности, т. е. приспособленности технических и тактических действий к различным ситуациям и условиям выполнения. Если в тренировочном процессе приспособительные механизмы, т. е. вариативность выполнения ТТ действий борца, можно планомерно и последовательно развивать и решать эту задачу наряду с другими задачами подготовки спортсмена, то в соревновательном поединке, в случае необходимости, задачу вариативности ТТ действий приходится решать и перестраиваться «экстренно» в процессе выполнения приема или в ходе поединка. Не каждому спортсмену такое по силам, хотя имеются варианты постоянно-успешной динамики этого показателя как в тренировочном поединке, так и на соревнованиях. В ином случае, не исключается возможность решить эту задачу, при необходимости, и в перерыве между поединками, чтобы хотя бы частично подготовиться к следующей схватке. В итоге, неудачные и проигрышные варианты применения ТТ действий на соревнованиях – это повод для целенаправленной работы по коррекции индивидуального арсенала ТТ действий спортсмена в тренировочном процессе.

Процесс индивидуализации техники выполнения приема может быть начат «рано» – во второй половине этапа углубленной специализации, с использованием двух подходов: 1 – индивидуализация технических действий благодаря сохранению структуры выполнения; 2 – индивидуализация технических действий благодаря внесению

определенных изменений в структуру выполнения. Во втором из рассмотренных подходов не исключается большая вероятность появления в процессе подобной работы по совершенствованию, новых вариантов выполнения давно известных приемов либо практически новых технических действий.

Индивидуализация ТТ мастерства спортсмена начинается «позднее» на этапе спортивного совершенствования. В процессе формирования индивидуального арсенала ТТ действий борца необходимо создавать не только благоприятные условия выполнения, но и постепенное усложнение условий их выполнения и соревновательную проверку.

По итогам соревновательных результатов с основными конкурентами и достигнутым уровням рассмотренных контрольных показателей ТТ мастерства в соревновательной деятельности может идти закрепление или отказ от неэффективных, нерезультативных вариантов техники выполнения технических и тактических действий либо их дальнейшее совершенствование с достижением необходимых уровней улучшения показателей применимости и результативности.

Выводы. Для достижения высоких результатов в спортивной борьбе необходимо постоянное стремление к совершенствованию индивидуального арсенала ТТ действий, обогащению и пополнению багажа имеющихся на вооружении ТТ действий новыми, включая собственные разработки, а также новинки, разработанные и применяемые другими борцами.

Следует акцентировать внимание спортсменов на том, что при снижении показателей применимости и результативности индивидуального арсенала ТТ действий в процессе роста спортивного мастерства и уровня подготовки или усложнения условий выполнения ТТ действий, их индивидуальные арсеналы ТТ действий могут быть усовершенствованы либо заменены на другие более результативно применяемые в соревновательных условиях.

Изученные в этом исследовании контрольные показатели ТТ мастерства имеют специфические инфо-характеристики пригодные для контроля отдельных сторон ТТ подготовленности спортсменов к соревновательным условиям. В комплексе рассмотренные показатели позволят более широко и подробно (точнее или выборочно) контролировать уровень ТТ мастерства спортсмена и планомерно устранять отдельные – выявленные недостатки в их подготовке.

Список литературы:

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – М.: ФиС, 2008. – 303 с.
2. Бектурганов О. Е. Тактика проведения специально подготовленных действий в соревновательном поединке // Материалы 3-й региональной межвузовской научно-практической конференции: «Современное образование, физическая культура, спорт и туризм» (Сочинский государственный университет). – Сочи: РИЦСГУ, 2012. – С. 25-27.
3. Бектурганов О. Е. Қазақ күресінің даму ерекшеліктері: оқу құралы / О. Е. Бектурганов, Ә. Б. Дәңбаев. – Алматы, 2011. – 108 бет.
4. Медведь А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.
5. Тупеев Ю. В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации // Физическое воспитание студентов, 2010. – №1. – С. 106-108.
6. Шепетюк Н. М. Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы / Н. М. Шепетюк, Б. М. Конакбаев, М. Н. Шепетюк, Н. Д. Кубашева, Б. О. Джамбырбаев // Теория и методика физической культуры. – 2019. – Р№1(55). – С. 88-93.
7. Bekturganov O. Y. Formation of lawful application skill of self-defense techniques // 17th International Scientific Congress: Olympic Sport and Sport for All (2-6 June 2013). – Beijing, 2013. – 135 pp.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКОГО СОЦИАЛЬНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Ермилова В.В. - декан факультета управления и общественных отношений
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и
здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия**

Аннотация. Данная статья направлена на изучение тенденций развития детского социального спортивно-оздоровительного туризма в РФ и разработку рекомендаций по проведению перспективных мероприятий совершенствования данных процессов. Показано, что в настоящее время в России наблюдается сокращение организаций данной сферы и количества детей, охваченных мероприятиями социального туризма. Показаны направления выхода из кризиса в сфере детского социального спортивно-оздоровительного туризма.

Ключевые слова: спорт, физическая активность, институциональная база, социальный туризм.

PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S SOCIAL SPORTS AND HEALTH TOURISM IN THE RUSSIAN FEDERATION

Ermilova V.V.

Abstract. The purpose of this article is aimed at studying trends in the development of children's social sports and health tourism in the Russian Federation and developing promising measures to improve these processes. It is shown that currently in Russia there is a reduction in organizations in this field and in the number of children covered by social tourism activities. The directions for overcoming the crisis in the field of children's social sports and health tourism are shown.

Keywords: sport, physical activity, institutional framework, social tourism.

Актуальность. Индустрия туризма и отдыха является одной из наиболее динамично развивающихся отраслей мировой экономики, это важный фактор социально-экономического развития регионов и стран. Туризм считается основой местного, регионального и экономического развития на национальном уровне, учитывая его связи с другими секторами, он оказывает влияние на многие отрасли экономики. Индустрия туризма все чаще рассматривается как важная составляющая социального прогресса и экономического роста страны, а также эффективным инструментом решения многих социальных проблем, к которым относится спортивное развитие и оздоровляющие процедуры для детей и юношества.

Физическая активность является не только одним из основных факторов, определяющих физическое развитие человека, но и условием правильного функционирования его организма. В анафазе (период детского и подросткового возраста) двигательная активность выполняет преимущественно перспективную и развивающую функцию. Под ее влиянием в организме человека вырабатывается «физиологический капитал», который принесет свои плоды позже. Занятия физической активностью помогают компенсировать перегрузки, связанные с обучением, и исправить отклонения в психофизическом развитии. В мезофазе (взрослый возраст) регулярные физические нагрузки должны позволять поддерживать ранее приобретенный уровень физической подготовленности организма. Физическая активность также является профилактической и лечебной мерой (особенно при заболеваниях, связанных с образом жизни). В данной связи актуализируется тема данного исследования.

Цели и задачи исследования. Цель исследования заключается в изучении тенденций развития детского социального спортивно-оздоровительного туризма в РФ, теоретическое обоснование и разработка перспективных мероприятий совершенствования данных процессов.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи:

- изучить теоретические подходы к сущности и значению детского социального туризма, выделить его особенности и роль в развитии детей и юношества;
- определить проблемы и ограничения развития детского социального спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации;
- разработать перспективные направления указанных выше процессов.

Методы исследования. Методологической основой настоящей статьи являются общенаучные методы в рамках системного подхода: систематизация и обобщение для анализа теоретических подходов к сущности детского социального туризма; сравнительный анализ для определения проблем его развития в России; логический анализ для разработки перспектив детского социального спортивно-оздоровительного туризма в Российской Федерации.

Результаты. В России, как и в других странах, наблюдается снижение уровня физической активности среди детей и подростков. Период пандемии внес отрицательный вклад, снизив достигнутые к настоящему времени показатели. Процент детей и подростков в населении России в возрасте до 20 лет медленно, но систематически снижается со второй половины 1980-х годов. При этом доля людей в возрасте 65 лет и старше постепенно увеличивалась. В последние годы зафиксирован рост показателей избыточного веса и ожирения среди населения. Во многих странах ожирение достигло масштабов эпидемии, затрагивая также детей и подростков. Эпидемический характер ожирения, особенно в развитых странах, представляет собой серьезную медико-социальную проблему. Обсуждаемые явления касаются и России [1].

С экономической точки зрения социальный туризм можно рассматривать как со стороны спроса, так и со стороны предложения. Определенную трудность вносит туристская деятельность, заключающаяся в деятельности в общественных организациях, которая зачастую не учитывает затраты труда и времени, затрачиваемые на подготовку, организацию и проведение туристских мероприятий. Основной особенностью, характеризующей социальный туризм, является совокупность отношений и процедур, возникающих в результате реализации финансируемых государством программ, позволяющих малообеспеченным слоям населения участвовать в спортивном туризме для достижения определенных целей. Рекреационные и оздоровительные цели делятся на: рекреационные (удовлетворение потребности в покое и отдыхе от повседневных проблем и ограничений), восстановительные (удовлетворение потребности в восстановлении утраченных психических и физических сил), веселые (удовлетворение потребности в развлечениях и ощущении удовольствия), фитнес (улучшение физической подготовки и поддержание ее), спортивно-оздоровительный (удовлетворение потребности в достижении успеха в борьбе с другими или самим собой и популяризация форм активного отдыха), познавательный-формирующий (удовлетворение потребности получать новый опыт и заводить друзей).

Теоретически детский социальный туризм охватывает все социальные группы, гораздо сложнее выделить группы организаторов, деятельность которых следует отнести к социальному туризму. Из-за отсутствия единого определения можно выделить характерные условия, при которых конкретную деятельность в сфере туризма можно назвать социальным туризмом [2, 3]:

- жизненная ситуация полностью или частично препятствует полноценной реализации права на туризм (может быть обусловлена экономическими причинами, физической или умственной инвалидностью, изоляцией отдельных лиц или целых семей,

ограниченной мобильностью или трудностями, связанными с географическим положением);

– конкретные организации принимают меры по устранению или сокращению барьеров, которые мешают заинтересованным лицам использовать туризм;

– вышеуказанные действия эффективны и фактически позволяют конкретной группе людей участвовать в туризме в соответствии с принципами устойчивого развития, доступности и солидарности.

Применительно к такому определяемому явлению следует указать группы субъектов, участвующих в процессе функционирования и развития социального туризма. Что касается предложения, то основным поставщиком является государственный сектор. Степень вовлеченности региональных органов власти России в деятельность, связанную с социальным туризмом, сильно различается в силу исторических, идеологических и социальных факторов. В некоторых регионах региональные или местные администрации предоставляют значительную финансовую поддержку этой деятельности. Эти средства зачастую ориентированы на конкретные группы бенефициаров: молодежь, пожилые люди, инвалиды или малообеспеченные люди и т. д. Однако для динамизации процесса развития социального туризма ключевым поставщиком остается частный сектор.

Обращая внимание на спрос работников на туризм и отдых, работодатели предлагают различные формы софинансирования расходования свободного времени (денежные льготы, дополнительные вознаграждения, путевки на отдых и т.п.). В целом некоммерческие организации («третий сектор») были и остаются каталитическим элементом развития социального туризма. Несомненным преимуществом этого сектора является его размер и разнообразие.

Обсуждение. В России существует множество неправительственных организаций, продвигающих туризм: с многолетними традициями, с обширным опытом работы, человеческими ресурсами и материальными ресурсами. Они, с хорошо развитыми и обширными структурами, действующими по всей стране, представляют собой доминирующий потенциал для развития социального туризма. К сожалению, их снижение уже многие годы заметно, как по количеству членов, так и по их базе (количественной и качественной). Статистика показывает серьезное сокращение количества детских туристских организаций в России с 329 региональных, городских и районных центров и станций юных туристов в 2006 г. до 150 в 2020 г. Таким образом, за полтора десятилетия в нашей стране ликвидировано 54% подобных организаций. При этом в оставшихся 150 центрах и станциях юных туристов в занятиях по туристско -краеведческой деятельности и туристских мероприятиях участвовало всего 422,5 тысяч детей. В походах в 2006 году принимали участие 1,5 миллиона детей, а в настоящее время их не более 600 тысяч, то есть, сокращение прошло на 58% участников походов [1].

Это явление сопровождается отсутствием конкретного видения будущей деятельности с точки зрения выбора пути прибыль-неприбыль, что становится все более актуальным вопросом по мере развития рынка туристических услуг в РФ. При формировании своего бюджета они во многом рассчитывают на субсидирование своей деятельности из государственных средств.

Современное детское туристическое движение школьников и молодежи координируют Минпросвещения России, Минспорт России, Ростуризм, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и некоммерческие организации. Действующая модель экскурсионной и туристической деятельности закреплена в Федеральном законе "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 № 132-ФЗи Стратегии развития туризма в РФ на период до 2035 г., где указаны условия и порядок организации экскурсионной и туристической деятельности государственными детскими садами, школами и учреждениями. Туристическое поведение детей и молодежи следует анализировать в более широком контексте. Туризм для детей и

школьной молодежи дает возможность развивать личность, менять образ жизни в контексте контакта с природой, восстанавливать психофизические силы, отдыха и релаксации.

Для устранения указанной выше проблемы Правительство Российской Федерации утвердило Распоряжение от 23 января 2021 г. № 122-р и план мероприятий в рамках Десятилетия детства до 2027 года, где сформулированы основные задачи по развитию детского туризма. В указанном плане определены конкретные показатели вовлечения в активную туристскую деятельность детей (рис.1).

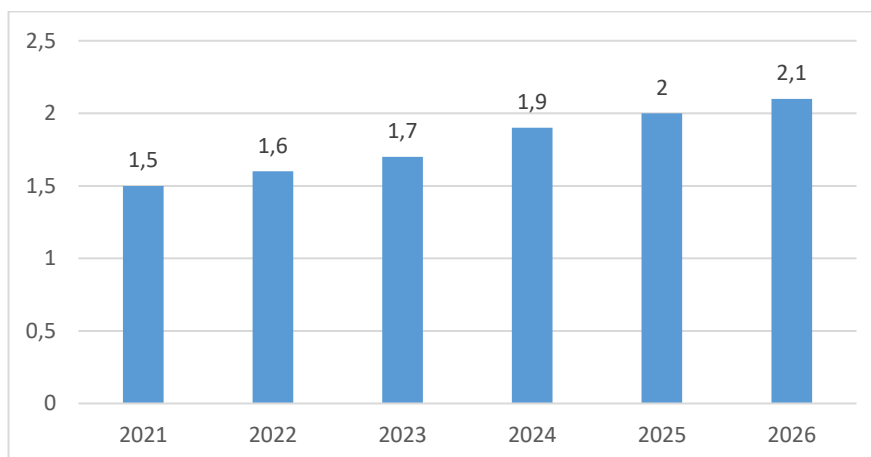


Рисунок 1 - Ожидаемые результаты плана мероприятий в рамках Десятилетия детства до 2027 года [4]

Несмотря на предпринимаемые меры проблема до настоящего времени не решена, целевые показатели не достигнуты. Для развития указанных направлений и решения проблем в данной сфере необходимо: провести мероприятия по увеличению числа отделений по спортивному туризму в спортивных школах и физкультурно-спортивных клубах; увеличить число станций юных туристов; организовать гранты некоммерческим организациям в сфере социального спортивного туризма для детей; разработать и реализовать меры по совершенствованию системы соревновательной деятельности в сфере детско-юношеского спорта; провести мероприятия по улучшению материально-технической базы станций в спортивных школах и физкультурно-спортивных клубах.

Заключение. Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать вывод о том, что в России развитие детского социального спортивно-оздоровительного туризма характеризуется негативными тенденциями, количество охваченных такими услугами детей снижается, сокращается также количество организаций данной сферы. Установлено, что такую деятельность, как детский социальный спортивно-оздоровительный туризм, необходимо развивать, больше внимания следует уделять объектам культуры и наследия, туристической инфраструктуре. Исследования в этой области важны как в научном, так и в практическом смысле, поскольку позволяют узнать не только современное состояние туризма в целом, но и выявляют, насколько его развитие может повлиять на здоровье детей. развитость территорий, разнообразие местных развлечений, привлекательность территорий для жизни, работы и проведения досуга.

В литературе по данной теме указывается, что дети и молодежь особенно интересуются такими направлениями спортивного туризма, как: специализированный туризм, экскурсионный туризм, туризм пребывания в неформальных группах. Организационными формами квалифицированного туризма, важными в детско-юношеском туризме, являются квалифицированные туристские лагеря: пешие, парусные, каякинг-овые, лыжные, велосипедные и др., рафтинг, круизы, регаты, ралли, ориентированные походы, сборы, а также летние лагеря.

Список литературы:

1. Дрогов И.А. Об активном детско-юношеском туризме на современном этапе. 2022. URL:<https://tour-vestnik.ru/drogov-i-a-ob-aktivnom-detsko-yunosheskom-turizme-na-sovremennom-etape>
2. Дрогов И.А. Детско-юношеский и спортивно-оздоровительный туризм в рамках национального проекта "Туризм" // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. 2021. - №1. - С.126-135.
3. Мальшакова В. В. Исторические аспекты становления детско-юношеского туризма в системе образования // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2020. - №4. - С.61-72.
4. Рамазашвили, Н. К. Тенденции развития детского туризма / Н. К. Рамазашвили. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 41 (488). — С. 132-135. — URL: <https://moluch.ru/archive/488/106621/> (дата обращения: 02.04.2024).
5. Распоряжение Правительства РФ от 23.01.2021 N 122-р (ред. от 27.10.2023) «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375249/

CLASSIFICATION OF HANDS TECHNIQUES IN CLIMBING AND ITS NEWEST ADDITION

**Volokhin M. K. - postgraduate student,
M. V. Polyanichko – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health,
St. Petersburg, Russia**

Abstract. The article examines three additions to the published classification of technical actions in rock climbing: using different angles when applying recline, palm wedging and compression. The lack of a unified classification and changes in the terms used depending on countries and regions when describing the technical actions of climbers make the topic relevant. The study used: analysis of literary sources, photo and video materials, pedagogical observations, questioning of leading coaches and athletes from various regions of the Russian Federation, expert assessment, and methods of mathematical statistics. Previously published diagrams of technical actions of the hand and arms have been expanded. A description of the newly introduced elements is given. The introduced addition allows rock-climbing coaches to teach the technique of performing technical actions in more detail.

Key words: classification of movements in rock climbing, handwork, arm work, tilting, jamming, compression.

КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ РАБОТЫ РУК В СКАЛОЛАЗАНИИ И ЕЁ ДОПОЛНЕНИЕ

Волохин М. К., Поляничко М.В.

Аннотация. Статья рассматривает три дополнения к опубликованной классификации технических действий в скалолазании: использование различных углов при применении откидки, заклинивание ладони и компрессию. Отсутствие единой классификации и изменение применяемых терминов в зависимости от стран и регионов при описании технических действий скалолазов делают тему актуальной. В исследовании применялись: анализ литературных источников, фото- и видеоматериалов, педагогические наблюдения,

анкетирование ведущих тренеров и спортсменов из различных регионов Российской Федерации, экспертная оценка, методы математической статистики. Ранее опубликованные схемы технических действий кисти и рук были расширены. Дано описание вновь вводимых элементов. Введенное дополнение позволяет тренерам по скалолазанию более детально обучать технике выполнения технических действий.

Ключевые слова: классификация движений в скалолазании, работа кисти, работа рук, откидка, заклинивание, компрессия.

Introduction. An analysis of Russian literary sources shows that in 2014 an attempt was made to create a classification of rock-climbing techniques [1]. However, this classification is incomplete and requires expansion and description of the technical actions being introduced. We partially supplemented the mentioned classification in the article “Hand Techniques in Rock Climbing” [2]. Foreign sources do not introduce a complete classification, but there are descriptions of individual technical actions. The most detailed descriptions can be found, for example, in Malcolm Creasy [3] and John Long [4]. As a result of a survey of thirty coaches from eight regions of Russia, the need to expand the previously published classification was revealed.

Purpose of the research. The purpose of the research is to create a classification of hand and arm techniques in rock climbing.

Research objectives:

1. To improve the existing classification of hand and arms techniques in rock climbing.
2. To describe the considered techniques.

Research methods:

1. Analysis of scientific and methodological literature.
2. Video recordings of elements of a competitive exercise.
3. Pedagogical observation.
4. Expert assessment method.
5. Methods of mathematical statistics.

Research results. In the original classification [1], 5 options for hand operation were considered: straight grip, tilting, picking up, wedging and resting on the hand (Figure 1A).

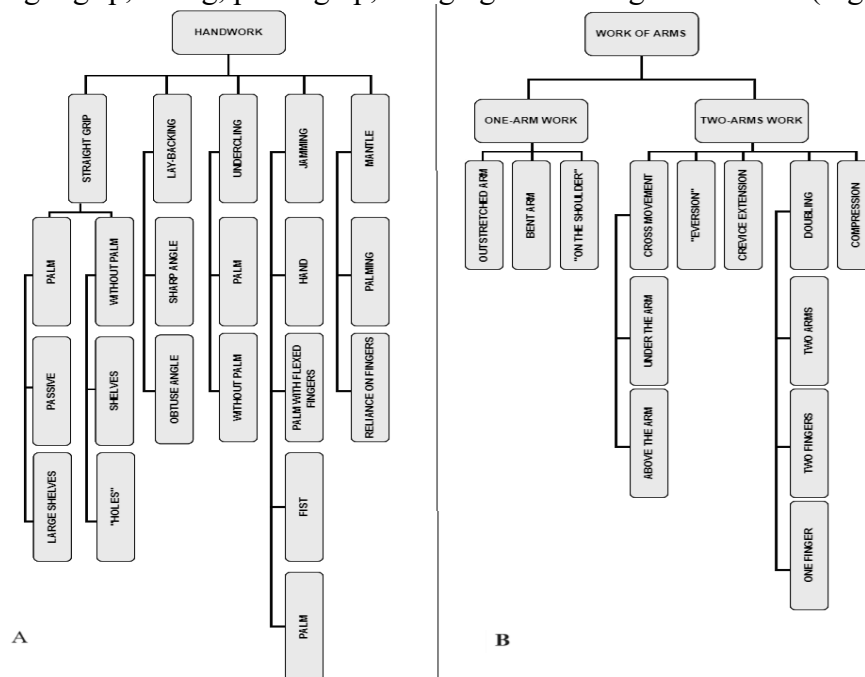


Figure 1. A – handwork, B – work of arms

An overhand grip is necessary to grab the hold from above. This grip can be done either with the entire palm or only with the fingers, depending on what kind of grip is used. For large shelves and liabilities, it is recommended to use an overhand palm grip. In the case of “holes” and regular shelves, a direct grip without using the palm is convenient [2] (Figure 1A).

The tilt is used when the working part of the hook is on the side of the hook, as well as when passing external corners. As a result of a survey of trainers, it became necessary to identify the different types of angles used. The difficulty of using the tilt depends on the angle that needs to be loaded. The simplest is an acute angle. It is possible to load it using the curve of your palm, similar to taking a good hold. The obtuse angle is loaded using flexion at the wrist joint and placing the palm on friction.

If the hook is taken with the hand from below, the term “grip” is used. The grip can be used with or without the palm (Figure 1A). The palm is used when picking up large holds. Small holds can be picked up only without the palm.

Wedging (Figure 1A) is used when passing through various gaps. The type of jamming depends on the size of the crack. Moreover, since the anthropometric indicators of athletes are different, different types of wedging may be required to pass through the same gap. Wedging the arm is convenient for taking a resting position. Wedging the palm (added to the diagram based on the results of the survey) can be used in cracks of different widths: a straight palm can be used in narrow cracks, and if you bend it “boat”-like, it can be used in cracks 1.5-2 times wider.

Wider cracks require the use of a flexed palm. In even wider gaps, a fist jam is used, which can be done in two positions.

When using hand support (Figure 1A), the load can be placed on the palm or fingers. Intercepting an athlete on the track can be performed separately with one hand, or may require the simultaneous use of both hands (Figure 1B). An outstretched arm is necessary in order to load the passive, perform a long interception, and also for resting on the track. The bent arm is necessary to raise the center of gravity in preparation for the next interception. The hook with a side working part can be used both in the tilting direction and in the opposite direction. In this case, the technical action is called “on the shoulder”; the movement occurs in the same direction where the working part of the toe is oriented.

It is advantageous to use cross movements to avoid unnecessary interceptions and changes of hands-on small holds, where changing is very labor-intensive and not always possible. Possible execution options depending on the direction of movement - under and above the arm.

Only E.V. Solovarova considers it as a separate technical “reversal”. The basis of the “eversion” is a cross movement under the arm, but in the case of an “eversion” the head also passes under the arm, and after the interception is completed, a strong reverse untwisting is performed. Wedging is described in only one source [1]. The action consists of simultaneously performing the “shoulder” element with both hands at the same time.

The widely used element “doubling” is practically not described in the literature. When doubling, both hands are on the same hold for the change. Depending on the size of the holds, either both hands are on it, or the hold is taken with two or one finger of one hand to leave room for one or two fingers of the other (Figure 1B).

Based on the results of processing the questionnaires, the concept of “compression” was added to the “Work of Hands” scheme. Compression involves squeezing a relief or large toe on both sides using the chest muscles. It is used in the absence of clearly defined hooks on the relief surface, even passive ones.

The considered schemes were assessed by fifteen experts on a five-point scale. The standard deviation is small (0.00; 0.16; 0.25; 0.34; 0.40), i.e., the difference between expert assessments and the average value is small. Thus, the correctness of the schemes of technical actions of the hand and arms is confirmed.

Conclusion. The correctness of the classification of technical actions of the hand and arms presented in this article has been confirmed by experts as being consistent with practice.

Additions were made to the diagrams and the descriptions of additional technical actions were given. The purpose of the diagrams and descriptions is to systematize knowledge in the field of technical training of climbers for use in the training process.

References:

1. Solovarova, E.V. Classification of movements in rock climbing: a methodological manual. – St. Petersburg, Onyx LLC, 2014. – 64 p.
2. Volokhin, M. K. Hand technique in rock climbing / M. K. Volokhin, E. V. Solovarova, M. S. Guseva, O. V. Gubova // Collection: Final scientific and practical conference of the teaching staff National State University of Physical Culture, Sports and Health named after. P.F. Lesgaft, St. Petersburg, for 2021 in 2 parts. – St. Petersburg, 2022. – P. 87-92.
3. Creasy, M. Climbing [Text]: training course from A to Z / Malcolm Creasy. – M.: Eksmo, 2013. – 128 p.: color ill. – (Instructor book). – ISBN 978-5-699-59288-3
4. Long, J. How to Rock Climb (How to Climb Series) / John Long, Bob Gaines. – 6-th edition. – Guilford, Connecticut: Falcon Guides, 2022. – 416 p. – ISBN 978-1-4930-5626-2

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ МАМАНДАРЫН КӘСІБИ ДАЯРЛАУ

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

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

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА В КАЗАХСТАНЕ НА ПРИМЕРЕ ТУРКЕСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Орымбасар Ж.Н. - докторант PhD

Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Аннотация. Цель статьи – проанализировать состояние развития туризма в стране, определить перспективы внутреннего туризма как приоритетного направления в формировании конкурентных преимуществ экономики Казахстана. В исследовании показано, что большие средства направляются на развитие туризма в Туркестанской области, где сосредоточен значительный туристский потенциал и больше всего памятников истории и культуры. Для обработки аналитических материалов использовались статистические методы, выборка и группировка данных, экспертные оценки. Системный и комплексный подход расширили представления о перспективах отрасли с точки зрения новых реалий современности. Однако крупные инвестиции, реализация комплексного плана социально-экономического развития региона пока не дали существенного прироста объема туристических услуг и увеличения международных прибытий. Принятые в последнее время меры позволят региону стать более привлекательным для иностранных туристов, этому будет способствовать сотрудничество с узбекскими туроператорами по продвижению единого туристского маршрута.

Ключевые слова: туризм, отрасль, туристский рынок, туристские услуги, конкурентоспособность, Туркестанская область.

PROBLEMS AND PROSPECTS OF DOMESTIC TOURISM IN KAZAKHSTAN ON THE EXAMPLE OF THE TURKESTAN REGION

Orymbasar J.N.

Abstract. The purpose of the article is to analyze the state of tourism development in the country, to determine the prospects for domestic tourism as a priority direction in the formation of competitive advantages of the economy of Kazakhstan. The study shows that large amounts of money are spent on the development of tourism in the Turkestan region, where significant tourism potential and most historical and cultural monuments are concentrated. To process analytical materials, statistical methods, sampling and grouping of data, and expert assessments were used. A systematic and integrated approach has expanded the understanding of the industry's prospects from the point of view of the new realities of our time. However, large investments and the implementation of a comprehensive plan for the socio-economic development of the region have not yet yielded a significant increase in the volume of tourism services and an increase in international arrivals. Recent measures will allow the region to become more attractive to foreign tourists, this will be facilitated by cooperation with Uzbek tour operators to promote a single tourist route.

Key words: tourism, industry, tourist market, tourist services, competitiveness, Turkestan region.

Введение. Современная индустрия туризма относится к числу крупнейших высокодоходных и динамично развивающихся секторов международной торговли услугами. В мировом масштабе отрасль формирует примерно 10% совокупного продукта, 30% экспорта услуг, 7% инвестиций, 10% рабочих мест и 5% всех налоговых поступлений [1, 2]. Развитие туристической индустрии способствует усилению экономических отношений и межкультурных связей, активному притоку иностранной валюты, улучшению платежного баланса, стимулированию экспорта товаров и услуг, повышению занятости населения, строительству и реконструкции инфраструктурных объектов.

Следуя мировым тенденциям, Казахстан определяет туристскую отрасль как одну из приоритетных в экономике. Наблюдается быстрый и постоянный рост темпов развития туризма, усиливается его воздействие на экономику и благосостояние населения, осуществляются меры по превращению туризма в высокодоходную отрасль национальной экономики путем формирования инновационной индустрии, которая способна производить качественный, конкурентоспособный продукт.

Вместе с тем, даже в лучшие годы, Казахстан, обладая достаточным потенциалом в сфере туризма, имея богатые природные ресурсы, уникальное историческое и культурное наследие, богатый туристско-рекреационный потенциал, на рынке мирового туризма существенно уступает по объему услуг и количеству международных прибытий. Это в значительной степени определяется недостаточной конкурентоспособностью туристского продукта, услуг, сервиса и отрасли в целом.

Поэтому перед отраслью стоят новые задачи: привлечь внимание иностранных и внутренних туристов в Казахстан, создать комфортные и безопасные условия для отдыха, увеличить вклад в ВВП страны. Эти задачи являются актуальными в свете планов Правительства провести коренные реформы, отвечающие платформе создания «Нового Казахстана». В свете этого цель статьи - проанализировать состояние развития туризма в стране, определить перспективы внутреннего туризма как приоритетного направления в формировании конкурентных преимуществ экономики Казахстана. Освещение туристского потенциала страны показано на примере Туркестанской области, где больше всего памятников истории и культуры и активно развита туристская отрасль.

Методы и организация исследований. За последнее время в мире проведено множество исследований в сфере туризма, можно отметить работы зарубежных и

отечественных авторов Balova S. L., Varembruch A., Evstratova, T.A., Gazi A.I., Hughes H., Bhuiyan M.A., Li L., Kim H.-J., Li, L., Tao, Z., Kabanova E.E., Nurashveva K.K., Rahman M.K., Śledzik K., Płoska R., Chmielewski M., Vetrova E.A. и др. [3-8]. В работах этих ученых можно увидеть, как системный кризис, вызванный колебанием цен на энергоресурсы и санкционной войной. повлияли на международный туризм и экономические показатели его развития. Произошли существенные изменения спроса и предложения в сфере туристских услуг, изменения во взаимоотношениях туристских агентов и поведении потребителей туристского продукта, переориентации мотивов путешествий и спроса на новые туристские продукты и услуги.

Содержание исследования туристской отрасли заключается в применении аналитического, статистического, системного и комплексного подходов; расширении и конкретизации представлений о перспективах отрасли с точки зрения новых реалий современности. С использованием данных минимум за последние 3-5 лет выполнен анализ статистических данных для выявления существенных факторов, повлиявших на развитие отрасли, а также определить направления развития отрасли на ближайшее среднесрочное время. Материалы статьи включают статистическую и аналитическую информацию Национального бюро по статистике Республики Казахстан, Министерства культуры и спорта РК, данные годовых отчетов АО «НК Kazakh tourism», материалы сайтов туристских организаций. Обработка материалов осуществлялась с помощью статистических методов, выборки и группировки данных, экспертных оценок. Достоверность информации достигается сопоставлением, изучением альтернативных источников данных и проверочными расчетами.

Исследование опирается на действующие нормативно-правовые и законодательные акты в области устойчивого развития экономики и туризма в РК, другие программные документы, регулирующие деятельность отрасли, а именно: Закон о Туристской деятельности в РК, Государственная программа «Развитие туристской отрасли РК на 2019-2025 гг.», «Казахстан-2050: Новый политический курс состоявшегося государства», Указа Президента Республики Казахстан «О Концепции перехода Республики Казахстан к «зеленой экономике».

Результаты исследования и их обсуждение. В Казахстане функционируют 3,6 тыс. мест размещения туристов: гостиницы (2,1 тыс. единиц), небольшие домики и квартиры (1,1 тыс.), детские лагеря (120), специализированные дома отдыха (84), туристические базы (53) и другие виды проживания. Половина всех мест размещения сосредоточена в Восточно-Казахстанской (567 единиц), Алматинской (540), Акмолинской (407) областях и городе Алматы (341) [9].

В стране насчитывается более 100 туристских объектов, способных стать «туристскими магнитами» и «точками туристского роста». Однако, в силу ограниченности финансовых средств, в Карту развития туризма вошли 10 республиканских и 50 региональных дестинаций, представляющих высокий потенциал развития [9, 10]:

- 1) озеро Алаколь с потенциалом 2,5 млн туристов в год (текущий поток — 772 тыс. туристов);
- 2) горный кластер Алматинского региона с потенциалом 2,5 млн туристов в год (текущий поток — 500 тыс.);
- 3) Щучинско-Боровская курортная зона с потенциалом 2 млн туристов в год (текущий поток — 750 тыс.);
- 4) Баянаульская курортная зона с потенциалом 450 тыс. туристов в год (текущий поток — 200 тыс.);
- 5) Имантау-Шалкарская курортная зона с потенциалом 400 тыс. туристов в год (текущий поток — 130 тыс.);
- 6) озеро Балхаш с потенциалом 400 тыс. туристов в год (текущий поток — 130 тыс.);

- 7) историко-культурный центр Туркестана с потенциалом 1,5 млн туристов в год (текущий поток — 500 тыс.);
- 8) пляжный отдых в Мангистау с потенциалом 750 тыс. туристов в год;
- 9) MICE туризм в Астане с потенциалом 1 млн туристов в год;
- 10) Туристская зона «Байконур» с потенциалом от 250 тыс. до 500 тыс. туристов в год.

Инвестиции в туризм по итогам 2021г. достигли рекордного в истории страны показателя — 153,7 млрд тенге. К 2025 году планируется увеличить вклад туризма в экономику страны до 8%. Это означает, что инвестиции в туристскую отрасль, расходы внутренних и иностранных туристов должны расти также на 7-8% в год. Как показывает статистика, при сохранении текущей динамики развития отрасли показатель будет достигнут с опережением [9, 10]. В результате будут созданы около 200 тыс. новых рабочих мест, чистая прибыль от туризма для всех заинтересованных сторон — государства, бизнеса и работников возрастет до 200 млрд тенге в год.

Туристический поток из-за рубежа в Казахстан после проведения Международной выставки «EXPO-2017» преодолел предельную границу в 6 млн туристов в год. В результате в 2018г. количество международных прибытий составило 8 789 тыс., 2019 г. - 8 515 тыс, 2020г. – 2 035 тыс. (из-за пандемии), 2021 - 1 300 тыс., 2022г. – 5 610 тыс. как видно, туристский рынок начал постепенно восстанавливаться.

В основном Казахстан посещают граждане России, Узбекистана, Кыргызстана, Китая, Германии, Украины, Турции, Таджикистана, Туркменистана, Индии. В 2019 г. туристы максимально потратили почти 3 млрд. долл., а в 2020г. доход упал до 589 млн. долл., 2021г. – 377 млн., и только в 2022г. начался рост – 1,8 млрд. долл. Ожидается, что ежегодный поток туристов, включая казахстанских, увеличится более чем на 6 млн.чел. и достигнет 15 млн. туристов. В результате доходность отрасли возрастет. Согласно государственной программе развития туризма объем услуг по размещению туристов увеличится ориентировочно на 200 млрд тенге. Прибытие туристов из ОАЭ, Индии и Малайзии в 2022 г. выросло на 50%, 49% и 44% соответственно [9, 11]. Основным зарубежным рынком по привлечению туристов для Казахстана остается Россия, с регионами которой налажены сообщения по доступны 10 прямым направлениям. Наиболее популярными из них являются рейсы из Тюмени, Краснодара, Томска, Сочи, Москвы, Новосибирска, Санкт-Петербурга и др.

Большая часть памятников истории и культуры сосредоточена в Туркестанской области [12, 13]. В развитие области направляются значительные объёмы инвестиций. Если в 2019г. инвестиции в основной капитал в сфере искусства, развлечений и отдыха в регионе не превышали и 8 млрд. тенге, то в 2020г. сумма составила 125,3 млрд. По итогам 2021 года капиталовложения составили 109 млрд тенге, в то время как в остальные 16 регионов страны направлено 86 млрд инвестиций. Принята Концепция развития туризма Туркестанской области и Комплексный план социально-экономического развития Туркестанской области на 2021–2025 годы, в соответствии с этими документами регион станет одним из ключевых в области туризма [13, 14].

Особенно популярны города Туркестан, Кентау, Отрарский, Ордабасинский, районы Сауран и Байдибек. Всего в области 1700 уникальных памятников истории и культуры. В Сарыагашском районе активно развивается лечебно-оздоровительный туризм, а в Тюлькубасском, Толебийском и Казыгуртском - экологический. Благодаря развитию горнолыжных курортов в Тюлькубасском и Толебийском районах область становится привлекательной и по зимним видам спорта.

Проект «Туристско-рекреационный комплекс «Каскасу» реализуется с 2019 года, включен в план социально-экономического развития Туркестанской области до 2025 года. Курорт в Сайрам-Угамском государственном национальном природном парке занимает площадь 360 гектаров. Здесь на высоте от 1750 до 3200 метров над уровнем моря будут

располагаться лыжные трассы, канатные и бугельные дороги, подъемники, отели, рестораны, аквапарк, альпийская деревня, игровые, спортивные и тренировочные центры. Здесь предоставят трассы различного уровня сложности для самых разных гостей. Плюс великолепная природа, чистый горный воздух и вкусная еда. Туристы из Казахстана уже сегодня выбирают Каскасу и с удовольствием проводят здесь время.

Следующим важным направлением развития туризма в Туркестанской области является экологическое. Географический охват экотуров в заповедники Аксу-Жабаглинский и Каратауский, а также в Сайрам-Угамский и Сырдарья-Туркестанский природные парки с каждым годом увеличивается. Экскурсии носят познавательное направление, открываются новые места, куда еще не ступала нога туриста. Намечено обустроить Шардаринское водохранилище, которое давно облюбовали рыбаки и отдыхающие со всей страны. Здесь устраивают соревнования по спортивной рыбалке и просто приезжают на несколько дней отдохнуть на лоне природы.

В Туркестане ведется строительство курортной зоны на берегу искусственного озера. Элитные коттеджи и гостиницы, скверы, детская зона отдыха, обогрев песчаника с большим количеством целебных свойств — все это будет привлекать туристов. Построен живописный гребной канал, который является частью амбициозной программы по превращению области в центр развития гребных видов спорта. На территории города разместятся офисы, гостиницы, рестораны, торговые центры, кафе, спортивные и детские площадки, аквапарк и аттракционы.

Стоит отметить, что регион привлекает любителей рыбной ловли, которые регулярно выезжают на многочисленные озера и реки. Так, в 2023г. на озере Жетыколь встретились 17 команд профессиональных рыбаков из разных уголков Казахстана, ближнего и дальнего зарубежья. Уже много лет большим спросом пользуется лечебно-оздоровительный туризм в Сарыагашском районе. Минеральные источники курорта «Сарыагаш» известны не только в Казахстане, но и за его пределами. Следует отметить, что огромные вливания средств пока не вывели регион в число лидеров по туризму. По темпам роста и числу обслуженных посетителей Туркестанская область не входит даже в ТОП-3 (рисунок 1).

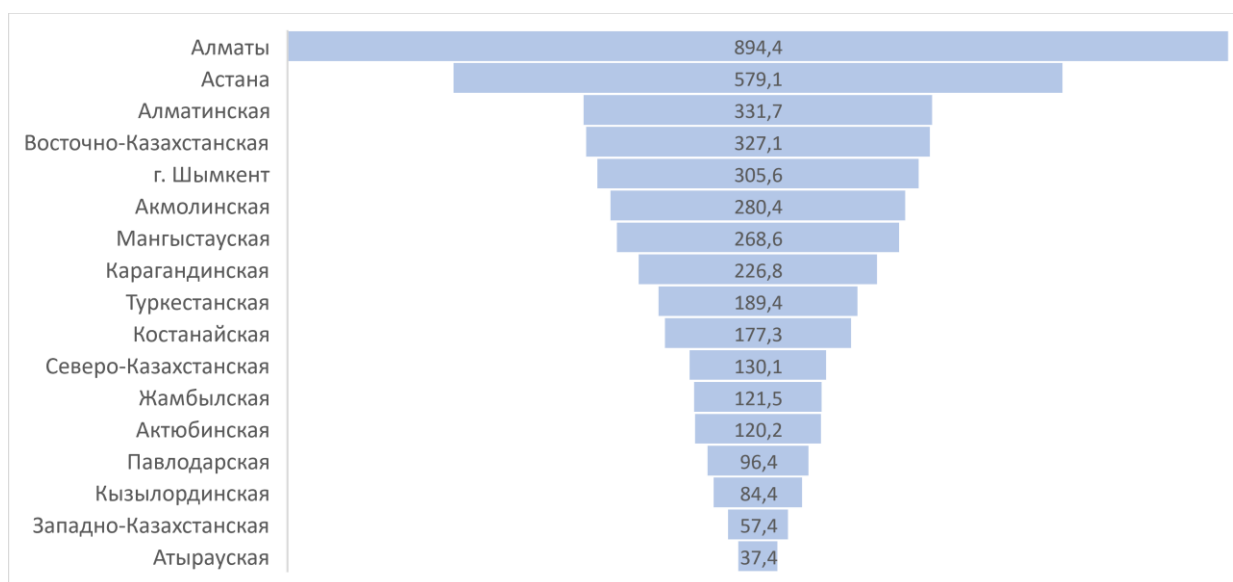


Рисунок 1 - Численность посетителей, обслуженных местами размещения по внутреннему туризму в 2022г., млн.чел.

Область всё ещё остается непривлекательной для иностранных туристов. Так, за полгода 2023г. местами размещения было обслужено всего 870 иностранных туристов. К примеру, в Алматы за это время было обслужено 54,2 тыс. иностранцев, в

Астана — 34,9 тыс., Костанайской области — 5,5 тыс. Чтобы регион мог стать мировым центром туризма, нужно быть конкурентоспособным в части экономики и социальной жизни внутри страны и быть привлекательным хотя бы для казахстанцев [14].

В целях развития туризма на международном уровне Акиматом Туркестанской области подписано соглашение с узбекской стороной о сотрудничестве по продвижению единого туристского маршрута с Ташкентской, Самаркандской, Бухарской областями. В будущем исторические города Узбекистана и духовная столица тюркского мира свяжет железнодорожная магистраль [15]. Реализация данных проектов будет способствовать созданию благоприятной бизнес-среды для дальнейшего развития туристической отрасли. Это позволит вывести Туркестанскую область в число конкурентных территорий на туристском рынке, сделать регион узнаваемым, привлечь инвестиции, превратить туристическую сферу в высокодоходную отрасль экономики.

Выводы. В Казахстане создана достаточная база для развития туристического бизнеса и получения хорошего дохода в бюджет страны. Принята государственная программа активного развития новых турпродуктов, внедрения инновационных проектов во всех регионах страны. Выделены значительные средства для формирования региональных дестинаций, представляющих высокий потенциал развития.

Из общего объема инвестиций, направляемых в отрасль, большая часть предназначена в Туркестанской области, где сосредоточены представляющие ценность для мировой истории и культуры памятники. Однако преимущества, созданные геополитическим положением страны, развитием ключевых отраслей экономики, добычей и экспортом больших объемов нефти, газа, металлов и др. слабо используются.

Однако огромные вливания средств в туристскую отрасль пока не вывели регион в число лидеров по туризму. Установлено, что по темпам роста туристического бизнеса и числу обслуженных посетителей Туркестанская область не входит даже в тройку лидеров Казахстана. Причинами являются недостаточно развитая инфраструктура, качество обслуживания туристов, организация питания приезжих, не высокий уровень сервиса. Местные власти совместно с международными и отечественными туристскими организациями проводят большой объем работ по привлечению в регион.

Список литературы:

1. Sustainable Development of Tourism. World Tourism Organization. URL:<http://sdt.unwto.org/content/about-us-5>
2. Шестернина Е. Всемирная туристская организация оценила скорость восстановления отрасли. Опубликовано 22.02.2022г. <https://ria.ru/20220222/puteshestviya-1774257073.html>
3. Nurashva K.K., et all (2023). Problems and prospects for tourism industry development (the case of Kazakhstan). Journal Finance & Credit. Vol. 19, Iss. 3, MARCH 2023 Pages: 428–443 <https://doi.org/10.24891/ni.19.3.428>
4. Balova S. L. et al. The Formation of the Concept of Smart Sustainable City with the Purpose of Environmental Protection. Journal of Environmental Management and Tourism, [S.l.], v. 12, n.5, p. 1269-1275, sep. 2021. ISSN 2068-7729. Available at:. Date accessed: 13 sep. 2022. doi: [https://doi.org/10.14505/jemt.12.5\(53\).12](https://doi.org/10.14505/jemt.12.5(53).12).
5. Li L., Tao Z., Lu L. et al. The Impact of COVID-19 on the Regional Tourism Flow Network: An Empirical Study in Hubei Province. *Current Issues in Tourism*, 2022, vol. 25, iss. 2, pp. 287–302. URL: [Link](#)
6. Kabanova E.E., Vetrova E.A., Evstratova T.A. et al. The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Development of Internal Tourism in the Russian Federation: A Statistical Analysis. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 2021, vol. 12, iss. 8, pp. 2148–2156. URL: [Link](#)
7. Śledzik K., Płoska R., Chmielewski M., Barembruch A. Calm before the Storm in the European Tourism Sector: Pre-COVID-19 Multivariate Competitive Position Analysis in the

2011–2019 Period. *Journal of Environmental Management and Tourism*, 2021, vol. 12, iss. 6, pp. 1676–1686. URL: [Link](#)

8. Rahman M.K., Gazi A.I., Bhuiyan M.A. Effect of COVID-19 Pandemic on Tourist Travel Risk and Management Perceptions. *PLoS ONE*, 2021, vol. 16, iss. 9. URL: [Link](#)

9. Годовой отчет АО «НК Kazakh tourism» за 2022 год <https://qaztourism.kz>

10. Елюбаева А. Развитие туризма: субсидии, возмещение затрат, kids go free
Опубликовано 14.06.2022 <https://kapital.kz/economic/96406/razvitiye-turizma-subsidii-vozmeshcheniye-zatrat-kids-go-free.html>

11. Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан <https://stat.gov.kz>

12. Концепция генерального плана по развитию города Туркестана как культурно-духовного центра тюркского мира. Архивировано 18 июля 2019 года.

13. Концепция развития туристской отрасли Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. Постановление Правительства РК от 28 марта 2023 года № 262.

14. Агыбетова Р. & Тургамбекова Ж. (2023). Определение активов туристской дестинации Алматинской области. Экономическая серия Вестника Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, 143(2), С. 18-23.

<https://bulecon.enu.kz/index.php/main/article/view/685>

15. Kavaratzis M., Hatch M. J. The Elusive Destination Brand and the ATLAS Wheel of Place Brand Management // *Journal of Travel Research*. -2021. -Vol. 60(1). -P.3-15.

СПАРТАКИАДАЛЫҚ ОЙЫНДАР ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ ЖҮЙЕСІНДЕ ОҚУШЫЛАРДЫ ҮЙЛЕСІМДІ ТӘРБИЕЛЕУДІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Абилхан Н. - магистр, аға оқытушы

Молдиярова К. - методист, магистр, Сауранбай Н. - магистрант

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Соңғы жылдары олимпиадалық білім беру мәселелері халықаралық конгрестерде, симпозиумдарда, конференцияларда белсенді талқылануда. Бұл педагогикалық қызметті өрістету және жандандыру қажеттігі туралы көптеген халықаралық құжаттарда айтылған. Шетелдік жарияланымдарда олимпиадалық білім беруді жүзеге асыру жөніндегі тиімді жұмыс үшін осы қызметтің мақсаттарын, міндеттері мен негізгі бағыттарын, сондай-ақ неғұрлым қолайлы нысандары мен әдістерін ғылыми негіздеу қажет екені атап өтіледі.

Кілт сөздер: олимпиадалық спорт, білім, тәрбие, әдістемелер.

SPARTAKIAD GAMES AS A MEANS OF HARMONIOUS EDUCATION OF STUDENTS IN THE OLYMPIC EDUCATION SYSTEM

Abilkhan N., Madiyarova K., Sauranbay N.

Abstract. In recent years, the issues of Olympic education have been actively discussed at international congresses, symposiums, and conferences. This is stated in many international documents on the need to expand and intensify pedagogical activities. Foreign publications note that for effective work on the implementation of Olympic education, it is necessary to scientifically substantiate the goals, objectives and main directions of this activity, as well as the most appropriate forms and methods.

Key words: Olympic sports, education, upbringing, methods.

Өзектілігі. Олимпизмнің идеалдары мен құндылықтарын пайдалана отырып жоғарыда қарастырылған жұмыс бағыттары бір-бірінен ерекшеленеді. Алайда олар бір-бірін жоққа шығармайды, біршама толықтырады және белгілі бір түрде бір тұтастыққа біріктірілуі мүмкін. Мұндай интеграция «СпАрт» гуманистік жобасы аясында жүзеге асырылды. Бұл атау ағылшын тіліндегі үш сөзден алынған: Spirituality-руханият, Sport-спорт, Art- өнер. Жобаны 1990 жылы профессор В.И. Столяров әзірлеген және конгрестерде, конференцияларда, симпозиумдарда жарияланымдар, баяндамалар мен баяндамалар топтамасында баяндалған. Бірқатар жарияланымдарда жобаның практикалық іске асырылу тәжірибесі баяндалады [1-2].

Зерттеу мақсаты: Зерттеу осы қызметті жүзеге асырудың тиімді стратегиялары мен әдістерін әзірлеу мақсатында олимпиадалық білім берудің мақсаттарын, міндеттері мен негізгі бағыттарын талдауға және ғылыми негіздеуге бағытталған.

«СпАрт» олимпиадалық жобасы қазіргі заманғы спортты ізгілендіру «спартандық» бағдарламасының бір бөлігі болып табылады. Бұл жобаның мақсаты адамды жан-жақты, үйлесімді дамыту, өзін-өзі жетілдіруге бағдарлау, «адал ойын» қағидаттарын ұстану және спорт пен өнер байланысын нығайту қажеттігі туралы Кубертеннің идеяларын іс жүзінде іске асыруға жәрдемдесу. Бұл ретте мынадай **міндеттер қойылады:**

1. Олимпиадалық қозғалысқа қатысушыларды олимпиадашылықтың маңызды құндылықтары ретінде жеке бастың өзін-өзі жетілдіруін, үйлесімді дамуын және «адал ойын» принциптерін тануға ғана емес, сонымен бірге оларға өзінің мінез-құлқында бағдарлануға да ынталандыратын нақты ынталандырулар жасау.

2. Осындай мінез-құлыққа, стиль мен өмір салтына ұмтылатын олимпиада қозғалысының қатысушыларын анықтау және біріктіру. Оларға өз ұмтылыстарында көмектесу.

3. Басқа қызмет түрлерінде жоғары нәтижелерге қол жеткізе отырып, тұлғаның үйлесімді дамуымен белсенді спортпен шұғылданудың үйлеспешілігі туралы қолданыстағы пікірді өзгерту.

Осы мақсаттарға қол жеткізу үшін олимпиадалық қозғалыс шеңберінде мынадай жұмыс нысандары көзделеді:

1. Спортпен белсенді шұғылданатындарға арналған ойындар бағдарламасы бойынша өткізілетін «СпАрт» турнирлерінің олимпиадалық жарыстарын ұйымдастыру мен өткізудің гуманистік модельдерін әзірлеу және олимпиадалық ұранға сәйкес жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге ұмтылу («СпАрт» турнирлерінің басқа Спартак ойындарынан негізгі айырмашылығы, оларға қатысу үшін турнир бағдарламасына енгізілген спорт түрлері бойынша білікті нормативтерді орындау және олимпизм бойынша сынақ тапсыру олимпизм идеяларын, олимпиадалық қозғалыс тарихын және т.б. білуді көрсету қажет).

2. Өз мінез-құлқында Кубертеннің тұлғаны үйлесімді дамыту идеалына және «Фэйр Плэй» қағидаттарына бағдарлануға ұмтылатын олимпиада қозғалысына қатысушылардың қарым-қатынасы, ынтымақтастығы үшін ұйым.

3. Спартиан кодексінің рухани-адамгершілік мінез-құлық кодексі түрінде қағидаттар мен идеалдарды баяндау.

4. Олимпиадалық қозғалыстың олимпизм, спорт және өнер саласындағы өз білімдерінің деңгейін арттыруды, өзін-өзі жетілдірумен айналысуды және үйлесімді дамуды қалайтын қатысушылары үшін спартандық білім беруді ұйымдастыру.

5. Олимпиадалық қозғалыс шеңберінде рыцарлық мінез-құлықты және оған қатысушылардың үйлесімді дамуын ынталандыратын наградалар мен көтермелеулердің арнайы жүйесін енгізу [3-4].

«СпАрт» олимпиадалық турнирлерінің бағдарламасы қатысушылардың құрамына, турнирдің деңгейіне, өткізу ұзақтығы мен шарттарына және т.б. байланысты айтарлықтай өзгеруі мүмкін. Бұл турнирлер дербес өткізілуі мүмкін, ал басқа олимпиадалық акциялар бағдарламасына енгізілуі мүмкін. Турнир кезінде жеке және командалық немесе тек жеке

жарыстар өткізілуі мүмкін, жеңімпаздарды анықтаған кезде баллдарды есептеудің әртүрлі нұсқалары пайдаланылуы мүмкін және т.б.

«СпАрт» олимпиадалық турнирлерінің бағдарламасына барлық сан алуандылыққа қарамастан, гуманистік, мәдени, рухани-адамгершілік әлеуеті жоғары ойындар, жарыстар мен конкурстар, оларды ұйымдастырудың нысандары мен модельдері ғана енгізілуі мүмкін.

СпАрт олимпиадалық турнирлерінің практикасында мынадай ойындар, жарыстар, конкурстар пайдаланылады:

1. Спартандық көпсайыс. Спартандық жарыстар спорттың басқа қызмет түрлерімен араласуын білдіреді. Осындай жарыстардың модельдерінің бірі «Спорт + Арт» қоссайысы, оның әрбір қатысушысы спорттық жарыстар мен көркемдік конкурстарға қатысады. Қос сайыста өнер көрсету қорытындыларын шығару кезінде қатысушылардың мінез-құлқы ескеріледі. Спортты көркемдік конкурстармен ғана емес, сондай-ақ зияткерлік (шығармашылық) міндеттерді шешумен, спорт, олимпизм, өнер, ғылым білгіштерінің конкурстарымен, туризм саласындағы жарыстармен біріктіруге негізделген спартандық көпсайыстың басқа да модельдері пайдаланылады.

2. «СпАрт» жаңа спорт түрі шығармашылық (эстетикалық және жетілгендік талаптарын қанағаттандыратын) көрсетілімдегі жарыс: а) қандай да бір физикалық сападағы; б) орындалуы орындаушыдан едәуір күш-жігерді, денені меңгеру өнерін талап ететін жаттығулар; в) қандай да бір ерекше, бірегей дене қабілеттерінде.

Жарысқа қатысушылар өздерінің таңдауы бойынша қандай дене қасиеттерін, қабілеттерін және қалай көрсететінін анықтайды. Көрсету уақыты шектелмеген. Көрсетілім жеке және топтық болуы мүмкін.

3. Денені меңгеру өнері. Қатысушыдан өзінің физикалық қасиеттері мен қозғалыс қабілеттерінің даму дәрежесін, қозғалыстың сұлулығы мен пластикасын, қозғалыстарда көркемдік бейнені жасау өнерін көрсету талап етіледі. Көрсету бағдарламасы еркін немесе ұйымдастырушылар берген болуы мүмкін. Бұл жарыс кезең-кезеңмен өткізілуі мүмкін (алдымен физикалық қасиеттер мен қозғалыс қабілеттерін көрсету, содан кейін әдемілік пен қозғалыс пластикасы және т.б.).

4. Спартлатон. Бұл жарыста әр қатысушының дене бітімін (денсаулығы, дене бітімі, дене дайындығы, қозғалыс мәдениеті), спорттық шеберлігін, психикалық қабілеттерін бағалауға мүмкіндік беретін түрлі тестілер мен жаттығулар пайдаланылады. Бұдан басқа, қатысушылардың мінез-құлқы, олардың сыртқы мінез-құлқы, олардың сыртқы тартымдылығы ескеріледі.

5. Спорттық жарыстар мен жылжымалы ойындардың «эстетикалық» түрлері (көркем гимнастика, аэробика, джаз гимнастикасы және т.б.) және музыкамен өтетін жаңалары қатысушылардан дене бітімінің сұлулығын, денені меңгеру өнерін талап етеді.

6. Спортпен байланысты «артистік» жарыстар мен конкурстар: дәстүрлі (цирк күресі, жануарларды бейнелеумен байланысты шығыс жекпе-жегі), көркем бейнелер жасау қабілеті, авторлары спортшылар болып табылатын көрмелер, өнер туындыларының конкурстары, олардың әдеби немесе музыкалық туындылар орындауындағы конкурстары; спорт тақырыбында өнер туындыларының конкурстары; әртістердің (өнер саласының бірінде шығармашылықпен айналысатындардың) спорттық жарыстары және т.б. бағаланады.

7. Эстетикалық және ойын-сауық талаптарын қанағаттандыратын «ерекше» (жаңа, дәстүрлі емес) спорттық ойын-сауық ойындары мен жарыстары.

8. Дәстүрлі спорттық жарыстар, бірақ оларды неғұрлым демократиялық, адамгершіліктік, кез келген адам үшін қол жетімді ететін, оның дене шынықтыру және спорттық даярлық деңгейіне, мүгедектігіне және т.б. қарамастан:

- қатысушыларды жеңімпаздар мен жеңілгендерге бөлуді көздемейтін ойындар;

- іс-әрекеттер мен әрекеттердің ерлігін, ерік-жігерін, ізгілігін, сұлулығын көрсететін қатысушыларды анықтау және көтермелеу үшін түрлі «рыцарлық мінез-құлық» жарыстары;

- дәстүрлі спорт ойындарындағы жарыстар, бірақ қатысушылардың мінез-құлқының жеңімпаздарын, оның «Фэйр плей», эстетика және т.б. қағидастарына сәйкестігін анықтаған кезде;

- «Өзінді жең» деген ерекше тәсілмен ұйымдастырылған жарыстар, оның барысында әрбір қатысушының алдына «жеңу» міндеті қойылады (басқаларды емес, өзінді жеңу);

- «Спарандық Одиссея Ума» спарандық өнертапқыштар байқауы, сондай-ақ түрлі зияткерлік байқаулар:

- эстетикалық және ойын-сауық талаптарын қанағаттандыратын жаңа спорттық ойын-сауық жарыстарының өнертапқыштары;

- дәстүрлі жарыстардың оларды барынша демократиялық және адамгершілік ететін ережелерін ойлап табушылар;

- физикалық қасиеттерін, қозғалыс қабілеттерін, жаңа дене жаттығуларын және т.б. көрсетудің жаңа тәсілдерін ойлап табушылар;

- ұлттық спорт түрлері, халықтық ойындар мен ойын-сауық.

«СпАрт» олимпиадалық турнирі «СпАрт» олимпиадалық жобасының жоғарыда аталған мақсаттары мен міндеттеріне қол жеткізу үшін арнайы әзірленген және пайдаланылатын олимпиадалық жарыстардың түбегейлі жаңа моделі.

Олимпиадалық қозғалысқа қатысушыларға арналған спарандық білім беру бағдарламасы олар меңгеруі тиіс білімдер, шеберліктер мен дағдылардың тұтас кешенін қамтиды: олимпиадалық қозғалыстың мақсаттары мен міндеттерін, оның тарихын, Кубертеннің идеяларын білу; өзінің мүмкіндіктері, қабілеттері, кемшіліктері туралы ақпаратты; дене және психикалық сауықтыру, өз қабілеттерін дамыту, өзін-өзі тәрбиелеу тәсілдерін білу, осы тәсілдерді пайдалана білу; шығармашылық қызметтің түрлі салаларында: спорттық, көркемдік, ғылыми-техникалық және т.б. білімдер мен іскерліктер; сөйлеу, қарым-қатынас мәдениетін, эстетикалық және экологиялық мәдениетті сипаттайтын білім мен іскерлік пен дағдыларды; өз денесін, пластика өнерін, қозғалыстарда көркемдік бейнелер жасай білу; тиімді қорғануға, төтенше жағдайлардан шығуға, өзіне және басқаларға алғашқы көмек көрсетуге мүмкіндік беретін білімдер, біліктер мен дағдылар; өз халқының және басқа елдер халықтарының мәдени дәстүрлері мен дәстүрлерін, ұлттық спорт және өнер түрлерін, халықтық ойындарды білу [5-7].

Спарандық білім беру тек қана дәстүрлі емес, сонымен қатар жаңа педагогикалық, психологиялық және психотренинг, психодрама, жеке шығармашылық қабілеттерді анықтау және дамыту әдістемесі сияқты өзге де әдістерді пайдалануды көздейді.

Олимпиадалық ерекшеліктің түбегейлі ерекшелігі «СпАрт» жобасының негізгі екіні түсіндіру және насихаттау жұмыстарына емес, олимпиадалық қозғалысқа қатысушыларды игілікті мінез-құлыққа, жан-жақты және үйлесімді дамуға итермелейтін нақты жағдайлар мен ынталандырулар жасауға бағытталуында. Осы мақсатта жоба бірқатар жұмыстарды атқаруды көздейді. Олардың арасында Спартиан ойындары бағдарламасы бойынша «СпАрт» олимпиадалық турнирлерін ұйымдастыру және өткізу басты орын алады. Спартиан ойындары Ойындардың, жарыстардың, турнирлердің, фестивальдардың түбегейлі жаңа үлгісі. Оның басты ерекшелігі мынада:

- ✓ ол кешенді сипатқа ие, оған түрлі спорттық жарыстар ғана емес, дене дайындығы тестілері, шығармашылық, көркемдік және зияткерлік конкурстар кіреді;

- ✓ Бағдарламаға спорт пен өнердің ерекше (дәстүрлі емес) үйлесімін көздейтін жарыстар мен конкурстар кіреді;

- ✓ бағдарлама мүмкіндігі шектеулі адамдар (мүгедектер) мен осындай шектеулері жоқ адамдар, балалар мен ересектер, ер және әйел адамдар бірге қатыса алатындай етіп құрылады;

✓ спорт жарыстарының жеңімпаздарын анықтау кезінде (әсіресе спорттық және жылжымалы ойындарда) қатысушылардың өнер көрсету нәтижелері ғана емес, олардың мінез-құлқының адамгершілік және эстетикалық аспектілері де ескеріледі;

✓ Ойындардың жеңімпаздарын анықтау кезінде тұтастай алғанда қатысушылардың спорттық жарыстарда ғана емес, сондай-ақ бағдарламаға енгізілген көркемдік, зияткерлік және друттық конкурстарда өнер көрсету нәтижелері, сондай-ақ қатысушылардың мінез-құлқы ескеріледі;

✓ бара-бара нақты өзгерістер мен бағалар негізінде келесі орындарды алған жалғыз жеңімпаз пен қатысушылар анықталатын жарыстардың жеңімпаздарын анықтаудың кәдімгі жүйесі ғана емес, сондай-ақ қатысушылар нәтижелеріндегі елеулі айырмашылықтар ескерілетін, жоғары жетістіктер көрсеткендердің барлығы көтермеленетін, соңғы орындарды иеленген қатысушылар анықталмайтын және т.б. басқалары да пайдаланылады;

✓ (бұл ретте қазылар алқасының және қатысушылардың өздерінің пікірі ескеріледі) барлық күш-жігерін, батылдығын, ерік-жігерін, ізгілігін көрсететін, рыцарлық мінез-құлқын, іс-әрекеттері мен іс-әрекеттерінің сұлулығын көрсететін қатысушыларды көтермелеу үшін арнайы наградалар мен сыйлықтар жүйесі пайдаланылады;

✓ қатаң бәсекелестіктің орнына қатысушылардың ынтымақтастығы, олардың әзілі бірінші орынға қойылады;

✓ іс жүзінде Ойындардың әрбір қатысушысы белгілі бір сыйлықтар мен наградалар алады, көтермелеу үшін қымбат сыйлықтар пайдаланылмайды.

Бұл тәсіл дәстүрлі тәсілмен салыстырғанда бірқатар артықшылықтарға ие:

- спортты өнермен біріктіреді, сол арқылы оның ойын-сауығын арттырады, қатысушыларды жан-жақты дамытуға, түрлі қызмет түрлерінде қабілеттерін көрсетуге бағыттайды;

- қатысушылардың бірлігін, ынтымақтастықты бірінші орынға шығарады, іс-әрекеттер мен әрекеттердің сұлулығына ұмтылысты қалыптастырады;

- қатысушылардан талап етеді; білім деңгейін арттыруға жәрдемдеседі.

Жоба спорт пен спорттық жарыстарды ғана емес, оған дайындықты, спарандық білім беру шеңберіндегі сабақтарды, сондай-ақ шұғылданушылардың интеллектуалдық, көркемдік, шығармашылық қабілеттерін, адамгершілік, эстетикалық мәдениетін және т.б. қалыптастырумен және дамытумен байланысты міндеттерді қоюды және шешуді де қамтиды.

Маңызды **ерекшелігі** - оқытушылық қызметтегі гуманизм қағидаттарына бағдарлану, адамның жеке басына назар аударуды күшейту, оқушыны әлеуметтік-педагогикалық әсер ету объектісінен шығару, оқытушыны өзін-өзі жетілдіруге және өзін-өзі анықтауға ішкі уәждерді дамыту негізінде белсенді шығармашылық қызмет субъектісіне айналдыру, «оқытушы-жаттықтырушы-жас спортшы» жүйесіндегі қатынастарды демократияландыру, жұмыста дараландыру және т.б.

Оқушыларды оқыту мен тәрбиелеудің «спарандық тәсілдерінің» маңызды мәнін, олардың орасан әлеуметтік-мәдени әлеуетін баса көрсете отырып, сонымен бірге олардың жастардың бос уақытын ұйымдастыруға, білім беруге және тәрбиелеуге байланысты барлық проблемаларды шешуге қабілетсіз екендігін ескеру қажет. Бұл құралдар гуманистік педагогика және психология қағидаттарына негізделген басқа нысандармен, құралдармен және әдістермен үйлесімде пайдаланылуы мүмкін және пайдаланылуы тиіс. Оқушыларға олимпиадалық білім беру процесінде «спарандық» тәсілдер олимпиадалық сабақтар, әңгімелер және т.б. сияқты дәстүрлі құралдармен толықтырылады, Спарандық ойындар рухани-адамгершілік құндылықтарға бағдарланған адамдарға арналған және оларда осы бағдарды дамытуға арналған. «Спарандық» тәсілдерді қолдану аясын кеңейту немесе тарылту көптеген факторларға және ең алдымен қоғам, оның идеалдары мен құндылықтары жүйесі одан әрі қандай бағытта дамитынына байланысты. Егер қазіргі қоғамның гуманистік, рухани-адамгершілік жағынан жаңаруының барған сайын айқын көрініп

отырған үрдісін ескерсек, оқушыларға білім беру мен тәрбиелеудің «спартандық» тәсілдері барған сайын кең ауқымда пайдаланылады деп пайымдауға толық негіз бар [8-9].

Жоғарыда айтылғандардың барлығын қорытындылай келе, біз мынадай **тұжырымдамалар** жасай аламыз:

1. Дене шынықтыру білімі баланың үйлесімді, яғни рухани және дене дамуын негіздейді. Әрбір адам бірегей және бірегей, сондықтан білім беру процесінің барлық қатысушыларын дене және рухани дамудың бірдей жоғары (берілген) деңгейіне «келтіру» принципті түрде мүмкін емес және құқыққа сыйымсыз. Баланың рухани дене дамуының ықтимал (нақты) деңгейі оның жеке мүмкіндіктерімен, әлеуетімен шамалас. Дене шынықтыру білімі белгілі бір құндылықтар мен мағыналарды ұғынуға және меңгеруге мүмкіндік береді, тіршілік ету стилін айқындайды. Үйлесімді тәрбиенің ең басты факторы адамның өзі, оның тұлғалық өзгерістерге, өзін және қоршаған әлемді өзгертуге белсенді шығармашылық ұмтылысы болып табылады.

2. Педагогикалық теория мен тәжірибеге негізделген отандық педагогикалық дәстүр өзінің қазіргі заманғы өзін-өзі танытуында балалардың өміршең қоғамдастығын құру және әлеуметтік-мәдени дамудың әртүрлі салаларында мәдени-білім беру ортасын құру қажеттілігін түсінумен анықталды. Мәдени-ағарту ортасын құрудағы негізгі ұстаным – адамның мәдениет кеңістігінде, тарих уақытында, тұрғылықты жері (облысы) аумағында адам бейнесін алу үшін үштік жағдайлардың жиынтығын жобалау.

3. Біз жүргізген қазіргі дене шынықтыру-білім беру жүйелеріне жасалған талдау В. И. Столяров әзірлеген «СпАрт» жүйесі жеке және әлеуметтік құндылықтардың жүйе құраушы элементтерінің барынша толық кешенін қамтитын жеткілікті перспективалы, гуманистік бағдарланған болып табылатынын көрсетті.

4. Үйлесімді тәрбие беру процесінің тиімділігін қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлардың жиынтығы тәрбие процесін оқушылардың дене шынықтыру мен спортқа деген құндылықтарын өзгертуге бағдарлауды және олардың дене шынықтыру және рухани қажеттіліктерін дамытуды, оқушылардың өзін-өзі жүзеге асыруына және жаңа субъектілік тәжірибе алуына ықпал ететін білім беру кеңістігін құруды, дене шынықтыру процесіндегі тыныс-тіршіліктің өңірлік ерекшеліктерін ескеруді қамтиды.

5. Мектеп оқушыларын олимпизм рухында үйлесімді тәрбиелеудің алғышарттары қарым-қатынастың гуманистік сипаты, тәрбие процесін субъект-субъект негізінде құру, оқушылар мен педагогтің ынтымақтастығы, дене шынықтыру және спорт сабақтары кезінде қолайлы ахуал жасау болып табылады;

6. Мектеп оқушыларын үйлесімді тәрбиелеу тиімділігінің өлшемдері құндылық-қажеттіліктер (салауатты өмір салтын жүргізу қажеттілігін сезіну, олимпизмнің идеалдары мен құндылықтарына айқын қызығушылық, рухани және физикалық даму қажеттілігінің болуы); теориялық (олимпизм және Олимпиадалық қозғалыс туралы білімнің жоғары деңгейі); практикалық (жобалау қабілеті, салауатты өмір салты, әртүрлі өмірлік жағдайларда спорттық дағдылар мен денсаулықты сақтау дағдыларының болуы, спорттық жарыстар кезінде туындайтын жанжалды жағдайларды бағалау дағдыларының болуы) болып табылады.

7. Оқушыларды үйлесімді тәрбиелеу процесін педагогикалық қамтамасыз етудің табысты болуы мынадай заңдылықтарды есепке алуға негізделген: жеке дене шынықтыру-спорт қызметі арқылы жалпыадамзаттық мәдениетке кіруне, білім беру мазмұнын гуманистік өрістетудің мектеп оқушыларының құндылықтары мен қажеттіліктері жүйесінің қалыптасуына ықпалына.

8. Оқушыларды үйлесімді тәрбиелеудің тиімділігін қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлардың пәрменділігі мынадай педагогикалық қағидаттардың сақталуына негізделеді: тәрбиеленушілердің субъективті тәжірибесіне сүйену қағидатына, білім беру процесіндегі диалогизм қағидатына, танымдық белсенділік қағидатына, сондай-ақ өңірлік білім берудің үйлесімділік қағидатына.

Қорытынды: Олимпиадалық білім берудің мақсаттарын, міндеттері мен әдістерін ғылыми негіздеу оның тиімділігі мен өзектілігін арттыру бағытындағы маңызды қадам болып табылады. Зерттеу олимпиадалық қозғалыс саласындағы білім беру іс-шараларын ұйымдастырудың оңтайлы стратегиялары мен тәсілдерін анықтауға мүмкіндік береді. Ғылыми негізделген ұсыныстарды әзірлеу оқыту сапасын жақсартуға және олимпиадалық білім берудің қоғамдық даму мен құндылықтарды қалыптастыруға әсерін кеңейтуге көмектеседі.

Әдебиеттер тізімі:

1. Giddens A. Jenseits von Links und Rechts / A. Giddens. - Frankfurt am Main, 1997.
2. Lutz C. Leben und Arbeiten in der Zukunft / C. Lutz. - München, 1997.
3. Пригожин И.Р. Философия нестабильности / И.Р. Пригожин // Вопросы философии. - 1994; - №6. – С. 34-37.
4. Хен Э. Кубертен о месте: искусства в современном олимпизме / Э: Хен // Красота спорта /Под ред. Б. Лоу. - М.: Радуга, 1984. - С. 230-232.
5. Стопникова Е.В. Социально-философский анализ ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности: Автореф. дис... канд.пед. наук / Е В. Стопникова. - Нижний Новгород, 1992. - 21 с.
6. Олимпийская хартия. -М.: Советский спорт, 1996. - С. 32-38.
7. Олимпийский комитет <https://olympic.kz/kk/page/olimpiyskaya-solidarnost>
8. Столяров В.И., Сараф М.Я: Эстетические проблемы спорта / В.И: Столяров, М.Я. Сараф. - М.:, 1982. – 367 с.
9. Столяров В.И: Методологические принципы определения понятий в процессе намного исследования физической культуры и спорта / В .И. Столяров. — М., 1984.-С. 8-15.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРОВ КАРАТЭ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Ангелов В. – доцент,

Национальная спортивная академия им. В.Левски, София, Болгария

Ахмадиев Т.М. – магистр педагогических наук,

Болдырев Б.Н.– кандидат педагогических наук,

Онгарбаева Т.Б.– магистр педагогических наук,

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Республика Казахстан

Аннотация. Рассматриваемая нами теория представляет собой специфическую область познания и развивается исключительно в соответствии с социальными законами общества. В процессе познания и развития научных исследований, сформировались обобщенные теоретические отрасли современной спортивной науки: методика спорта, история спорта и спортивно-соревновательной деятельности, теория спортивной тренировки, социология, физиология, биомеханика спорта и некоторые другие. Однако, поступательное развитие всех вышеперечисленных направлений невозможно представить без необходимого числа преподавателей, тренеров, научных консультантов и менеджеров, наличие которых безусловно, способствует активизации исследований, а также концентрации усилий в процессе научного поиска. В системе высшего физкультурно-спортивного образования при подготовке в вузах бакалавров и магистров важное место занимает научно-педагогическое обоснование современного процесса теории, методологии и методики тренерско-преподавательской деятельности. Это предполагает постоянное расширение и совершенствование всякого рода новаций, как в практике, так и в теории,

поиска различных направлений образовательной деятельности под руководством преподавателей и тренеров, вуза, активной и плодотворной учебы бакалавров и магистрантов, специализирующихся в различных видах спорта и единоборств Востока, включая каратэ.

Ключевые слова: каратэ, бакалавр, интеграция, тренерско-преподавательская деятельность, инновационные методы.

THEORETICAL FOUNDATIONS OF COACHING AND PEDAGOGICAL TRAINING OF BACHELORES OF KARATE IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

Angelov V., Akhmadiev T.M., Boldyrev B. N., Ongarbaeva T.B.

Abstract. The theory we are considering represents a specific area of cognition and develops exclusively in accordance with the social laws of society. In the process of knowledge and development of scientific research, generalized theoretical branches of modern sports science have been formed: sports methodology, history of sports and sports-competitive activity, theory of sports training, sociology, physiology, biomechanics of sports and some others. However, the progressive development of all of the above areas cannot be imagined without the required number of teachers, trainers, scientific consultants and managers, the presence of which certainly contributes to the intensification of research, as well as the concentration of efforts in the process of scientific research. In the system of higher physical education and sports education in the preparation of bachelors and masters at universities, an important place is occupied by the scientific and pedagogical justification of the modern process of theory, methodology and techniques of coaching and teaching activities. This involves the constant expansion and improvement of all kinds of innovations, both in practice and in theory, the search for various areas of educational activity under the guidance of teachers and trainers, the university, active and fruitful study of bachelors and masters specializing in various sports and martial arts of the East, including karate.

Key words: karate, bachelor, integration, coaching and teaching activities, innovative methods.

Введение. В настоящее время в Республике Казахстан систематически физической культурой и спортом занимаются 7,6 млн человек, что составляет 38,5% от населения страны. Данный показатель планируется довести до 50% уже в 2029 году. Для пропаганды здорового образа жизни по республике на постоянной основе проводится более 25 тысяч спортивно-массовых мероприятий, направленных на все возрастные категории, с ежегодным охватом 1,2 миллион человек, из которых 500 тысяч в сельской местности.

В стране в течение двух лет будет построено 113 новых спортивных объектов, 26 действующих будут реконструированы, в том числе с применением механизма ГЧП. Проведена масштабная инвентаризация всей спортивной инфраструктуры страны. По итогам выявлено несоответствие требуемым стандартам действующих объектов в каждом регионе. В 2025 году в Астане планируется открытие Национального спортивного университета. Его деятельность будет способствовать получению непрерывного процесса подготовки кадров от начального этапа до спорта высших достижений [1].

Кроме того, объективно существуют противоречия между социальным значением спорта в образовании и в воспитании человека и всё ещё недостаточная научно-теоретическая подготовки бакалавров — субъектов тренерско-преподавательской деятельности. Однако объем научных публикаций, связанных с теорией тренерской и педагогической деятельности явно недостаточен. Наблюдается также слабая интеграция в теории и практике педагогической деятельности восточных единоборств в силу их ярко

выраженной специфики. Все это актуализирует и делает необходимым проведение специальных исследований. Для изучения, разработки, обоснования и внедрения новых знаний в образовательную, тренировочную и соревновательную деятельность появилась необходимость в непосредственном, более полном привлечении научных кадров к подготовке спортсменов высокого класса [2].

Цель исследования — систематизация, анализ и обоснование данных, связанных с теорией тренерско-преподавательской деятельности по каратэ в образовательном процессе.

Задачи исследования:

1. Выявление структурных и квалификационных особенностей тренерско-преподавательской деятельности в каратэ.

2. Обобщение и разработка инновационных методик в сфере подготовки и переподготовки тренерских и преподавательских кадров по каратэ в КазАСТ.

Методы исследования: обобщение научно-методической и специальной литературы, а также материалов интернета, социологического опроса, экспертных оценок, педагогических наблюдений, анализа и синтеза полученных результатов. Для определения успешности профессиональной деятельности обучающихся нами применялись методы психологического наблюдения, анкетные опросы, интервью и беседы со спортсменами, методы экспертных и психодиагностических оценок.

Теоретически процесс научного поиска, особенно в восточных единоборствах является многоплановым, требует от исследователей высокого уровня знаний в аспекте изучаемых проблем. Не менее важным является адекватное использование методов обработки полученных данных с применением соответствующих критериев и анализа факторов, оказывающих влияние на внутреннюю и внешнюю валидность экспериментов.

Подготовка в вузах бакалавров и магистров физической культуры и спорта, специализирующихся в восточных единоборствах, имеет определенную специфику. В серии проведенных исследований и экспериментов было установлено, что в процессе овладения педагогическим мастерством, студентам-восточникам следует уделять большее внимание медитативным основам подготовки, имеющим отношение к философско-психологическим практикам древних единоборств Востока. Это, безусловно, требует внесения коррекции в образовательных программах, используемых в настоящее время в процессе подготовки, преподавателей общеобразовательных школ, тренеров для спортивных школ и оздоровительных секций. Одновременно данная проблема приобретает дополнительную актуальность в процессе совершенствования педагогической подготовки единоборцев Востока, специализирующихся в современном каратэ и, обучающихся в Казахской академии спорта и туризма [3].

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время спорт достиг столь высокой степени своего развития, что физическая техническая и тактическая подготовленность сильнейших атлетов зачастую находится примерно на одинаковом уровне. Поэтому исход спортивных поединков определяется в значительной степени психологическими факторами. Имеется множество примеров, когда вопреки всем предсказаниям, основанным на визуальной оценке, выигрывает на первый взгляд относительно слабый соперник. Это объясняется, как правило, психологическими факторами. Высокий эмоциональный подъем, желание добиться успеха нередко приводят к победе над более мощным соперником. Психологическая подготовка как термин чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, направленных на формирование и развитие всех необходимых процессов и качеств личности спортсменов, способствующих успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях [4].

По нашему мнению, решение данной проблемы возможно лишь с помощью всесторонней разработки специальных методов и средств обучения в вузах, а также совершенствования в этих учебных заведениях спортивно-педагогического мастерства. В

научных работах, посвященных проблемам физического воспитания и спортивной тренировки существенным дополнением к исследуемым теоретическим концепциям, разработанным на педагогической основе, безусловно, необходимо учитывать физиологические и (или) психологические объяснения, выявленных закономерностей. Подобное обоснование должно быть адекватно разработанным ранее теориям, хотя даже в настоящее время отсутствует единая научная парадигма, определяющая объективное толкование её предметной области и специфических разделов, особенно в единоборствах Востока [5].

На этапе научно-практических знаний наиболее приближенных к основам теории тренерско-преподавательской деятельности, можно выделить, сформированные Н.Ю. Курмашиным три направления в общей теории физической культуры, которые в процессе проведенных нами исследований и анализа, полученных данных статьи были обобщены и представлены в приводимой ниже таблице [6].

Таблица 1 — Основные направления восточных единоборств в теории тренерско-преподавательской деятельности.

Праксиологическое	Личностно-аксиологическое	Антропо-педагогическое
Исследования по совокупному изучению тренерско-преподавательской деятельности, связанные с эффективностью теоретической и практической разработки, надежности и информативности тестов, применяемых при проведении экспериментов по каратэ.	Субъективные ценности единоборств Востока, определяемые на основе идеалистических и метафизических критериев, с целью улучшения учебно-тренировочной подготовки и активизации функциональных показателей обучающихся бакалавров и магистрантов в вузе.	Результаты, достигнутые в педагогическом процессе учебно-тренировочных занятий по каратэ в коррекции с антропометрическими данными занимающихся.

Кроме того, необходимость научно-обоснованной подготовки бакалавров и магистрантов предполагает повышение требований к выпускникам вуза, в плане их профессиональной подготовки. В этих целях в Казахской академии спорта и туризма был разработан и внедрен в обучение инновационный проект по подготовке тренерских кадров, предусматривающий на базе годичной профильной магистратуры работу Высшей школы тренеров (ВШТ). Программа обучения в ВШТ была разработана ведущим учёными и спортивными специалистами, как зарубежных стран, так и Республики Казахстан. Она предусматривает эффективную работу тренерского корпуса, отстаивающего совместно со своими воспитанниками спортивный престиж государства на международной арене. В том числе по этой причине тренерско-педагогическая деятельность становится в Республики Казахстан приоритетной.

Основной задачей образовательной программы обучения в ВШТ является подготовка специалистов, способных нестандартно мыслить в профессиональной сфере. Тем не менее, остаются определенные проблемы в учебно-воспитательном процессе, заключающиеся в необходимости более рационального сочетания различных аспектов освоения общеобразовательных дисциплин, теории и методики видов спорта, повышения спортивного мастерства. По этой причине для подготовки будущих тренеров-профессионалов используются инновационные методы обучения, предусматривающие, в

том числе, интерактивные, медитативные и дистанционные технологии обучения. Они направлены на активное и глубокое усвоение изучаемого материала, развитие умений и навыков, решение комплексных задач подготовки. Методы подготовки будущих профессиональных тренеров включают в себя имитационные и ролевые игры, дискуссии, разработку и моделирование различных рабочих ситуаций.

По окончании ВШТ выпускникам выдаётся диплом с присвоением ученой педагогических наук и сертификат уполномоченного органа по физической культуре и спорту, с присвоением квалификации тренера. В аналогичных тренерских школах, действующих в США, Канаде, Китае, Японии, России, Украине, Белоруссии и некоторых других странах, выдаются только сертификаты [7].

Таким образом, теоретические основы изучение в вузе каратэ, как одного из популярных видов современных восточных единоборств, предусматривает изучение теории и методики тренировки, спортивно-педагогического мастерства, педагогических особенностей преподавания, научно-теоретических знаний, а также необходимых для этих целей спортивных сооружений и материально-технического обеспечения. Если говорить более конкретно, то в инновационную программу обучения каратэ входят:

1) Основы теории тренерско-преподавательской деятельности в каратэ на этапе овладения спортивным мастерством:

- Особенности методики совершенствования техники и тактики в каратэ для повышения спортивного мастерства.
- Закономерности и принципы учебно-педагогической и тренировочной деятельности высококвалифицированных каратистов.
- Методы профилактики травматизма и перетренировки в процессе учебных и тренировочных занятий.
- Инновационные методы и средств совершенствования техники и тактики каратистов при обучении в вузе.

2) Технология формирования общей подготовленности обучающихся, как объекта мотивационно-психологического воздействия, включая:

- Объективные и субъективные предпосылки педагогической деятельности тренера.
- Специфические особенности процесса работы тренера с занимающимися на современном этапе развития физической культуры и спорта.
- Психологические механизмы, включая методы управления и эффективность мотивационной деятельности тренера.

3) Физиологические особенности подготовки каратистов:

- Ключевые компетенции знаний медико-биологического цикла: анатомия, физиология, биомеханика, гигиена, врачебный контроль, лечебная физкультура.
- Основы аутогенной тренировки в целях овладения занимающихся саморегуляцией организма.
- Специфические характеристики перетренированности и утомления.
- Особенности физиологических характеристик мышечной деятельности занимающихся каратэ.
- Анатомо-физиологическое обоснование тренировочных нагрузок в спортивном каратэ.

4) Методика построения эффективного учебно-тренировочного процесса в каратэ, рассматривающая:

- Инновационные методы и средства тестирования физической подготовки.
- Современные подходы и методы интегративной подготовки каратистов в вузе.
- Эффективные системы учебно-тренировочной деятельности

5) Организация и планирование образовательной подготовки каратистов в вузе:

- Основные элементы педагогического мастерства тренера.
- Критерии педагогического мастерства: репродуктивные, адаптивные, моделирующие.

- Особенности профессиональной деятельности тренера на современном уровне развития физической культуры и спорта.

Разработанные в ходе исследования рекомендации позволили сделать следующие

ВЫВОДЫ:

1. Следует признать, что подготовка бакалавров-единоборцев Востока в вузах Республики Казахстан пока еще не отвечает всем необходимым требованиям, предъявляемым к современному уровню развития восточных единоборств в мире, что, безусловно, актуализирует проведенные исследования.

2. Разработку образовательных программ по подготовке бакалавров-каратистов (будущих тренеров и преподавателей физкультуры) следует осуществлять на основе научно-обоснованных современных достижений спортивной науки, принципов и рекомендаций, апробированных методов, средств и правил.

3. Недоработки, выявленные в обеспечении теоретической базы системы менеджмента образовательной подготовки, невозможно преодолеть без профессионального обучения и подготовки в вузах специалистов этой отрасли.

4. Научная теория и практика тренерско-преподавательской деятельности свидетельствует, что дальнейшее развитие единоборств Востока, включая современное каратэ, действительно обладает обусловленными связями с социумом, является разновидностью творческой деятельности и на этой основе требует включения в образовательную подготовку бакалавров и магистров.

Список литературы:

1. Китаева Е. Спортивный марш «Время», 2023 - №97 (27545) — С 2 – 5.
2. Новиков С. П., Ашкинази С.М., Чумляков А.П. Интеграция и комплексирование как перспективные направления развития спортивных единоборств //Материалы VII Международного конгресса «Современный спорт и спорт для всех» том 3 — М «Спорт Академ Пресс», 2003 – 209 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практическое приложение: учебник для тренеров в 2 кн. Книга 1.- К. Олимп лит.2015.— 680 с.
4. Логунов Е. Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта / АСАДЕМА, М. — 2000. – 288 с.
5. Попов А.Л. Спортивная психология / Учебное пособие для физкультурных вузов. М. Изд. Флинта, 1999, - 150 с.
6. Курмашин Н. Ю. Становление и современные традиции развития теории физической культуры / Материалы XIII Международного конгресса «Современный олимпийский спорт и спорт для всех». Алматы: 2009 - С. 550-551.
7. Закирьянов К.К., Болдырев Б.Н., Шепетюк М. Н. Школа тренерского мастерства // Теория и методика физической культуры — 2017. — № 4 (50). - С. 6-10.

**БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУДЫҢ
ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ**

**Ануарбек А. - магистрант, Байқаметов Е. - магистрант
Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Ғылыми жетекші: Дошыбеков А.Б. - Phd доктор,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада бұқаралық спортты ұйымдастырушы болашақ мамандардың бойында тұлғалық мәдени құндылықтар, әлеуметтік-мәдени аспектілер, мәдени -

элеуметтік тәжірибені сақтау мен жеткізудің әмбебап құралдары, кәсіптік және педагогикалық қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру мәселелері қарастырылған.

Кілт сөздер: бұқаралық спорт, ұйымдастыру, болашақ дене шынықтыру мұғалімдері, басқарушылық мәдениет, қарым-қатынас, мәдениет, кәсіп, білім беру, сауықтыру, тәрбиелеу, мектеп.

THEORETICAL ASPECTS OF THE ORGANIZATION OF MASS SPORTS WORK

Anuarbek A., Baykametov E., Doshbekov A. B.

Abstract. This article examines the issues of formation of personality culture, socio-cultural aspect, universal means of preserving and transmitting cultural and social experience, culture of professional and pedagogical communication among future specialists-organizers of mass sports.

Key words: mass sports, organization, future physical education teachers, managerial culture, communication, culture, profession, education, health improvement, upbringing, school.

Зерттеу өзектілігі. Президент Қ.Тоқаев Қазақстан халқына арнаған Жолдауында: «Халықтың денсаулығын жақсарту мәселесі айрықша назарда. Барлық жастағы азаматтар арасында бұқаралық спортты дамыту маңызды. Бұқаралық дене шынықтыруды өркендету ісі жаңа чемпиондар шыңына шығатын пирамидаға айналуы тиіс» -деп анықтаған [1].

Қазақстанның «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында негізгі қағидаттар көрсетілген: халықтың әртүрлі жас топтарына дене тәрбиесін берудің үздіксіздігі, сабақтастығы; халықаралық спорттық жарыстарда Қазақстанның намысын қорғайтын жоғары жетістікті спорттың басымдығы» [2].

Спортшыларымыздың әлемдік деңгейдегі беделді жарыстарда қол жеткізген жетістіктері спортшыларды даярлаудағы қазіргі жүйеміз ықпалды да тиімді екенін аңғартады. Жоғары жетістіктер спортындағы рекордтар, халықаралық, ұлттық және басқа да ресми спорттық бәсекелердегі жеңістер бұқаралық спорттың дамуына моральдық тұрғыдан игі ықпалын тигізеді.

Зерттеу мақсаты. Бұқаралық спорт жұмыстарын ұйымдастырудың теориялық аспектілерін негіздеу.

Зерттеу міндеттері.

- Бұқаралық спорт ұғымына сараптама жасау;
- Бұқаралық спортты ұйымдастырушы болашақ маманның тұлғалық мәдениетіне сараптама теориялық жасу.

Қазіргі таңда жалпы алғанда спорты инфрақұрылымын 435 спорт мектептері, мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектептері, спортта дарынды балаларға арналған 16 мектеп-интернат құрайды [3]. 2022 жылы қосымша білім беру мекемелері қатарына 569 балалар мен жасөспірімдер клубы, 120 мыңнан астам балалар мен жасөспірімді қамти отырып, дене даярлығының 105 балалар мен жасөспірімдер клубы кірді [4].

2021 жылы жан басына шаққандағы қаржыландыру бағдарламасының арқасында мыңдаған қазақстандық балалар спорт секциялары мен шығармашылық үйірмелерге тегін қатысуға мүмкіндік алды. Осы бағдарлама бойынша бүгінгі таңда 7500 секция бар. Оларда 500 мыңға жуық бала спортпен және шығармашылықпен айналысады [5].

Бұқаралық спорт дегеніміздің өзі – спортпен жүйелі шұғылданатын адамдар мен спорт түрлерінің дамуы. Экономикалық тұрғыдан дамыған елдер бұл көрсеткішті 30 және одан да көп пайызға жеткізуге ұмтылуда. Саламатты өмір салтын насихаттап, халықты спортқа тарту аса маңызды. Мұның адамның бойына күш-қуат құйып, рухани болмысын жаңғыртатын бірден-бір амал екені даусыз.

Қазір бізде, Қазақстанның барлық өңірлерін қосқанда, жыл сайын 20 мыңнан астам спорттық шаралар өткізіледі. Бірақ, бұл – аз, жер-жерде: ауылдарда, үлкенді-кішілі

қалаларда, сондай-ақ, кәсіпорындар мен ұйым-мекемелерде тың бастамаларға жол ашу қажет. Жарыстар, спартакиадалар мен универсиадалар, басқа да спорттық бәсекелерді бір мезгілдік шара күйінде қалдырмай, жүйелі, тұрақты, жыл сайын өтетін дәстүрге айналдырғанымыз абзал. Және мұны әркім өзінен, өз шаңырағынан бастауы керек. Спортты дамыту үшін бизнестің әлеуметтік жауапкершілігі механизмін іске қосып, қаржылы кәсіпорындарды спорт нысандарын салуға, спорт саласын қаржыландыруға тарту қажет.

Спорттың дамуы, оның ішінде маңызды спорттық жетістіктер мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық ілгерілеуіне де байланысты. Мемлекет спорт саласына тиісті деңгейде қолдау көрсетсе, спортшылар да тиісті дәрежеде дайындалып, соның арқасында жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Тұлға мәдениеті ұғымына берілген түрлі анықтамаларға қарамастан, тұлға мәдениетін қалыптастыру – қоғамның әлеуметтік талаптарына сәйкес басқарылатын үдеріс, өйткені базалық мәдениет ұғымына сай әлеуметтік орта мен жағдай ғана адамды өзгертіп қоймайды, сонымен қатар адам өзі ортаны және өмір сүру шарттарын өзгерте отырып, өзі өзгереді, дамиды.

Сонымен, тұлға мәдениеті - материалдық және рухани құндылықтарды жасақтау мақсатында тұлғалық қабілеттерді іс-әрекет негізінде шығармашылық тұрғыда дамыту болып табылады.

А.А. Бодалев пікірінше, тұлғаның мәдени деңгейін көтерудегі негізгі қозғаушы күш - адамның ынтасы мен өзіндік сұранысы болып табылады. Адам қажеттіліктерінің ішіндегі ең маңыздысы – тұлға ретінде өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі болып саналады. Аталған қажеттіліктің негізін адамның ойлауға, қарым-қатынасқа, еңбекке деген қабілеті құрайды [6].

Тұлға мәдениетінің мазмұны адамның дамуы дегенді білдіреді. Тұлға мәдениеті сипаттамасы оны шартты түрде жалпы және кәсіби арнаулы бөлінуге әкеледі. Осыған байланысты жалпы мәдениетті гуманитарлық негіз, ал кәсіби мәдениеттің негізін таңдаған мамандыққа сай арнайы дайындық, қабілет пен білім құрайды.

В.С.Библер пікіріне сүйенсек, жалпы мәдениет дүниетанудың жалпы заңдылықтарына сүйене отырып, адам қызметінің барлық салаларында байқалады, ал кәсіби мәдениет тұлғаның белгілі бір салада іс-әрекетін жаңарту қабілеті мен таным ретінде қарастырылады [7].

Сонымен, жалпы мәдениет білімділіктің жоғары деңгейі ғана емес, сонымен қатар адамның рухани күш-жігерінің жан-жақты дамуы, белсенді ұстаным мен тұлғаның өзін-өзі және қоршаған ортаны жаңғыртуға бейімділігі, яғни іс-әрекет барысында кешенді жүзеге асырылатын қабілеттерден тұрады.

Жоғарыда айтылғандай, тұлғаның мәдени дамуының өлшемі ретінде кәсіби іс-әрекет мәдениеті есепке алынады.

Оқу үдерісін мүмкіндігінше сапалы жетілдіру білім беру мен оқыту үдерісінде арнайы әдіс-тәсілдерді тиімді ұйымдастыруға байланысты.

Тұлғаның бәсекеге қабілетті моделін құраушылардың маңыздысының бірі кәсіпқой маманға табысты бағдарлануға мүмкіндік беретін, іскерлік және мәдениетаралық байланысты орнате іскерлігін меңгеру болып табылады.

Білім беру стандарттарында көрсетілген құзырлылықтарды қалыптастыру талаптарында білім берудің жаңа парадигмасына көшу, әлеуметтік-мәдени қарым-қатынасқа дайындықты қалыптастыру талап етіледі.

Оқу орнын бітіруші жас түлек еліміздің білім саясатындағы өзгерістер мен жаңалықтардан толық хабардар бола отырып, өмірдің кез-келген жағдаяттарынан шыға білетін алғыр да білімді жас болып тәрбиеленуі тиіс. Сондықтанда кәсіби орта білімді мұғалімдерді даярлайтын ұжымдардың дәріс беруші оқытушылары да педагогтар қауымына ұсынылып отырған заман талабын бұлжытпай атқаруы міндетті деп санаймын.

Бүгінгі оқу орнын бітіргелі отырған жас маман мемлекетіміздің кадр саясатындағы мақсаттарына сайма-сай болып шығуы қажет, яғни олар еліміздің әлеуметтік экономикалық жоғарғы қарқынмен дамуын қамтамасыз етуге қабілетті, интеллектуалдық ойлау белсенділігі жоғары тұлға тәрбиелейтіндей кадр болып шығуы бүгінгі күннің өзекті мәселелерінің бірі.

Дәстүрлі білім беру жүйесінде мамандықтар даярлаушы кәсіби білім беретін оқу орындарының басты мақсаты - мамандықты игерту ғана болған болса, ал қазір әлемдік білім кеңістігіне ене отырып, бәсекеге қабілетті тұлға дайындау үшін адамның құзырлылық қабілетіне сүйену арқылы нәтижеге бағдарланған білім беру жүйесін ұсыну негізгі мақсат болып отырғаны баршамызға аян.

Қазіргі жағдайда еңбек нарығында экономиканы қайта құруда, жастардың кәсіптік дайындығының сапасы мен кәсіптік шеберлігінің деңгейі сәттіліктің кепілі бола алады. Кәсіптік оқу орындарының міндеті мамандарды дайындауда кәсіптік оқытуды жақсарту және оны іске асыруда әдістердің тиімділігін арттыруды көздейді. Кәсіптік оқу орнында оқыту процесін іске асыру, педагогтың саналы іс-әрекет жасай алу қабілетіне байланысты.

Педагог іс-әрекеті білім саласында кәсіби міндеттерді шешуге бағдарланады. Шешім мақсатты айқындаудан, іс-әрекет мотивіне түрткі болудан басталады. Мақсаттылық – іс-әрекеттің алғашқы кезеңі, екінші кезең іс-әрекет бағдарламасын жоспарлау, жобалау. Іс-әрекет бағдарламасын құру үшін, қандай әрекеттер және қандай оқыту процесінің афференттік синтезінен өткізу қажет. Нәтижесінде әрекет бағдарламасы – педагог іс-әрекетінің моделі пайда болады. Іс-әрекетін бағдарлау педагогтың интеллектуалдық қабілетіне байланысты, қандай білім мен іскерліктерді игерген, педагогтың кәсіби міндеттерін эвристикалық жолмен шеше алуы, оқыту технологияларын қаншалықты меңгергендігіне байланысты айқындалады. Іс-әрекеттің бұл кезеңі педагог құзырлығымен шешіледі.

Біліктілік – адамның қандай да бір кәсіби- еңбек қызметін орындауға деген дайындық деңгейі немесе біліктілік – кәсіпті меңгеру деңгейі. Біліктілік мінездемесі – қандай да бір біліктілік деңгейі бар нақты бір кәсіп маманы оны игеруге қажет білім, білік және дағдыларға қойылған талаптар тізімі белгіленген мемлекеттік құжат.

Мұғалім құзырлығы жоғары, әлеуметтік тұрғыдан жетілген, әдіс-тәсілдерді меңгерген, шығармашылықпен жұмыс істейтін, өзін-өзі кәсіби жетілдіруге ұмтылған маман. Мұғалім мамандығы, зиялылар ішіндегі көп топтасқан мамандықтардың ірі тобына жатады. Білім беру жүйесінде педагогтар мемлекеттік қызметкерлер болып табылады. Педагог өз мамандығының сапасын, біліктілігін арттыруды психологиялық тұрғыдан қамтамасыз етуі үлкен рөл атқарады. Педагогтың іс-әрекеті көбінде оның кәсіби шеберлігінің кеңістігіне қатысты, педагогикалық қарым-қатынас механизмдеріне, білімгерлердің психологиялық ерекшеліктерінің табиғатына да байланысты. Педагогикалық іс-әрекеттің дамуының жоғары деңгейі мынада – педагог өзін-өзі дамыту механизмдерін қалыптастыруға мақсат қояды және оқушыларға (болашақ мұғалімдерге) өз қабілет-қарымы бойынша даму бағыттарын ұштайды.

Болашақ мұғалімдердің кәсіби дайындығының мақсаты - ғылыми-педагогикалық тапсырмаларды орындауға және кәсіби оқыту педагогы мен еңбек технологиялары мұғалімінің кәсіптік қызметінің қажетті функциялары мен түрлерін орындауға бейім маманды қалыптастыру болып табылады. Маман оқыту үдерісінің білім беру саласы, мәні, мағынасы және құрылымы туралы білім жүйесін білуі керек, сондықтан осы бағытта педагогтың субъективтілік қасиеттерін құрылымдық көрсетілуімен тұлғалық сапалары қарастырылады.

Болашақ мұғалімдердің шығармашылықты тапсырмаларды орындау барысында мәліметтерді пайдалана отырып өмірден көрген практикасымен байланыстыру арқылы сұрақтардың шешімін табуға жол ашады.

Ал қазіргі мұғалім, болашақ мұғалімдерді дұрыс ұйымдастыра отырып, бағыт бағдар беру арқылы өздігінен жұмыс жасауға үйрету нәтижесінде, жаңа идеялар мен жаңалықтар, болжамдар мен нәтижелер әкелетіндей тұлға даярлап шығуды көздеуде. Оқытушы қауымнан болашақ мұғалімдер тек білімге ғана емес, өмірге де үйрететін қабілеттілікті қажет етіп отыр.

Оқыту мен жетілдірудің жаңа технологиясын белсенді енгізуге қолдау көрсету міндет.

Әрбір елдің білім беруі, сол елдің даму сатысын сипаттайтын нақты-тарихи шарттарға байланысты болып табылады деп болжалады. Егер қоғамда әлеуметтік-экономикалық және саяси өзгерістер болып жатса, соның салдарынан білім беру жүйесі де өзгереді. Біздің елімізде ұзақ уақыттар бойына дәстүрлі деп саналатын білім түрі қалыптасты. Қазіргі уақытта білім беру жүйесінде дәстүрлі білім беруден тұлғалық-бағытталған білім беру түріне өту байқалып жатыр. Дәстүрлі білім беру арқылы тек білім бағыты көзге түседі.

Тұлғалық-бағытталған білім беру дәстүрлі білім беруді жоққа шығармайды, сонымен бірге бірқатар келесі артықшылықтарға ие: ғылымның, техника мен өндірістің кең спектріне бағытталған кадрлар даярлау; түрлі мамандар дайындаудың жан-жақты сипаты; іргелі дайындықтың жоғары деңгейі; кәсіби іс-әрекетке бағыты және тәжірибемен тығыз байланыстылығы.

Қоғамда болып жатқан өзгерістер дәстүрлі жоғары оқу орнының кемшіліктеріне дәлел болғандай. Дәстүрлі білім беру тұлғаның мәдени және рухани дамуына айтарлықтай зиян келтірді.

Ілім берудің дәстүрлі парадигмасынан гуманистік типтегі тұлғалық-бағытталған білім беру түріне ауысуы білім беру жүйесін дағдарыстан алып шығуы тиіс.

Н. А. Алексеев [8] көзқарасы айрықша қызығушылық тудырады: “мәдениет - адам мен әлемнің өзара қарым-қатынасында ерекше рольге ие, ол табиғат пен қоғамды, сонымен қоса адамның өзінің ішкі әлемін, оның қалыптасу және дамуында ерекше мәнді болып табылады”. Автор адам мәдениетінің танылуының үш түрін ажыратады: мәдениеттік (мәдениет жасаушы, мәдениет туындаушы) іс-әрекет, мәдени болмысты меңгеру, адамзат жинақтаған мәдени байлықты игеру; мәдениеттің жеке тұлғалық тұрғыда танылуы, яғни адамның барлық күнделікті іс-әрекетте, қарым-қатынаста, мінез-құлықта, өмір сүру қалпында күштерін жүзеге асыруы.

Адамның мәдениеттілігі жоғарыда аталған түрлерде жоғары деңгейде танылған сайын, бұл түрлер үйлесе үндеседі және оларда мәдениет жасаушылық іс-әрекет адамның негізгі әлеуетін танытудың әлдеқайда белсенді әрі шығармашыл түрі ретінде маңызды сипатқа ие болады. Жоғарыда айтылған түрлердің бәрі іс жүзінде педагогикалық қызмет барысында іске асырылуы тиіс.

Болашақ мұғалімнің, оның мәдениетінің, жеке тұлғасының қалыптасуының теориясы мен тәжірибесі үшін, мәдениетті шығармашылық іс-әрекет және жеке тұлғаның осы іс-әрекет үдерісі мен нәтижелері біртұтас өзін-өзі жүзеге асыруы, яғни өзінің маңызды күштерін жүзеге асыру мен дамыту көзқарасы тұрғысынан қарастыру маңызды болып табылады. Бастапқы көзқарасты негіздеу үшін «іс-әрекет», «маңызды күштер», «шығармашылық» ұғымдарының мазмұнын айқындау қажет.

Арнайы зерттеулер пәні болып табылатын «іс-әрекет» ұғымы – адамның қоршаған әлемге белсенді қарым-қатынасының ерекше түрі, оның мазмұнын мақсатқа орай өзгеру мен қайта жаңғыруын құрайтынын атап өтеміз. Адам өз іс-әрекет үдерісінде өзін қоршаған ортаны қайта жаңғыртады және осының негізінде өзін өзгертеді, яғни адамның маңызды күштерінің шоғырлануы мен саралануы, олардың, игерілуі, өмірлік үдеріске қосылуы жүргізіледі.

Іс-әрекет пен мәдениет бір-біріне өзара тоғысқан диалектикалық тұтастықты құрайды. Іс-әрекет мәдениетті өндіреді және оған шынайы болмыс береді, ал мәдениет іс-әрекетті ұйымдастырады, реттейді оның тәсілдерін, тиімділігін, оны жетілдіруге қажетті әрі мүмкін

бағыттарды айқындайды. Іс-әрекетке өз субстанциясы тұрғысында қатынастағы мәдениет адамның елеулі күші жинақталатын ішкі ұйымдастырылуын құрайды.

Сөйтіп, іс-әрекет бір жағынан, жеке тұлғаның елеулі сапаларын дамыту көзі ретінде қарастырылса, екінші жағынан, іс-әрекетте адамның негізгі күштері танылады, әрі жинақталады.

Адам іс-әрекет үдерісінде өзін жеке тұлға ретінде қалыптастырып, өзінің адамдық табиғатын «шынайы негізгі сапалар» арқылы танытады.

Адам заттық әлемді жасай отырып, өзінің ерекше адамдық немесе негізгі қасиеттерін дамытады. Негізгі қасиеттер ықпалын тигізе отырып, адамның сапалық көрінісіне айналады, дегенмен негізгі сапалар да мәдениетпен біртұтастықта танылады. Мәдениет «адамдық» сипатқа ие, онда адамның өмір сүретін қоғамдық қарым-қатынастары, қоғам тәжірибесі, білім-біліктері көрінеді. Олар мәдениет болмысының түрі ретінде өзінде адамның маңызды сапалары қаншалықты көрініс табуы мен жүзеге асырылуының сипаттамасын түзеді.

Әлеуметтік іс-әрекет - адамның ерекше іс-әрекеті ретінде өз мәні бойынша шығармашылық іс-әрекет болып табылады. Адам өз іс-әрекетінің тарихи сипатының арқасында ғана бар мәдениетті меңгерумен шектелмейді, мәдениетті де, оны құрушы ретінде өзін-өзі де өзгертетін, дамытатын, жетілдіретін жасаушы тұлға болып табылады.

Сөйтіп, жоғарыда баяндалған мәселені жалпылай келе, мынадай тұжырымдарды жасауға болады: біріншіден, бұқаралық спортты ұйымдастырушы болашақ мамандардың бойында тұлғалық мәдени құндылықтар, әлеуметтік-мәдени аспектіліер; екіншіден, мәдениет - әлеуметтік тәжірибені сақтау мен жеткізудің әмбебап құралы болып табылады; үшіншіден, мәдениеттің мәнін анықтауға орай, болашақ дене шынықтыру маманының жеке тұлға мәдениетін, кәсіптік және педагогикалық қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру үшін әдіснамалық негіз ретінде қабылдауға болады деп есептейміз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сындралы қоғамдық диалог - Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі. Мемлекет Басшысының 2019 жылғы 2 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы.
2. Закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» от 3 июля 2014 года № 228-V ЗРК.
3. Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы" Қазақстан Республикасының Президенті Жарлығының жобасы туралы Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы № 1037 қаулысы <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1500001037>
4. Сейдишова Д.Т. Қазақстан Республикасындағы бұқаралық спорттың қазіргі жағдайы және даму перспективалары. Мемлекеттік саясатты басқару магистрі дәрежесін алу үшін магистрлік жоба. Нұр-Сұлтан, 2021.-54б.
5. Дурай-Новакова К. М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: дис...докт. пед. наук: 13.00.08: / К. М. Дурай-Новакова. - Москва, 1983. - 353 с.
6. Бодалев А.А. Личность и общение. М.: Международная педагогическая • академия, 1995-328 с.
7. Библер В.С. Нравственность. Культура. Современность. (Философские размышления о жизненных проблемах) / В. С. Библер // Этическая мысль: Науч.-публицист. чтения. М.- 1990. - 57с.
8. Алексеев Н. А. Личностно-ориентированное образование. /Н. А. Алексеев // Педагогические инновации на современном этапе образования, по д. ре д. Закировой А. Ф. - Тюмень, 2010. - С. 25-33.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У ПЕДАГОГОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Отаралы С.Ж. – и.о. доцента ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Мамырханова А.М. - заведующая лабораторией ННПЦФК МП РК,
Астана, Казахстан

Токтарбаева А.Е. – старший методист ННПЦФК МП РК, Астана, Казахстан

Аликей А. – старший преподаватель ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Байбеков М.Т. – руководитель программ Сектора социальных и гуманитарных наук
Регионального Офиса ЮНЕСКО в Алматы, Алматы, Казахстан

Аннотация. Статья посвящена исследованию отношения педагогов физической культуры к сформированности профессиональных компетенций. Результаты анкетирования выявили, что большинство респондентов позитивно оценивают сформированность у современных педагогов основных профессионально значимых компетенций и оптимистичны в оценке их статуса в современном обществе.

Ключевые слова: педагоги, физическая культура, профессиональные компетенции, имидж педагога

THE STUDY OF THE PROBLEMS OF FORMATION OF PROFESSIONAL COMPETENCIES AMONG PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Otaraly S., Mamyrkhanova A., Toktarbayeva A., Alikey A., Baybekov M.

Abstract. The article is devoted to the study of the attitude of physical education teachers to the formation of professional competencies. The results of the survey revealed that the majority of respondents positively assess the formation of modern teachers of basic professionally significant competencies and are optimistic in assessing their status in modern society.

Key words: teachers, physical education, professional competencies, teacher's image

Актуальность исследования. На сегодняшний день профессиональный стандарт педагога предъявляет значительные требования не только к предметным и функциональным компетенциям педагога физической культуры [7]. Мастерство педагога определяется сегодня и умением выстраивать благоприятные отношения с коллегами, детьми и родителями, способностью строить педагогический процесс креативно, исходя из конкретных задач и условий [4]. Успешность педагогического процесса также зависит от имиджа конкретного педагога, того образа, который сложился о нем в глазах коллег, обучающихся и родителей [5, 9], уровня его образованности и профессионализма, организаторских и управленческих способностей, внешнего облика, манеры поведения, справедливости и объективности, соблюдения правил педагогической этики, умения преподносить себя [3, 6, 8].

К сожалению, система высшего физкультурного образования в Казахстане в большей мере ориентирована на формирование профессиональных компетенций и уделяет недостаточно внимания вопросам имиджевой подготовки будущих специалистов.

Имеющиеся на сегодняшний день научные исследования также в основном фокусируются на повышении эффективности формирования профессиональных компетенций у педагогов физической культуры.

Результатом этого является неопределенный статус педагога физической культуры, не умение педагогов «преподносить» себя, значимость своего предмета, «не популярность» уроков физической культуры среди детей, их родителей и школьного коллектива, которые имеют более серьезные последствия, такие как низкая двигательная активность и слабый

уровень здоровья у обучающихся [1]. Значимость данной проблемы порождает необходимость всестороннего изучения проблем формирования профессиональных компетенций и имиджа у педагогов физической культуры.

Цель исследования – выявить отношение педагогов физической культуры к сформированности у них профессиональных компетенций.

Методы исследования. Для решения поставленной цели нами было проведено анонимное анкетирование. Анкета состояла из 14 вопросов. Всего в анкетировании приняли участие 4439 педагогов, а это 15% от общего количества педагогов физической культуры в стране. Из них 77% (n=3419) педагогов мужского пола и 23% (n=1020) – женского пола, на казахском языке ответили 1970 педагогов, на русском – 2469. Возрастной состав респондентов представлен в таб. 1.

Большая часть респондентов, а это 87% (n=3876) имеют высшее образование, 11% (n=473) – средне-специальное и 2% (n=90) – послевузовское образование.

Таблица 1 - Возрастной состав педагогов, принимавших участие в анкетировании

Возрастная категория	Количество респондентов	Процент от общего числа респондентов
до 21 года	74	2
С 21 года до 25 лет	249	5
26-34	1320	30
35-63	2765	62
старше 63	31	1

32% педагогов имели педагогический стаж от 10 до 20 лет, 26% респондентов работали по специальности свыше 20 лет, а стаж работы 21% респондентов – 5-10 лет. Оставшиеся 8% и 3% анкетированных имели педагогический стаж 1-3 года и 1 год соответственно.

Среди респондентов 42% (n=1 484) – педагоги-модераторы, 27% (n=961) – педагоги-эксперты, 13% (n=444) – педагоги-исследователи 1% (n=45) – педагоги-мастера.

Респонденты, принимавшие участие в анкетирование представляли различные регионы страны. Распределение респондентов по регионам представлено в таб. 2.

Таблица 2 – Распределение педагогов, принявших участие в анкетирование в разрезе регионов

Регион	Количество респондентов	Процент к общему числу респондентов
г.Астана	188	4,2
г.Алматы	91	2,1
г.Шымкент	766	17,0
Область Абай	202	4,5
Акмолинская область	440	9,9
Атырауская область	15	0,3
Актюбинская область	584	13
Алматинская область	131	3,0
Жамбылская область	251	6
Жетысуская область	278	6
СКО	280	6

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

ЗКО	87	2
ВКО	94	2
Улытауская область	42	1
Қарағандинская область	110	2
Қостанайская область	244	6
Қызылординская область	324	7
Манғыстауская область	242	6
Павлодарская область	45	1
Туркестанская область	25	1

Из общего количества респондентов 54 % проживают в сельской местности, а 35% - в городской местности.

Результаты исследования. В результате анкетирования были выявлены основные компетенции, которыми должен обладать современный педагог физической культуры. Так, на данный вопрос, 47,3% (n=2100) респондентов ответили, что самыми важными компетенциями являются знания в области преподаваемого предмета, ориентация в современных исследованиях по предмету, владение методиками преподавания предмета. Не менее важной компетенцией, по мнению 40% (n=1768) респондентов является практическое владение приемами эффективного бесконфликтного общения с детьми, коллегами, родителями.

Наличие знаний в области индивидуальных особенностей психологии и психофизиологии детей, умение организовать в соответствии с ними образовательный процесс как важную компетенцию отметили 38,4% (n=1706) педагогов. Для 38% (n=1712) респондентов важным является наличие спортивных достижений, опыта занятий спортом. 37,9% (n=1682) педагогов считают важными такие личностные компетенции как доброжелательность, организованность, стрессоустойчивость, самоконтроль, осознанность, культура речи и др. Кроме того, 36% (n=1602) педагогов отметили важность умения проектировать здоровьесберегающую образовательную среду. Компетенции в сфере своего постоянного профессионального развития, а также исследовательские компетенции считают необходимыми 33,3% (n=1481) педагогов. Среди всех респондентов 33% (n=1479) учителей физической культуры отмечают, что важно знать и уметь использовать информационные и коммуникационные технологии в педагогической деятельности. Для педагога физической культуры считают 32,4 (n=1437) анкетированных самой важной компетенцией является способность творчески решать нестандартные педагогические ситуации, преобразовывая их в социально и личностно значимых целях.

В результате исследования нами были выявлены наименее важные, по мнению респондентов, компетенции для педагога физической культуры. Так, из девяти предложенных компетенций наименее значимыми являются: наличие спортивных достижений, опыта занятий спортом у педагогов физической культуры (7,6% (n=336)); знания в области преподаваемого предмета, ориентация в современных исследованиях по предмету, владение методиками преподавания предмета (6% (n=266) респондентов), умение проектировать здоровьесберегающую образовательную среду (5,5% (n=246); умение использовать информационные и коммуникационные технологии в педагогической деятельности 5,5% (n=242); знания в области индивидуальных особенностей психологии и психофизиологии детей, умение организовать в соответствии с ними образовательный процесс, практическое владение приемами эффективного бесконфликтного общения с детьми, коллегами, родителями, а также личностные компетенции не являются важными компетенциями (5,4 (n=238)). Около 5% (n=222) педагогов полагают, что компетенции в сфере своего постоянного профессионального развития и способность творчески решать

нестандартные педагогические ситуации, преобразовывая их в социально и личностно значимых целях, не являются определяющими.

Сформированность компетенций у современных педагогов ФК в области знания преподаваемого предмета, ориентации в современных исследованиях по предмету; владение методиками преподавания предмета 46% (n=2023) респондентов оценили на оценку «5» (по пятибальной шкале). Только около 30% педагогов дали хорошую оценку сформированности компетенций по владению приемами эффективного бесконфликтного общения с детьми, коллегами, родителями, наличию спортивных достижений, опыта занятий спортом; знаний в области индивидуальных особенностей психологии и психофизиологии детей, умений организовать в соответствии с ними образовательный процесс. 24% респондентов оценили сформированность своих компетенций в области постоянного профессионального развития, исследовательских компетенций, способность творчески решать нестандартные педагогические ситуации, личностные компетенции; навыки использования информационных и коммуникационных технологий в педагогической деятельности, умение проектировать здоровьесберегающую образовательную среду в сфере своего постоянного профессионального развития на оценку «ниже среднего».

Большинство респондентов, считают, что недостаточный уровень сформированности профессиональных компетенций у педагога связан со следующими факторами: большое количество бумажной отчетности (23% респондентов), снижение статуса педагога (22%); профессиональное выгорание (15% опрошенных); чрезмерная педагогическая нагрузка (10%), несоответствие профессиональной подготовки педагогов требованиям времени (9%), отсутствие перспектив карьерного роста (8%), наличие отрицательных личностных качеств, подверженность вредным привычкам (8%), и другие причины.

Результаты исследования также выявили оптимистичность педагогов в отношении статуса педагога физической культуры в Казахстане в настоящее время. Так, 44% респондентов оценили статус педагога физической культуры стране как «высокий», 46% - как «средний» и лишь 10% отметили его «низкий» уровень.

На вопрос «Как Вы считаете, меняется ли статус педагога физической культуры в последнее время?» 43% анкетированных ответили, что в последние годы статус педагога имеет тенденцию к росту, 32% - напротив отметили его снижение, а 25% респондентов отметили, что никаких изменений не заметили.

В целом благоприятная ситуация для педагогов наблюдается и в области соблюдения этических норм и правил на рабочем месте. Так, на вопрос «Часто ли Вы сталкиваетесь со случаями нарушения педагогической этики среди педагогов физической культуры?» большая часть респондентов, а именно 70% ответили, что не сталкиваются со случаями нарушения этических норм, 27% респондентов ответили, что такие случаи случаются иногда, и лишь 3% опрошенных сталкиваются с этим достаточно часто.

Важно отметить, что на рабочем месте большинства педагогов физической культуры складывается относительно благоприятный рабочий климат. Так, на вопрос «Часто ли испытываете давление из-за необъективной оценки Вашей профессиональной деятельности со стороны администрации школы, обучающихся, коллег, родителей?» 66% педагогов ответили, что не испытывают никакого давления, а только 9% анкетированных сталкивались с необъективной оценкой их профессиональной деятельности. В качестве субъектов негативного отношения респонденты называют представителей администрации школы (31%), родителей (28%), обучающихся (25%) и коллег (16%).

Больше половины педагогов никогда не привлекались к работам, не связанными с профессиональными обязанностями. Напротив, 37% педагогов отметили, что такие ситуации случались иногда, а 10% респондентов отметили, что их очень часто привлекают к несвойственной для педагога работе. Тогда как Закон РК «О статусе педагога» запрещает

привлекать педагогов к работам, не имеющим отношения к прямым профессиональным обязанностям [2].

Опрошенные респонденты также считают что, на сегодняшний день есть ряд причин, оказывающих негативное влияние на качество выполнения ими своих профессиональных обязанностей. Так, на вопрос «Какие условия должно создать государство для того, чтобы педагог отлично выполнял свои профессиональные функции?» респонденты выделили несколько групп мероприятий, среди которых первоочередными являются: необходимость повышения заработной платы, повышение статуса педагога, уменьшение количества бумажной отчетности, повышение оплаты за проведение внеклассных и внешкольных мероприятий. Следующими по значимости мерами являются необходимость пересмотра системы оценивания учебных достижений обучающихся по предмету «Физическая культура», принятие мер по стимулированию профессионального развития через организацию различных форм повышения квалификации, допуск к проведению занятий с 1-11 классы исключительно педагогов, имеющих профессиональное образование в области физической культуры, улучшение качества подготовки специалистов в области физической культуры и спорта в ВУЗах и в организациях ТиПО (рис.1). К числу менее значимых мероприятий по повышению эффективности процесса физического воспитания в школе респонденты отнесли необходимость усиления контроля за соблюдением норм педагогической этики и выполнение мероприятий по профилактике профессионального выгорания.

Незначительная часть респондентов считает, что необходимость принятия каких-либо мер для повышения качества выполнения педагогами своих обязанностей нет, а ответственность за это лежит на самом педагоге.

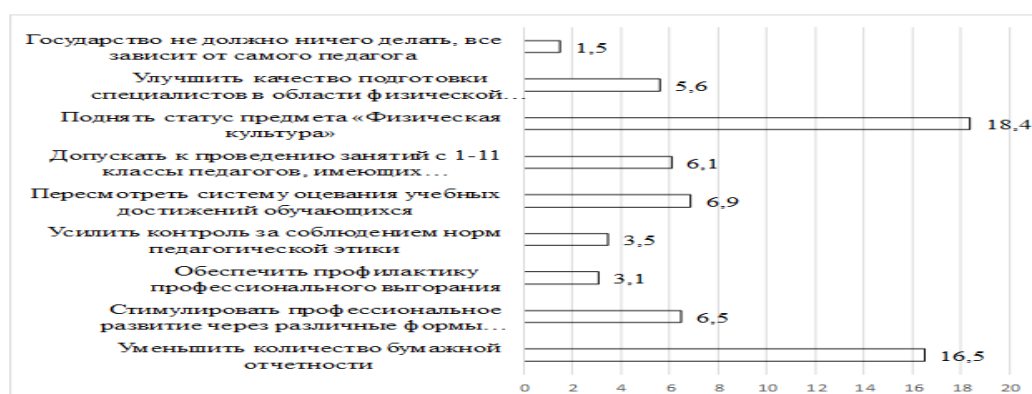


Рисунок 1 – Процентное соотношение ответов респондентов на вопрос «Какие условия должно создать государство для того, чтобы педагог качественно выполнял свои профессиональные функции?»

Выводы. Таким образом, большинство респондентов позитивно оценивают сформированность у современных педагогов основных профессионально значимых компетенций и оптимистичны в оценке их статуса в современном обществе. Большинство педагогов работает в благоприятном психологическом климате и не сталкивается с нарушением норм педагогической этики. Однако, около трети педагогов встречаются со случаями нарушения педагогической этики и вынуждены периодически выполнять работы, не имеющие отношения к профессиональной деятельности, а 10% респондентов встречаются с такой ситуаций очень часто.

Список литературы:

1. Гучетль И.Н., Манченко Т.В. Проблемы преподавания физической культуры в современной школе // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2023. - №1. – С. 25-29. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-prepodavaniya-fizicheskoy-kultury-v-sovremennoy-shkole> (дата обращения: 28.03.2024)
2. Закон Республики Казахстан «О статусе педагога» от 27 декабря 2019 года № 293-VI ЗРК. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1900000293>
3. Коробич У.А. Имидж учителя физической культуры // Молодой ученый. – 2022. - № 21(416). – С. 450-452. <https://moluch.ru/archive/416/92081> (дата обращения 28.03.2024).
4. Коростелева Н.А. Анализ имиджа преподавателя в казахстанских школах // Молодой ученый. – 2014. - № 15(74). – С. 276-279. <https://moluch.ru/archive/74/12519> (дата обращения: 28.03.2024)
5. Купцова В.Г. Формирование имиджевой компетентности будущего педагога физической культуры. дис. ... к.п.наук: 13:00:08 – Теория и методика профессионального образования. – Челябинск, 2008. – 201 с.
6. Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 11 мая 2020 года № 190 «О некоторых вопросах педагогической этики»
7. Приказ и.о. Министра просвещения Республики Казахстан от 15 декабря 2022 года № 500 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог»
8. Степанова О.Н., Шарый В.А. Профессиональный имидж учителя физической культуры и пути его совершенствования // Наука и школа. – 2016. - №5. – С. 68-76. <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalniy-imidzh-uchitelya-fizicheskoy-kultury-i-puti-ego-sovershenstvovaniya> (дата обращения: 28.03.2024)
9. Файзрахманов И.И., Мифтахов Т.Ф. Особенности представления школьников о внутренней составляющей имиджа учителя физической культуры // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2016. - № 2. – С. 159-165.

INNOVATIVE MODEL OF EDUCATION "KAZAKH KURESI" FOR STUDENTS OF EDUCATIONAL SCHOOLS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Usina J.A. - Associate Professor,
Erofeeva R.J. - Head of the Department of Physical Education and Sports,
NAO Toraigyrov University, Pavlodar, Kazakhstan
Pfeiffer N.E. - Professor,
Pavlodar Pedagogical University Alkey Margulan,
Pavlodar, Kazakhstan
Shapieva G.E. - senior lecturer,
Academy of Physical Culture and Mass Sports, Astana, Kazakhstan
Khaustov S.I. - Professor,
Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

Abstract. The problem of the research lies in the need to develop a pedagogical theory and technology of purposeful physical education of schoolchildren based on the Kazakh-kuresi curriculum in order to create conditions for the comprehensive development of personality. The role of Kazakh folk means of physical education in general education institutions is of great political, economic and ideological importance, since it promotes health promotion, comprehensive physical development, formation of healthy (Kazakh) lifestyle skills, improvement of the culture of motor activity, ensuring psychophysical preparation for life and protection of the sovereignty of the republic. The need to use and popularize Kazakh national sports, folk outdoor games and physical exercises among schoolchildren is due not only to the demands and rights of

children's personality, national, regional and age characteristics of their development, but also to the social law of the state for the formation of a healthy generation.

Key words: innovation, model, education, Kazakh kuresi, students, educational schools, the Republic of Kazakhstan.

ИННОВАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ОБУЧЕНИЯ «ҚАЗАҚ КУРЕСІ» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

Усина Ж.А., Ерофеева Р.Ж., Пфейфер Н.Э., Шапиева Г.Е., Хаустов С.И.

Аннотация. Проблема исследования заключается в необходимости разработки педагогической теории и технологии целенаправленного физического воспитания школьников на основе учебной программы по казах-күресі с целью создания условий для всестороннего развития личности. Роль казахских народных средств физического воспитания в общеобразовательных учреждениях имеет большое политическое, экономическое и идеологическое значение, поскольку способствует укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, формированию навыков здорового (казахского) стиля жизни, совершенствования культуры двигательной деятельности, обеспечению психофизическую подготовку к жизнедеятельности и защите суверенности республики. Необходимость использования и популяризации казахских национальных видов спорта, народных подвижных игр и физических упражнений среди школьников обусловлена не только запросами и правами личности детей, национальными, региональными и возрастными особенностями их развития, но и социальным законом государства на формирование здорового поколения.

Ключевые слова: инновация, модель, обучение, казах күресі, учащихся, образовательные школы, Республика Казахстан.

Introduction. In the National Project “Quality Education "Educated Nation” for 2021-2025 years” from October 12, 2021 № 726 the main goal is: improving the quality of education of students at all levels of education; the concept of lifelong learning is defined, which defines the model of a citizen of Kazakhstan with a necessary set of knowledge, abilities, skills and competencies.

The research problem is the need to develop a pedagogical theory and technology of purposeful physical education of schoolchildren on the basis of the curriculum on Kazakh kuresi in order to create conditions for the comprehensive development of personality.

The role of Kazakh folk means of physical education in general education institutions is of great political, economic and ideological importance, as it promotes health promotion, all-round physical development, formation of skills of healthy (Kazakh) lifestyle, improvement of motor activity culture, provision of psycho-physical preparation for life activity and protection of the sovereignty of the republic.

The **aim of the project** is scientific-methodological and experimental substantiation of the content and organization of physical education and sport, based on the innovative model of the curriculum of teaching Kazakh kuresi for students of schools of the Republic of Kazakhstan.

The **object of the study** is the process of physical education and sport in general education schools of the Republic of Kazakhstan.

The **subject of the study** is the content and organization of physical education and sports of students in general education schools on the basis of the «Kazakh kuresi» teaching model.

Project objectives

1. To carry out theoretical analysis of literature on the stated topic.
2. to study the programs of the content of physical education and sports of students of general education schools on wrestling Kazakh kuresi.

3. Experimentally study and substantiate the methodology of organization of physical education and sports of students of secondary schools on the basis of the curriculum on physical culture in secondary schools with sports-oriented physical education.

4. To develop a pedagogical model of the curriculum of physical education and sports of students of general education schools of the Republic of Kazakhstan.

Research methods and ethical issues.

Within the framework of the scientific research, it is supposed to conduct the following stages of the pedagogical experiment:

- diagnostic: within the framework of this stage, it is planned to carry out theoretical and methodological analysis of scientific psychological, pedagogical and specialized literature on the research problem. Factors influencing the development of the level of physical fitness of students will be analyzed. Scientific and methodological substantiation of pedagogical ideas about the need to use in the scientific and educational process of physical education means Kazakh kuresi to increase the level of physical fitness, improve health and the formation of the need for students to systematic physical education and skills, as well as instill healthy lifestyle skills. The results of the conducted research expand the theory and methodology of physical education with knowledge, skills and abilities about the possibilities of optimizing the educational process in general education schools of the Republic of Kazakhstan based on the use of technical and tactical actions and movements Kazakh kuresi used for the education of a well-rounded personality.

- Organizational: at this stage organizational work on conducting experimental and experimental activities at the bases of the study (schools) will be carried out;

- Practical: at this stage, establishing and forming experiments were conducted;

- Generalizing: at this stage the obtained material will be processed, the results will be analyzed and summarized.

In the process of research was the use of mixed method of research - selected tests characterizing the state of physical health, functional capabilities, developed the content of the program of physical education of students using the means of kazak kuresi, planning the main pedagogical experiment, testing the effectiveness of the proposed method in the experimental group.

- Quantitative analysis of data, lack of development of the problem from the scientific and pedagogical point of view.

In the process of conducting the research the following classical and innovative methods were used (Table 1):

- Analysis of legislative and regulatory documents governing the Law on Education of the Republic of Kazakhstan; on physical culture and sports; On Kazakh national sports; Concept of development of physical culture and sports; Program of development of physical culture and sports;

- theoretical analysis of scientific and methodological literature, methodological basis was determined, initial theoretical provisions were developed, theoretical material on the research problem was analyzed and systematized, motor abilities and formation of healthy lifestyle culture were identified, physical education program was developed,

- analysis and generalization of existing models the state of material and technical base (availability of inventory and equipment necessary for the organization and conduct of physical exercise classes), established requirements for the use of kazak-kuresi as a means of physical education of students in the conditions of organized pedagogical experiment.

- Qualitative methods (survey, interviewing);

- Quantitative research methods:

1. The state of physical culture in general education schools of the Republic of Kazakhstan;

2. Issues of improvement of physical education of children and students;

3. Theoretical bases of formation of training programs within the framework of sport-oriented physical education of students;

4. Results of the study of heart rate variability of children of the experimental group;
5. Comparative characterization of the level of physical fitness of the control and experimental groups;
6. Dynamics of interest, motivation and attitude of pupils to physical culture and sports activity.
7. The influence of classes under the experimental program on the level of morbidity of students;
 - methods of structural design for the development of the author's program;
 - means and methods of training on Kazakh kuresi, acceptable for physical education of students of experimental classes of general education school and aimed at achieving the urgent and cumulative effect.

The analysis of literature data on the issues of sport-oriented physical education of students of general education schools of RK on the basis of Kazakh kuresi wrestling allowed us to determine the main pedagogical conditions for the use of Kazakh kuresi means in physical education.

Table 1 - Methods of obtaining own factual material

Research methods	Stages
Analysis and generalization of scientific scientific and methodological literature	1 stage
Questionnaire survey	1 stage
Interviewing experts	1–2 stages
Interviewing	1–2 stages
Pedagogical observation	1–3 stages
Pedagogical experiment	3 stage
Methods of mathematical statistics	3 stage

There were the following investigated:

- the state of physical culture in general education schools of the Republic of Kazakhstan;
- issues of improvement of physical education of children and students;
- sport-oriented physical education of students of general education schools of the Republic of Kazakhstan;
- the content of physical education of students;
- tendency of improvement of programs of physical education of schoolchildren;
- theoretical bases of formation of curricula within the framework of sport-oriented physical education of pupils;
- the content of the curriculum as sport-oriented physical education of students on the basis of Kazakh kuresi;
- organization of educational and training activity in the implementation of the program material;
- the results of the study of heart rate variability of children in the experimental group;
- comparative characterization of the level of physical fitness of the control and experimental groups;
- the influence of classes under the experimental program on the level of morbidity of students;
- dynamics of interest, motivation and attitude of students to physical culture and sports activity.

The pedagogical experiment revealed:

- means and methods of training on Kazakh kuresi, acceptable for physical education of students of experimental classes of general education school and aimed at achieving urgent and cumulative effect;

- the influence of sport-oriented training on the basis of Kazakh kuresi on the functional state and physical fitness of schoolchildren during the school year was studied;

- changes in schoolchildren's attitudes to the academic discipline "physical culture" and their activity in sports activities were analyzed.

Depending on the intermediate observations and exploratory studies, appropriate adjustments will be made to the content of the curriculum.

The organization of the pedagogical experiment allowed to reveal and clarify some provisions in the general system of physical education, as well as to determine the differences between the results of preliminary and final checks in the experimental group at the beginning and at the end of the experiment, which showed the effectiveness of the proposed pedagogical influences on the effectiveness of physical education and to reveal in the reliability of the acquired knowledge, skills and abilities of the students of the experimental classes in relation to the indicators of the test subjects of the control group.

Organization of the research.

The study was conducted on the basis of secondary comprehensive schools of Pavlodar city.

At the first, theoretical and exploratory stage of the research, scientific and methodological literature on the problem of organization and content of classes on the subject "physical education" in secondary schools, conjugated with the topic of the study, will be studied and analyzed, the scientific apparatus of the study will be formed.

At the second stage, the theoretical basis of the content of physical education on the basis of "Kazakh kuresi" was developed and the curriculum of physical education on the basis of "Kazakh kuresi" was formed. The experimental work on increasing the effectiveness of physical education of students of secondary schools on the basis of the national struggle "Kazakh kuresi" was started.

At the third stage. the pedagogical experiment was conducted to reveal the effectiveness of physical education classes conducted on the basis of the developed training program. The improvement of the curriculum in the form of adjusting the content part, supplementing the methodological and diagnostic part of it was carried out, and the results were summarized.

Research results

Development of scientific and technical, design documentation of new methodology: curriculum on "Kazakh kuresi", monograph, textbook for students of pedagogical universities, graduate students, school teachers "Innovative model of teaching Kazakh kuresi for students of educational schools of the Republic of Kazakhstan".

Dissemination of the results of the work among potential users, community of scientists and the general public training of at least 100 teachers of schools of Pavlodar region and at least 100 teachers of schools of the Republic of Kazakhstan (Semey, Ekibastuz, Aksu) in the framework of professional development courses. The training of future teachers will include the module "Kazakh kuresi" in the disciplines of the cycle of general education and basic disciplines in Pavlodar educational schools. A comprehensive program of education of patriotism and formation of civic responsibility of schoolchildren through national traditions will be developed for teachers, schoolchildren and parents.

Scope and target consumers of each of the expected results:

The target consumers of the obtained results of the study can be students, parents (legal representatives) of students, administration and teachers of secondary education organizations, Education Department, Ministry of Education and Science of RK.

Impact of the expected results on the development of the main scientific direction and related areas of science and technology:

- Rethinking the existing approaches to the study of the use of national means (non-

traditional) in the education of comprehensively developed, spiritually rich and morally pure generations of one of the existing aspects of training students to work especially specialists engaged in Kazakh folk physical culture;

- Determination of the structure of the content and organization of physical education and sports of students in general education schools on the basis of the model of training “Kazakh kuresi”;

- Study and systematization of experience on the basis of “Kazakh kuresi” teaching abroad, in CIS countries and in the Republic of Kazakhstan in order to develop a model of development of students as the main factor of successful learning;

- Development of a training program based on the innovative model of teaching “Kazakh kuresi” for students of schools of the Republic of Kazakhstan;

- Utilization and implementation of scientific results in the processes of training, education and upbringing;

- Development of specific methods of using Kazakh kuresi in school physical education, the authors of the relevant works emphasize the need for a differentiated approach to the use of means of national sports wrestling and methods of improving the effectiveness of classes.

Applicability and (or) possibility of commercialization of the obtained scientific results:

- Partnership and cooperation with secondary education organizations;

- Formation, development and implementation of the program and recommendations;

- Development of the program and science-based recommendations to promote the commercialization of the obtained research results;

- Providing support for the development of students as the main factor in the success of learning in educational settings.

References:

1. Anarkulov H.F. Kyrgyz folk mobile games, physical exercises and modernity. - Bishkek: KGIFK, 2003. - p.8.

2. Atayev A.K. Research of efficiency of application of elements of national sports, folk games and special exercises for development of physical qualities of schoolchildren of Uzbekistan: autoref.diss.... candidate.ped. nauk: 13.00.04.-L., 1969. - 21 p.

3. Kalilov U.J. Unity of kinds of sports wrestling and their interrelation with Kyrgyz national wrestling kuresh: dissert.kand.ped. nauk: 13.00.04.- Almaty, 2006. - 28 p.

4. Anarkulov B.H. Scientific and pedagogical bases of speed and strength training of the Kyrgyz national sports wrestling kuresh: Dissert. candidate of pedagogical sciences: 13.00.04. - Almaty, 2006. - 112 p.

5. The concept of development of national sports and national mobile games in the Republic of Kazakhstan. - Astana: Agency of Tourism and Sports of the Republic of Kazakhstan, 2003. - 18 p.

6. Zhekenov S.S. Features of realization of sports-oriented physical education in comprehensive schools of the Republic of Kazakhstan /on the example of Atyrau region/: dissert.kand.ped. nauk: 13.00.04.- Almaty, 2010.- 136 p.

7. Adambekov K.I. Pedagogical bases of physical education of pupils: Dissert.dokt.ped.nauk: 13.00.01.- Almaty, 1995.- 275 p.

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕРДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДАМУДЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Амренова А. К. – қауымдастырылған профессор, п.ғ.к.,
С.Аманжолов атындағы Шығыс Қазақстан Университет, Өскемен, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үрдісінде кәсіби құзыреттілігін жетілдіру мен өзін-өзі жетілдіруге бастама болатын білім беру кеңістігін құрудың шарттарын қарастырылып, мектептегі дене шынықтыру мұғалімдердің құзыреттіліктерінің негізгі мәселелері анықталып көрсетілді.

Кілт сөздер: кәсіби біліктілік, құзыреттіліктері, біліктілігін арттыру, мотивациялық-құндылық.

ACTUAL ISSUES OF COMPETENCE DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS IN SCHOOLS OF GENERAL EDUCATION

Amrenova A.K.

Abstract. The article discusses the main problems of the competence of physical education enhancers in secondary schools.

Key words: professional skills, competence increasing, qualification, motivational value.

Нәтижелі білім беру үдерісін кәсіби құзыреттіліктері бар және кәсіби қызметтің өзгермелі жағдайларына бейімделе алатын мұғалімдер қамтамасыз етеді. Соңғы жылдардағы әлеуметтік, саяси, экономикалық салалардағы өзгерістер білім беруді, оның ішінде дене шынықтыру саласындағы жоғары кәсіби білім беруді жаңғыртуға әкелді. Қоғамдық өмірдегі өзгерістер мұғалімдерді даярлаудың мазмұны мен құрылымына жаңа талаптарды айқындайды.

Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде жоғары кәсіби білім берудің бағыты мен мазмұнын өзгерту мәселесін В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур (1989), Г.Н. Пономарев (2000) қарастырған. Қазіргі білім берудің маңызды мақсаты – оқушының танымдық белсенділігін, педагогикалық іс-әрекеттің мотивациялық-құндылық негіздерін қалыптастыру, шығармашыл, өзін-өзі ұйымдастыра алатын тұлғаны дамыту (Д.А.Медведев, 2009) [1].

Жоғарыда айтылғандар келесі объективті түрде қалыптасқан қарама қайшылықтардың шешу жолдарын іздеу қажет деген қорытындыға әкелді:

1. Жоғарғы оқу орындағы дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру саласындағы ғылыми білім мазмұны мен дене шынықтыру мұғалімінің кәсіптік даярлық процесінде кәсіби құзыреттіліктерін қалыптастыру сапасын ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудің жеткіліксіздігі арасындағы қарама-қайшылық;

2. Кәсіби құзыретті дене шынықтыру пәні мұғаліміне еңбек нарығының қажеттіліктері мен жоғары білім мазмұнының құзыреттілікке негізделген көзқарасқа бағдарланбауы арасындағы қарама-қайшылық;

3. МЖМБС мен кәсіптік стандартта көрсетілген оқытушыға қойылатын талаптар мен оларды педагогикалық жоғары оқу орнының оқу процесіне енгізу үшін жақсы жағдайдың жоқтығы арасындағы қарама-қайшылық;

4. Дене шынықтыру пәні бойынша оқу үдерісін материалдық-техникалық, ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етудің заманауи талаптары мен оның нақты жабдықталу дәрежесі арасындағы қарама-қайшылық;

5. Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби дайындығы мен олардың еңбек нарығындағы бәсекеге қабілеттілігі арасындағы қарама-қайшылық;

6. Жалпы мәдени, жалпы кәсіптік және кәсіптік құзыреттіліктерді оңтайлы біріктіру қажеттілігі мен дене шынықтыру мұғалімдерінің негізінен кәсіби құзыреттіліктер шеңберінде қалыптасқан шектеулі дайындығы арасындағы қарама-қайшылық.

Бұл қарама-қайшылықтар «Жалпы білім беретін мектептердегі дене шынықтыру мұғалімдерінің құзыреттілігін дамытудың өзекті мәселелері» сұрағының өзектілігін растайды, оның проблемасы тек орта білім беру үшін ғана емес, сонымен қатар республикадағы жоғары оқу орындары үшін де заманауи білім беру стратегиясын әзірлеу қажеттілігі болып табылады. Болон келісімдеріне сәйкес отандық білім беру жүйесін жаңғырту қағидаттарына сәйкес құзыреттілік және тұлғалық тәсілдерді енгізуді, сондай-ақ дене шынықтыру студенттерінің кәсіби даярлығын дидактикалық қолдауды қамтамасыз ететін Қазақстан Республикасы құзыреттілікке тәсілге негізделген.

Дене шынықтыру саласындағы білім беру мазмұнын жаңарту жағдайында ол тек пәндік қана емес, сонымен қатар субъектілік, тұлғалық-құндылық, әлеуметтік, коммуникативті, жобалау, ақпараттық және басқа да құзыреттерге қайта бағытталады.

Сонымен қатар, тұлғалық және кәсіби қасиеттердің толықтығы мен тиімділігін, педагогикалық ойлау белсенділігін және интегралды қабілетін көрсететін, кәсіби біліктіліктің жоғары деңгейімен сипатталатын кәсіби дағдылар жүйесі педагогикалық міндеттерді табысты шешуді қажет ететін дене шынықтыру мұғалімдерінің біліктілігін арттыру жүйесіне қойылатын талаптар артуда.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үрдісінде кәсіби құзыреттілігін жетілдіру мен өзін-өзі жетілдіруге бастама болатын білім беру кеңістігін құрудың шарты ретінде осы білім беру үрдісінің болжамды ұйымдастырушылық-педагогикалық стратегиясы әрекет етті.

Жасалған стратегияның мақсатты негізі студенттердің жеке белсенділігін бастайтын мотивациялық кеңістік құру және олардың кәсіби құзыреттілігін арттырудың шарты ретінде өзін-өзі тәрбиелеудің жеке траекториясын дамытуға көмектесу болды. Білім беруді жаңғырту жағдайында тұлғалық және адамгершілік ұстанымды ұстанатын, оқу-тәрбие үрдісін заманауи білім беру парадигмаларына негіздей отырып ұйымдастыратын, мәдениетті тұлғаны тәрбиелейтін педагогтардың қажеттілігі артып отыр. Білім берудің жаңа мазмұны аспектісінде жеке тұлғаны әлемдік және отандық мәдениеттің жетістіктерін игеру арқылы оның қызметінің барлық саласында дамытудан, табиғат, қоғам және адам туралы білім беру жүйесін меңгеруден тұратын кадрлардың біліктілігін арттыру жүйесін ғылыми қамтамасыз ету.

Бұл тұрғыда қоғам мен тұлғаның даму үрдісі дене шынықтыру прогресінсіз аяқталмайды. Іс-әрекеттің бұл түрі адамның рухани және физикалық дамуына ықпал етеді, жалпы мәдени мәні бар құндылықтарды қалыптастырады. Білім беру парадигмаларының жетілдірілуі дене мәдениетінің гуманитарлық пән ретіндегі мәртебесінің өзгеруіне әкеледі. Бұл дене тәрбиесінің мазмұнын жаңартуды қажет етеді және сол арқылы мұғалімнің кәсіби және жеке позицияларының сапасына көзқарасты айтарлықтай өзгертеді, оның кәсіби қызметінің сипатын қайта қарауды талап етеді. Дене шынықтыру мұғалімі жаңартылған білім мазмұнының тасымалдаушысы, іс-әрекеттің нәтижелілігін қамтамасыз ететін педагогикалық шарттардың ұйымдастырушысы болады. Осыған байланысты қазіргі заманғы қосымша кәсіптік білім берудің өзекті мәселелерінің ішінде оның жеке педагогикалық қызметін қалыптастыруға дене шынықтыру және спорт маманының педагогикалық қызметінің гуманистік контексттерін күшейту, құндылық-семантикалық негіздегі қызмет, кәсіби-тұлғалық құзыреттілікке ие болу арқылы оны жаңғырту мәселесі бірінші орынға шығады.[2]

С.Аманжолов ат. ШҚУ базасында өткен оқу жылында облыстың жалпы білім беретін мектептерінің дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің біліктілігін арттыру курстары өткізілді. Курстардың 5 кезеңінде 400-ден астам дене шынықтыру пәні мұғалімдері қамтылды. Курс тыңдаушылары арасында Қазақстан Республикасы Білім ағарту

министірілігінің Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығы арқылы біліктілікті арттыру курстарын өткізу қажеттілігі деген сауалнама жүргізілді. Сонымен бірге, Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығы арқылы жүргізу идеясына дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің 100% оң жауап берді. Бұл ретте курстар алғаш рет әдістемелік тұрғыдан дұрыс және жоғары деңгейде ұйымдастырылғанын және бұл университеттің (Аманжолов атындағы ШҚУ) осы сала мамандарының бітіру бөлімінде өткізіліп жатқанын көрсетілгенін атап айтуға болады.

Сауалнамаға келесі жауаптар берілді:

1. Педагогтардың 20-25% педагогикалық үрдісті психологиялық-педагогикалық және психологиялық-физиологиялық теорияларды пайдалана отырып жүзеге асырады.

2. Мұғалімдердің 30%-ы сапа критерийлеріне бағдарланған, оқушылардың үлгерімін бағалаудың жаңа тәсілдерін қолдануда қиналады.

3. 15-тен 20%-ы дейін дене тәрбиесінің мотивациясына баса назар аудара отырып, әртүрлі шығармашылық әдістер мен оқыту формаларын қолданады.

4. мұғалімдердің 20%-ы өз сабақтарында компьютерлерді және басқа да жаңа техникалық оқу құралдарын пайдаланады.

Сонымен бірге, гуманистік негіздерге негізделген және дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыруға бағытталған біліктілікті арттыру жүйесін іздестіру мен дамытуға байланысты зерттеулер, біздің ойымызша, әлі де жеткіліксіз. Көптеген қарама-қайшылықтардың бірі қазіргі мектептің дене шынықтыру мұғалімінің кәсіби құзыретті тұлғасына деген қажеттілігінің артуына және құзыреттілікке, әрекетке негізделген принциптерге, біліктілікті арттыру үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық үлгілерінің жеткіліксіз әзірленуіне байланысты. Мұғалімдердің біліктілігін арттыру курстарын өткізу кезінде біз студенттердің практикалық жұмыстарына мән беріп, осы іс-әрекет түріне, әсіресе спорттық және ұлттық қозғалмалы ойындарға көбірек сағат қостық.

Курс тыңдаушыларымен жұмыс стратегиясын қадамдық әрекеттер-элементтер жүйесі ретінде көрсетуге болады: - білім беру жүйесінің қызмет етуінің мазмұнын, фактілері мен факторларын аналитикалық түсіну; - біліктілікті арттыру жүйесінде сапалы нәтижеге жетуді қиындататын қарама-қайшылықтарды анықтау; - тақырыптардың әдістемелік негіздерін таңдау; - біліктілікті арттыру үрдісінде дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру мақсаттарының жүйесін құру; – дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыруға бастама болатын біліктілікті арттыру жүйесінің интегралды білім беру кеңістігін құру; – дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігінің өлшемдері мен деңгейлерін анықтау.

Сонымен бірге, біз үрдістің интегралдық қасиеттері және оның тұлғаның жеке функциялары мен қасиеттеріне ғана емес, сонымен бірге жалпы тұлғаға әсері туралы В.С.Ильин әзірлеген ережелерді ұстандық. Құзыреттілік негізінде дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру үдерісін ұйымдастырудың педагогикалық стратегиясын жасау кезінде біз мазмұнды жобалау негіздері ретінде М.М.Левина ұсынған кәсіптік педагогикалық білім берудің тұлғалық-бағдарлы компоненттері жүйесін таңдадық. Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің кәсіби біліктілігін арттыру үрдісінде, оның ішінде болжамдық және құндылық-бағдарлық бағыттардағы кәсіби құзыреттілігін арттыру үдерісін ұйымдастырушылық-педагогикалық қамтамасыз ету ретінде Қазақстан Республикасы Ұлттық дене шынықтыру ғылыми-практикалық орталығы әзірлеген курстар мен оқу бағдарламаларының кешені ұсынылған білім беру бағдарламасы ұсынылды. Сонымен бірге ол оқу-тәрбие үрдісінің біртұтастығымен, оның философиялық-әдістемелік және психологиялық-педагогикалық делдалдығымен түсіндірілетін негізгі және вариативті компоненттерді қамтиды. Білім беру бағдарламасының мазмұнына «Білім беру жүйесінің нормативтік-құқықтық негіздері», «Психология», «Педагогика», «Тәрбие теориясы мен әдістемесі» пәндері мен курстарының оқу жоспарлары, «Пәнді оқыту әдістемесі»

инновациялық бағдарламасы», «Дене шынықтыру» спорттық ойындар – баскетбол, волейбол, футбол оқыту әдістемесі, жеңіл атлетика кірді. Ұлттық ойындар «Тоғыз құмалақ», «Асық ату» және «Білім берудегі ақпараттық технологиялар». Бағдарламалық материалды меңгеруді біз білім берудің құзіреттілік стратегиясы негізінде жүзеге асырдық, ол И.Д.Свищевтің пікірінше, кадрлардың біліктілігін арттыру жүйесін ғылыми қамтамасыз ету мыналармен сипатталады: пәнаралық сәулет, интегралды құзыреттілік, тыңдаушы, оқушы мен оның маманының тұлғалық дамуы және оның өмір сүру ортасы.[3]

Біліктілікті арттыру үдерісіне тұлғалық-бағдарлы бағыт беру механизмі тек білім беру бағдарламасының мазмұны, оны жүзеге асыру принциптері ғана емес, сонымен қатар оны құру технологиясы болды. Тәжірибе көрсеткендей, пәнаралық интеграция тұрғысынан ең тиімдісі оқу және кәсіби педагогикалық іс-әрекеттерді біріктіретін курс тыңдаушыларының «квазикәсіби» іс-әрекетіне мүмкіндік беретін білім беру формалары болып табылады. Бұған оқытушыдан оқытылатын пәндердің ғылыми-практикалық мазмұнын талдауды және ой елегінен өткізуді талап ететін кәсіби іс-әрекеттерге негізделген жағдаяттарды модельдеу арқылы қол жеткізіледі. Оқытудың мұндай түрлері дене шынықтыру мұғалімдерден талап ету қабілетін дамытуға және оқытылатын пәндердің әдістемелерін кәсіби міндеттерді шешудің технологиялық құралы ретінде пайдалануға ықпал етеді. Бұл тәсіл оқушылардың оқу әрекетін белсендіруге ықпал етеді, қызығушылықты, демек, оқуға деген ынтасын арттырады. [4]

Бұл мәселе – біліктілікті арттыру мазмұнының білім беру шындығының мұғалімдердің объективті қажеттілігіне сәйкестігін шешеді. Олар өз жұмыстарында модульдік оқыту технологиясына сүйенді, мұнда қазіргі білім беру жағдайында ол ғылымның психологиялық-педагогикалық ережелерін тікелей мұғалімнің іс-әрекетіне айналдыру үшін ең өзекті деп танылады, ол кадрларды кәсіби дайындаудың барлық ерекшеліктерін ескереді. Негізінен білімді беруге бағытталған оқытудың стандартты тәсілінен айырмашылығы, модульдік әдіс өзінің параметрлерінде қатаң белгіленген, кәсіби құзыреттілікке (кейстер спорт ойындардың ережелері) жетуге бағытталған. Бұл білім беру қызметінің үшінші кезеңін – конструктивті және процессуалды өткізу тактикасымен қатар мазмұнға деген көзқарастарды әзірлеуге мүмкіндік берді. Материалдық және процессуалдық модульдерді қамтитын бұл кезеңнің ерекшелігі әртүрлі істерді қолдану болды (спорттық ойындардағы жарыс ережесінің жағдайлары). Сондай-ақ, технологиялық қолдау ретінде біз дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттырудың формалары мен жолдары ретінде ақпараттық компьютерлік технологияларды пайдалана отырып, педагогикалық дизайнды, ойын моделін, оқу жобасының әдісін таңдадық. Дәріс немесе практикалық сабақтың соңында міндетті түрде рефлексиямен кері байланыс жүргізілді, онда курс тыңдаушылары осы тақырып бойынша, дәріс пен практикалық материалды өткізу және ұйымдастыру бойынша өз пікірлерін білдірді, кейбір студенттер жұмыс тәжірибесімен бөлісті. Дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің біліктілігін арттыру үдерісін ұйымдастырушылық-педагогикалық қамтамасыз ету және осы үрдісті нақты педагогикалық технологиялармен қамтамасыз ету стратегиясын жүзеге асыруды аяқтағаннан кейін студенттердің кәсіби құзыреттіліктерінің даму деңгейін анықтау қажет болды. Осылайша, бес балдық шкала бойынша (0–5 балл) кәсіптік дағдыларды жүзеге асырудағы бар қиындықтарды өзін-өзі бағалау деңгейін өлшеудің соңғы нәтижесі айтарлықтай өсті (тиісінше, дағдыларды жүзеге асырудағы қиындықтар деңгейі төмендеді).

Дағдылар деңгейі: 1) компьютерді оқу үрдісінде пайдалану, кіріс сауалнамасында мұғалімдер $0,81 \pm 0,05$ балл төмен бағалаған, $2,86 \pm 0,18$ балға дейін көтерілген; 2) $2,74 \pm 0,06$ кіріс нәтижесімен $3,86 \pm 0,11$ басқа да техникалық оқу құралдарын (бейне жазбалар және С. Аманжолов атындағы ШҚУ профессорларының және т.б. лекцияларға сілтемелер) пайдалану; 3) педагогикалық үдерісте жаңа педагогикалық технологияларды қолдану $3,85 \pm 0,11$ балл, ол енгізілген нәтижемен салыстырғанда $0,42$ баллға өсті; 4) Озық педагогикалық тәжірибені білу және талдау және оны өз жұмысында қолдана білу

3,97 ± 0,06, кіріс бағасы 3,50 ± 0,06 балл; 5) Өз жұмысының нәтижесін бағалай білу үшін кіріс диагностикасында 3,73±0,06 балл болды, 3,94±0,11-ге дейін өсті; 6) Дене шынықтыру пәнінен мемлекеттік білім стандарты мен оқу бағдарламасының талаптарына сәйкес келетін оқушылардың дайындық деңгейін 3,95 ± 0,11 балл, бастапқы нәтижемен салыстырғанда 0,15 баллға жоғарылағанын білу және қамтамасыз ете алу; 7) қызығушылықты арттыру студенттердің оқу-танымдық іс-әрекетіндегі студенттер, оқу кезінде бастапқы деңгей 3,93 ± 0,06 баллды құраса, 4,20 ± 0,09 дейін айтарлықтай өсті; 8) Тесттерді, сауалнамаларды және бағалау әдістерін пайдалана отырып, оқушылардың білім мен білік, дағдыларын, критерийлерін құрастыра білу және диагностикалау 3,85 ± 0,06-дан 4,22 ± 0,14 б.

Диагностикалық тексерудің кіріс және қорытынды кезеңдерінің нәтижелерін салыстыру кезінде барлық диагностикалық құралдар бойынша квалиметриялық (грек сөзі qualitas – сапаны бағалаудың ғылыми өрістік сандық әдістері) көрсеткіштерінің динамикасы қадағаланды. Осылайша, біліктілікті арттыру жүйесінде дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби құзыреттілігін арттыру бойынша Қазақстан Республикасы Ұлттық дене шынықтыру-практикалық орталығының әзірленген курстарының оң рөлі анықталды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Батрова О.Ф. Отандық педагогикалық білім беру жүйесіне құзіреттілікке негізделген тәсілді енгізу перспективасы [Мәтін] / О.Ф.Батрова // Лектор ХХІ ғ. - 2007. - No 1. - С. 3-9.
2. Бершадский М. Ақпараттық құзыреттілік [Мәтін] / М.Бершадский // Халық ағарту. - 2009. - No 4. - С.139-144.
3. Білім берудегі құзыреттер: жобалау тәжірибесі: сен. ғылыми тр. [Мәтін] / ред. А.В.Хуторский. - М.: «ИНЭК» ғылыми-зерттеу кәсіпорны, 2007.4.Носов И.А. Дене шынықтыру мұғалімінің үлгісі // Сібір мұғалімі, N3, 2000 ж.
4. Смолянинова, О.Г. Студенттерді Case Study әдісі негізінде оқытудың инновациялық технологиялары // Ресей біліміндегі инновациялар: сенб. - М.: ВПО, 2000 ж.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДЫҒЫ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ҒЫЛЫМИ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ

Ермаханов Б. – Спорт және өнер факультетінің PhD., аға оқытушысы
Құрманбай Ж. – Спорт және өнер факультетінің білімгері,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ түрік университеті,
Түркістан, Қазақстан

Андатпа. Бұл мақалада дене мәдениеті мамандығы студенттерінің ғылыми жұмысын ұйымдастырудың негізгі аспектілері мен ерекшеліктері ашылады. Ғылыми-зерттеу процесінде ол жаңа ақпаратты теориялық мәліметтердің тұжырымдамалары, заңдылықтары мен жүйелері түрінде ұсынылған мақсатты ақпарат ретінде жүзеге асырумен, студенттердің ғылыми зерттеулерінің маңыздылығы ретінде сипатталады. Оқу-тәрбие процесін жетілдіру, студенттердің ғылыми зерттеулерге деген қызығушылығын арттыру, өмірлік білім саласын кеңейту, теориялық және практикалық міндеттерді жүзеге асыруда жеке көзқарас пен сананы қалыптастыруға мүмкіндік жасау. Ғылым қазіргі өсіп келе жатқан өмір сүру жағдайларының қозғаушы күші болып табылады.

Кілт сөздер: дене тәрбиесі, дене тәрбиесінің құндылықтары, дене мәдениеті, жоғары оу орны, білімгер.

ORGANIZATION OF SCIENTIFIC WORK OF STUDENTS OF THE SPECIALTY PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Yermakahanov B., Kurmanbay Zh.

Abstract. This article reveals the main aspects and features of the organization of scientific work of students of the specialty Physical Culture. In the process of research, it is characterized by the implementation of new information as targeted information, presented in the form of concepts, patterns and systems of theoretical data, as the significance of scientific research by students. Improving the educational process, increasing students' interest in scientific research, expanding the sphere of vital knowledge, creating opportunities for the formation of an individual approach and consciousness in the implementation of theoretical and practical tasks. Science is the driving force behind the current growing living conditions.

Key words: physical education, values of physical education, physical culture, university, student.

Дене шынықтыру мұғалімінің ғылыми жұмысы басқа пәндер оқытушыларының ғылыми-зерттеу жұмыстарымен тығыз байланысты. Оның негізгі критерийін атауға болады: әділеттілік, адалдық, дұрыс және қарама-қайшы жақтарды ажырата білу, оларды ұсынылған ғылыми гипотезаны тәуелсіз талдауға қол жеткізуге тәрбиелеу [1]. Бұл жағдайда техника маңызды, педагогика ғылымының бір саласын, яғни жеке пән бойынша ұстанымы мен әдістемесін белгілейді. Ол кәсіби жалпы білім беретін, ғылыми және әдістемелік қызметте маңызды орын алады.

Студенттердің жалпы ғылыми–зерттеу жұмыстары маман даярлаудың ажырамас бөлігі болып табылады және оқу, ғылыми үдерістер бірлігінде шешілетін техникалық және кәсіптік білім беру жүйесіндегі оқу орындарының негізгі мақсаттарының бірі саналады [2].

Ғылым мен техниканың қарқынды өсу деңгейінің әлемдік үдерістерге әсер ету, экономиканың ауқымдану шарттары Қазақстанда оның ғылыми әлеуетін күшейту жөнінде проблемалар туғызды. Қазіргі кезеңде мемлекеттің басты міндеттерінің бірі ғылымды қолдау және дамыту болып табылады. Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары теориялық және қолданбалы проблемаларды қалыптастыруға қызмет етеді. Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары техникалық және кәсіптік білім беру жүйесіндегі оқу орындарында әлемдік стандарттар талаптарына жауап бере алатын, ғылым мен білімді интеграциялауда көп жылдық отандық және шетелдік тәжірибелерге арқа сүйетін жаңа шарттарға сәйкес жүзеге асырылуы тиіс [3].

Ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру, дамыту – студент шығармашылығын қалыптастырудың нақты жолдарының бірі екенін де естен шығармау қажет. Бұл жұмыс заманауи ақпараттық технологияларды қолдана отырып, қажетті бағдарлы базаларға еніп, деректер қорымен жұмыс жасауды қамтамасыз етеді. Қазіргі заманғы оқытушының басты қызметі – білім беру мен жеке тұлға тәрбиесін сабақтастыру болса, оқушылармен ғылыми-зерттеу жұмыстарын жүргізу арқылы олардың өзін-өзі дамыту, шығармашылық, ізденімпаздық қасиеттерін қалыптастыру болып табылады.

Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстарының жүйесін ұйымдастыру және дамытудың негізгі мақсаты кәсіби білім беруде маман даярлаудың ғылыми деңгейін көтеру және оқуын ары қарай жалғастыру үшін талантты жастарды іріктеу, ғылыми-техникалық прогрестің жаңа жетістіктеріне, экономикалық ойлау мен мәдени дамуға қол жеткізу негізінде нарықтық экономика жағдайында бәсеке қабілетті мамандарды даярлау [4].

«Қазақстан Республикасының 2050 жылға дейінгі білім беруді дамыту тұжырымдамасының» басты мақсаты оқушылардың талдау, синтездеу, әрі логикалық ойлау

қабілеттерін дамыту, яғни оқушылардың сабақ бойы ой еңбегімен шұғылдануын қамтамасыз ету, оқушыны ізденуге, өз бетімен қорытынды жасауға үйрету болып отыр [5].

Оқу процесін жетілдіру тәжірибесінде ғылыми жұмыс мұғалімдердің де, студенттердің де қызметінде маңызды бола түсуде.

Ғылыми қызмет оқу пәніне деген қызығушылықты арттырады, студенттердің ой-өрісін кеңейтеді, теориялық және практикалық мәселелерді шешуге сана мен жеке көзқарастың қалыптасуына ықпал етеді.

Ғылыми-зерттеу процесі әдеби және мұражай мұрағаттарын, қызметтік құжаттарды талдауды, рефераттық жұмыстарды зерделеу мен зерделеуді, нақты құжаттық материалдарды жинауды көздейді.

Студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстары жүйесін ұйымдастырудың негізгі міндеттері:

- студенттердің сабақтары мен ғылыми-зерттеу жұмыстарының интеграциясын қамтамасыз ету;
- студенттерді шығармашылық, ғылыми және кәсіби еңбекке баулу мен даярлау;
- жастардың жеке шығармашылық қабілеттерін ашу және оны жүзеге асыру үшін жағдайлар жасау;
- студенттерді ғылыми жұмысқа тарту және нәтижелілігін арттыру;
- ғылыми зерттеу жұмыстарға деген қабілеті бар талантты жастарды іріктеу;
- болашақ мамандарда өндіріс орындары мен мекемелерде ғылыми негізделген кәсіптік жұмыстарды алып кете алу шеберлігін, тез бейімделе алу қабілетін, алған білімін қолдана алу;
- нарықтық қатынас жағдайларында маңызды шешім қабылдай білу;
- біліктілігін көтеруге және қайта даярлануға дайындығы мен қабілетін қалыптастыру және дамыту.

Ғылыми еңбектердің тақырыптарын таңдау, әдебиеттерді зерттеу және оқу, мәліметтерді мұқият жалпылау, оларды өңдеу және жалпылау, эксперимент жүргізу және негізгі тұжырымдар мен ұсыныстарды қалыптастыру ғылыми-зерттеу жұмыстарының маңызды кезеңі болып табылады [6].

Біріншіден, тақырып анықталады, негізгі идея тұжырымдалады, оның өзектілігі негізделеді. Жұмысты жалғастыру үшін келесі мәселелерді қарастыратын жоспар жасалады: қаралып жатқан мәселелердің жай-күйі, зерттеулер, педагогикалық эксперименттер жүргізу, жеке нәтижелерді талдау және жалпылау, материалдарды іс жүзінде енгізу.

Зерттеу жұмысының нәтижелерін кестелер, суреттер, сызбалар және графиктер түрінде тұжырымдауға болады. Кесте-белгілі бір үлгілер мен әртүрлі нәтижелерді салыстыруды сипаттайтын цифрлық материалдарды көрсету үшін пайдаланылатын иллюстрацияның ең көп тараған түрі.

Ғылыми жұмыстың қорытынды кезеңінде тұжырымдар, ұсыныстар мен нұсқаулар тұжырымдалады.

Университет тәжірибесінде студенттердің ғылыми-зерттеу жұмыстарының негізгі бағыттары дене шынықтыру пәндері бойынша кең көлемде ұсынылған:

1. Оқыту процесінде оқыту мен тәрбиелеудің әдістері мен құралдарын жасау және дамыту.
2. Жаттығу процесінің нәтижесінде әртүрлі қозғаушы күштердің дене белсенділігіне әсерін зерттеу.
3. Жаттығу кезіндегі жеке қозғалыстардың жиілігін және олардың нақты орындалуы арасындағы байланысты талдау.

Ғылыми-зерттеу жұмыстарын ұйымдастыру және жүргізу кезінде бейнелеудің әр түрлі әдістері қолданылады. Ерекшеліктері:

- ❖ эксперименттік, бақылау және жеке ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру және жүргізу;
- ❖ ретроспективті және ағымдағы ақпаратты жинау және талдау (мазмұнды талдау) ;
- ❖ педагогикалық эксперимент (табиғи және модельдік, зертханалық және аабсолютциялық, сериялық және параллельді, сонымен қатар көлденең қималы және көп факторлы);
- ❖ педагогикалық зерттеулер (проблемалық, тақырыптық, бағдарланған және негізгі, ашық және жасырын, үздіксіз және кезең-кезеңмен);
- ❖ уақытты сақтау (уақыт) және бақылау сынақтары;
- ❖ деректі материалдарды талдау (фронтальды және таңдамалы, дәстүрлі және формальды әдістер);
- ❖ сауалнама (жалпы және таңдамалы, тікелей және сырттай, топтық және жеке);
- ❖ сұхбат және сұхбат;
- ❖ математикалық әдістер (арифметикалық орташа өлшем, медиана, стандартты ауытқу, түрлендіру коэффициенті (вариация), орташа мәннің стандартты қателігі, Оқушының тесті және т.б.);
- ❖ кәсіби қызметтің сараптамалық (сараптамалық) бағасы;
- ❖ физикалық дамуды, функционалдық және психикалық жағдайды бағалау;
- ❖ практикалық дене шынықтыру тесті;
- ❖ ғылыми болжау және болжау;
- ❖ жүйелік талдау және жалпылау, жалпылау және салыстыру;
- ❖ тарихи-логикалық әдіс;
- ❖ педагогикалық модельдеу;
- ❖ рефераттан (негізсіз) шындыққа шығу;
- ❖ ғылыми зерттеулердің нәтижелерін сандық және сапалық талдау.

Студенттердің ғылыми жұмыстарын ұйымдастыру. Оқытушылардың ғылыми жұмыстары басшылық құжаттарға сәйкес жүзеге асырылады. Олардың ішіндегі ең маңыздысы-оқу орындарындағы ғылыми жұмыстарға, оның ішінде үздік ғылыми жұмыстарға, сондай-ақ үздік ғылыми үйірмелерге конкурс жариялау туралы ереже. Олар ғылыми үйірмелер қызметінің мақсаттары мен міндеттерін, ғылыми еңбектердің шарттары мен үлгілерін және т.б. сипаттайды.

Дене мәдениеті және спорт кафедрасындағы ғылыми жұмыстың негізгі мысалдары: ғылыми үйірме отырысында жеке мәселелерді әзірлеуге, дайындауға және талқылауға қатысу; бастамашыл (негізгі) тақырыптар бойынша ғылыми зерттеулер жүргізу; студенттердің соборлық жиналыстарында, ғылыми-теориялық конференцияларында қарым-қатынас жасау үшін есептер жазу; ғылыми еңбектерді әртүрлі басылымдарда жариялау; алынған нәтижелерді практикалық қолдану.

Авторлық ғылыми еңбектердің сапасын бағалау үшін конкурстық (конкурстық) комиссия тағайындалады: өзектілігі, жаңалығы, ғылыми-зерттеу жұмыстарының өзіндік ерекшелігінің сапасы және жаңа әдістердің саны; алынған материалдарды математикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану; презентация үлгісіндегі (стиліндегі) логикалық, реттілік және айқындық; сыртқы дизайн.

Конкурстық комиссия жыл сайын университет басшылығына үздік ғылыми жұмыс конкурсының нәтижелері туралы есеп ұсынады, сонымен қатар үздік студенттердің тізімін ұсынады. Байқау жеңімпаздарына марапаттар, әдетте, университеттің ғылыми конференциясының қорытынды отырысында немесе факультет студенттерінің жалпы жиналысында беріледі.

Оқуды бітіргеннен кейін ғылыми жұмыста тапсырмаларды орындаған студенттер өз мамандықтары бойынша магистратураға түсу арқылы ғылыми жұмыстарын жалғастыра алады.

Ғылыми үйірме студенттердің ғылыми қызметінің негізгі ұйымдастырушылық бірлігі болып табылады. Оған таңдауға және іздеуге қабілетті студенттер қатысады.

Ғылыми үйірмелердің негізгі міндеттері:

- ғылыми ізденістің әдістері мен тәсілдерін өз бетінше үйрету, ғылыми ұжымдарда жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру;
- шығармашылық ойлауды дамыту, алған білімдерін бекіту және тереңдету оқыту және оқыту процесінде;
- танымның ғылыми әдістерін қолдану;
- теориялық, ғылыми, практикалық және практикалық зерттеулерді орындау дағдыларын қалыптастыру;
- ғылыми білімді нақтылау және тарату;
- оқытудың техникалық құралдарын, қолданыстағы стендтерді, макеттер мен спорттық жабдықтарды дайындау бойынша өнертапқыштық және рационализаторлық жұмыстарға қатысу;
- ең дарынды оқушыларды анықтау, олардың шығармашылық әлеуетін ғылымның өзекті мәселелерін жүзеге асыру үшін пайдалану.

Студенттердің ғылыми жұмысының мақсаты-дене шынықтыру арқылы мамандарды даярлау сапасын арттыруға ерікті және белсенді көмек көрсету. Ғылыми жұмыстың негізгі міндеттеріне мыналар жатады: танымның ғылыми әдістерінің дағдыларын меңгеру; теориялық, ғылыми, практикалық және практикалық ғылыми-зерттеу жұмыстарын орындау кезінде студенттердің тәуелділіксіз өзіндік іс-әрекетін қалыптастыру.

Ғылыми білім дене шынықтырудың маңызды бөлімдерін тереңірек зерттеуге және зерттеуге ықпал етеді. Жеке ғылыми тақырыптарды әзірлеу және дайындау, ғылыми баяндамалар, мақалалар, рефераттар жазу студенттердің ғылыми-зерттеу жұмысындағы біліктілігі мен дағдылары, ғылыми білімге деген қызығушылығы үшін қалыптасады.

Студенттердің ғылыми жұмысының ұйымдастырушылық бөлімі Дене мәдениеті және спорт кафедрасының жанындағы ғылыми үйірме болып табылады, оған студенттер ынтамен және ынтамен қабылданады. Өзекті ғылыми мәселелерді талқылау оқу барысында да, сабақтан тыс уақытта да жүзеге асырылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ланда Б.Т. Методика комплексной оценки физического развития я физический подготовки. Учебное пособие, 5-ое издание исправленное дополненное: изд-во «Советский спорт», 2011-348 с.
2. Pedagogy. Lecture course. - Almaty: "Nurly Alem", 2003. - 368 p.
3. Abdillaev A.K. Physical culture and sports pedagogy (lecture collection). Turkestan., 2004.
4. <https://znanio.ru/media/bolasha-mamandardy-dayarlauda-studentterd-ylymi-zertteu-zhmystaryny-ataratyn-rl-2611042>
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
6. Хвалебо Г.В., Гармонова В.Е., Сыроваткина И.В. История развития физической культуры и спорта в Таганроге // Вестник ТГПИ. – 2011. – № 1. – С. 186

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ, ТУРИЗМ ЖӘНЕ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ БІЛІМІНІҢ
ӘЛЕУМЕТТІК МӘСЕЛЕЛЕРІ**

**СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА
И ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**SOCIAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS, TOURISM,
AND PHYSICAL EDUCATION**

**РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ КАЗАХСТАНА: СТРАТЕГИИ
ИННОВАЦИОННЫХ ТУРПРОДУКТОВ**

**Маулетказы М. – докторант,
Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема развития туристической индустрии в Казахстане с учетом создания инновационных турпродуктов. Обсуждаются стратегии, механизмы и потенциал для привлечения внимания международных и внутренних туристов через инновационные подходы к формированию туристических продуктов.

Цель статьи - проанализировать состояние развития туризма в стране, определить перспективы внутреннего туризма путем создания инновационных турпродуктов. Для анализа статистических материалов использовались методы сбора информации, выборка и группировка данных, экспертные оценки. Системный и комплексный анализ расширили представления о перспективах развития туризма с точки зрения разработки новых тур маршрутов. Однако крупные инвестиции, реализация Концепции развития отрасли до 2025г. только началась, поэтому полученные результаты скромные, но динамика туристической индустрии обнадеживает. Принятые в последнее время меры позволят отрасли стать более привлекательной для иностранных туристов, увеличить вклад в национальный продукт страны.

Ключевые слова: туристическая индустрия, туристские услуги, стратегия, инновационный турпродукт.

**DEVELOPMENT OF THE TOURISM INDUSTRY IN KAZAKHSTAN: STRATEGIES
FOR INNOVATIVE TRAVEL PRODUCTS**

Mauletkazy M.

Abstract. The article deals with the actual problem of the development of the tourism industry in Kazakhstan, taking into account the creation of innovative tourism products. Strategies, mechanisms and potential for attracting the attention of international and domestic tourists through innovative approaches to the formation of tourism products are discussed.

The purpose of the article is to analyze the state of tourism development in the country, to determine the prospects of domestic tourism by creating innovative tourism products. Methods of information collection, data sampling and grouping, and expert assessments were used to analyze statistical materials. A systematic and comprehensive analysis has expanded the understanding of the prospects for the development of tourism in terms of the development of new tour routes.

However, large investments and the implementation of the Concept of industry Development until 2025 have just begun, so the results are modest, but the dynamics of the tourism industry is

encouraging. The measures taken recently will allow the industry to become more attractive to foreign tourists and increase its contribution to the national product of the country.

Key words: tourism industry, tourism services, strategy, innovative tourism product.

Введение. Большинство стран мира рассматривают туризм как важный элемент экономического роста и эстетического восприятия. Многие государства значительную часть своего благосостояния построили на доходах от туризма. Прогресс человечества в XXI веке будет определяться не ростом потребления товаров и услуг, а повышением социального качества жизни личности, наличием всесторонне развитых людей. Этому способствуют инвестиции в сферу развития человека: науку, образование, здравоохранение, искусство, культуру, спорт и туризм. При этом туризм является наиболее доходной отраслью экономики.

Формирование крупных интеграционных объединений - ЕС, ЕАЭС, борьба с такими глобальными вызовами человечества, как стихийные бедствия, финансовые кризисы, миграция, нестабильная конъюнктура мировых цен, а также переход к более высоким укладам научно-технической революции превращают туризм в крупную самостоятельную отрасль национальной экономики. Деятельность отрасли направлена на удовлетворение специфических, культурных, образовательных, познавательных потребностей человека. Многообразие этих потребностей удовлетворяется не только туристскими компаниями, но и предприятиями смежных отраслей, что говорит о значении туризма как одного из факторов мультипликативного воздействия на развитие экономики. Именно поэтому в Казахстане предпринимаются действенные меры по развитию отрасли.

Хотя страна имеет большие перспективы развития внутреннего туризма, но сегодня в Казахстане не развита туристская инфраструктура - хорошие отели, различные виды транспорта, телекоммуникации, развитая сфера обслуживания. Плохое качество автомобильных дорог, ведущих к туристским объектам, отсутствие квалифицированных экскурсоводов, владеющих иностранными языками, делает казахстанский туризм непопулярным. Для устранения этих недостатков начата реализация Концепции развития туризма до 2025 года, намечается увеличить объем въездного туризма, увеличить инвестиции для развития внутреннего туризма. Создаются рекламные материалы, которые продвигают имидж страны на международном и внутреннем рынках туризма.

Рост объема туристических услуг в современном мире вызван рядом обстоятельств:

- повышение эффективности производства в промышленности, сельском хозяйстве, что приводит к освобождению рабочей силы для сферы услуг;
- увеличение инвестиций в туризм в ряде стран с развивающейся экономикой;
- рост доходов на душу населения во многих странах;
- неизбежная урбанизация жизни в городах по всему миру, демографические перемены, рост населения старшего возраста;
- расширение международного сотрудничества и мировой торговли.

Необходимость развития внутреннего туризма объясняется, с одной стороны, уникальными характеристиками туристского продукта, а с другой – преимуществами, возникающими вследствие реализации инновационных проектов. Данная деятельность естественным образом сочетает сегменты разных отраслей, производящих широкий спектр товаров и услуг, требующихся во время путешествия. Туристский продукт не может формироваться только одним производителем. туристский продукт может формироваться только в рамках туристских кластеров, представляющих собой сосредоточение туристских ресурсов и достопримечательностей, инфраструктуры, оборудования, поставщиков услуг и других поддерживающих секторов, а также административных структур, которые при совместной работе создают для туристов тот опыт, который они хотели бы получить, посещая территорию. Именно поэтому нами поставлена цель исследования – определить

возможности развития туристической индустрии в Казахстане путем разработки новых турпродуктов.

Метод и методология исследований. Чтобы туризм стал прибыльным бизнесом, необходимо осуществлять его развитие в соответствии с парадигмой конкурентоспособности, основанной на кластерном подходе. Использование данного подхода широко рассматривалась различными исследователями. Ученые Л. Канина, Дж. Джексон и П. Мерфи, А. Макиавелли, И. Майкл, С. Нордин, Дж. Саксена, Р. Тинслей и П. Линч изучали особенности формирования и развития кластеров в сфере гостеприимства и туризма. Дж. Ритчи и Дж. Крауч, К. Гутьерес и И. Бордас применили модель конкурентоспособности Портера, чтобы показать необходимые условия для возникновения и успешного развития тех или иных кластеров. Много исследований в области туризма проводится и в Казахстане. Так, Абуев Ансар в комплексном исследовании туристической отрасли Казахстана дает анализ туристического рынка, проведенного компанией Freedom Finance Global [1]. Ученые Нурашева К.К., Есенова А.Е. рассматривают антологию туризм, тенденции и динамику через призму вклада в рост ВВП [2]. Ученые из ЕНУ им. Л.Гумилева Агыбетова Р. & Тургамбекова Ж. отмечают, что уникальные, историко-культурные, археологические и природные ресурсы стран Центральной Азии, позволяют стать привлекательным туристским направлением и внести таким образом вклад в развитие евразийской цивилизации [3].

Исследования показали, что в Казахстане насчитывается более 100 потенциальных привлекательных мест туризма. Специалисты считают, что казахстанский туризм с большими запасами природных ресурсов может сформировать хороший туристический облик страны. Сегодня в Казахстане 713 туристских фирм, и только 10% из них оказывают услуги по внутреннему туризму. Серьезным ограничительным фактором являются низкие возможности материальной базы индустрии туризма, в частности отсутствие гостиниц высокого класса. Существующая гостиничная база изношена на 80%, большинство из них построены в советское время. Поэтому перед индустрией туризма стоит задача сокращения негативных последствий туристской деятельности и максимального использования ее положительного эффекта, формирование такого понятия как «ответственный турист».

Однако работы некоторых исследователей ограничиваются изучением концептуальных проблем сферы гостеприимства и туризма и не адаптированы к рынку Казахстана, ориентированы по своим результатам строго на тот национальный рынок страны, гражданами которой они являются. Поэтому существует необходимость разработки теоретических и практических аспектов применения кластерного подхода в сфере туризма. Теоретической и методологической основой исследования послужили методы анализа и синтеза, системного подхода к рассмотрению объекта исследования. В ходе исследования применялись общенаучные методы исследования: структурно-функциональные методы экономического и статистического анализа. В ходе выполнения работы были использованы статистические данные Национального бюро по статистике МНЭ РК, материалы периодической печати, данные Интернет.

Результаты исследования

Для разработки рекомендаций по развитию внутреннего туризма на основе формирования инновационных продуктов целесообразно рассмотреть опыт Турции. Рассмотрим некоторые виды развитых турпродуктов. Так, оздоровительный туризм рассчитан на потенциал иностранного пациента, предлагаются такие услуги, как горячие минеральные источники, оздоровительные, эстетические хирургические операции, трансплантация органов, стоматологическое лечение, физическое лечение, реабилитация и др.

Туризм на Великом Шелковом Пути. Благодаря географическому положению, Турция, служившая мостом между западом и востоком, была одним из важных перекрестков Шелкового Пути. В средневековье Шелковый путь, начиная с Китая, проходя

через множество перевалочных пунктов в Средней Азии, простирался до Европы, проходя через Турцию. Кроме того, для достижения Европы использовались порты Эфес и Милет Эгейского моря, Трабзона и Синопа Черного моря, Аланья и Анталья Средиземного моря.

Безусловным фаворитом является экотуризм. Центром экотуризма в Турции является **Каппадокия**. Здешние пейзажи, пещеры и подземные города не оставят путешественника равнодушным. Многие любители экотуризма отправляются целенаправленно именно сюда, минуя турецкие пляжи. Довольно популярно исследование Каппадокии на велосипедах.

Религиозный туризм в рамках трех авраамических религий (Мусульманство – Христианство - Иудаизм) ставит перед собой цель повысить число посетителей путем улучшения и рекламирования таких аспектов, как транспорт, освещение территории, питание туристов, благоустройство основных мест посещения. Указанный опыт Турции пригодится при проектировании туристических объектов на казахстанском отрезке Шелкового пути, формировании религиозного туризма в Туркестанской области, экологического туризма в Алматинском регионе.

Есть и свои особенности развития туризма в Казахстане. Например, для иностранцев интерес представляет охотничий туризм с элементами национальной охоты с ловчими птицами, горно-пешеходный, конный, паломнический туризм. Для этого авторы предлагают создать этнографические и юрточные аулы с реализацией сувениров и сельхозпродукции местного значения. Таким образом, решается проблема занятости населения, и это позволит поставить туристский бизнес на доходную и качественную основу.

Северный транспортный коридор позволит связать воедино несколько туристских объектов: Алматы, Балхаш, Астаны и Боровое. С целью дальнейшего выравнивания диспропорций развития туризма между севером и югом Казахстана, в окрестностях Астаны можно построить туристские центры. Помимо Борового, предлагающего курортный отдых, можно построить центры элитного отдыха – гольф, большой теннис, поло. Наличие в Астане современной инфраструктуры – дорог, отелей ресторанов, позволяет развить в столице и её окрестностях въездной туризм. Соответственно, возможно построение крупного туристского центра для въездного туризма.

Туристский центр под Астаной должен иметь современное транспортное сообщение со столицей – асфальтированную дорогу, отвечающую современным требованиям; вертолётное сообщение с наличием посадочных площадок. Туристский центр должен удовлетворять целый ассортимент туристских услуг: тут должны быть и самые современные виды отдыха – облёты на мало моторной авиации, вертолётах, воздушных шарах; казино, бары, рестораны, боулинг, бассейны, сауны, водяные горки, теннисные корты, фитнес и т.д.

Велика роль Астаны в развитии туризма. Казахстан является мирным государством и не случайно, что именно в Астане проводятся различные международные форумы. Обычно международные форумы, саммиты, конференции приводят к большей узнаваемости страны, гарантируют безопасность пребывания зарубежного гражданина в данной стране и в итоге приводят к увеличению туристских потоков.

В настоящее время существуют проекты для города Астаны, не имеющие мировых аналогов. Так американскими специалистами разработан проект гигантского купола для Астаны. Этот купол будет состоять из специального теплопоглощающего вещества. По площади купол способен покрыть несколько городских кварталов, под ним могут расположиться десять крупных стадионов. Зимой температура под куполом будет достигать 30 градусов Цельсия. По проекту территория под куполом будет предназначена только для туристских целей: пляжи, бассейны, развлекательные центры.

В случае осуществления данного проекта Астана получит объект, не имеющий мирового аналога.

Одной из актуальных проблем развития туристической индустрии в Казахстане является необходимость создания инновационных турпродуктов, способных привлечь как международных, так и внутренних туристов: новых кластеров, открытие новых маршрутов, обновление инфраструктуры, строительство благоустроенных гостиниц, внедрение новых видов туризма, например, медленный туризм, приключенческий туризм. Указанные инновационные подходы позволят расширить ассортимент турпродуктов, повысить конкурентоспособность отрасли на рынке услуг, обеспечить устойчивый рост туристической индустрии в долгосрочной перспективе.

В настоящее время туристическая индустрия в Казахстане испытывает период активного развития, основанный на стратегии диверсификации туристических продуктов и привлечения внимания как международных, так и внутренних туристов. Страна обладает разнообразным природным и культурным наследием, включая уникальные природные памятники, исторические достопримечательности, национальные парки и традиционную культуру народов Казахстана. Государство активно поддерживает развитие туризма, внедряя различные программы и инвестируя в инфраструктуру, обучение кадров и маркетинговые кампании.

Одним из самых значимых инновационных подходов является интеграция виртуальной и дополненной реальности в туристические продукты. Предварительные просмотры достопримечательностей и мест путешествия с помощью VR-технологий позволяют путешественникам получить реалистичное представление о том, что их ждет. Дополненная реальность, в свою очередь, позволяет обогатить опыт путешествия информацией о местах и истории, делая его более увлекательным и познавательным.

Персонализация через технологии. Использование искусственного интеллекта и аналитики данных позволяет создавать персонализированные турпродукты, учитывая предпочтения и потребности каждого клиента. От подбора маршрута и развлечений до рекомендации местного питания и культурных мероприятий - технологии помогают сделать путешествие максимально индивидуализированным.

Следует также отметить, что начат процесс законодательных изменений с целью экономической трансформации туризма в полноценную конкурентоспособную отрасль, способную привлечь как национального, так и иностранного туриста. Проводится работа по развитию внутреннего туризма в рамках госпрограммы развития отрасли до 2025 г., принята Концепция развития Туркестана как важного религиозного центра, реализуется программа «Семь граней Великой Степи» и др.

Потенциал развития: Казахстан обладает рядом сильных сторон, которые могут быть успешно использованы для привлечения туристов:

1. Уникальная природа: богатство природных ландшафтов от гор до пустынь предоставляет разнообразные возможности для экотуризма, альпинизма, пеших прогулок и охоты.

2. Историческое наследие: Древние культурные памятники, такие как города Центральной Азии на Великом Шелковом пути, могут привлечь исторически заинтересованных туристов.

3. Многонациональная культура: разнообразие культур и этнических групп создает уникальную атмосферу, которая может быть привлекательна для туристов, желающих познакомиться с местной культурой и традициями.

4. Экономический потенциал: развитие экономики страны, включая строительство новых гостиничных комплексов и инфраструктуры, создает условия для привлечения инвестиций и развития туристического сектора.

Потенциальные риски и препятствия:

1. Инфраструктурные ограничения: несмотря на активное строительство, некоторые регионы Казахстана все еще могут столкнуться с недостатком современной инфраструктуры, что может ограничить потенциал развития.

2. Ограниченная доступность: Недостаточное количество прямых авиарейсов и слабо развитая транспортная сеть внутри страны могут создавать трудности для туристов, желающих посетить отдаленные районы. 3. Международное восприятие: несмотря на усилия по продвижению туризма, образ Казахстана за рубежом может быть недостаточно развит, что затрудняет привлечение иностранных туристов.

4. Экологические проблемы: Неконтролируемое развитие туризма может оказать негативное воздействие на окружающую среду и природные ресурсы, что в свою очередь негативно скажется на привлекательности страны для туристов.

С учетом инновационных подходов, таких как развитие цифровых технологий в маркетинге, создание уникальных туристических маршрутов и экологически устойчивых подходов, Казахстан имеет большой потенциал для развития туристической индустрии. Однако для успешного преодоления потенциальных рисков необходимо активное внимание к улучшению инфраструктуры, продвижению страны на международном рынке туризма и сбалансированному развитию туристического сектора с учетом сохранения природных ресурсов.

Следует выделить некоторые факторы, существенно влияющие на формирование опорного каркаса туристских центров отрезка Шелкового пути и реализацию потенциальных возможностей туризма: 1) усиление интеграционных тенденций в развитии и формировании территориально-рекреационных систем и туристско-рекреационных комплексов; ориентация на конечные социальные цели экономического развития туризма; 2) последовательное преодоление социально-территориальных различий между рекреационными системами регионов; экологизация развития и рациональное размещение производительных сил, ориентированных на альтернативные виды деятельности туристско-рекреационного направления в противовес традиционным (натуральное хозяйство, скотоводство и др.); 3) повышение действенности региональной туристской политики, роли местных структур управления в решении проблем развития туристской отрасли.

Также специалистами предлагается проведение систематической проверки качества, упорядочение системы обратной связи, жалоб и предложений; совершенствование порядка приобретения билетов; проведение технической проверки автотранспорта и безопасности; создание системы информирования и навигации на 3-х языках; создание единой службы такси в аэропортах; предоставление услуги аренды планшетов и ноутбуков, предоставление бесплатного беспроводного интернета

Союзом транспортников Казахстана для борьбы с нефизическими проблемами и улучшения сервиса было предложено применение программ "Mystery shopping" и "Народный контроль на транспорте" в сфере туристического сервиса. В рамках улучшения работы отрасли Казахстанская Ассоциация туристических организаций предполагает проведение независимых скрытых исследований инфраструктурных объектов, в результате которых будет дана объективная оценка работы учреждений.

В заключении хотелось бы подчеркнуть важность инноваций в развитии туристической отрасли Казахстана и предлагается ряд рекомендаций для дальнейших шагов. Внедрение инновационных турпродуктов поможет укрепить позиции Казахстана на мировом туристическом рынке, обеспечить устойчивый рост отрасли в будущем и за счет этого увеличить вклад в ВВП страны.

Список литературы:

1. Абуев Ансар. Туризм в Казахстане: исследование отрасли, проблематика и перспективы. Freedom Finance Global. <https://ffin.kz/research/9-turizm-v-kazakhstan-issledovanie-otrasli-problematika-i-perspektivy>
2. Nurasheva K.K., et all (2023). Problems and prospects for tourism industry development (the case of Kazakhstan). Journal Finance & Credit. Vol. 19, Iss. 3, MARCH 2023 Pages: 428–443 <https://doi.org/10.24891/ni.19.3.428>
3. Агыбетова Р. & Тургамбекова Ж. (2023). Определение активов туристской дестинации Алматинской области. Экономическая серия Вестника Евразийского национального университета им. Л.Н. Гумилева, 143(2), С. 18-23. <https://bulecon.enu.kz/index.php/main/article/view/685>

ИННОВАЦИИ И ЦИФРОВАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ

Никифорова О. Н. - кандидат педагогических наук, доцент,
Маркин Э. В. - кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный аграрный университет – МСХА
имени К.А. Тимирязева, Москва, Россия

Аннотация. Особое внимание с 2023 года уделяется развитию фиджитал движения. Проведенные в Казани «Игры Будущего» подтвердили необходимость развития студенческого спорта в новых условиях трансформации и прежде всего через развивающийся в вузах проект «Фиджитал образование», который предусматривает методическое обеспечение и координацию деятельности университетов по проведению физкультурных и спортивных, научных и деловых, просветительских мероприятий в области фиджитал спорта и фиджитал образования, а также по разработке образовательных программ по данному направлению.

Ключевые слова: студенческий спорт, фиджитал-спорт, фиджитал образование

INNOVATION AND DIGITAL TRANSFORMATION OF STUDENT SPORTS AND EDUCATION

Nikiforova O. N., Markin E. V.

Abstract. Starting from 2023, special attention will be paid to the development of the digital movement. The "Games of the Future" held in Kazan confirmed the need for the development of student sports in the new conditions of transformation and, above all, through the "Digital Education" project developing in universities, which provides methodological support and coordination of universities' activities in conducting physical culture and sports, scientific and business, educational events in the field of digital sports and digital education, as well as development of educational programs in this area.

Key words: student sports, digital sports, digital education

Введение. В 2024 году Россия запустила крупный инновационный проект мирового уровня, прежде всего для молодежи, который проходил в Казани с 21 февраля до 3 марта - «Игры будущего». В турнирах по 21 дисциплине приняли участие 260 команд из 107 стран мира. «Наша страна всегда стремилась развивать новейшие технологии и самым активным способом двигала мировой спорт вперед» (Д. Чернышенко) [1]. Сама идея «Игр будущего» сочетает в себе спорт, науку, образование и технологии и лучше сего

может реализоваться через студенческую молодежь. «Традиционная олимпийская триада – тело, воля, разум – дополняется четвертым компонентом, который стал частью нашей жизни – технологиями» [1].

Одной из национальных целей, которую поставил президент России, является всестороннее развитие личности. Сочетания спортивных и цифровых активностей позволяет заложить совершенно новую модель всестороннего развития личности. В результате спортивной деятельности воспитывается стремление к достижению высоко результата в условиях равной конкурентной борьбы, стремлению показать свои лучшие качества, а в дальнейшем воспитывает у молодежи добиваться поставленной цели в будущей профессиональной деятельности. В возрастной период 15-20 лет постепенно приходит осознание личной реализации собственных возможностей. Именно соревновательная деятельность самым эффективным способом помогает перенести ощущения уверенности в своих силах на дальнейшую профессиональную область.

Инвестиции в молодежь — это не только принципиально новый уровень расходов государства на молодежные проекты, но и принципиально новое понимание места молодежи в обществе, предоставление молодежи не просто гарантий и ресурсов, условий и возможностей, но и обеспечение реализации творческого, интеллектуального, физического потенциала молодежи, ее активное вовлечение в жизнь общества, возможность ее развития в экономической, политической, духовной, социальной, демографической сферах.

Поэтому следует максимально оперативно включиться в это спортивное движение особенно вузам, где молодежи создаются все условия освоения новых путей реализации своих возможностей, в том числе в спорте.

Цель исследования – анализ современных тенденций развития студенческого спорта и образования.

Обсуждение результатов. В рамках подготовки к «Играм будущего» в 2023 году Министерство науки и высшего образования Российской Федерации инициировало проект «Фиджитал образование» (рисунок 1).

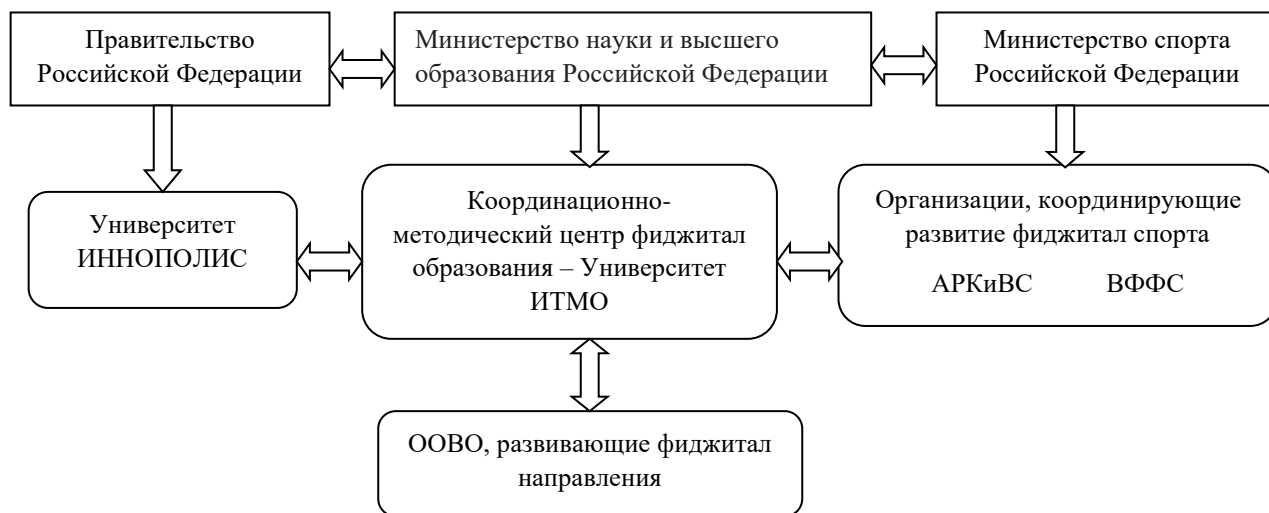


Рисунок 1 – Система фиджитал образования

Проект «Фиджитал образование» предусматривает методическое обеспечение и координацию деятельности университетов по проведению физкультурных и спортивных, научных и деловых, просветительских мероприятий в области фиджитал спорта и фиджитал образования, а также по разработке образовательных программ по данному направлению.

В 2023 году для университетов разработаны методические инструкции: по проведению фиджитал уроков; по созданию и развитию секций и сборных команд по фиджитал спорту; по организации мероприятий по фиджитал спорту и фиджитал образованию. В рамках проекта «Фиджитал образование» Минобрнауки России совместно с координационным центром фиджитал образования провели мониторинг организации и проведения мероприятий по фиджитал спорту и фиджитал образованию в университетах из 48 регионов России.

Критериями для отбора мероприятий стали: вовлеченность участников, фото и видеосъемка, эффективность SSM и др. В итоге в 2023 году было проведено 176 мероприятий с около 14,7 тыс. участников (рисунок 2).

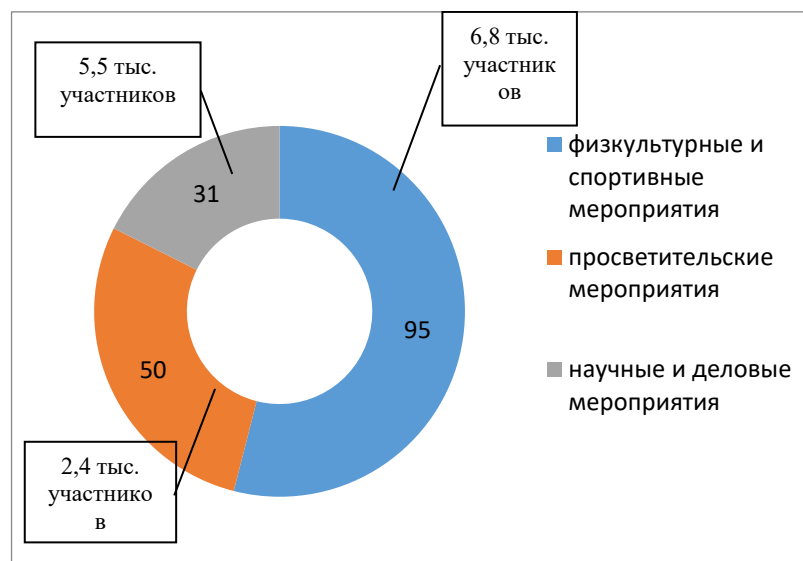


Рисунок 2 – Мероприятия по фиджитал спорту и фиджитал образованию в 2023 году

На Конгрессе «РОССТУДСПОРТ», который прошел 6-8 декабря 2023 года были представлены лучшие практики в фиджитал движении, касающиеся высших учебных заведений. Были представлены методические материалы по фиджитал спорту и фиджитал образованию, а также часть из 14 тематических образовательных программ.

Интересной практикой было создание на факультете игровой индустрии и киберспорта единственной в России на текущий год кафедрой киберспорта в университете «Синергия» (г. Москва). В 2023-2024 учебном году университет «Синергия» запустил первый в России образовательный курс по подготовке магистров в сфере киберспорта и фиджитал спорта по программам: специалист фиджитал-центров, представитель регионального отделения федерации фиджитал спорта, организатор профильных спортивных событий, менеджмент цифровых и инновационных видов спорта. При этом учебный план (4320 часов) включает 14 обязательных дисциплин и 13 дисциплин фиджитал спорта.

Другую интересную практику представил Сибирский Федеральный университет, который презентовал дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Менеджмент и маркетинг в фиджитал спорте».

Выводы. На сегодняшний день очевидно, что фиджитал движение имеет комплексный подход в образовательных организациях высшего образования, нацеленного на эффективность работы в данном направлении. В тоже время нужны дальнейшие мониторинги и исследования лучших практик развития фиджитал технологий в университетах, необходимо дальнейшее проведение экспертных вебинаров по ключевым

вопросам развития фиджитал технологий в рамках учебной, научно-исследовательской и воспитательной работы.

Список литературы:

1. Новости – правительство России. URL: <http://government.ru/news/43212/> (дата обращения 16.03.2024).
2. РОССТУДСПОРТ| Эксперт: ссылка в телеграмм. URL: https://t.me/rosstudsport_expert (дата обращения 16.03.2024).
3. Факультет игровой индустрии и киберспорта. | Университет СИНЕРГИЯ. URL: <https://synergy.ru/abiturientam/faculties/cybersport> (дата обращения 16.03.2024).
4. Никифорова О.Н. Анализ SMART-технологии в обучение студентов дисциплине "Физическая культура и спорт" / О.Н. Никифорова, О.А. Петрова // Современные здоровьесберегающие технологии. - 2020. - № 2. - С. 35-44.
5. Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт: медиа образовании и карьере. URL: <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryu-zamenit-kibersport> (дата обращения 16.03.2024).

ФУТБОЛДАҒЫ ОҚУ-ТӘРБИЕ ПРОЦЕСІНІҢ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОӘЛЕУМЕТТІК ДАМУЫНА ӘСЕРІ

Икіжан Н., Сүйін А. - 2 курс магистранттары
Ғылыми жетекшісі: Шалабаева Л.И., доктор PhD, қ. профессор
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Зерттеу оқушылардың физикалық және психоәлеуметтік дамуындағы футболдағы оқу-тәрбие процесінің рөлін талдауға арналған. Қалалық және ауылдық мектептердегі 116 дене шынықтыру мұғалімдерінің сауалнамасына сүйене отырып, мұғалімдердің спорттық ойындарды, әсіресе футболды оқу процесінде қолдануға деген қалауы анықталды. Зерттеу спорттық ойындардың эмоционалды әсер ету, жоғары қозғалыс белсенділігі және іс-әрекеттің ұжымдылығы, сондай-ақ оқушылар денесінің функционалды жүйелерінің үйлесімді дамуы үшін маңыздылығын көрсетеді.

Кілт сөздер: Футбол, оқу-тәрбие процесі, дене тәрбиесі, спорттық ойындар, дене дамуы, психоәлеуметтік даму, оқушылар, дене шынықтыру мұғалімдері.

THE INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF FOOTBALL ON THE PHYSICAL AND PSYCHOSOCIAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

Ikizhan N., Suin A., Shalabaeva L.I.

Abstract. The study is devoted to the analysis of the role of the educational process of football in the physical and psychosocial development of schoolchildren. Based on a survey of 116 physical education teachers from urban and rural schools, the preferences of teachers regarding the use of sports games, especially football, in the educational process were revealed. The study highlights the importance of sports games for emotional impact, high motor activity and teamwork, as well as the harmonious development of functional systems of the body of students.

Key words: Football, educational process, physical education, sports, physical development, psychosocial development, schoolchildren, physical education teachers.

Спорттық ойындар, атап айтқанда, футбол бойынша оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудың жай-күйі туралы неғұрлым толық түсінік қалыптастыру үшін мектепте

біз мұғалімдер арасында сауалнама жүргіздік. Зерттеуге 116 адам қатысты. Респонденттердің 90% - қалалық мектептерден дене шынықтыру оқытушылары, ал 10% - ауылдық мектептерден.

Зерттеу мақсаты: Футболдан оқу-тәрбие процесінің негізгі мектеп оқушыларының физикалық және психоәлеуметтік дамуына қосқан үлесін бағалау.

Зерттеу міндеттері:

1. Дене шынықтыру мұғалімдерінің футболды және басқа да спорттық ойындарды оқу процесінде қолдануға қатысты артықшылықтарын зерттеу.

2. Мектеп оқушылары арасында футболдың танымалдылығын және оның дене шынықтыру жүйесіндегі орнын бағалау.

3. Футболдың оқушылардың физикалық және психоәлеуметтік дамуына әсерін талдау.

4. Жасөспірімдердің физикалық дамуының ерекшеліктерін және олардың футболға деген көзқарасын анықтаңыз.

Зерттеу әдістері:

1. Сауалнама: оқу процесінде спорттық ойындарды пайдаланудың артықшылықтары туралы деректерді жинау үшін дене шынықтыру мұғалімдерінің сауалнамасы.

2. Статистикалық талдау: мұғалімдердің қалауы мен мектеп оқушылары арасында футболдың танымалдылығының тенденциялары мен заңдылықтарын анықтау үшін алынған мәліметтерді өңдеу.

3. Әдеби шолу: футбол және басқа да спорттық ойындар аясында балалар мен жасөспірімдердің физикалық және психоәлеуметтік дамуы тақырыбындағы ғылыми әдебиеттерді зерттеу.

Сауалнамаға қатысқан мұғалімдердің жартысынан көбі (57 %) өз жұмысында негізгі мектептің дене шынықтыру бағдарламасының мазмұнына кіретін басқа спорт түрлерімен салыстырғанда спорттық ойындарға негізделген оқу материалына артықшылық береді, ал үшінші бөлігі (30%) өте жоғары және тек 13% спорт түрлерінің ойын тобына орташа көзқарасын білдірді. Спорттық ойын мамандарының мұндай мойындауы көптеген факторларға байланысты, олардың арасында бір жағынан барлық дерлік спорттық ойындарда болатын эмоционалды әсер, қатысушылардың жоғары қимыл белсенділігі, іс-әрекеттердің ұжымдылығы, ал екінші жағынан - дененің функционалды жүйелерінің, қимыл қабілеттерінің үйлесімді дамуы, атап айтқанда, оқушылардың тұрмыстық, еңбек (оқу) әрекеттеріне өте қажет үйлестіру қабілеттері.

Мұғалімдер футболға мектеп оқушылары арасында ең танымал спорт түрі ретінде жоғары (48 %) және өте жоғары (19 %) орын, ал үштен бірі (29%) орташа орын береді. Респонденттердің аз ғана бөлігі (4 %) бағдарлама ұсынған спорттық ойындар жүйесіне көп көңіл бөлмеу керек деген пікірде.

Мамандардың футболға деген артықшылықты көзқарасы спорттық жабдықтар мен құралдардың қол жетімділігімен түсіндіріледі: футбол қақпаларының өлшемдері өзгеріп, шартты белгілермен ауыстырылуы мүмкін, ойын алаңының өлшемдері де бөгде заттардан бос алаңға сәйкес келеді. Ойын ережелері өте қарапайым және ауыртпалықсыз айтарлықтай түсіндіріледі (ойыннан тыс позиция бекітілмейді, еркін немесе еркін соққы дифференциацияланбайды, доп бүйірлік сызыққа байланысты ойынға еркін енгізіледі және т.б.) [1-3].

10-11 және 14-15 жас аралығындағы балалар жасөспірімге жатады. Бұл өсіп келе жатқан адамның жеке тұлға, субъект, тұлға, ретінде дамуының барлық аспектілерін қамтитын балалық шақтан ересек жасқа өту кезеңі.

Жасөспірімдердің физикалық дамуында жыныстық жетілу және "бойдың өсуінің секіруі", дененің әртүрлі жүйелерінің, соның ішінде психомоториканың біркелкі болмауының қатты артуы және гетерохрониясының күрт өсуі байқалады. "Мотор дағдарысы" қозғалыстарды үйлестірудің нашарлауында көрінеді: шамадан тыс

айқындық, ыңғайсыздық. Спортшылардың қимыл әрекеттерін автоматтандыру жиі кездеседі. "Мотор дағдарысының" көріністеріне қарамастан, жасөспірімдік шақ физикалық қасиеттерді, тұтас қозғалыс әрекеттерінің жылдамдығын, 12 жасқа дейін-ептілік пен икемділікті дамытуға сезімтал келеді.

Бізді мектепте футбол үйренуді бастайтын жасқа қатысты мамандардың пікірі қызықтырды. Мұғалімдердің бестен бір бөлігі (20 %) мұны бірінші, соншасы үшінші және төртінші сыныптардан, оннан бір бөлігі екінші сыныптан, ал қалған мұғалімдер (27 %) бағдарламаға енгізілген позицияда, яғни футбол элементтерін бесінші сыныптан бастап үйрену керек деп санайды. Жалпы, осы сұрақтың жауаптарын қорытындылай келе, мұғалімдердің мектепте футболды қашан бастау керектігі туралы бірыңғай көзқарасы жоқ деген қорытындыға келуге болады, бірақ соған қарамастан олардың көпшілігі қолданыстағы мектеп бағдарламасынан ертерек бастаған жөн деп санайды.

Оқу жылы аясында футбол элементтері негізінен бірінші (41 %) және төртінші (39 %) тоқсандарда зерттеледі, ал екінші және үшінші тоқсандарда дене тәрбиесі басшыларының тек 15% - ы осы спорт түрін жоспарлайды, бұл ең алдымен Гродно аймағының климатогеографиялық жағдайының ерекшеліктерімен, сабаққа жарамды жабық спорт ғимараттарының болмауымен байланысты футбол, сондай-ақ мектеп бағдарламасының мазмұнына кіретін басқа спорт түрлерін зерттеуде қалыптасқан дәстүрлер, мысалы, гимнастика, әдетте, екінші тоқсанда, ал үшінші тоқсанда - шаңғы немесе екінші спорттық ойын зерттеледі.

«Әр сыныпта футболды оқытуға қанша сабақ бөлесіз?» деген сауалға біз кең ауқымды жауап алдық: оқу жылында 10-60 сабақ. Дегенмен, бесіншіден тоғызыншы сыныпқа дейін футболды үйренуге арналған сабақтар санының арту үрдісі байқалды, сәйкесінше 15, 20, 21, 23 сабақтар. Сонымен қатар, сауалнамаға қатысқандардың 48% - ы бұл уақыт ойын негіздерін игеру үшін жеткілікті деп санайды, ал 52% - ы қарама-қарсы көзқарасты ұстанады.

Мемлекеттік бағдарламада қамтылған футбол бойынша оқу материалы дене шынықтыру мұғалімдерінің 52% -н қанағаттандырады, бірақ 41% - ы қанағаттанарлықсыз пікір білдірді, қалғандары (7 %) жауап бере алмады. Алынған ақпарат мектеп бағдарламасының мазмұнына енгізілген футболдан оқу материалын таңдауға бағдарламалық-нормативтік құжаттарды құрастырушылардың неғұрлым нәзік тәсілінің қажеттілігін көрсетеді. Ұлдарды оқытуға ұсынылған техникалық әрекеттердің қиындығын мамандар төмен деп таниды (93 %), ал тек 7% - ы оны жоғары деп санайды. Қыздар үшін сауалнамаға қатысқандардың жартысы өте жоғары (4 %) және жоғары (46%), төмен (19 %) және өте төмен (4%), ал үштен біріне жауап беру қиынға соқты (27 %). Өкінішке орай, бұл факт бағдарламалық материалдың мазмұнында орын алады, онда спорттық ойындар бойынша ұсынылған оқу тапсырмаларында ұлдар мен қыздар үшін тиісті дифференциация болмайды. Бірақ әйелдер мен ерлер денесінің физикалық және функционалдық дамуының өзіндік ерекшелігі ғылыми дәлелденген, сондықтан бағдарламаны әзірлеу кезінде ол ескерілуі керек, бұл бірінші сыныптан бастап бітіруші сыныпқа дейінгі оқушылардың жалпы дене шынықтыру деңгейін бағалауда маңызды болып табылады.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің көпшілігі футболды негізгі спорттық ойын ретінде жоспарлайды (65 %), яғни оны бесіншіден он бірінші сыныпқа дейін, ал 35% базалық мектепте оқитын қосымша ойын ретінде оқиды.

Мұғалімдердің үшінші бөлігі (33 %) дене шынықтыру сабақтары арқылы мектеп оқушыларында футбол ойынының техникалық - тактикалық іс - әрекеттерінің мақсатты дәлдігін дамытуға болады деп санайды, 14% - мүмкін емес деп санаса, ал 33% нақты жауап бере алмады. Олар мақсатты дәлдікті дамытудың мүмкін еместігін сабақтар мен спорттық жабдықтар үшін тиісті жағдайлардың болмауымен түсіндірді. Дегенмен, респонденттердің 25 % - ы футболды үйрену кезінде оқушыларға мақсатты дәлдікті жақсарту үшін дене жаттығуларын үнемі , ал төрттен үш бөлігі (75%) - кейде, анда-санда жасауды ұсынады.

Мамандардың айтуынша соққылардың мақсатты дәлдігі спорттық қимыл дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру процесінде спортшының қозғалыс белсенділігінің басқа қасиеттерімен синхронды түрде дамиды және жетілдіріледі.

Атап айтқанда, онда оқушылармен дене шынықтыруға қажетті көлемге, қажетті қарқындылыққа және осы үшін қолданылатын дене жаттығуларының мазмұнын әдістемелік сауатты таңдауға бейімделу үшін оқу - жаттығу сабақтарын өткізу кезінде спорттық дайындықтың негізгі ерекшеліктерін іздеу қажеттілігі туралы айтылады. Кез-келген жаттығу процесінің қажетті элементі - бұл жаңа қозғалыс әрекеттерін үнемі игеру және оларды жетілдіру, яғни, моторлық оқыту [4-6].

Мектептегі дене шынықтыру шеңберінде жоғарыда аталған міндеттерді шешуге спорттың әр түрлері бойынша, оның ішінде футбол бойынша спорт секцияларының сыныптан тыс жұмыс түрі бағдарланған. Сауалнамаға қатысатын адамдардың 54%-ы осындай сабақтарды өткізеді, олардың 60 % - ы мұны тек күзгі-көктемгі кезеңде, ал қалған 40% - ы жыл бойы жүзеге асырады.

Секциялардың көпшілігі барлық ниет білдірген оқушылар үшін (53 %), ауданның немесе қаланың біріншілігіне қатысуға дайындалуға бағдарланған футболға барынша қабілетті балалар үшін біршама азы (38 %) және дене шынықтыру сабақтарында нашар үлгеретіндер үшін 9% ұйымдастырылады.

Арнайы сабақ аясында ойын техникасының маңызды құрамдас бөлігі ретінде мақсатты дәлдікті дамытуға шамамен 25% уақыт бөлінеді (55% жауап берді), қалғандары (45 %) сұралған уақытты көрсете алмады.

Сұралғандардың жартысы (50%) техникалық шеберліктің осы компонентіне маңызды мән бере отырып, спорттық ойындармен, оның ішінде мектептегі дене тәрбиесіне бағытталған футболмен айналысу кезінде қозғалыстардың мақсатты дәлдігін жетілдіру бойынша әдістемелік әдебиеттерге ие емес. 37 % - ы олардың заманауи әдістемелік ұсыныстармен нашар қамтамасыз етілгенін және тек 13% - ы бұдан мәселе көрмейтінін атап өтті.

Дене шынықтыру мұғалімдерінің едәуір бөлігі оқушылардың мақсатты дәлдігін дамыту үшін үйлестіру күрделілігі бойынша жаттығуларды таңдауда өте қажет (24 %) және (66 %) оқушылардың дене шынықтыру деңгейін, жас-жыныстық ерекшеліктерін, физикалық денсаулығын, жеке дамуын ескеретін сараланған тәсіл қажет десе, ал 10% - жауап бере алмады.

Педагогикалық процестің тиімділігін бағалау үшін оқу процесін ұйымдастырушының мақсатты көзқарасы маңызды көрсеткіш болып табылады. Дене шынықтыру мұғалімінің футболдан оқу материалын жоспарлаудағы түпкі мақсатын анықтай отырып, біз олардың 41%-ы балаларды футбол ойнауға үйретуді, 31 % -ы олардың жалпы дене шынықтыру деңгейін көтеруді, 14 % - ойын техникасын үйретуді, 7 % -ы техникалық-тактикалық әрекеттерді үйретуді, 7 %-ы үйлестіру қабілеттерін дамытуды қалайтынын анықтадық. Көптеген мұғалімдердің футбол ойынын жан-жақты зерттеуге бағдарлануы қуантады, нәтижесінде мектеп түлектері физикалық денсаулықты нығайту және жоғары деңгейде ұстап тұру, белсенді демалу үшін алған техникалық-тактикалық дағдылары мен өмір сүру дағдыларын пайдалана алады. Алайда респонденттердің үштен бірі футбол сабақтарын ЖДД-ға арналған құрал деп санайды, бұл, біздің ойымызша, оқу-тәрбие процесін ұйымдастыруға, оқыту құралдары мен әдістерін таңдауға, оқу процесінің мазмұнына теріс әсер етеді.

Қорытынды. Осылайша, мектептегі дене шынықтыру саласындағы мамандардың сауалнамасы спорттық ойындардың, атап айтқанда, базалық мектептің дене шынықтыру жүйесі үшін футболдың жоғары педагогикалық мәртебесін белгілеуге мүмкіндік берді. Алайда, бұл ойынның элементтерін қай жастан бастап үйренуге болатындығы даулы мәселе болып қала береді. Ойын техникасын ойдағыдай қалыптастыру проблемалары қажетті спорттық құрал - жабдықтардың болмауына, бағдарламалық-нормативтік құжаттардың

және олардағы оқушылардың жыныстық ерекшеліктерін ескермейтін оқу материалының жетілмегендігіне байланысты. Техникалық шеберлікті қалыптастыру кезінде мақсатты дәлдікті дамытуға бағытталған жаттығуларды қолданған жөн, бірақ мектептегі дене тәрбиесіне бағытталған арнайы әдістемелік әдебиеттердің болмауы бұл процесті тежейді, ол басты мақсатты - балаларды футбол ойнауға үйретуді шешуі керек. Осы мақсатқа жету үшін сабақтың оқу формаларының жетіспеушілігін, дайындық деңгейі, мотивация, оқушылар контингентінің оқу қызметіне қатынасы және т. б. бойынша әр түрлі уақыт шеңберімен шектелген, сыныптан тыс секциялық футбол сабақтарын нақты ұйымдастыру арқылы толтыруға болады, онда оқушылардың техникалық даярлық міндеттері дәл қозғалыстарға негізделген жаттығулар кешенін қолдану арқылы сәтті шешілуі мүмкін, көбею үшін кеңістік пен уақыттағы күш жігерді үйлестіру қажет.

Әдебиеттер тізімі:

1. Зуткус А.А. Значение предварительной подготовки в условиях общеобразовательной школы для отбора юных пловцов: Автореф. дис...канд. пед. наук. - Киев, 1981.-21 с.
2. Кириллов А.А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе: Метод, разработки для слушателей ВШТ и курсов повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 33 с.
3. Molina R.M. Effects of varied information feedback practice conditions on throwing speed and accuracy // Research quarterly. - 1969. - Vol. 40. - № 1. - P. 134-146.
4. Арестов Ю.М. Определенные степени индивидуального полового развития подростков по вторичным половым признакам // Теория и практика физической культуры. - 1970. -№ 1. - С. 35-37.
5. Physical Education for Elementary School Children G. Kirchner, G. Fishburne Brown & Benchmark, Madison, Wisconsin. - Minsk News, 1995. 2000 p.
6. Sarenac D. Water Polo - from goalkeeper to goalgetter // New second edition in English. - 1999/2000. - 64 p.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Махперова Х.И. - учитель физической культуры КГУ ОШ№170,
Мухаметова Х.И. - учитель физической культуры КГУ Гимназия№83,
Амирбекова С.А. - учитель физической культуры КГУ Гимназия№159,
Кефер Н.Э. - учитель физической культуры КГУ СШИ №2,
Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье представлены методики использования круговой тренировки на занятиях физической культурой для улучшения развития физических качеств детей младшего школьного возраста. В ходе подготовки статьи было выявлено, что по таким показателям как гибкость, сила, быстрота, динамическая выносливость обучающиеся из экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы. А по выносливости и скоростно-силовому качеству изменения были незначительны по сравнению с результатами контрольной группы.

Ключевые слова: физические качества, круговая тренировка, урок, упражнение

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES USING CIRCULAR TRAINING METHOD

Makhperova H.I., Mukhametova H.I., Amirbekova S.A., Kefer N.E.

Abstract. The article presents methods for using circuit training in physical education classes to improve the development of physical qualities of children of primary school age. During the preparation of the article, it was revealed that in terms of such indicators as flexibility, strength, speed, dynamic endurance, students from the experimental group surpassed children from the control group. And in terms of endurance and speed-strength quality, the changes were insignificant compared to the results of the control group.

Key words: physical qualities, circuit training, lesson, exercise

Актуальность. На сегодняшний день остро стоит вопрос о состоянии здоровья детей, которое, к сожалению, не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, и, исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе приходится содействие всестороннему, гармоничному развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры. Ее слагаемые - крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Интегральной целью физического воспитания для всех ступеней образования выступает физическая культура личности как органическое единство убеждений, ценностных ориентаций и мотивационнопотребностной сферы физического совершенства и практической деятельности [7, 2].

Введение. Большое значение в укреплении и сохранении здоровья человека играет развитие физических качеств. К основным физическим качествам относятся: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. Эти качества взаимосвязаны, хотя можно целенаправленно развивать одно из качеств. Самостоятельно человек без специального образования, не может правильно подобрать себе комплекс упражнений, который позволит ему развить необходимое физическое качество. Поэтому одной из главных задач на занятиях физической культуры, является развитие этих качеств. Начиная с младших классов постепенно учитывая их возраст, физиологию, индивидуальные показатели на уроках в школе, а затем на занятиях в колледже и вузах специалисты помогают подбирать упражнения, использовать необходимый метод для развития этих качеств [3, 6]. При подготовке к занятию по развитию физических качеств педагог может использовать несколько методов и упражнений, но с учетом индивидуального уровня развития учащегося.

Одним из эффективных методов развития физических качеств является метод круговой тренировки. Метод круговой тренировки разработан английскими специалистами Р. Морганом и Г. Адамсом.

Основным требованием круговой тренировки является строгое выполнение конкретных упражнений, которые подобраны и сконцентрированы в заданном временном интервале. Данный метод эффективен, так как чередование различных нагрузок создает условия для увеличения роста результатов и восстановления работоспособности организма, после больших физических нагрузок. Организация и проведение круговой тренировки включает 4 этапа; составление программ, опробывание программ, тестирование и расчет нагрузки, непосредственное проведение и контроль за исполнением задания и регулирование нагрузок.

Круговая тренировка – это выполнение упражнений или действий на «станции». «Станция» — это место, где расставлено оборудование или спортивный инвентарь, для выполнения задания. Чаще всего «станции» расположены в зале или на площадке по кругу, через одинаковый интервал, для поэтапного выполнения задания. Число станции может быть 4-6. Число повторений заданий, прохождения всех «станций» зависит от поставленных задач занятия и индивидуальных показателей учащихся [1, 4, 5].

Цель: выявить эффективность развития физических качеств у школьников 8-9-летнего возраста методом круговой тренировки на занятиях физической культурой.

Объект исследования: занятия физической культурой детей младшего школьного возраста.

Предметом исследования является методика применения круговой тренировки для развития физических качеств.

Для решения цели были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести обзор литературных источников по теме работы.
2. Определить показатели развития физических качеств школьников 8-9 лет.
3. Разработать экспериментальную методику применения кругового метода для развития физических качеств школьников 8-9 лет.

Для решения поставленных задач были использованы **методы:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Результаты исследования. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма использования физических упражнений должна применяться в соответствии с рядом методическими правилами. Некоторые из них разрабатываются на основе экспериментального изучения особенностей проявления закономерностей спортивной тренировки и физического воспитания при использовании круговой тренировки в учебном или тренировочном процессе. Другие формируются на основании анализа и логического вывода

Круговую тренировку мы включили в середину урока в условиях, когда организм учащихся еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме и в оптимальных условиях нагрузки. Начало и конец урока проводились в обычном режиме.

Таблица 1 - Сравнение результатов тестирования экспериментальной группы на начало и конец эксперимента

Показатели		Наклон вперед из положения сидя (см)	Бег 30 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Бег 500 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)
X	Начало	5,4	5,9	12,1	110,4	146,7	14,1
	Конец	6,3	5,78	15,2	105,5	153,3	16,2
m	Начало	0,3	0,06	0,6	4,4	2,8	0,5
	Конец	0,3	0,05	1,0	4,2	2,7	0,5
V%	Начало	18.4	3.1	22.9	13.2	6.4	11.9
	Конец	15.5	2.7	21.2	13.1	5.8	10.5
W%		16.9	3.9	25.5	1.4	4.5	14.8
t		2.27	3.39	2.51	1.65	1.76	3.03
P		< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

При использовании метода круговой тренировки необходимо учитывать особенности построения занятия, т.е. применять хорошо освоенные упражнения, регламентировать работу и отдых, многократное выполнение определенных движений, с учетом точной дозировки нагрузки, обязательно последовательно проходить все «станций».

Учебные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью,

сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному.

Каждое упражнение на станции должно эффективно воздействовать на определенную группу мышц. Занимающиеся должны ознакомиться с упражнениями, преподаватель объясняет и показывает, после этого они по команде начинают выполнять упражнения. Преподаватель должен внимательно следить за техникой выполнения задания, все время контролировать физическое состояние учащихся, измерять пульс, что позволит добиться необходимых результатов. Для проведения круговой тренировки используют несколько эффективных методов, которые помогают достичь необходимый результат: непрерывно-поточный метод заключается в выполнении упражнений слитно, одно за другим, с небольшим интервалом отдыха; поточно-интервальный метод базируется на выполнении простых по технике упражнений (20-40с) с мощностью работы (50% от максимальной) на каждой станции с минимальным интервалом отдыха; интенсивно-интервальный метод используется с ростом уровня физической подготовленности занимающихся.

Для развития физического качества быстроты движений методом круговой тренировки нужно комплекс упражнений, который будет содержать многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течении которого может быть сохранен максимальный темп.

Развитие ловкости методом круговой тренировки имеет специфическую особенность, нужно разработать комплекс упражнений, который будет включать сложные движения в быстро меняющейся обстановке. Необходимо, чтобы все задания выполнялись быстро и точно.

Для развития ловкости методом круговой тренировки нужно разработать комплекс упражнений, который будет поддерживать уровень растяжимости мышц и подвижности в суставах.

Упражнения круговой тренировки для развития выносливости разрабатывают способность к длительной непрерывной работе, в которой участвуют все мышцы. Важно при составлении комплекса для развития выносливости учитывать возраст, физиологические особенности и уровень физической подготовленности занимающихся. Основное требование развития выносливости, выполнение упражнений в режиме стандартной непрерывной, перемененно непрерывной и интервальной нагрузки.

Метод круговой тренировки поможет совершенствовать основные движения и развить физические качества, атак же контролировать моторную плотность занятия, развивать умственные способности учащихся, целеустремленность и ответственность.

Использование всех вариантов круговой тренировки, позволяет более эффективно проводить занятия по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, лыжной подготовке и плаванию.

В практике младшей школы метод круговой тренировки известен как поточный мелкогрупповой способ выполнения упражнений. Учебную группу делят на несколько небольших групп (5-8 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания: повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств. Круговая тренировка представляет собой комплексную самостоятельную организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств и включающую ряд методик строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовленности школьников являются:

а) обусловленность выбора упражнений возрастом и содержанием программы по физической культуре для образовательных учреждений высшего образования;

б) направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности школьников и гармонического развития двигательных качеств;

в) использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовывать дифференцированный подход в процессе.

При проведении круговой тренировки важно придерживаться следующей последовательности:

1) в середине занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;

2) затем изучение техники выполнения использование подводящих упражнений;

3) время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;

4) упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

Круговая тренировка занимает 15-30 минут, в зависимости от общих задач урока.

Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, школьники объединяются в подгруппы по 5-7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям», и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту». Смена мест производится по кругу в определенной последовательности.

Упражнения предварительно разучиваются и проводятся испытания на максимальное количество повторений каждого упражнения. Упражнения выполняются одно за другим, нагрузка определяется дифференцированно для обучающихся с учетом их функциональных возможностей. Подбираются простые по технике исполнения упражнения, не требующие значительного напряжения.

Таким образом, сравнительный анализ показателей физической подготовленности детей контрольной и экспериментальной группы после проведения эксперимента выявил достоверные межгрупповые различия. Результаты некоторых контрольных упражнений детей экспериментальной группы превзошли детей контрольной группы. Круговой метод обучения оказался эффективным методом для занятий физической культурой у детей 8-9 лет

Выводы:

1. Изучение и анализ специальной литературы по вопросам развития двигательных качеств с применением кругового метода у младших школьников показал, что: При определении возрастных особенностей детей младшего школьного возраста и сенситивных периодов развития физических качеств было выявлено, что данный возраст является оптимальным для развития быстроты, ловкости, гибкости и некоторым видам выносливости. Изученные физиологические и психические особенности детей младшего школьного возраста показывают, что метод круговой тренировки является эффективным для полноценного и достаточного физического развития младших школьников. Круговой метод хорошо сочетает в себе комплексное и строго упорядоченное воздействие. За счёт использования смены деятельности создаётся благоприятная возможность для проявления высокой работоспособности.

2. Тестирование двигательных качеств школьников младших классов показало, что уровень развития физических качеств младших школьников имеет средние показатели. На начало эксперимента две группы (контрольная и экспериментальная) были однородны.

3. Разработана и проверена методика применения кругового метода на занятиях по физическому воспитанию младших школьников. В ходе проведения эксперимента было выявлено, что по таким показателям как гибкость, сила, быстрота, динамическая выносливость мальчики из экспериментальной группы превзошли мальчиков контрольной группы. А по выносливости и скоростно-силовому качеству изменения были незначительны по сравнению с результатами контрольной группы.

Список литературы:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: Кнорус, 2017. – 366 с.
2. Е.В.Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов. учебно – методическое пособие, Воронеж, 2017. – С. 6-7.
3. И.А.Гуревич. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск, 1980г. – 324 с.
4. Г.П.Коняхина, Е.В.Черная, О.С.Сайранова. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта. Учебно – методическое пособие, Челябинск, 2017. – 254 с.
5. Коджаспиров Ю.Г. Секреты успеха уроков физкультуры: учебно-методическое пособие / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Спорт, 2018. – 192 с.
6. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании детей / В.Н. Кряж. – М.: Высшая школа, 2012. – 120 с.
7. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учебник / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013. -190 с.

РОЛЬ САМООРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Абилхан Н.Б. – магистр, лектор,
Ержанова Е.Е. – доктор PhD, заведующая кафедрой «Физическое воспитание»,
Кожак Л.Е. – ассистент,
Алматинский технологический университет, Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье проводится анализ процесса формирования способностей к самоорганизации студентов во время занятий по физическому воспитанию. Рассматриваются понятия и сущность физического воспитания, саморазвития и самоорганизации в контексте физической активности. Освещается важность и особенности стимулирования мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениям. Также описываются условия и специфика комплекса упражнений, рекомендуемых для самостоятельной работы студентов.

Ключевые слова: самоорганизация студентов, физическое воспитание, физическая культура, мотивация.

THE ROLE OF STUDENTS' SELF-ORGANISATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abilkhan N.B., Erzhanova E.E., Kozhak L.E.

Abstract. This article analyzes the process of formation of students' self-organization abilities during physical education classes. The concepts and essence of physical education,

self-development and self-organization in the context of physical activity are considered. The importance and features of stimulating motivation for self-employment by physical exercises are highlighted. The conditions and specifics of the set of exercises recommended for independent work of students are also described.

Key words: students' self-organisation, physical education, physical culture, motivation.

Введение. Физическое воспитание в университетах приобретает новые контексты и форматы, включая акцент на самоорганизацию и самостоятельные занятия, которые являются ключевыми аспектами формирования здорового образа жизни и развития морально-психологических качеств личности. Физическое воспитание представляет собой образовательный процесс, направленный на развитие двигательных навыков, улучшение физической подготовленности и освоение знаний о здоровом образе жизни. Среди основных принципов физического воспитания выделяются следующие: интеграция физической подготовки с повседневной жизнью; ориентация на здоровье; поддержка всеобъемлющего и гармоничного развития личности; использование наглядных методов обучения; акцент на осознанности и активности. Рассмотрим более детально принцип осознанности: это способность студента организовывать свою деятельность в соответствии с объективными законами, что способствует формированию профессиональных и морально-психологических качеств личности. А принцип активности подразумевает участие обучающегося в процессе физической культуры, что является результатом осознанного усвоения знаний, навыков и умений на занятиях. Активность определяется осознанием, которое руководит действиями студента с помощью знаний, интересов, мотивации, потребностей и целей. Кроме того, важно отметить, что принцип осознанности и активности в физическом воспитании играет ключевую роль в формировании у студентов ответственного отношения к своему здоровью и общему благополучию. Понимание значимости физической активности и ее влияния на физическое и психическое здоровье позволяет студентам принимать осознанные решения о своем образе жизни и активно включаться в занятия физической культурой. Это способствует не только достижению лучших результатов в учебе, но и формированию здорового образа жизни на протяжении всей их жизни [1].

Сознательность и активность являются ключевыми элементами самоорганизации физического развития студентов, что особенно важно в свете текущей негативной ситуации с физической подготовленностью и здоровьем многих учащихся вузов. Увеличение эффективности проводимого в университете физического воспитания требует активной заинтересованности каждого студента в улучшении своего здоровья и самостоятельной организации занятий физическими упражнениями [2,3].

Важность самостоятельных занятий физической культурой для физического развития и общего самочувствия студентов делает необходимым исследование аспектов формирования способностей молодых людей к самоорганизации.

Цель данной работы заключается в изучении процесса формирования у студентов способностей к самоорганизации в контексте физического воспитания.

Для достижения этой цели применялись различные **методы анализа**, такие как аналитический, синтетический, индуктивный и дедуктивный, на основе обработки соответствующих исследований, научных публикаций и актуальной литературы. Физическое саморазвитие играет ключевую роль в личностном развитии, включая усвоение знаний о физиологических особенностях собственного организма студентами и развитие навыков, необходимых для эффективного решения задач по сохранению здоровья.

Результаты исследования. Регулярные занятия физической культурой способствуют развитию основных физических качеств, повышению самооценки, физическому здоровью и общему самочувствию. Для осознанной личности участие в таких занятиях должно быть естественной потребностью, особенно в условиях, когда в университете нет занятий по

физической культуре, например, во время каникул, праздников или учебной практики. Таким образом, самоорганизация деятельности в области физической культуры является неотъемлемым элементом личности, который дополняет другие аспекты, такие как направленность деятельности, опыт, мотивация и особенности психических процессов. Благодаря самоорганизации деятельности в области физической культуры, студенты могут эффективно планировать свое время и ресурсы для занятий, создавать оптимальные условия для здорового образа жизни и развития физических качеств. Они обретают навыки самоконтроля и саморегуляции, что позволяет им преодолевать трудности и преодолевать препятствия на пути к достижению физических и здоровых целей. Кроме того, самоорганизация в области физической культуры способствует развитию лидерских качеств, так как студенты берут на себя ответственность за свое физическое благополучие и могут вдохновлять других на активное участие в физических занятиях. Таким образом, самоорганизация в сфере физической культуры играет важную роль в формировании личности студентов и их общего здоровья [4,5].

Самоорганизация подразумевает наличие определенных целей, задач, и мотивов саморазвития, а также умений в самоконтроле, способности к самоанализу, стремлении к самоорганизации, саморегуляции и адекватной оценке себя как части общества. Одним из ключевых факторов, влияющих на самоорганизацию физической активности студентов, является мотивация, которая представляет собой систему целей, потребностей, ценностей и идеалов. Однако основным препятствием для самостоятельных занятий является недостаточная мотивация, вызванная либо несформированностью, либо нестабильностью. Процесс формирования мотивации к самостоятельной физической активности представляет собой сложный путь, включающий как базовые знания и навыки по гигиене, так и более глубокие знания в области психофизиологии и методик физического воспитания [6].

Чтобы студенты проявляли активный интерес к занятиям физическими упражнениями, необходимо развивать внутреннюю мотивацию, которая формируется через удовлетворение от самого процесса физической активности и поддержание позитивных отношений с преподавателями и другими студентами. Увеличение мотивации студентов к самостоятельной физической активности облегчается путем предоставления информации о применении средств физической культуры для формирования личностных качеств, важных для профессионального роста, и демонстрации социальной значимости физической культуры для общества и индивидуального благополучия. В дополнение к недостаточной мотивации, причины отсутствия самостоятельных занятий физическими упражнениями включают неспособность организовать занятия из-за недостаточной информированности, отсутствие доступа к тренажерным и фитнес-залам, отсутствие компании для занятий, а также недостаточное количество спортивных площадок и инвентаря.

Эти условия подчеркивают необходимость разработки педагогических методов для стимулирования студентов к самостоятельной физической активности, включая упражнения, которые могут быть выполнены в домашних условиях без необходимости спортивного оборудования. Упражнения, предлагаемые для самостоятельной работы, должны быть адаптированы под индивидуальные потребности и уровень физической подготовленности студентов. Каждому студенту должна быть предоставлена возможность выбора при самоорганизации занятий, проявления творчества, а также получения оперативной помощи и обратной связи от преподавателей и других специалистов.

План занятий, предлагаемый студентам для самостоятельного выполнения, должен включать следующее:

- упражнения для укрепления силы, гибкости и выносливости;
- методики, направленные на развитие умения чувствовать интенсивность физической нагрузки;

- оздоровительные практики, направленные на профилактику заболеваний позвоночника и укрепление иммунитета, включая упражнения для закаливания и дыхательные упражнения;
 - элементы саморегуляции из аутотренинга.
- Основная часть самостоятельных занятий может включать в себя:
- бег на аэробных дистанциях;
 - упражнения для развития силовой выносливости, такие как отжимания и подтягивания;
 - упражнения для развития скоростных качеств, такие как ускорение на коротких дистанциях;
 - упражнения для развития координации, такие как передвижение в ускоренном темпе.

Самостоятельные занятия могут проводиться в различных формах. Краткосрочные сессии могут осуществляться в любое свободное время: в перерывах между занятиями или вечером. Более продолжительные комплексы упражнений, требующие многократного повторения, могут входить в утреннюю гимнастику или специализированные тренировки.

Таким образом, формирование способностей студентов к самоорганизации в процессе физического воспитания требует системного подхода и включает ряд необходимых компонентов:

- комплексная методика развития физических качеств, включающая упражнения без специального оборудования;
- система морально-психологических стимулов, поддерживающая интерес студентов к самостоятельным занятиям;
- эффективные средства развития физических качеств, обеспечивающие прогресс и создание условий для успеха;
- доступные видеоинструкции по физической подготовке;
- возможность консультации с преподавателями как во время занятий, так и онлайн.

Выводы. Данный комплексный подход позволит студентам успешно внедрить физическую активность в свой образ жизни и достичь оптимального развития физических и психологических качеств.

Список литературы:

1. Воронков А.В. Приобщение студентов к самостоятельным занятиям физической культурой / А.В. Воронков, В.Н. Ирхин, Е.А. Бражник, Ю.А. Загоруйко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 69-70.
2. Гарина Е.В., Лепешкина С.В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре со студентами медицинского вуза // Учёные записки университета Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 67-71. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.4. p67-71
3. Дазмаров Н.М., Беляева Е.А. Проблемы самостоятельных занятий физической культурой студентами // Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник». – 2023. – № 1. – С. 215-222.
4. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. – М.: Изд-во Юрайт, 2023. – 428 с.
5. Листкова М.Л. Самостоятельные занятия студентов физической культурой в структуре физического воспитания вуза // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14 (4). – С. 87-92. – DOI: 10.14526/2070-4798-2019-14-480-85
6. Сысоева Е.Ю. Роль учебных занятий в формировании мотивации у студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом / Е.Ю. Сысоева, Е.Г. Стадник, Т.Е. Сими́на, А.Н. Рогозина // Учёные записки университета Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 434-440. – DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.4. p434-441

ҚАЗАҚТЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТҮРЛЕРІН ДАМУЫ МЕН АСЫҚ АТУ ОЙЫНЫНЫҢ ТӘСІЛДЕРІ

Мерген А. - 3 курс студенті,
Ғылыми жетекшісі: Турсунбаева Г.Т. - дене
тәрбиесі және арнайы пәндер оқытушысы
«Бөбек» колледжі, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада 4-сынып оқушыларының дене қуаты қасиеті дамыту арқылы ұлттық спортқа тәрбиелеуболып табылады. 10 жасар оқушылардың ойын тактикасын дамыту үшін олардың дене қуаты қасиеті ептілікті дамыту баяндалған. Зерттеу барысында авторлар жасөспірім ойын ережесін үйретіп, дамыту үшін дене ойын мақсатын дұрыс қолданудың тиімділігі расталды.

Кілт сөздер: асық ату ойын тарихы, ережесі, ойын тактикасы, құндылық.

APPROACHES TO THE DEVELOPMENT OF KAZAKH NATIONAL GAMES AND THE GAME ASYK ATU

Tursunbaeva G.T., Mergen.A.

Abstract. In this article, the 4th grade students are trained in national sports through the development of their physical strength qualities. The development of their physical strength qualities and dexterity for the development of game tactics of 10-year-old students is described. In the course of the study, the authors confirmed the effectiveness of the correct use of physical game goals to teach and develop the rules of the game for teenagers.

Key words: rush shooting game history, rules, game tactics, value.

Зерттеу мақсаты: Қазіргі білім беру жүйесінде тек технологиялармен шектелмей оқушыларға ұлттық құндылығымызды насихаттай отырып ұлттық спортты көрсету, сол арқылы баланың дене қуаты қасиетін, ойлау дағдыларын дамыту.

Зерттеу міндеттері:

- ✓ 4-сынып оқушыларына асық ату ойынының тактикасын анықтау;
- ✓ жеке технологияны пайдалана отырып ептілік дене қуаты қасиетін дамыту;
- ✓ ойнау барысында дене дайындығы мен қимыл-әркеттің белсенділігін көрсететін факторлары тарапталған.

Зерттеу әдістері: Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық зерттеу, мамандардың тәжірибесін жинақтау, ұлттық ойын асық атудағы дене дайындығы мен ойлау қабілеттерінің жеке технология арқылы өңдеу әдістері.

Кіріспе: Ұлттық спорт-жігерлілікке баулу. Ұлттық спорт ерте уақыттан бері дамып, жетіліп бүгінгі күнде көрініс табуда. Ал оның әрі қарай дамуы мен жетілуі қоғамға байланысты. Жалпы алып қарасақ, ұлттық спорттың өзіндік түрлері кездеседі. Олар: ат спорты, ақыл-ой ойыны, күрес, күш өнері және де осылардың ішінде де түрлері бар. Мысалы: ат спортына: бәйге, көкпар, қыз қуу жатса, ақыл-ой ойынына: тоғызқұмалақты жатқызсақ болады. Ал ептілікті дамытатын негізі ойын - асық ату. Алып қарасақ, ұлттық спорт түрлері бізге салт-дәстүрдің белгілі көрінісін көрсетсе, ал бір жағынан, зейінімізді дамытып, жауынгерлікке үйретеді екен. Ескере кетсек, әрбір ұлттық спорт денсаулықты нығайтып және еңбектенуге тәрбиелейді. Ұлттық спорттың әрқайсысымыздың өмірімізде алар орны бар.

Өзектілігі: Ұлттық спортты насихаттау мақсатында қазіргі таңда елімізде 4 жылда 1 рет ұлттық спорттық жарыс өткізіледі. Ол жерде: бәйге, асық ату, садақ ату, жекпе-жек, күрес, көкпар, құсбегілік, теңге ілу, тоғызқұмалақтан қалалар арасындағы сайыс

өтеді. Сонымен қатар біздің ойлау қабілетімізге, зейінге әсер ететін ақыл-ой ойынының бірі – тоғызқұмалақтан елімізде бір уақытта 2028 мектеп арасында ойналып, Гиннес рекордтар кітабына енген. Осы ұлттық ойынды заманауи тәсілмен сабақтарда қолдансақ болады. Ол үшін, балаға ойын тарихын қалай пайда болғанын түсіндіру арқылы қызықтырсақ болады. **Асық ату** ойыны оқушылармен арнайы уақыт бөліп, бұл тек ақыл-ойға емес, балалардың ұсақ моторикасына әсер етеді, яғни баланың тілінің тез шығуына, ойлауына пайдалы. **Асық ойыны** ептілікті, мергендікті үйретеді. Ойыншылардың негізгі мақсаты көбірек асық ұтып алу. Осы екі ойынды жарыс ретінде өткізсек болады яғни оқушылар арасында ләңгі тебуден және асық атудан шеберлерін анықтап алып, оларды марапаттау арқылы өзге оқушыларды жігерлендіреміз. Келесі жолы өзге оқушылар дайындықпен келеді, осылайша ұлттық ойынымыз дамиды. Жеке технологияны пайлана отырып әр бір балаға жеке отырғызып үстел үсті асық ойынын ойнатуға болады. Ойын барысында, арнайы асық суреті бар жапсырмалардың астына түрлі сұрақтар қою арқылы өткізуге болады. Бәйге ойыны - ерте уақыттан келе жатқан ат спортының бір түрі. Өткен сабақты пысықтау немесе жаңа сабақты қорытындылау үшін бәйге ойының қолдансақ болады, ол үшін ортаға орындық қойып, ол жерге жапсырмалар орналастырамыз. Кейін оқушылар оны айнала жүреді. Күй немесе әуен тоқтағанда бірінші болып алып жауап береді, егер жаттығу түрі болса оны орындап көрсетеді. Ұлттық спорт - баланы дамытады, рухани дамытып түрлі қабілеттері артып зейіні дамиды.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: Асық ату ойыны ойынының алдында балалардың төзімділік дене қуаты шыңдалып отырады және ойын барысында балаларға көз жаттығуларын жүргізуді ұсынар едім. Ал асық ату және ләңгі тебуда ептілік күш қуатын негізге ала отырып, балаларға жалпы дамыту жаттығуларын жасаймыз. Асық ату ойыны ептілік дене қуатына негізделген. Осыған орай балаларға ептілік дене қуатын қасиетіне арналған жаттығу жүргізуді ұсынамын. Николай Александрович Бернштейн (1896—1966), белгілі ғалым, КСРО медицина ғылымдары академиясының корреспондент мүшесі, КСРО Мемлекеттік премия лауреаты ғылымдағы өзі «физиологиялық белсенділік» деп атаған жаңа бағыт авторы, ептілікті «Ептілік және оның дамуы туралы» өз еңбегінде былай сипаттаған: «ептілік – кез келген жағдайдан қимылмен оңай өтіп кету қабілеті, яғни кез келген орын алған қозғалғыш мәселені оңай игеру қабілеті деп көрсеткен.

Мектептегі тәжірибеден өту барысында балалармен асық ату ойынын нақты педагогикалық міндетпен анықталады. Сондықтан әрбір баланы осы ойынға қызықтыру үшін дәл бағалау қажет:

1. Ойынның ережесі, мазмұнын, санын және оны өткізудің күрделілік деңгейін ескеру керек
2. Ойын ережесі бойынша топқа бөлу көздеме жоқпа, соны ескеру керек.
3. Ойынның рөлі. Асық ату кезінде қиындыққа соқтыра ма жоқпа, барлық қатысушылар шартты бірдей орындай ала ма оны ескеру керек.
4. Ойын тақырыбың тәрбиелік мәніне және тәрбие беру міндетіне сәкес келетінін ескеру керек.
5. Жаңа ойынды түсіндіргенде оқушылардың ойынға даярлығын, ұлттық ойындарға қатынасудан жеткілікті тәжірибесі бар екендігін ескеру қажет.

4-сынып оқушыларына көбінесе қарапайымнан күрделіге беріп ойнатқан жөн болады. Сондықтан ойнаушыларға қойылатын негізгі талаптар туралы белгілі бір дәрежеде мәлімет, нұсқаулар беруге аз тоқталуға мүмкіндік туады; осы нұсқауларға кететін уақытты қысқарту есесінен ойналатын ойынның техникасы мен тактикасы ептілік дене қуаты қасиеттерін дамыту мәселеріне көбірек көңіл бөлу керек екендігін көрсетеді. Бастауыш сынып оқушыларына қалыптан тыс ұзақ уақыт ойын ережесін түсіндіруден аулақ болу керек. Мысалы, бастапқы қолайлы жағдайда-ақ белгілі бір қате әрекет, теріс тәсіл жасамау керектігі ойнаушыларға ескертіледі. Бір команданың ойыншысы белгілі бір ережені бұзған кезде жіберілген қатенің нәтижесінде «қарсы жақтың» командасы қандай артықшылық

жағдай (ұпай жөнінде, тактикалық маневр жөнінде және т.т.) алатынын көрнекі түрде көрсетіледі. Кейбір жадайда жаңа ойынды алдын-ала түсіндіруді ойында кездесетін топтық-техникалық тәсілдерді көрсетумен, шамамен алғанда, бірнеше ойыншы орындайтын жеке технологиямен және тактикалық әрекеттерді көрсетумен бірге жүргізуге болады.

Қорытынды: Кеңес одағының батыры, қазақтың даңқты батыр ұлы – Б.Момышұлы: «Асық – үлкен халықтық тәрбие», - деп тегіннен тегін айтпаса керек. Баланың қалыптасуына мәдениетіміздің бірі ұлттық спорт маңызға ие. Ертеден бастап ойынды баланы ойнату ретінде ғана емес, оның жан-жақты дамуына мән бергендіктен ойнатқан. Ойын -баланы жан-жақты дамуын көздейді және сөйлеуін, ойлауын жаттықтырып, денесін шынықтырады. Жұмыс тәжірибеде көрсеткендей қарапайым қиын емес, керісінше қызықты баланы жалықтырмайтындай етіп ойындарды ұйымдастыруымыз керек. Ұлттық спорт-баланы әділдікке, ұйымшылдыққа, тәртіпке тәрбиелейді. Ұлттық спорт арқылы біз өткен тарихты, әдет-ғұрып және салт-дәстүрімізді жалпы мәдениетке көз жүгірте отырып, балалардың бойына ұлттық мәдени құндылықтарымызды сіңіре аламыз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ұлттық ойындар. 2 сынып. Қазақ тілі. Алматы кітап.
2. 5 - 11 сыныптарға арналған мектептің дене тәрбиесі бағдарламасы. (С.И. Камысбекова, Ю.Г. Телегалиев, С. Тайжанов) - А-Ата, 2000 г
3. Төтенай Базарбек. Дене тәрбиесі оқулығы. Педагогикалық колледж студенттеріне арналған. - Астана: Фолиант, 2008.
4. М.Н.Қанаев, С.Тайжанов, Д.С.Тайжанов. Дене тәрбиесін үйретудің әдістері. Әдістемелік құрал. - Алматы: 2002.- 64 б.

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР, ҰЛТТЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАРДЫ КОЛЛЕДЖДЕ ДӘРІПТЕУ

Шалқарбаева А.Қ. - 3 курс студенті
Ғылыми жетекшісі: Турсунбаева Г.Т. - дене тәрбиесі және арнайы пәндер оқытушысы
«Бөбек» колледжі, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Білім беру жүйесінде ұлттық ойындар туралы тұтас теориялық түсінікті қалыптаструға, денсаулықты сақтауға, тәрбиелік міндеттеріне шығармашылық тұрғыдан қарауға негізделген, ұлттық құндылықтардың, колледже алатын орны немесе ұлттық мерекелерде ұлттық ойындарды өткізуге және оны түрлендіруге бағытталған.

Кілт сөздер: ұлттық ойындар, сыныптан тыс спорттық шаралар, ұлттық құндылықтар.

NATIONAL GAMES, PROMOTION OF NATIONAL VALUES IN COLLEGE

Tursunbaeva G.T., Shalkarbaeva A.K.

Abstract. It is aimed at forming a whole theoretical understanding of national games in the educational system, based on health care, creative approach to educational tasks, national values, a place for college or national holidays, and its transformation.

Key words: national games, extracurricular sports events, national values

Зерттеу мақсаты: Салт-дәстүрлерді ұстап қалу және ұлттық құндылықтарымызды дамыту кешенді тәжірибеде қалыптастыру.

Зерттеу міндеттері:

- Колледжде ұлттық ойындарды өткізу мақсатын анықтау;
- Ойын тәсілдеріне, жарысты ұйымдастыру қабілеттеріне дағдылану;
- Ұрпақ тәрбиесі жайындағы озық ұлттық мұраны бүгінгі тәлім-тәрбие жұмысын пайдалана отырып, тілімізді, дінімізді қадірлеуді қарастыру;

Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық зерттеу, мамандардың тәжірибесін жинақтау, ұлттық спорттық іс-шараларды ұйымдастыру кесте құрастыру қабілеттерінің денсаулық сақтау және ойын технологиясы арқылы өңдеу әдістері.

Кіріспе: Денсаулық сақтау және ойын технологиясы арқылы ұлттық ойындар және ұлттық құндылықтарды колледжді дәріптеу әдістемесін қолдану үшін алғашқы дағдылардың бірі осы тақырыпқа арналған мемлекеттік орталықтардың, міндетті ақпараттық ресурстардың және әр жұмыс басқарушылардың көмегімен қолдануы мүмкін. Колледждің мұғалімдері жұмыс істеу кезінде осы тақырыптарды оқытуда көптеген ұлттық ойындарды өткізген және өткізіп те жүр. Бұл да ұлттық құндылықтар мен ұлттық ойындар туралы толық ақпарат алудың және олардың өзін-өзі білуін арттырудың жақсы жолдарын байқауға мүмкіндік береді. Ұлттық ойындарды, құндылықтарды дәріптеу үшін көбінесе кез-келген спорт академиялары, спорт колледждері немесе университеттерінде өтетін жарыстарға қатысуға болады болады. Бұл жарыстарға қатыса отырып спорттық білім, техникалық дағдылар, физикалық және менталды даму, құндылықтарды меңгеру және білімдерін кеңейтуге мүмкіндігін береді. Олардың бірінші реттен жолға шығуы, дайындыққа қалай дайындауы келгенін тексеруге кеңес береді.

Өзектілігі. Ұлттық ойындар арқылы адамдар арасында ақпаратты, тәжірибелік білімді, толық сапалы тыңдау және шешу кезеңдерін қалыптауға бағытталған. Ұлттық ойындардың өзектілігінде. ойындар, кез келген денсаулық және спорттық қорытындыларға, мемлекеттік біріктіруге, араласудың маңызды құралдары болып табылады. Ұлттық ойындардың қай – қайсы да адам игілігіне қызмет етуге бағытталған. Сондай аса құнды мәдени игіліктердің бірі – ұлттық ойындар болып табылады. Қазақтың ұлттық ойындары ерлікті, өжеттілікті, батылдылықты, дененің шынығуын қажет етеді. Соның ішінде колледже «Арқан тартыс», «Асық ату», «Тымақ ұру», «Теңге ілу», ұлттық ойындар білім алушылардың өмір тәжірибесін кеңейту, ептілік, дәлділік қабілеттерін жетілдіруге өз әсерін тигізеді. Бабадан мирасқа жеткен осы ұлттық ойындарымызды еш ұмытпай оны заман талабына сай өткізіп отырсақ ел болашағының жарқын болары сөзсіз деп сенемін.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: Колледжде асық ату, арқан тартыс, тымақ ұру сынды ойындарды жарыс түрінде ұйымдастырамын. Осы ойындардың алдында білім алушылардың төзімділік дене қуаты шыңдалып отырады. Осыған орай білім алушыларға күш, төзімділікке, ептілікке арналған жаттығу жүргізуді ұсынамын. Оның ішінде қол бұлшық еттеріне арналған жаттығу, аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығу түрлерін жалпы дамыту жаттығуларымен қоса орындатамын.

I-фактор күшке арналған жаттығу

Күш қабілетін жетілдіру кезінде денеге түсетін күш өте көп болмауы қажет. Бұл адамның жалпы өсуін кідіртеді. Күшті арттыратын жаттығулар адамның шапшандық, ептілік, күштілік, төзімділік қасиет қабілеттерін дамытудың негізгі болғандықтан, мұндай жаттығуларды үздіксіз және жеткілікті мөлшерде орындап отыруы қажет. Өз беттерімен жаттығу кезінде күшті молайтатын жаттығулар икемділік пен жылдамдық қабілеттерін арттыратын жаттығулардан кейін, ал көп жағдайда төзімділікті арттыратын жаттығулардың алдында орындалғаны жөн. Күш қабілетін жетілдіру үшін жаттығулардың төменгідей түрлерін орындау керек:

1. Кермеге тартылу, биікке өрмелеу, аяқты көтеру, еденге немесе гимнастикалық орындыққа екпетімен жатып, қолды бүгіп, жазу жаттығуларын орындау қажет.

2. Басқа ауыр салмақтар көтеру (бірнеше бала болып гимнастикалық орындықты топпен көтеру, ауыр доптармен жұмыс жасау).

Кесте 1 - II - фактор ептілік, дәлдікке арналған жаттығу

№	Бақылау жаттығулары	Ұлдар			Қыздар		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Допты бір-біне қолына беру (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	Допты нысанға тигізу	5	4	3	4	3	2
4	Қол динамометірі (оң)	16	15	14	14	13	11

Әртүрлі бағытта берілген жаттығуларды игеру жылдық динамикалық факторға әсер етеді. Осы жаттығуларды орындау нәтижесінде білім алушылардың арнайы дене дайындығы өседі және кез келген жарыстарды өткізуге, қатысуға мүмкіндік алады. Жылдық спорттық іс-шара кестесін құруда ұлттық ойындарды көбінесе наурыз айларына қоямыз.

Қорытынды: Ұлттық ойындардағы құндылықтар саласында көбінің ойындардың дамуына, спорттық өнерінің көптігіне байланысты жатыр. Осы ойындардағы құндылықтар арасында физикалық құндылықтар, менталдық және эмоционалды құндылықтар, техникалық құндылықтар, тым-бірлестік және лидерлік құндылықтар сияқты бірнеше түрлер бар. Бұл құндылықтарды дамыту, мақсатты және өзара іске асыруға мүмкіндік береді. Ұлттық ойындар, жүйелі мақсаттарға ие, жүргізілушілердің арасында өнімді байланысты сауатты қарым-қатынасын дамытуға көмектеседі. Олар әр түрлі кезеңдерде әділ медальдар және орнықтар ұсынады. Бұл ойындар арқылы қоғамдық бірлік, физикалық және менталды эмоцияны көтеру, спорттық өнерлерді дамыту, өзін-өзі байланысты тәрбиелеу мақсаттарының болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Bilimdenews.kz <https://aikyn.kz/263402/u-ltтыk--sport---u-ltтыk--ideologiya> <https://baq-kz>
2. Қазақтың ұлттық ойындары *Библиотека юного физкультурника*
3. Ұлттық ойындар. 2 сынып. Қазақ тілі. Алматы кітап.
4. 5 - 11 сыныптарға арналған мектептің дене тәрбиесі бағдарламасы. (С.И. Камысбекова, Ю.Г. Телегалиев, С. Тайжанов) - А-Ата, 2000 г.
5. Төтенай Базарбек. Дене тәрбиесі оқулығы. Педагогикалық колледж студенттеріне арналған. - Астана: Фолиант, 2008.

ТОҒЫЗҚҰМАЛАҚ ҚАЗАҚТЫҢ ДӘСТҮРЛІ СПОРТ ТҮРІ

Аяған А.Ғ. - 3 курс студенті
Ғылыми жетекшісі: Турсунбаева Г.Т. - дене тәрбиесі
және арнайы пәндер оқытушысы
«Бөбек» колледжі, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Спорттың да таңдап алар түрі көп. Бір түрі - күштің толысуына әкелсе, екіншісі - жылдамдыққа, енді бірі - жас адамды ойлылыққа шындайды. Мұндай спорт ойындардың қатарына дойбы, шахмат және тоғызқұмалақ секілді ойындар жатады. Жалпы тоғызқұмалақ - әлемдік мәдениеттің озық үлгілерімен бой теңестіре алатын зияткерлік

ойын, логикалық ойын болып табылады. Тоғызқұмалақ ойыны Қазақстан, Өзбекстан, Моңғолия, Ресей, Қырғызстан, Алтай елдерінде ойналады. Елімізде қазіргі таңда спорт түрі ретінде тоғызқұмалақ танымал ойын болып дамып жатыр. Еуропа және Қытай елдерінде тоғызқұмалақ ойынын ақпараттық жағынан насихаттап отырған көптеген адамдар бар. Тіпті Америка елінің Нью-Йорк қаласындағы Аляска университеті осы «Тоғызқұмалақ» ойынын зерттеумен айналысуда.

Кілт сөздер: Тоғызқұмалақ, мангала ойындары, орыс этнографтары, қазақ тұлғалары, еуропа елдері.

TOGYZKUMALAK IS A TRADITIONAL KAZAKH SPORT

Tursunbaeva G.T., Ayagan A.G.

Abstract. There are many sports to choose from. One of them leads to full strength, the other to speed, the third to improving the thinking of a young person. Such sports games include checkers, chess and togyzkumalak. In general, Togyzkumalak is an intellectual game, a logical game that can be compared with advanced models of world culture. The game Togyzkumalak is played in Kazakhstan, Uzbekistan, Mongolia, Russia, Kyrgyzstan, and Altai. Togyzkumalak is currently developing as a popular game and sport in our country. In Europe and China there are many people who promote the game of togyzkumalak in terms of information. Even the University of Alaska in New York, USA, is studying this game of togyzkumalak.

Key words: Togyzkumalak, barbecue games, Russian ethnographers, Kazakh figures, European countries.

Зерттеу мақсаты: Қазіргі технологиялық ақпараттар заманында, жас ұрпақтың тек белгілі бір пәндер арқылы емес, осы тоғызқұмалақ сынды ұлттық ойындарымыз арқылы өздерінің ойлау қабілеті мен зердесін дамыта алатындығын түсіндіру.

Зерттеу міндеттері:

- тоғызқұмалақ ережелерін қолданудың бір ізділігін қамтамасыз ету, жарыс өткізу жүйесін бір қалыпқа келтіру;
- спорттық шеберлікті және зияткерлік қабілетті арттыру;
- ұлттық ойынды халық арасында кеңінен насихаттау және ары қарай дамыту.

Зерттеу әдістері: Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық зерттеу, мамандардың тәжірибесін жинақтау, ұлттық ойын тоғызқұмалақты дене тәрбинсінде жастар арасында әрі қарай қалыптастыру, сабақтарда ойнату қарастырылған.

Кіріспе. Адамның ойлау қабілетін дамытып және тапқырлыққа тәрбиелейтін зияткерлік ойынымызды жас ерекшелігіне қарамастан барлық адам ойнай алады. Жалпы алғанда, елімізде 6 856 тоғызқұмалақ ойыны үйірмесі бар екен. Оған 207 мыңдай адам тұрақты түрде қатысады екен. Тоғызқұмалақ ойнап өскен бала өскеннен кейін күнделікті жоспарын оңай құра алатын, кез келген жағдайда өзін тұлға ретінде көрсете алатын, кез-келген мәселеде өзінің ұстанатын ұстанымы, өзіндік көзқарасы болатын болады. Тоғызқұмалақтың өзіндік ережелерінен қазақ халқына тән мінез-құлық ерекшеліктерін көруге болады. Отау сандары мен тоғызқұмалақ тастарының өзі ұлтымыздың еркін болмысын сипаттап көрсетеді, қазақ даласының кеңдігін көрсетеді. Дүниежүзінде тоғызқұмалақ ойынын мангала ойындары деп атайды.

Өзектілігі. Тоғызқұмалақ ойынының пайда болу мерзімі 7 мың жылды қамтиды екен. Тоғызқұмалақ ойындарының тақталарының көріністері туралы алғашқы мәліметтер тасқа қашалып, ауыз әдебиетінің үлгілерінде кездеседі. Тоғызқұмалақ ойыны 19 ғасырда шетел этнографтарының назарын аударды.

Алғаш рет Ресей ғалымдарының ішінде этнограф Н. Пантусов 1906 жылы Қазан қаласында тоғызқұмалақ туралы мақала жазып, жариялаған болатын. Ал 1936 жылы түркітанушы С. Аманжолов Орта Азияда алғаш рет «Тоғызқұмалақ» кітабын орыс және

қазақ тілдерінде жазған түркітанушылардың бірі болды. Тоғызқұмалақ ойынын әлемнің екінші ұстазы Әл-Фараби, қазақтың ұлы ақыны Абай Құнанбайұлы да өте жақсы ойнаған. Алғашқы тоғызқұмалақ ойынының демеушісі де А.Құнанбайұлы болған екен. Абай Құнанбайұлының тастан ойып жасалған тоғызқұмалақ тақтасы Жидебайдағы мұражайда сақталған. 4 мыңжылдық тарихы бар тоғызқұмалақ ойынымыз сонау 19 ғасырда ойналып басталғанына осы тұлғаларымыз дәлел. Қазіргі таңда осы тоғызқұмалақ ойынының маңыздылығы зор, себебі тоғызқұмалақ арқылы бала өзінің бойына ұлттық құндылықтарды сіңіреді. Сонымен қатар тоғызқұмалақ балалардың логикасы мен ойлау қабілеттерін дамытуға көп көмектесіп қана қоймай, сабырлылыққа тәрбиелейді. Қытай ғалымдарының зерттеуіне сәйкес тоғызқұмалақ тастары баланың қол маторикасын дамытады, алақандағы кейбір нүктелерді емдейді екен. Мұғалімдер мен ата-аналардың сөзінше, сабақ үлгерімі нашар балалар тоғызқұмалақ ойынынан үйірмелерге қатысуының арқасында сабақ үлгерімі жоғарылаған екен.

Осындай тоғызқұмалақтың адам өміріне тигізер пайдасы көп сол себепті де қазіргі таңда Қазақстан Республикасының Тоғызқұмалақ Спорт Федерациясы интернет желісін ұлттық ойынымыз тоғызқұмалақты дамыту үшін пайдаланып отыр. Интернет желісінде зияткерлік ойынымыз тоғызқұмалақты 3 платформада ойнауға болады: iggamecenter.com, playstrategy.org, playok.com. Осы платформаларда ойыншылар бір – бірімен ойнау арқылы өз қабілеттерін шыңдап, түрлі жарыстарға да қатыса алады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау: Жалпы тоғызқұмалақ ойынын үйретпестен бұрын ең бірінші дене қуаты қасиеттерінің бірі төзімділік қасиетін дамытып алуымыз керек. Ал ол үшін: балаларға отырып тұру жаттығуын, денені көтеру, ішкі тыныштықты сақтай отырып, жартылай отыру жаттығуын жасатуымыз керек. Бала бір орында ұзақ отыратындықтан балаларды арасында демалдырып, жаттығулар жасатып, көз жаттығуларын жасату қажет. Колледжде ұлттық ойын тоғызқұмалақ ойынын наурыз мерекесіне орай ұйымдастырдым, білім алушылар өте белсенді қатысып жүлделі орындарға ие болды.

Тоғызқұмалақты ойнау үшін педагогикалық әдістемелік ұсыныс:

1. Ойыншы ұстанымы

Ар-ұждан – бұл ойыншының басты ішкі адамгершілік қасиеті, оның айбыны, ізгі жаны және таза ары.

1. Өз отанының адал азаматы болу.

2. Шығармашыл, өз ойлары мен істерінде дербес, іс-әрекеттері мен ниеттерінде игілікті де парасатты болу.

3. Қандай жағыдай болмасын сыпайылық пен кішіпейілділік танытып, өзін-өзі ұстай білу, белгіленген қоғамдық тәртіп ережелері мен жеке адамдар қарым-қатынастарының қағидаларын сақтау.

2. Тоғызқұмалақ сөздігін әр бір білім алушы білуі керек

- «Тоғызқұмалақ тақтасы» - тең екі бөлікке бөлінген 18 тік отадан және 2 көлденең қазаннан тұратын арнаулы тақта.

- «Құмалақ» - ойында пайдаланылатын шар пішінді зат.

- «Отау» - тоғызқұмалақ тақтасындағы құмалақтар орналасатын арнайы ұяшық.

- «Қазан» - ұтып алынған құмалақтар салынатын көлденең отау.

- «Бастаушы» - ойында алғашқы жүріс жасайтын ойыншы.

- «Қостаушы» - бастаушыдан кейін жауап жүріс жасайтын ойыншы.

- «Арт» - бірінші отаудың атауы.

- «Тектұрмас» - екінші отаудың атауы.

- «Ат өтпес» - үшінші отаудың атауы.

- «Атсыратар» - төртінші отаудың атауы.

- «Бел» - бесінші отаудың атауы.

- «Белбасар» - алтыншы отаудың атауы.

- «Қандықақпан» - жетінші отаудың атауы.
- «Көкмойын» - сегізінші отаудың атауы.
- «Маңдай» - тоғызыншы отаудың атауы.
- «Тұздық» - қарсыластың жағынан ұтып алынған отау.
- «Атсырау» - ойын соңына қарай жүрістің таусылуы.
- «Тақ сандар» - екі санына қалдықпен бөлінетін сандар.
- «Жұп сандар» - екі санына қалдықсыз бөлінетін сандар.
- «Ашық отау» – тақ санды құмалақтар жатқан отау.
- «Жабық отау» – жұп санды құмалақтар жатқан отау.
- «Табысты жүріс»-ұтысқа ие болған жүріс.
- «Табыссыз немесе кезекті жүріс» - ұтысқа ие болмаған жүріс.
- «Диаграмма» - тоғызқұмалақ тақтасының қағазға немесе тақтаға түскен сұлбасы.
- «Тур» - ойынның реттілігі.
- «Бланк» - жазу қағазы.
- «Блиц» - шапшаң ойын.
- «Прогресс коэффициенті» - даму немесе өрлеу коэффициенті.

3.Жарысты өткізу жүйелері: айналма, реттелмелі швейцар, олимпиадалық, матч-турнир.

- жарыстың хаттамасы;
- жарыстың нәтижелер кестесі;
- партияны жазу бланкасы;
- ескерту бланкасы;
- наразылық бланкасы;
- ойыншы анықтамасы;
- төрешілік анықтамасы;
- жарыстың есебі.

Жарыстарды ұйымдастыру ойыншылардың дайындығында және шығармашылығында, шеберлігінде, тактикалық дайындықта болу керек.

Қорытынды. Жалпы қорытындылай келе, дүниежүзінде тоғызқұмалақ ойынына ұқсайтын ойынның 400 ге жуық түрі бар, атап өтсек, Америка, Африка және Еуропа елдерінде. Мысалы, тоғызқұмалақ тақтасының өзі Индонезия мен Норвегия ойындарына ұқсас келеді екен. Бірақ біз осы ұқсастықтарна қарап, ол ойындардың барлығын тоғызқұмалақ деп атасақ бұл біздің қателігіміз болмақ. Тек біз ол ойындардың ішіндегі кездесетін тақталарындағы ережелерді дұрыстап сараптап, талдау арқылы ғана ол ойындардың басқа ерекшеліктері бар екендігін және өзгеше екендігін байқаймыз. Ал бұндай ережелер қайдан шығады? Яғни олар сол елдің дүниеге деген көзқарастарына, дүниетанымына, салт-дәстүрлеріне байланысты. Бұдан не шығады? Тоғызқұмалақ – ежелгі ата-бабаларымыздың өмірде кездесетін құбылыстарды жете түсініп, өздерінің салт-дәстүрлеріне бейімдеп, дүниеге келтірген ойыны. Сол себепті де тоғызқұмалақ арқылы келер ұрпақ қазақ ұлтының тарихын, салт-дәстүрлерімен, дүниетанымын анық түсінеді. Колледже өтетеін тоғызқұмалақтан біріншілік суреттер1,2,3.



Әдебиеттер тізімі:

1. Тоғызқұмалақты үйрету әдістемесі/А.Ш.Молдахметова, Н.О.Байзақова, Р.Ш.Молдахметова. – Стер.бас. – Алматы: Қазақ университеті, 2020. – 94 бет.
2. <https://kaz.inform.kz/news/tol-oyinimiz-togizkumalakti-alemnn-50-den-astam-el-oynaydi-maksat-shotaev-6c1a92/>
3. https://www.azattyq.org/a/Kazakhstan_table__game_international__players_competition/1354989.html.
4. Дене шынықтыру бағдарламалары. 1-4 сыныптар. Жалпы білім беретін мектептің 1-4 сыныптарына арналған бағдарламалар. – Алматы: РОНД. 2003.

ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР ЕРЛІК-ЖАУЫНГЕРЛІК ТАРИХЫ

Утеева Қ.Қ. - 3 курс студенті
Ғылыми жетекшісі: Турсунбаева Г.Т. - дене тәрбиесі
және арнайы пәндер оқытушысы
«Бөбек» колледжі, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Қазақтың ұлттық ойындары осы халықтың бай тарихы мен мәдениетінің көрінісі. Бұл ойындар ғасырлар бойы дамып, Қазақстанның мәдени мұрасының құрамдас бөлігіне айналды. Олар қатысушылардың физикалық төзімділігі мен шеберлігін көрсетеді. Қазақтың ұлттық ойындары да ерліктің, тәртіптің, ынтымақтың белгісі. Сондай-ақ адалдық пен күштілікке ұмтылу, шыдамдылық, төзімділік, сабырлық секілді құндылықтарға мән берілу байқалады. Мұның бәрі - халық данышпандығының белгісі. Буыны бекіп келе жатқан балаларды мергендікке, шапшандыққа, ептілікке баулитын спорттық ойындарымыз да баршылық. Үлкенге де, кішіге де арналған, өмір бойы құндылығын жоғалтпайтын ойындар деп білеміз.

Кілт сөздер: ұлттық ойын, құндылық, тарих

HEROIC AND COMBAT HISTORY OF THE NATIONAL GAMES

Tursunbaeva G.T., Uteeva K.K.

Abstract. Kazakh national games are a reflection of the rich history and culture of this nation. These games have been developed for centuries and have become an integral part of the cultural heritage of Kazakhstan. They demonstrate the physical endurance and skill of the participants. Kazakh national games are also a sign of bravery, discipline and solidarity. There is also an emphasis on values such as honesty and striving for strength, patience, endurance, patience. All this is a sign of folk wisdom. All this is a sign of folk wisdom. We also have sports games that teach shooting, speed and dexterity to young children. We believe that these are games that will not lose their value for a lifetime, for both adults and children.

Key words: National game, meaning of the game, history, value.

Зерттеу мақсаты: Халықтың рухани бірлігі мен ұлттық болмысын арттыру, қазақ ұлттық ойындарды дәріптеу, дамыту, теңге ілу ойынының түрлерін көрсету.

Зерттеу міндеттері:

- қазақтың ұлттық ойындарын ойнату мен үйретудің негізгі мақсаты дене тәрбиесін дұрыс жолға қою;
- ерлік-жауынгерлік тарихын, ерліктің өшпес үлгісін қалдырған қас батырлардың өмір-өнегесімен таныстыру;

- денсаулықты нығайтуды көздейтін қозғалыс әрекеттері мен дене жаттығуларының негізгі түрлерін сергіту жаттығулары ретінде кеңінен қолдану.

Зерттеу әдістері: Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық зерттеу, мамандардың тәжірибесін жинақтау, ерлік-жауынгерлік тарихын, ерліктің өшпес үлгісін қалдырған қас батырлардың өмір-өнегесімен таныстыруар арқылы теңге ілу ойынын үйрету әдістері.

Кіріспе. Қазақ халқы ежелден бала тәрбиесіне аса зор мән беріп, олардың жауынгерлік рухта ержетуін ұқыптылықпен қадағалаған. Жалпы баланың өмірге қадам басардағы алғашқы қимыл әрекеті ойын арқылы басталады. Ойын адамның өмірге қадам басардағы алғашқы адымы. Сондықтан бала үшін ойынның мәні ерекше. Ұлттық ойындар – ерте заманнан қалыптасқан дәстүрлі ойын-сауықтардың бір түрі. Оның бастауы тым тереңде, ғасырлар қойнауында жатыр. Осы ойындар негізінде әр халық әртүрлі жаттығулар жасау жолымен дене- шынықтыру ісінің негізін салды. Ұлттық ойындар екі топқа бөлінеді, спорттық және ақыл ойға арналған ойындар болып. Ұлттық ойындарға мына ойын түрлері жатады: «Тоғызқұмалақ», «Бәйге», «Асық», «Ақсүйек», «Арқан тарту», «Қыз қуу», «Көкпар», «Күміс алу», «Жамбы ату». Бұл ойындар баланың еңбекке деген қарым – қатынасы мен ойлау қабілеттерін арттырады және баланы шымыр да епті, зерек те алғыр, тапқыр да парасатты болып өсуге тәрбиелейді. Ұлтымыздың асыл қазынасы болған ұлттық ойындарымызды жоғалтып алмай, ұрпақтан – ұрпаққа жетуін насихаттау, халқымыздың, баршамыздың міндетіміз.

Өзектілігі. Қазақтың ұлттық ойындары бес түрге бөлінеді. Олар: аңға байланысты, малға байланысты, түрлі заттармен ойналады. Олардың негізгілерінің өзі жүзден астам. Ойын баланың негізгі іс – әрекетінің бір көрінісі болып табылады. Қазақтың дүлдүл ақыны Ілияс Жансүгіров айтқандай, «жанына халқымыздың жылқы жаққан...» немесе ескіден жеткен есті сөз «Ер қанаты – ат» сияқты тәмсілдерде бағзы заманның сыр-сарыны жатыр. **Бәйге** – біз біле бермейтін этнографиялық мазмұн мен бай дәстүрге ие. Соған да қысқаша тоқтала кеткенді жөн көрдік. Бәйге өткен заманда үлкен-кіші ас-тойларда ұйымдастырылып, даулы мәселелер туындамас үшін бәйгенің билігі беделді ақсақалдарға жүктелген. Ас-тойды басқарушы адамды «Кіресші» деп атаған. Ол барлық ат ойындарының (бәйге, аударыспақ, көкпар, т.б.) әділ өтуіне жауапты болған. Ертеде ат жарысы басталар алдында, басына қызыл орамал байлап, қолдарына бақан ұстаған адамдар жар салып, жүйріктерді бір жерге жинайтын болған. Мұны «Ат шығарушылар» деп атайды. Бәйгеге қосылған жүйріктерді, бәйге шабар немесе ат шығар жерге дейін аман-есен жеткізуге тағайындалған адамды «Ат айдаушы» дейді. Шауып келген жүйріктерді ұстайтын жерді «Көмбе» деп атаған. Көмбеге жүйрік аттарды тосып алуға ыңғайлы, биіктеу, айналасы толық көрінетін қыратты жер таңдап алынады. **Теңге ілу.** Жерде жатқан теңгені атпен шауып келе жатып іліп алу үлкен ептілікті, ат құлағында ойнайтын шабондоздық тәжірибені талап етеді. Теңгені жерден іліп алғандарға бәйге беріледі. Бұрындары қазақ жігіттері атпен шауып келе жатып қолындағы қылышымен жерде жатқан тезекті түйреп алып көкке лақтырып жіберіп, оны жалма-жан қылышымен екіге бөліп шауып түсіретін.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Теңге ілу ойыны жерде жатқан теңгені атпен шауып келе жатып іліп алу үлкен ептілікті, ат құлағында ойнайтын шабондоздық тәжірибені талап етеді. Теңгені жерден іліп алғандарға бәйге беріледі. Біз мектепте тәжірибеден өту барысында осы ойынды ұлттық ойындар бөлімінде теңге ілу ойынымен күмі алу ойындарын ойнатамыз. Теңге ілу ойынын меңгеру үшін жылдамдық дене қуаты қасиетін дамытуымыз керек, ол үшін әртүрлі бағытта жүгіру тапсырмаларын береміз.

Теңге ілу ойынын меңгеру үшін әдістемелік көмек:

1- түрі - теңге ілу ойыны ержігіт сайысына ұқсас қазақтың ұлттық ат спортына жататын ертеден келе жатқан ойындарының бірі. Теңге ілу ойыны тегіс жерде өткізіледі.

Желіп келе жатқан аттың үстіне отырып желісін баяулатпастан төменге тез иіліп сол және оң жағынан орамалмен оралған теңгені көтеріп, артына тастап отыруы керек. Әрбір сәтсіз талпыныстың артына айыптық уақыт белгіленеді. Теңгені көп ілген салт атты жеңімпаз аталады. Теңге ілу алаңының ұзындығы 120 метр. Теңгені іліп алуға дейінгі ұзындық 30 метр. Теңге саны 5-еу. Теңгелердің ара қашықтығы 10 метрден. Теңге ілушілер теңгені орнынан іліп лақтырып тастауы керек. Жарысқа бекітілген ережеге сай спортшының уақыты, ілген теңгесінің санына бөліп қортындысы шығарылады.

2-түрі – теңге ілудің екінші түрі мұндағы ерекшелік сол, шынайы атқа мінбейді. Олар тек ағаш атқа мініп, сайысқа шығады. Балалар ойнаған теңге алудың де ережесі үлкендердікімен бірдей. Тек арнайы ішкентай дорбашаға кәмпит, не асық салады. Ал төреші етіп білім алушылар өз ішінен бір, не екі баланы сайлайды. Олар ойынның аса әділ өтуіне жауап береді. Егер де қандай да бір қаралыққа жол берілсе, төрешілер ережені бұзушыларды келесі ойынға қатысу құқығынан айырады. Теңге ілу меңгерген ойыншылар жаугершілік кезде сарбаздармен бірге атқа қонып, қолына қару ұстай алады. Ұрыс кезінде мұндай епті жігіттер арнайы соғыс іс-қимылға тартылған.

3-түрі - дене тәрбиесінен босатылған балаларға осындай теориялық тапсырмалар береміз.



- 1) Көкпар ойыны жылдамдықтан тұрады
- 2) Ұлттық ойындарды ойнау шыдамдылық қажет
- 3) Асық атуды ойнау үшін ептілік қажет
- 4) Теңге ілу ойынын ойнау үшін иілгіштік қажет

Қорытынды. Ұлттық ойындар адам денсаулығын жақсартуға пайдасы зор екені белгілі. Қазақтың ұлттық ойындары – бабаларымыздан қалған асыл қазына. Сондықтан халықтық мұраны үйренудің әрі күнделікті тұрмысқа пайдаланудың заманымызға сай ұрпақ тәрбиелеуде орасан пайдасы тимек. Ойын әр білім алушының алдынан өмірдің жарқын сәттерін ашып, жеке қасиеттерімен біте қайнасып, әрі қарай дамуымен ұштасады. Қазақтың ұлттық ойындары тақырыпқа өте бай және алуан түрлі.

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>.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФУТБОЛОМ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ УЧАЩИХСЯ

Сагатов А.А. - магистрант,
Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, Уральск, Казахстан

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментальных исследований, посвященных определению особенностей организации учебно-тренировочного процесса

по футболу в образовательной школе. Приведена аргументация актуальности предложенной к рассмотрению темы. Представлены данные, раскрывающие особенности влияния занятий футболом на физическое развитие учащихся средней школы. На основе данных, раскрывающих состояние рассматриваемой проблемы, были разработаны экспериментальные педагогические условия, оценка которых подтвердила их эффективность.

Ключевые слова: средняя школа, уроки физической культуры, футбол, двигательные способности, физическое развитие, интерес к занятиям.

THE INFLUENCE OF FOOTBALL LESSONS IN THE SCHOOL SECTION ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Sagatov A.A.

Abstract. The article presents the results of experimental studies devoted to determining the features of the organization of the football training process in an educational school. The argumentation of the relevance of the topic proposed for consideration is given. The data revealing the peculiarities of the influence of football lessons on the physical development of secondary school students are presented. Based on the data revealing the state of the problem under consideration, experimental pedagogical conditions were developed, the evaluation of which confirmed their effectiveness.

Key words: secondary school, physical education lessons, football, motor skills, physical development, interest in classes.

Введение. Сегодня остро стоит вопрос о двигательных способностях и возможностях подрастающего поколения. Современные школьники с учетом сложной школьной программы и увлечением современными гаджетами, смартфонами, компьютерами совершенно перестали играть в подвижные и спортивные игры на улице. Небольшой процент детей посещает спортивные секции. Для обеспечения необходимого уровня физического развития и физической подготовленности учащихся нужно искать новые пути развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в общеобразовательной школе [5]. Наиболее популярными видами спорта среди учащихся Казахстана являются футбол, волейбол, баскетбол, борьба, бокс, настольный теннис и др. По данным опросов большинство учащихся общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 14 лет хотели бы заниматься футболом. Но всех желающих заниматься футболом не могут охватить детско-спортивные школы, спортивные клубы и платные школы по футболу в виду отсутствия достаточного количества игровых спортивных залов и специально оснащенных спортивных площадок. Увеличивая количество и качество секций по футболу в школах, мы сможем осуществить сразу несколько целей. Во-первых, дети будут с удовольствием посещать школьные секции, во-вторых, повысится физическая нагрузка, что так не хватает современным детям и, в-третьих, возможно, у кого-то проявится футбольный талант. Несколько лет назад было предложено ввести уроки футбола в школах, но это так и осталось на бумаге. Кроме всего прочего, внедрение командных игр, во внеучебное расписание школы, будет способствовать развитию и усовершенствованию личностных качеств учащихся – характера, темперамента, выработки мотивации, коммуникативных качеств [3].

Цель. Доказать положительное влияние занятий футболом в школьной секции на физическое развитие учащихся.

Задачи. Основной задачей данного этапа исследований является определение особенностей влияния занятий футболом на физическое состояние учащихся средней школы.

Методы исследования. Для получения интересующей информации были использованы следующие методы исследований: опрос, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, сравнительный анализ, методы математической обработки.

Результаты исследования. Данный этап исследований предполагал определение особенностей влияния занятий футболом на физическое состояние учащихся. При рассмотрении вопроса использовался метод педагогического наблюдения. Обследовались одновременно две группы учащихся общеобразовательной школы одного возраста (11-12 лет). Результаты наблюдений позволили установить внутригрупповые средние показатели, которые в дальнейшем сравнивались между собой. Все полученные данные приводились к среднему значению.

Для определения специальной двигательной подготовленности исследуемых было осуществлено педагогическое тестирование. Для исследования, мы выбрали две группы школьников 5-6х классов 1 группа (экспериментальная группа) – 18 мальчиков и 2 группа (контрольная группа) – 20 мальчиков. Первая группа (экспериментальная группа) только приступили к тренировкам по футболу, тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 60 мин, вторая группа (контрольная группа), школьники не посещающие секции по спорту, относящиеся к основной группе здоровья на уроках физической культуры, все мальчики в возрасте 11 – 12 лет. Тесты проводились в одинаковых условиях для всех учеников.

Первые тесты проведены в начале третьей четверти с 16 по 28 января 2023 года, а последние – в начале третьей четверти со 15 по 27 января 2024 года. Чтобы проверить рабочие гипотезы, в контрольной и в экспериментальной группе уроки физической культуры проходили по обычной школьной программе, но экспериментальная группа занималась дополнительно футболом по специально разработанной программе.

Массу тела в килограммах и рост в сантиметрах измеряли с точностью 0,1 кг и 0,1 см, соответственно. Для определения скоростных способностей учащихся, был проведен скоростной тест на 10 метров, затем на 20 метров. Были проведены предварительные и пост-тесты для экспериментальной и контрольной группы, а затем проведено сравнение результатов предварительных тестов и пост-тестов.

Результаты. На предварительном этапе разница в показателях измерений антропометрических данных экспериментальной и контрольной группы была минимальной. Рост тела в экспериментальной группе составил в среднем - 149,6 см, что 0,7 см меньше среднего роста тела контрольной группы, который составлял – 150,9 см. Вес тела в экспериментальной группе составил в среднем - 40,6 кг, что 0,6 кг меньше среднего веса тела контрольной группы, который составлял – 41,2 кг. (таблица 1).

Но сравнение предварительных и пост-тестовых антропометрических измерений экспериментальной и контрольной группы выявило наиболее лучшую динамику показателей роста у экспериментальной группы на данном этапе исследований. Динамика роста тела в экспериментальной группе составила - 2,3 см, что 0,8 см больше динамики роста тела контрольной группы, который составлял – 1,5 см. Динамика показателей изменения веса тела в экспериментальной группе составила - 2,3 кг, что 1,3 кг меньше динамики показателей веса тела контрольной группы, который составил – 3,6 кг.

Таблица 1 - Сравнение предварительных и пост-тестовых антропометрических измерений экспериментальной и контрольной группы

Переменная	Тесты	Группа	Среднее	Стандартное отклонение
Рост (см)	Предварит.	1	149,6	5,65

**Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл**

		2	150,9	5,98
	Пост-тест	1	151,9	5,17
		2	152,4	5,59
Вес (кг)	Предварит.	1	40,6	6,72
		2	41,2	6,98
	Пост-тест	1	42,9	5,23
		2	44,8	6,02

Измерения скорости экспериментальной группы в предварительных тестах на 10 м. составили в среднем - 2,71 секунды, что 0,02 секунды меньше средней скорости пробегания этой дистанции контрольной группой, которая составила – 2,69 секунды. А измерения скорости экспериментальной группы в предварительных тестах на 20 м. составили в среднем - 4,31 секунды, что 0,08 секунды лучше средней скорости пробегания этой дистанции контрольной группой, которая составила – 4,39 секунды.

В пост-тестах измерения скорости на 10 м в экспериментальной группе (2,56 сек.) показали, более положительные результаты, чем в контрольной группе (2,68сек.). Измерения скорости на 20 м, для экспериментальной группы (4,21сек.), показали более положительные результаты, чем в контрольной группе (4,36сек.) (таблица 1). Результаты предварительных и пост-тестовых измерений ловкости, для экспериментальной и контрольной групп, были сопоставлены (таблица 2).

Измерения показали, что результаты сравнения предварительных и пост-тестов на 10м. для экспериментальной группы (0,15сек) развивались более позитивно, чем в контрольной группе (0,01сек). Сравнения результатов предварительных и пост-тестов на 20м. так же показали улучшение показателей экспериментальной группы (0,10сек), чем в контрольной группе (0,03сек).

Учитывая важность развития как физических качеств, так и психологического благополучия школьников, эффективная организация учебно-тренировочного процесса по футболу в образовательной школе является актуальной и важной проблемой [4].

Мы предположили, что в течении года ребята улучшат свои двигательные способности. Мы оценивали участников эксперимента в течении года. За 2 дня до начальных тестов все участники прошли два ознакомительных теста, чтобы обеспечить надлежащее выполнение всех тестов и свести к минимуму ошибки.

Таблица 2 - Сравнение предварительных и пост-тестовых измерений скорости экспериментальной и контрольной группы

Переменная	Тесты	Группа	Среднее	Стандартное отклонение
10 м скоростной тест	Предварит.	1	2,71	0,35
		2	2,69	0,39
	Пост-тест	1	2,56	0,22
		2	2,68	0,43
20 м скоростной тест	Предварит.	1	4,31	0,68
		2	4,39	0,64
	Пост-тест	1	4,21	0,58
		2	4,36	0,69

К концу первой половины эксперимента большинство параметров физической подготовки экспериментальной группы значительно улучшились, выровнялся психологический фон, что очень важно для этой возрастной категории.

Заключение. Физическое воспитание имеет важное значение для развития физического и психического здоровья учащихся. На тренировочных занятиях по футболу учащиеся учатся заботиться о своем теле, а также учатся работать в команде для преодоления трудностей [1].

Качественные программы физического воспитания необходимы для повышения физической компетентности, физической подготовки, связанной со здоровьем, ответственности за себя и получения удовольствия от физической активности для всех учащихся, чтобы они могли быть физически активными на протяжении всей жизни [7].

Крайне важно чтобы все учащиеся могли выбрать и посещать секции по спорту в общеобразовательной школе, чтобы они могли понять важность ведения здорового образа жизни, который может оказать положительное влияние на их здоровье и благополучие в дальнейшей жизни. Занятия в секциях по спорту позволят учащимся развиваться физически, социально и эмоционально. Они могут развивать такие навыки, как командная работа и сотрудничество, а также снимать стресс и улучшать общий уровень физической подготовки. Занятия футболом создают особенно благоприятные условия для комплексного развития навыков и моторики учащихся. Как поле деятельности он воплощает в себе движущие силы процесса физического воспитания: ходьбу, бег, прыжки, а иногда и выполнение самых разнообразных упражнений [2].

Также занятия игрой в футбол способствуют формированию и совершенствованию координированных движений, формированию умения быстро включаться в темп общественной деятельности за счет накопления положительных эффектов воспитательного характера [6].

Однако, существуют проблемы: обучение футболу связано с дидактическим материалом и незнанием учителей-тренеров, как это делать. Возникшие трудности касаются выбора содержания преподавания и изучения материалов и малого числа тренировок в неделю. В любом случае, все зависит от учителя-тренера, от его творчества и желания, сделать школьную секцию футбола интересной и увлекательной [3].

Список литературы:

1. Васильчук А. Г. Технология обучения футболу школьников в системе физического воспитания общеобразовательных школ [Текст]: автореф. д и с. канд. наук по физ. воспитание: 24.00.02 / Васильчук Аурел Григорьевич; Львовский гос. ун-т физической культуры. – Л., 2007. – 19 с.
2. Губа В.П. и Лексаков А.В. (2018). Теория и методология футбола. Москва: Спорт. <https://ibooks.ru/bookshelf/357011/reading>
3. Дулибский А. Проблемы проведения урока футбола в школе/А. Дулибский, М. Шлюбик // Практикум по футболу. – К.: Научно-методический (технический) комитет, 2003. – С. 142 – 144.
4. Ежова А.В., Козлов Ю.Е.; Анискевич И.С. Показатели физической и технической подготовки юных футболистов в годовом тренировочном цикле. Современные тенденции развития теории и методики физического воспитания, спорта и туризма: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2017. С. 106-110.
5. Каримова М. Н.; Арипова Д. Р.; Анова Н. А. Сравнительная оценка состояния здоровья школьников, занимающихся спортом и физической культурой. Международная научно-практическая конференция, 3., 2016, Китай: 2016. стр. 197-201.
6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В., Пилипенко В.А. Футбол в школе: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. -К., 2014. – 296 с.

7. Хоркавий Б. и др (2017) Особенности развития физических характеристик юных футболистов и другие неспецифические и специфические проблемы // Спортивная наука Украины. № 2 (78).

РОЛЬ МОНИТОРИНГА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ КАК ВИД НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ИЗУЧЕНИИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

**Киспаев Т.А. – ассоциированный профессор,
Аданов К.Б. – декан факультета ФКиС,
Карагандинский университет им. Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан
Баянкин О.В. - директор института физической культуры и спорта
Алтайский государственный педагогический университет, Барнаул, Россия
Соколов Д.А.– аспирант
Алтайский государственный педагогический университет, Караганда, Казахстан
Киспаева Д.Т. – м.п.н., Барнаул, Россия**

Актуальность: В статье обоснована роль мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях. По разработанным нами оценочным таблицам показателей физического развития и физической подготовленности обучающихся в образовательных учреждениях г. Караганды и Карагандинской области достоверно показаны результаты, как средних значений указанных показателей, так и их индивидуальных показателей каждого обучающегося (уровни развития), что позволило нам показать роль мониторинга в проведении изучения состояние здоровья обучающихся в образовательных учреждениях.

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, физическая подготовленность, уровни развития изучаемых показателей, оценочные таблицы.

THE ROLE OF PHYSICAL CONDITION MONITORING AS A TYPE OF SCIENTIFIC AND PRACTICAL ACTIVITY IN STUDYING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS.

Kispaev T.A., Adanov K.B., Bayankin O.V., Sokolov D.A., Kispayeva D.T.

Abstract. The article substantiates the role of monitoring the physical condition of students in educational institutions. According to the evaluation tables of indicators of physical development and physical fitness of students in educational institutions of Karaganda and the Karaganda region, the results of both the average values of these indicators and their individual indicators of each student (development levels) are reliably shown, which allowed them to show the role of monitoring in conducting the study physical condition of students in educational institutions.

Key words: monitoring, physical development, physical fitness, levels of development of the studied indicators, evaluation tables.

Введение. В настоящее время в различных областях научно-практической деятельности широко используется понятие мониторинг, оно не имеет однозначного толкования и определяется спецификой той сферы, в которой мониторинг применяется. Сложность определения понятия мониторинга связана также с принадлежностью его как в сфере науки, так и сфере практики. Специфика понятия мониторинга заключается в том, что он представляет собой систему, функционирование которой позволит осуществлять

непрерывное наблюдение за состоянием определенного объекта, регистрировать его важнейшие характеристики, оценивать их и оперативно выявлять результаты действия на объект различных процессов и факторов [1].

Целью нашей работы явилось обосновать роль мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях (ОУ) на современном этапе.

Материалы и методы исследования. Изучались показатели физического развития (ФР) и физической подготовленности (ФП) обучающихся в образовательных учреждениях г. Караганды и Карагандинской области. Использовались методы теоретического анализа, обобщение и систематизация накопленных в литературе научно-методических материалов по проблеме мониторинга в изучении физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях, тестирование физической подготовленности, антропометрические и статистические методы исследования.

Результаты исследования. Научные исследования ученых НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков [2] свидетельствуют о том, что за последнее десятилетия произошли качественное ухудшение состояния здоровья обучающихся общеобразовательных учреждений, снизилось количество детей и подростков 1-й группы здоровья до 3-8%, при увеличении 2 группы до 35-38% и 3-4 группы здоровья до 59-62%. При этом, как отмечают авторы, наряду с негативным воздействием экологических и экономических кризисов, на подрастающее поколение оказывают неблагоприятное воздействие множества факторов риска, имеющих место в общеобразовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения. Количество детей с хронической патологией за последние годы увеличилось в два раза (с 11,8% до 21,3-26,9%), а число детей и подростков, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в три раза (до 5-6 %). Отмечается стремительный рост числа функциональных отклонений и хронических заболеваний.

При этом, как отмечают ученые [3], состояние здоровья подростков оказывает большое влияние на выбор будущей специальности. Несоответствие индивидуально-типологических особенностей организма подростка, его состояние здоровья к требованиям выбранной профессии ведет к профессиональной непригодности будущего специалиста. Негативное влияние социально-гигиенических, медико-биологических и экологических факторов обучения на состояние здоровья учащихся требует проведения профилактической и оздоровительной работы в образовательных учреждениях.

Известны работы ученых [4-6], занимающиеся вопросами мониторинга физической подготовленности учащихся образовательных учреждений. Основная цель проведенных исследований заключалась в выявлении школьников и студентов, не выполняющих нормативные требования основного программно-нормативного документа в образовательных учреждениях РФ - государственной программы.

Для правильной оценки физического состояния обучающихся необходимо знать основные закономерности и возрастные особенности протекания этого процесса, что позволяет понять и объяснить деятельность отдельных органов и систем, их взаимосвязь, функционирование целостного организма в разные возрастные периоды и его единство с внешней средой [7].

Для занятий физическими упражнениями первостепенное значение имеют глубокие, всесторонние знания особенностей ФР и ФП, т.е. физического состояния (ФС). Многочисленные исследования зарубежных и наших ученых выявили большую зависимость уровня ФР и ФП учащихся от условий жизни, социальных, бытовых и климатогеографических условий проживания. Поэтому оценки уровней развития этих показателей разрабатываются для каждого региона отдельно. Для осуществления дифференцированного подхода к обучающимся на уроках физической культуры необходимо знать не только возрастно-половые особенности организма детей и подростков, но и характеристики его ФС. Мониторинг ФС учащихся в ОУ выполняет, как минимум, три

задачи: дает объективную картину состояния моторики и здоровья школьников; оценивает действенность педагогического процесса и позволяет выбрать наиболее результативные методы для совершенствования ФП и улучшения ФР учащихся.

Для нашего региона мы разработали антропометрические стандарты – это региональные возрастно-половые средние величины признаков, которые получены на основании антропометрических исследований большого количества детей различных возрастов. Стандарты содержат общие средние величины, характеризующие средние значения признаков для коллектива детей и подростков данного возраста и пола - групповые стандарты и средние величины признаков, соответствующие определенным ростовым группам – ростовые стандарты.

Для разработки таблиц были проведены экспериментальные исследования показателей ФР и ФП 12374 учащихся городских и сельских школ Карагандинской области, в том числе: мальчиков, юношей – 6541 чел.; девочек, девушек – 5833 чел. По городским школам общий охват составил 9044 обучающихся, из них 4511 мальчиков и 4533 девочек. В том числе охват обучающихся в школах с повышенным уровнем обучения составил 4153 чел., из них 2030 мальчиков и 2123 девочек. Общий охват сельских школьников составил 3330, в том числе 1704 мальчиков и 1626 девочек.

Полученные данные экспериментальных исследований учащихся 6-17-ти летнего возраста ОУ г. Караганды и Карагандинской области позволили составить оценочные таблицы уровней развития показателей ФР и ФП обучающихся городских, сельских общеобразовательных школ и школ с повышенным уровнем обучения Карагандинской области по пяти уровням развития: низкий, ниже средний, средний, выше средний и высокий [8]. Это дало нам возможность в последующем показать в своих исследованиях степень воздействия на организм занимающихся систематических занятий физическими упражнениями, улучшить качество мониторинга физического состояния учащихся ОУ, лучше скорректировать физические нагрузки в процессе занятий для каждого учащегося.

В оценочных таблицах ФР («стандартах») для каждого возраста и пола составлена отдельная таблица с указанием для каждого признака средней арифметической (M) и среднего квадратического отклонения (σ), характеризующего допустимую величину колебаний от средней.

Для учащихся городских, сельских и инновационных школ таблицы составлены отдельно, так как в результате обработки данных тестирования были выявлены достоверные различия между показателями ФП учащихся города, села и инновационными школами.

Для проведения мониторинга физического состояния обучающихся в образовательных учреждениях города Караганды и Карагандинской области используются показатели ФР и ФП из оценочных таблиц данного методического пособия с полученными показателями по каждому исследованию. При этом проводили сравнение полученных результатов как средних значений, так и уровни их развития для каждого возраста. Нами на базе образовательных учреждений технического и профессионального образования (ТиПО) в динамике освоения профессии были обследованы 80 человек, осваивающих профессии машиностроительного профиля.

Анализ показателей ФР и ФП студентов в динамике 2х лет обучения показал, что произошли возрастные изменения по всем показателям ФР согласно основным закономерностям роста и развития подростков данного возраста. Так, например, различия между 1 и 2 годом обучения выявили положительную динамику показателей ФР от 0% до 6,2%. Получены средние значения исследуемых показателей, не отражают истинное положение ФР обследуемых лиц. Нами для полного и достоверного анализа полученных результатов, проведен индивидуальный анализ абсолютных показателей ФР каждого студента в динамике освоения профессии по уровням развития согласно оценочных таблиц показателей ФР обучающихся по Карагандинской области по 5 уровням развития:

низкий(Н) ниже среднего(НС), средний(С), выше среднего(ВС), высокий(В). Данный анализ выявил более достоверную картину изменения исследуемых показателей в динамике освоения профессии студентами в образовательном учреждении. Выявлены студенты с разными уровнями развития. По массе тела выявлен большой процент студентов, имеющих Н и НС уровень развития как на первом году — 79,9%, так и на втором году — 83%. Аналогичная картина выявлена по окружности грудной клетки (ОГК). 67,9% студентов имели на первом году обучения Н и НС уровень развития, а на втором — 80,5% лиц. По показателям ЖЕЛ 31,9% студентов имели Н и НС уровень развития на первом году обучения. На втором курсе их количество увеличилось до 53,2%. Увеличилось количество студентов со средним уровнем развития с 20% до 36,3%. Анализ показателя силы правой кисти руки выявил, что 47,9% студентов на первом курсе имели Н и НС уровень развития, а на втором году — 64,8% лиц. В динамике обучения наблюдается уменьшение количество лиц имеющих ВС и В уровни развития по силе правой кистей рук с 13,3% до 10,3%.

По показателям ФП различие между 1 и 2 годом обучения выявили положительную динамику исследуемых показателей от 0,2%-3%. Получены средние значения показателей, не отражают истинное положение ФП обучающихся. Выявлены студенты, имеющие разные уровни развития по каждому из шести тестов. Так, например, выявлено большое количество лиц, как на 1 курсе, так и на 2-ом, имеющих Н и НС уровень развития по: выносливости (6-ти минутный бег) — 82,6%–86%, гибкости (наклон вперед из положения сидя) — 63,5%–76,3%, координационным и силовым способностям (челночный бег 3x10, подтягивание на высокой перекладине) — 81,3%–83,2%; 73,3%–74,9% — соответственно. Следует отметить, что в динамике обучения увеличилось небольшое количество обучающихся, имеющих С уровень развития. Вместе с тем уменьшилось количество лиц имеющих ВС и В уровень развития с 1 года обучения по 2. По выносливости с 10,6% до 6,8% лиц, по координационным, скоростно-силовым способностям и гибкости с 5,33% до 2,7% лиц; 29,2% до 22,1% лиц; 30,6% до 23,5% лиц соответственно.

Выводы. Материалы, полученные при исследовании показателей ФР и ФП, являются одним из объективных параметров здоровья детей и подростков, позволяющих определить риск развития заболеваний и решить вопрос о показаниях к углубленному исследованию. Комплексная оценка физического состояния детей и подростков по данным оценочных таблиц позволяет более точно установить состояние здоровья наблюдаемых и рационально распределить их по группам физического воспитания. Мониторинг физического состояния, обучающихся в ОУ, проводимых в наших исследованиях, имеет большое научно-практическое значение в проведении профилактических и оздоровительных мероприятий среди подрастающего поколения. Разработанные оценочные таблицы ФР и ФП учащихся разных возрастов позволяет нам точно оценить степень воздействия на организм обучающихся систематических занятий физическими упражнениями, более качественно проводить мониторинг физического состояния. При обследовании обучающихся ТиПО выявлены средние значения показателей ФР и ФП не отражающие истинное положение. Анализ индивидуальных показателей у обучающихся в динамике освоения профессии выявил по оценочным таблицам более достоверные изменения исследуемых функций и качеств по пяти уровням развития, что позволило нам дать обоснованные научно-практические рекомендации по повышению показателей ФР и ФП средствами физического воспитания и спорта.

Результаты мониторинга физического состояния детей и подростков имеет большое научно-практическое значение в укреплении здоровья, повышения физической подготовленности и адаптации к учебной и трудовой деятельности.

Список литературы:

1. Киспаев Т.А., Менлибаев К.Н. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся допризывного возраста в образовательных учреждениях: Монография. – Караганда: из-во «Арко», 2015. – 322с.
2. Кучма В.Р. ред. Руководство по гигиене детей и подростков, медицинскому обеспечению обучающихся в образовательных организациях: модель организации, федеральные рекомендации оказания медицинской помощи обучающимся. Издание 2-е, дополненное. Том II.М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России; 2019.-462с
3. Киспаев Т.А., Хамитов Т.Н. Физиолого-гигиеническое обоснование здоровьесберегающих технологий в учреждениях технического и профессионального образования // Медицина труда и промышленная экология. – М., 2018. - №8. – С.26-31
4. Семенов Л. А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. –М.: Советский спорт, 2007. – 168 с.
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: Учеб. пособие / Б. Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2005. — 192 с.
6. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. - М.: Советский спорт, 2005.- 196 с.
7. Киспаев Т.А. Возрастные физиология и школьная гигиена: Учеб.пособие. - Караганда: Изд-во «Арко», 2015.-267с.
8. Киспаев Т.А. и др. Оценка двигательной подготовленности и физического развития учащихся 6-17 лет городских и сельских школ Карагандинской области: метод. пособие. – Караганда,2009.-126с.

БАТЫС ҚАЗАҚСТАН УНИВЕРСИТЕТТЕРІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ҰЛТТЫҚ ҚҰРАМА СТУДЕНТТЕРІНІҢ ДАЙЫНДЫҚ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН АНЫҚТАЙТЫН СЕБЕПТЕР

Тұрдалиев Р.М. - магистр, докторант

Дошыбеков А.Б. - Phd доктор,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Ботағариев Т.А. - п.ғ.д, профессор,

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада Батыс Қазақстанның жоғары оқу орындарында ұлттық спорт құрамаларының студенттерін дайындау ерекшеліктерін анықтайтын факторлар анықталған. Студенттік командаларды спорт түрлеріне дайындаудың тиімділік критерийлері анықталды. Атап айтқанда, қаржыландыру көзі; материалдық-техникалық базаның болуы. Батыс Қазақстандағы жоғары оқу орындарында студенттер спортының қойылымының құрылымы мен мазмұны зерттелді. Барлық университеттерде спорттық іс-шаралар университет есебін ЖОО студенттері арасында спортпен айналысу кезінде туындайтын мәселелер анықталды. Бұл спорттың бір түрімен айналысуға деген құштарлықтың жоқтығы. Спорттық жаттығуларға тәуелділік. Қажет емес сабақ кестесі. Батыс Қазақстандағы жоғары оқу орындарының құрама командалары студенттерінің дене дайындығы мен физикалық көрсеткіштерінің деңгейлері анықталды. Ұлдар да, қыздар да PWC170 және тұрып ұзындыққа секіру арасындағы оң қарым-қатынасты көрсетті.ен жүзеге асырылады.

Кілт сөздер: факторлар, студенттердің дайындығы, спорттық командалар, критерийлер, мәселелер, құрылым мен мазмұн, дене дайындығы және физикалық көрсеткіштер, корреляциялық талдау

REASONS THAT DETERMINE THE SPECIFICS OF TRAINING STUDENTS OF THE NATIONAL SPORTS TEAM IN WEST KAZAKHSTAN UNIVERSITIES

Turdaliev R. M., Doshymbekov A.B., Botagariev T.A.

Abstract. The article identifies factors that determine the characteristics of training students of national sports teams in universities of Western Kazakhstan. Criteria for the effectiveness of training student teams in sports have been determined. Namely, the source of funding; availability of material and technical base. The structure and content of the staging of student sports at universities in Western Kazakhstan has been studied. At all universities, sporting events are implemented at the expense of the university. Problems that arise among university students when playing sports have been identified. This is a lack of desire to engage in one of the sports. Addiction to sports training. Undesirable class schedule. The levels of physical fitness and physical performance of students of national teams of universities in Western Kazakhstan were determined. Both boys and girls showed a positive relationship between PWC170 and standing long jump.

Key words: factors, student preparation, sports teams, criteria, problems, structure and content, physical fitness and physical performance, correlation analysis

Кіріспе. Бұл зерттеудің өзектілігі келесі себептермен анықталады. Токиода өткен соңғы Олимпиадада Қазақстан құрамасы бейресми есепте 83-орынға табан тіреген болатын. Бұл біздің ұлттық құраманың Олимпиададағы ең сәтсіз көрсеткіші. Бұл сәтсіз спектакльден кейін ел басшылығы ЖОО-да студенттік жасақтарды дайындауды жақсарту қажет деген шешімге келді. Өйткені студенттік спорт – еліміздің спорт түрлері бойынша құрама командаларын толықтырудың ең бірінші спорттық резерві. Студенттік спортты дұрыс жетілдіру үшін студенттік спорттық командаларды дайындау ерекшеліктерін анықтайтын факторларды зерттеу қажет. Осыған байланысты бұл тақырып өзекті болып табылады.

Зерттеудің мақсаты – студенттік спорттық командаларды дайындау мәселесінің құрамдас бөліктерінің ерекшеліктерін анықтау негізінде осы дайындықтың ерекшеліктерін анықтайтын себептерді анықтау.

Зерттеу міндеттері.

1. Студенттік командаларды спорт түрлеріне дайындаудың тиімділік критерийлерін анықтау
2. Батыс Қазақстан университеттеріндегі студенттік спорт өндірісінің құрылымы мен мазмұнын зерттеу.
3. ЖОО студенттері арасында спортпен айналысу кезінде туындайтын проблемаларды анықтау.
4. Батыс Қазақстандағы жоғары оқу орындарының ұлттық құрама командалары студенттерінің дене дайындығы мен физикалық көрсеткіштерінің деңгейін анықтау.

Әдеби шолу. Отандық әдебиеттерге талдау екі бағытта жүргізілді. Спорт түрлері бойынша студенттік командаларды дайындаудың тиімділік критерийлері мен студенттік спорт түрлерінің қойылымының құрылымы мен мазмұны туралы мамандардың пікірін анықтадық.

Бірінші бағыт бойынша келесілер анықталды.

Ұйымның шаралары ретінде қаржыландыру базасы, материалдық-техникалық ресурстардың болуы, командаларды іріктеу жүйесі таңдалды[8].

Ойынға бағытталған спорт түрлері бойынша студенттік командаларды дайындау сапасын арттыру ұйымдастыру-әдістемелік сипаттағы шарттар тізбесін ескере отырып анықталады. Студенттердің оқу-жаттығу командаларын бағдарлау[4]. Баскетболшылардың алаңдағы жұмысының тұрақтылығы мен сапасының өлшемі техникалық дайындығы мен үйлестіру қабілеті болып саналады[10]. Жылдық макроциклдің дизайны оның құрамдас бөліктеріне байланысты оқу механизмінің кестесімен келісілді: сессиялар, каникулдар,

теориялық оқыту және өндіріске бағытталған практика [11]. Техникалық-тактикалық локомотивтің оңтайлылығы барлық жылдардағы шеберлік деңгейі жоғары студенттер арасында жоғары [5]. Спортшының жекпе-жек кезіндегі тактикалық қозғалыс тиімділігіне әсер ететін негізгі факторлардың ішінде реакция жылдамдығы мен ұшқыр ой сияқты ерекше қасиеттерінің жақсаруын атап өтуге болады [4].

Екінші бағытта келесілер көрсетілген.

Студенттік спортты жетілдіруді реттеудің ұйымдастырушылық-педагогикалық процесінің оңтайлылығының басымды шаралары болып мыналар қарастырылады: шешілетін міндеттердің әлеуметтік және тұлғалық сипатын басқаруды орталықтандыру мен орталықсыздандыруды тиімді үйлестіру[1]. Бұл құрылым үш негізгі элементті қамтиды: мотивациялық және тұлғалық; білімді; операциялық тұрғыдан тиімді[8]. Университетте студенттік спорттың келесі ұйымдастыру схемасы бар: 1) Дене шынықтыру сабақтары; 2) ЖОО командаларында спортшыларды дайындау[9]. Келесі шаралар ұсынылады. ЖОО-дағы дене шынықтыру және спортты реттеу мүшелерінің арасындағы жауапкершілік салаларын шектеу[2].

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу 2023-2024 оқу жылында жүргізілді. Бірінші кезеңде (2023 ж. ақпан) ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге баға беріп, зерттеуіміздің ғылыми аппаратын қалыптастырдық. Екінші кезеңде зерттеуіміздің келесі екінші және үшінші міндеттері шешілді. Біз Батыс Қазақстанның үш университетіндегі (Жәңгірхан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық университеті, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Х.Досмұхамедов атындағы Атырау университеті) студенттік спорт өндірісінің құрылымы мен мазмұнына талдау жасадық.

Зерттеудің үшінші кезеңінде жұмысымыздың төртінші міндеті шешілді. Оқушылардың физикалық көрсеткіштері мен физикалық дайындығы деректері арасындағы корреляциялық байланыс анықталды [6]. Осымен қатар мақаланы дайындау осы кезеңде жүзеге асырылды. Зерттеуге 60 оқушы қатысты.

Зерттеу нәтижелері. Әдебиеттік шолуда берілген ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді бағалау негізінде спорт түрлері бойынша студенттік құрама командаларды дайындау тиімділігінің негізгі критерийлерінің қатарынан мыналарды анықтадық. Қаржыландыру көзі; материалдық-техникалық базаның болуы; команданы іріктеу жүйесі; спорттық матчтардың қолайлы күнтізбесі. Топ бірігуінің объективті және субъективті факторлары: психологиялық және психофизиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес үйлесімділік; тұлғааралық қатынастардың ерекшелігі; Студенттік футбол командаларының тиімді қызметінің факторлық құрылымы. Баскетболшылардың ойын әрекеттерінің сәттілігі мен команданың өнімділігі арасындағы байланыс.

Батыс Қазақстан университеттеріндегі студенттік спорт өндірісінің құрылымы мен мазмұнында келесі ерекшеліктер анықталды.

Барлық дене шынықтыру және спорттық іс-шаралар (жарыстарға саяхат) және т.б. жоғары оқу орындарының қаражаты есебінен жүзеге асырылады. Әрбір университеттің материалдық базасы (спорт залдары, спорт кешендері) бар. Барлық университеттерде спорт клубы бар.

Дене шынықтыру тәрбиесіне жетекшілік ететін кафедраға келсек, ол тек Қ.Жұбанов атындағы АРУ-да жеке түрде бар. Жәңгірхан атындағы Техникалық университетінің Батыс академиясында (футзал), Досмұхамедов атындағы университетте (футбол, волейбол – ерлер және әйелдер; баскетбол – ерлер) университетінің құрама командалары бар.

Универсиадаларда қол жеткізілген нәтижелерге келетін болсақ, мұндағы жағдай Х.Досмұхамедов А.У. Университет спортшылары ІХ және Х Универсиадаға қатысып, сәйкесінше 27 және 9-орындарға ие болды. Университет құрама командасына іріктеу жүйесіне келсек, барлық жоғары оқу орындарында ұлттық құрамаға облыс, республика бойынша түрлі үйірмелерде жаттығатын студенттер кіреді.

Сонымен, Батыс Қазақстанның жоғары оқу орындарында студенттік спортты қоюдың құрылымы мен мазмұнында орын алып отырған қарама-қайшылықтардың ішінде мыналарды бөліп көрсетуге болады. Барлық университеттерде спорттық іс-шаралар университет есебінен жүзеге асырылады. Спорттық іс-шараларды өткізуге қаржыландыруды тартудың басқа көздері (демеушілер және т.б.) жоқ. Балалар спорт мектептерімен ешқандай байланыс жоқ. Бір қызығы, Жәңгірхан атындағы ЗҚАТУ және Қ.Жұбанов атындағы АРУ командалары Х Универсиадаға қатыспады.

ЖОО студенттері арасында спортпен айналысу кезінде туындайтын проблемаларды анықтау мақсатында жүргізілген сауалнаманың нәтижелері келесіні көрсетті. Респонденттердің жартысынан көбі (54,5%) спорт түрлерінің бірімен айналысуға және әртүрлі жекпе-жектерге қатысуға құлшынысы жоқ. Респонденттердің 48,2%-ы дене шынықтыру және спорттық сипаттағы жұмыстың барлық түрлеріне қатысқан кезде спорттық жаттығуларға көбірек бейім. Оқушылардың 51,2%-ы спорттық жаттығуларға көбірек күш жұмсайды. Респонденттердің 70,2%-ы спорттық матчтарда жеңіске жетуден ләззат алады. 41,1% – спортпен тұрақты айналыспайды. Спортпен белсенді айналысуға кедергі келтіретін кедергілердің ішінде респонденттердің 68,4%-ы қалаусыз жаттығу кестесін көрсетті.

«1000 м жүгіру» үшін нәтиже 4,05 минутты құрады, бұл «3» рейтингіне сәйкес келеді. «100 м жүгіруде» оқушылар 14,1 секундта жүгірді, бұл «3» деген бағаға сәйкес келеді. Турникте оқушылар орта есеппен 14,8 есе көтерілді («3» ұпай). «Жатып көтеруде» оқушылар 24,8 рет нәтиже көрсетті, бұл «3» деген бағаға сәйкес келеді. Студенттер орныққан бойда орта есеппен 241,2 см секірді («3» ұпай). Жәңгірхан атындағы Батыс Қазақстан автономиялық университетінің баскетбол командасының студент-спортшыларының дене дайындығының бастапқы деңгейінің көрсеткіштері талданды.

«800 м жүгіруде» оқушылар 3,19 минут ішінде жүгірді, бұл «3» деген бағаға барабар. 60 метрге жүгіруде қыздар 9,7 секунд орташа нәтиже көрсетті, бұл «3» ұпайына сәйкес келеді. Қыздар орташа есеппен 205,6 см биіктікте секірді, бұл «3» деген бағаға сәйкес келеді. «Дене көтеруден» оқушылар 42,4 есе нәтиже көрсетті, бұл «3» деген бағаға барабар.

Осылайша, ұлдардың да, қыздардың да дене дайындығының бастапқы деңгейі орташа деңгейден төмен болды.

Ұлдардың алғашқы жұмысының қарқындылығы 550,4 ваттқа сәйкес келді. Бірінші жұмыстың соңында 30 секундта жүрек соғу жиілігі 89,2 секундты құрады. Екінші жұмыстың қарқындылығы 950,2 Вт барабар болды, екінші жұмыстың соңында 30 секундта жүрек соғу жиілігі 160,4 секундты құрады. PWC170 өлшемі 15,9 болды, бұл орташадан жеткілікті түрде төмен болды.

Осылайша, ұлдар мен қыздардың физикалық көрсеткіштерінің бастапқы деңгейі орташадан төмен. Қыздардың көрсеткіштері ұлдарға қарағанда салыстырмалы түрде төмен болды.

Келесі көрсеткіштер арасында ең айқын орташа оң корреляция байқалды. Бірінші жұмыстың қарқындылығы және 1000 м жүгіру ($r=0,221$); арқандағы тартқыштар ($r=0,311$). Бірінші жұмыстың қарқындылығы мен тұрып ұзындыққа секіру арасындағы орташа деңгейдің теріс сипатының корреляциясы анықталды ($r= - 0,228$); жату кезіндегі екінші жұмыстың және итермелеудің қарқындылығы ($r= - 0,154$); PWC170 және 100 м жүгіру ($r= - 0,354$); арқандағы тартылулар ($r= - 0,315$); жатқан кезде итермелеу ($r= - 0,118$).

Бірінші жұмыстың соңында 30 секундта жүрек соғу жиілігі мен 60 м жүгіру арасында оң байланыс анықталды ($r=0,231$); екінші жұмыстың қарқындылығы және 800 м жүгіру ($r=0,308$); Екінші жұмыстың соңында 30 секундта жүрек соғу жиілігі және 800 м жүгіру ($r=0,291$) және PWC170 және тұрып ұзындыққа секіру ($r=0,381$).

Осылайша, ұлттық құрамаға енген ұлдар мен қыздардың дене шынықтыру көрсеткіштері мен дене дайындығы арасындағы корреляцияны зерттеу деректері мынаны көрсетті.

Ұлдар да, қыздар да PWC170 және тұрып ұзындыққа секіру арасындағы оң қарым-қатынасты көрсетті; екінші жұмыстың қарқындылығы және 1000 және 800 м жүгіру; Екінші жұмыстан кейін 30 секундта жүрек соғу жиілігі және 1000 және 800 м жүгіру. Теріс қатынастардың ішінде тек PWC170 мен 1000 және 800 м жүгіру арасындағы қатынас ұқсас болды.

Алынған мәліметтер студенттердің оқу процесін құру бойынша ұсыныстарды әзірлеу кезінде пайдаланылуы тиіс.

Қорытынды:

1. Студенттік командаларды спортқа дайындау тиімділігінің негізгі критерийлерінің ішінде біз мыналарды анықтадық. Қаржыландыру көзі; материалдық-техникалық базаның болуы; команданы іріктеу жүйесі; спорттық матчтардың қолайлы күнтізбесі. Сессияларға байланысты оқу процесінің кестесімен келісе отырып, жылдық макроциклдерді жоспарлау.

2. Батыс Қазақстан университеттеріндегі студенттік спорт өндірісінің құрылымы мен мазмұнында келесі ерекшеліктер анықталды. Барлық университеттерде спорттық іс-шаралар университет есебінен жүзеге асырылады. Спорт секцияларына қатысушылардың ең аз саны Х.Досмұхамедов А.У. да байқалады. Университеттерде кәсіби командалар жоқ.

3. ЖОО студенттері спортпен айналысу кезінде кездесетін мәселелердің ішінде мыналарды атап өтуге болады. Бұл спорттың бір түрімен айналысуға деген құштарлықтың жоқтығы. Спорттық жаттығуларға тәуелділік. Тек анда-санда ғана жаттығуға ұмтылу. Қажет емес сабақ кестесі. Университеттердің техникалық мүмкіндіктерінің төмендігі. Студенттер спортпен белсенді айналысуға мүмкіндік беретін шаралардың қатарында «дене шынықтыру» пәнінің дәстүрлі мазмұнының орнына спорттың бір түрін енгізуді енгізді.

4. Оқушылардың дене дайындығының бастапқы деңгейінің көрсеткіштері бойынша ұлдар да, қыздар да орташадан төмен деңгей көрсетті. Ұлдар да, қыздар да PWC170 және тұрып ұзындыққа секіру арасындағы оң қарым-қатынасты көрсетті; екінші жұмыстың қарқындылығы және 1000 және 800 м жүгіру; Екінші жұмыстан кейін 30 секундта жүрек соғу жиілігі және 1000 және 800 м жүгіру. Теріс қатынастардың ішінде тек PWC170 мен 1000 және 800 м жүгіру арасындағы қатынас ұқсас болды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Агаев Р.А. Управление развитием студенческого спорта в условиях образовательной организации высшего образования: автореф. ... дис. канд. пед. наук. – СПб.-13.00.04. – 2020. <https://www.dissercat.com/content/upravlenie-razvitiem-studencheskogo-sporta-v-usloviyakh-obrazovatelnoi-organizatsii-vysshego>

2. Авладеев, А. А. Концепты развития студенческого спорта в России / А. А. Авладеев. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 10 (114). — С. 430-434. — URL: <https://moluch.ru/archive/114/30252/> (дата обращения: 16.01.2024).

3. Барков А.Ю. Анализ структуры и эффективности тактико-технической подготовки студентов-спортсменов сборной команды НИУ МГСУ по вольной борьбе // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2018.

4. Веревкина С.В., Сапегина Т.А. Особенности подготовки студентов к спортивным соревнованиям

file:///C:/Users/User/Desktop/%D0%9F%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%84%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BE%20%D0%A2%D1%83%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B0/%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%20%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F%D0%BC.pdf

5. Габибов А.Б., Карасев Д.Ю., Хусточкин В.Г., Литвинов В.А. Организационно-методическое обеспечение подготовки студенческих спортивных команд по игровым видам

спорта// Теория и практика физической культуры. – 2022
<https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-metodicheskoe-obespechenie-podgotovki-studencheskih-sportivnyh-komand-po-igrovym-vidam-sporta>

6. Ларина Е. Корреляционный анализ: основное определение и сферы применения
<https://www.syl.ru/article/83006/korrelyatsionnyiy-analiz-osnovnoe-opredelenie-i-sferyi-primeneniya>.

7. Намозова С.Ш., Хуббиев Ш.З., Шадрин Л.В. Уровни студенческого спорта в университете //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
<http://www.teoriya.ru/ru/node/5228>

8. Орлова В.В., Халалеева О.Е. Студенческий спорт как фактор подготовки спортсменов высших достижений//Russian Journal of Education and Psychology. – 2015
<https://cyberleninka.ru/article/n/studencheskiy-sport-kak-faktor-podgotovki-sportsmenov-vysshih-dostizheniy>

9. Садовой В.П. Сущность и структура готовности к организации массового студенческого спорта у будущих магистров сферы физической культуры и спорта// Мир науки, культуры, образования. – 2018
<https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-i-struktura-gotovnosti-k-organizatsii-massovogo-studencheskogo-sporta-u-buduschih-magistrov-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta>

10. Стафеева А.В., Иванова С.С., Веденев И.С. Особенности организации и подготовки студенческой команды по баскетболу в вузе (на примере ДМСБВК «СПАРТА»)// Проблемы современного педагогического образования. – 2022
<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-organizatsii-i-podgotovki-studencheskoy-komandy-po-basketbolu-v-vuze-na-primere-dmsbvk-sparta>

11. Харламов А. А., Ермаков В.А., Грязев М.В. Проектирование учебно-тренировочного процесса студенческой спортивной команды//Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2014
<https://cyberleninka.ru/article/n/proektirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-studencheskoy-sportivnoy-komandy>

ҰЛТТЫҚ СПОРТ БОЙЫНША МАМАНДАРЫ ДАЙЫНДАУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН АНЫҚТАЙТЫН СЕБЕПТЕР (ҚАЗАҚ КҮРЕСІ)

Қуспанов Н.С. - магистр, докторант,
Дошыбеков А.Б. - Phd докторы,

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Ботағариев Т.А. - п.ғ.д, профессор,

Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе, Қазақстан

Даупаев М.О. - п.ғ.к., қауымдастырылған профессор,

Батыс Қазақстан инновациялық технологиялық университеті, Орал, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды дайындау ерекшеліктерін анықтайтын факторлар берілген. Спорт бойынша мамандарды даярлаудың тиімділік критерийлері көрсетілген. Атап айтқанда: жоспарлау әдістерін меңгеру; спорттағы жоғары, шеберлігі. Тренерлердің студенттерді дайындауда түйген мәселелері анықталды. Ұлттық сипаттағы спорт саласындағы білімнің аздығы. Ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды даярлаудың құрылымы мен мазмұнындағы қайшылықтар анықталды. Келесі блоктар білім беру бағдарламасында жеткілікті түрде көрсетілмеген. Дене шынықтырудың ұлттық стилін қалыптастыруға мән берілмейді. Кәсіби құзіреттіліктің жеткіліксіз барабар дәрежесі анықталды. Көбірек дәрежеде төмендетілген, жеткілікті

дәреже анықталады; аз дәрежеде орташа, сыни, анықтамалық. Оқушылардың дене дайындығының бастапқы дәрежесінің нәтижелері олардың төмендеген деңгейін көрсетеді.

Кілт сөздер: мамандар даярлау, ұлттық спорт түрлері, критерийлері, мәселелері, құрылымы мен мазмұны, денедайындығы және дене өнімділігі

REASONS THAT DETERMINE THE SPECIFICS OF TRAINING SPECIALISTS IN NATIONAL SPORTS (KAZAKH KURES)

Kuspanov N.S., Doshybekov A.B., Botagariev T.A., Daupaev M.O.

Abstract. The article presents the factors that determine the features of training specialists in national sports. Criteria for the effectiveness of training specialists in sports are outlined. Namely: mastery of planning methods; high level of skill in their sport. The problems felt by trainers in preparing students have been identified. Lack of knowledge in the field of sports of a national character. Contradictions in the structure and content of training specialists in national sports are identified. The following blocks are not sufficiently reflected in the educational program. No emphasis is placed on the formation of a national style of physical culture. An insufficiently adequate degree of professional competence has been identified. To a greater extent, a reduced, sufficient degree is defined; to a lesser extent average, critical, reference. The results of the initial degree of physical fitness of students indicate their reduced level.

Key words: training of specialists, national sports, criteria, problems, structure and content, physical fitness and physical performance

Кіріспе. Бұл зерттеудің өзектілігі келесі себептермен анықталады. Ұлттық спорт түрлері бойынша кадрлар даярлауды дамыту мәселелерін саралай келе мамандар [4,10] бұлсалада жұмыс істейтін жұмысшылардың арнайы білімі жоқ, барлығы дене шынықтыру пәнінің мұғалімдері деп есептейді. Біздің ойымызша, бұл оқытудың өзіндік ерекшеліктері бар және дене шынықтыру мұғалімдеріне арналған «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы бойынша мамандарды даярлаудағы қолданыстағы ұсыныстардың қарапайым аналогы бола алмайды. Сондықтан ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды дайындау ерекшеліктеріне әсерететін факторларды зерттеу қажеттілігі туындады.

Зерттеудің мақсаты – ұлттық спорт түрлерінен (қазақ күресі) мамандар даярлау мәселесінің нақты құрамдас бөліктерін анықтау негізінде осы дайындықтың ерекшеліктерін анықтайтын факторларды анықтау.

Зерттеу міндеттері.

1. Спорт мамандарын даярлаудың тиімділік критерийлерін анықтаңыз.
2. Қазақ күресі жаттықтырушыларының оқушыларды дайындаудағы мәселелерін зерттеу.
3. Ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды дайындау құрылымы мен мазмұнын анықтау.
4. Болашақ қазақ күресі жаттықтырушыларының дене дайындығы мен физикалық көрсеткіштерінің кәсіби құзыреттілігінің бастапқы деңгейін зерттеу.

Әдеби шолу. Отандық әдебиеттерге талдау екі бағытта жүргізілді. Спорт мамандарын даярлаудың тиімділік критерийлері мен спорт мамандарын даярлаудың құрылымы мен мазмұны туралы мамандардың пікірін анықтадық.

Бірінші бағыт бойынша келесілер анықталды.

Жоғары оқу орындарында қызметкерлердің спорт түріне дайындық дәрежесі үшін шарттар әзірленді. Бұл әртүрлі жағдайларда оқыту механизмін оңтайлы жобалауды меңгеру; практикалық және теориялық сипаттағы ақпаратты ұсыну; ғылыми-практикалық бағыттағы конференциялар мен семинарларға тұрақты қатысу; студенттердің теориялық және практикалық сипаттағы ақпаратты жеткілікті түрде терең меңгеруі;

спорт жаттықтырушысының кәсіби шеберлігі [1]. Балалар мен жасөспірімдер мектептерінде жұмыс істейтін жаттықтырушыларға біліктілік шарттары негізделген. Оқуға ниеттілер арасында іріктеу жүргізу; футболшыларды физикалық және техникалық жағынан дайындау; оқушылардың теориялық дайындығы; статистикалық талдау жүргізу және оқыту механизмінің нәтижелері бойынша мәліметтерді жинау; оқыту дизайны [5. Коучинг-педагогтардың кәсіби бағытын дайындау нақты ережелерге негізделуі керек. Ең алдымен, құзыреттілік ұстанымы бойынша; жүйелі позиция. [8]. Спорт түрі бойынша кәсіби құзыреттілікке оқыту үлгісі дайындалды. Тренердің кәсіби құзыреттілігін оқытудың дайындық үлгісі төрт блокты қамтиды: мотивациялық, жеке, танымдық, белсенділік-тиімді. [3]. Спорттық бағыттағы мектеп жаттықтырушысы алдына қойылатын басым шарттарға мыналар жатады: біліктілік шарттары; коммуникативті мәдениеттің шарттары [2].

Екінші бағытта келесілер көрсетілген.

Дене шынықтыру факультетіндегі болашақ теннисшілердің дайындығы баса айтылды. Болашақ теннисшілерді ұйымдастыруда теорияны оқыту саласындағы бағдарламалық және әдістемелік қамтамасыз етудің басым блоктары таңдалды: оқытудың интерактивті әдістерін енгізу; модульдік оқыту әдістерін енгізу; студенттердің өзіндік іс-әрекетке дайындығы [1]. Инновациялық университетте білім беру механизмін жобалау және дайындау негізді. Инновацияның басым буындары болып саналады: 1. Модульдік білім беру механизмін жобалау және дайындау жүйесі. 2. Білім беру бағдарламаларын құрылымдаудың құрылымдық-логикалық бағытының схемалары [6]. Білім беру бағдарламасы білім стандартына сәйкес дайындалған. Оған оқу координациясының мүшелерімен құрылған негізгі блок пен блоктар кіреді (одан кейін басым бөлігі мен вариативті бөлігі барабар) [11].

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу 2023-2024 оқу жылында үш кезеңде жүзеге асырылды. Бірінші кезеңде (наурыз 2023 ж.) біз әдебиеттерге шолу жасап, зерттеуімізге ғылыми аппаратты дайындадық [8].

Екінші кезеңде (2023 жылдың сәуір-маусым айлары) біз қазақ күресінен жаттықтырушыларды даярлаудағы студенттерді даярлауда орын алған проблемаларды анықтау мақсатында сауалнама жүргіздік (зерттеудің екінші мақсаты). Мамандардың ұсыныстары пайдаланылды [7].

Зерттеудің үшінші кезеңі үшінші мәселені шешуге арналды. Ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды даярлаудың құрылымы мен мазмұнын анықтау үшін мынадай жұмыстарды атқардық. Алдымен БВ01401 «Ұлттық спорт түрлерінен, спорттық ойындардан дене шынықтыру мұғалімі мен жаттықтырушыны дайындау» білім беру бағдарламасының білім беру бағдарламасына талдау жасадық, оған сәйкес мамандар Астана қаласындағы Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясында дайындалады.

Сонымен қатар, осы кезеңде мақала дайындалды. Зерттеуге қазақ күресінен 25 жаттықтырушы мен 60 студент қатысты.

Зерттеу нәтижелері. Әдебиеттік шолуда берілген ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау негізінде спорт мамандарын даярлаудың тиімділігінің негізгі критерийлерінің қатарынан мыналарды анықтадық.

Жобалау әдістерін білу; сіздің спортыңыздағы кәсібилік; іріктеу жүргізу; тартылғандардың физикалық және техникалық дайындығы бойынша дағдылар.

Тренерлердің студенттерді дайындаудағы проблемаларының ішінде олар мыналарды анықтады.

Жаттықтырушылардың 50%-ы теориялық дайындық бойынша оқыту ережелерін жүзеге асыру кезінде ұлттық спорт түрлерінің теориясы бойынша білімінің жоқтығын көрсетті; 20% – жеткіліксіз мәнерлі және дәлелді сөйлеу, нашар дикция үшін; 30% – ұлттық спорт түрлерінен жаңа техникалық элементтерді білудің төмендігі.

Респонденттердің 7,5%-ы теориялық оқытудың «Оқыту теориясы мен технологиясы» бөлімін орындау кезінде оқу сабақтарының бағытына байланысты микроцикл түрлеріне бөлуде қиындықтарды сезінеді; 20% оқыту әдістері бойынша білімінің жоқтығын көрсетті; 72,5% - жоспарлы нәтиже түріндегі тапсырмаларды сипаттауды жеткіліксіз білуге байланысты.

Тренерлердің 15% студенттердің дамуының психологиялық-педагогикалық заңдылықтары туралы жеткілікті білімі жоқ; Олардың 25%-ы олардың психологиялық-педагогикалық даму заңдылықтарының ерекшеліктерін ескере отырып, оқушыларды оқытудың құралдары мен әдістерін таңдауда білімдері мен дағдылары жеткіліксіз деп есептейді; Респонденттердің 60%-ы қатысушылардың кейіпкерлерінің әртүрлілігіне байланысты өз әрекеттерін қалай жүзеге асыру керектігі туралы білімінің жоқтығын көрсетті.

Жаттықтырушылардың 15%-ы теориялық оқытудың «Дене жаттығуларының басым түрлерін оқыту технологиясы» бөлімін орындау кезінде дене жаттығуларының басым түрлерін оқыту технологияларының қажеттілігін көрсетті.

«Дене шынықтыру және спорт жұмысының санитарлық-гигиеналық негіздері» теориялық оқу бөлімін жүзеге асыру проблемаларын жаттықтырушылар 25% дене шынықтыру және спорт жұмысының санитарлық-гигиеналық негіздері бойынша білімінің жоқтығы деп анықтады; 30% - дене шынықтыру және спорт жұмысының санитарлық-гигиеналық негіздері бойынша дағдылар мен дағдылардың жеткіліксіздігі.

60% - спорт нысанын жобалаудағы кемшіліктерді түзету үшін жеткіліксіз білім.

Тренерлердің 17,5%-ы әдістемелік оқытудың «Сабақтарды жоспарлау және дайындау» тарауын орындау кезінде сабақтың нақты мақсаттарын тұжырымдау қиындығын көрсетті; 37,5% – ұйымдастырушылық қиындықтарға байланысты; 45% - мақсат қою процесіндегі қиындықтарға байланысты (жоспарланған нәтижені саралау).

Келесі элементтер білім беру бағдарламасына жеткілікті түрде енгізілмеген. Теориялық, әдістемелік және практикалық бағыттылық қабілеттері мен дағдылары. Программаны негізгі және айнымалы блоктарға бөлу. Стратегиялық миссияларды белгілеу.

Экспериментке дейін бақылау және эксперименттік топтар арасында түбегейлі айырмашылықтар анықталған жоқ. Осылайша, бақылау тобындағы көтеру лақтыруда нәтиже адекватты 6,95 есе, эксперименттік топта – 7,11 есе (өсу 0,86%, Студент t-тест – 1,64, айырмашылықтар статистикалық маңызды емес, $p > 0,05$). «Жамбас лақтыру» сынағында нәтиже бақылау тобында 6,81 рет, эксперименттік топта 7,00 рет болды.

Нәтижелердің өсуі 2,79% құрады; Студенттің t-тесті – 1,91, айырмашылықтар статистикалық маңызды емес, $p > 0,05$). «Ұстау» сынағы бойынша нәтиже бақылау тобында 6,74 есеге, эксперименттік топта 6,89 есеге сәйкес келді. Нәтижелердің өсуі 2,22% құрады; Студенттің t-тесті – 1,84, айырмашылықтар статистикалық маңызды емес, $p > 0,05$).

Есептеулерден кейін бақылау тобындағы PWC 170 15,1 болды, бұл физикалық көрсеткіштердің орташадан төмен деңгейіне сәйкес келді, ал эксперименттік топта - 15,3, бұл да орташадан төмен деңгейге сәйкес келді. Физикалық өнімділік деңгейлері арасындағы өсу 1,32% құрады; Студенттің t-тесті – 1,62. Бақылау және эксперименттік топтардың физикалық көрсеткіштерінің деңгейі бойынша айырмашылықтары статистикалық маңызды емес ($p > 0,05$).

Қорытынды. 1. Спорт бойынша мамандарды даярлау тиімділігінің басым критерийлері мыналар болып табылады. Жоспарлау әдістерін білу; сіздің спорттағы шеберліктің жоғары деңгейі; өз қамқорлығындағылардың дене және техникалық дайындығы бойынша іріктеуді, дағдыларды жүзеге асыру; коммуникация, медициналық көмек көрсету, инновациялық технологияларды енгізу дағдыларының болуы.

2. Тренерлер студенттерді дайындауда келесі мәселелерді қабылдайды. Ұлттық сипаттағы спорт түрлері бойынша білімнің аздығы; спортшылардың әртүрлі табиғатына

қатысты өз әрекеттерін жүзеге асыру туралы білімнің жеткіліксіздігі; дене жаттығуларының негізгі түрлері бойынша қажетті түсініктемелердегі қиындықтар; оқу-жаттығу жиындарында спортшылардың спорттық жұмысын ұйымдастыруды жүзеге асыру бойынша өз іс-шараларын жүзеге асыру; дене шынықтыру және спорттық іс-шараларды санитарлық-гигиеналық қамтамасыз ету бойынша профилактикалық іс-шараларды жүргізу; спорт нысанының құрылымындағы кемшіліктерді түзету; мақсат қою механизміндегі қиындықтар.

3. Ұлттық спорт түрлері бойынша мамандарды даярлаудың құрылымы мен мазмұнындағы қайшылықтардың ішінде мыналарды ерекше атап өтуге болады. Келесі блоктар білім беру бағдарламасында жеткілікті түрде көрсетілмеген. Теориялық, әдістемелік және практикалық дағдылар. Бағдарламада негізгі және ауыспалы бөліктерді таңдау. Индикативті, әдістемелік және құрылымдық компоненттерді белгілеу. Дене шынықтырудың ұлттық стилін қалыптастыруға мән берілмейді. Қатысқандардың жобалық қызметі және олардың судья ретіндегі дайындығы жеткілікті түрде көрсетілмеген.

4. Кәсіби күзiретiлiктiң жеткiлiксiз барабар дәрежелері анықталған. 36% - төмендетілген дәреже; 39% - жеткілікті; 6% - орташа; 10% - сыни; 15% анықтама болып табылады. Екі топтағы (бақылау және эксперименттік) студенттердің дене дайындығының бастапқы дәрежесінің нәтижелері олардың төмендеген деңгейін көрсетеді. Бақылау және эксперименттік топтардағы сыналушылардың физикалық көрсеткіштерінің деңгейі орташа деңгейден адекватты болды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бочарова О. С. Подготовка будущих специалистов по теннису на факультете физической культуры и спорта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08, 13.00.04. - Калининград, 2006. – 24 с. <http://www.dslib.net/fiz-vospitanie/podgotovka-buduivh-specialistov-po-tennisu-na-fakultete-fizicheskoy-kultury-i.html>

2. Загородникова А.Ю. Требования, предъявляемые к тренеру спортивной школы: сравнительный анализ https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/37895/1/prfk_2019_059.pdf

3. Кривко О.А. Модель формирования профессиональной компетентности тренера по виду спорта//Вестник КАСУ №1 – 2010 <https://www.vestnik-kafu.info/journal/22/903/>

4. Кулумбетова Д.Б., Ялфимов Е.С. Управление развитием физической культуры и спорта в республике Казахстан // Вестник казахско-русского международного университета. – 2014 <https://articlekz.com/article/20633>

5. Кучмин А.Ю. Квалификационные требования к тренерам в детско-юношеском футболе// Пробелы в российском законодательстве. – 2018 <https://cyberleninka.ru/article/n/kvalifikatsionnye-trebovaniya-k-treneram-v-detsko-yunosheskom-futbole>

6. Малин А.С. Планирование и организация учебного процесса в инновационном вузе <https://www.hse.ru/data/2010/12/16/1208287588/presentation1.pdf>

7. Пономарев А. Б., Пикулева Э. А. Методология научных исследований//Учебное пособие: Пермский национальный исследовательский политехнический университет. – 2014. – 186 с. <https://e.lanbook.com/book/160596>

8. Сабитов Р.А. Основы научных исследований//Учебное пособие, 2002. – Челябинск <http://www.dissers.ru/metodicheskie-ukazaniya/a4.php>

9. Серебровская Н. Е., Суворова О.В., Дунаева Н.И. Новый взгляд на подготовку тренера в системе высшего профессионального образования// Вестник Мининского университета 2020 <https://cyberleninka.ru/article/n/novyy-vzglyad-na-podgotovku-trenera-v-sisteme-vysshego-professionalnogo-obrazovaniya>

10. Специалистов по национальным видам спорта начнут готовить в РК 24.kz/ru/news/sport/item/615359-spetsialistov-po-natsionalnym-vidam-sporta-nachnut-gotovit-v-rk

11. Федулов Ю. П. Организация учебной деятельности в вузе и методика преподавания в высшей школе : учеб. пособие- Краснодар : КубГАУ, 2019. – 155 с.

12. Чесноков Н.Н., Морозов А.П., Володькин Д.А. Требования к уровню подготовки специалиста по виду спорта в высших учебных заведениях// Russian Journal of Education and Psychology 2017 <https://cyberleninka.ru/article/n/trebovaniya-k-urovnyu-podgotovki-spetsialista-po-vidu-sporta-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah>

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК МАРКЕРЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОО

Кузнецова Л.С. - кандидат биологических наук, ассоц. профессор,
Дюбанова С.И. – магистрант,
Карагандинский университет имени Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан

Аннотация. В статье представлены результаты тестирования показателей физического развития детей 5-6 лет, посещающих организацию дошкольного воспитания. Оценка физического развития дошкольников проводилась путем сравнения групповых уровней показателей двигательных способностей (общие двигательные способности, координационные способности) с общепринятыми нормативными требованиями для этого возраста. Выявлены слабые звенья в физическом развитии детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое развитие, физическое воспитание, двигательные способности, дошкольники.

INDICATORS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES OF PRESCHOOLERS AS MARKERS OF THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENT

Kuznetsova L.S., Dyubanova S.I.

Abstract. The article presents the results of testing indicators of physical development of children 5-6 years old attending preschool education. Assessment of the physical development of preschool children was carried out by comparing group level indicators of motor abilities (general motor abilities, coordination abilities) with generally accepted normative requirements for this age. Weak links in the physical development of preschool children have been identified.

Key words: physical development, physical education, motor abilities, preschoolers.

Актуальность исследования. Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие ребенка основная задача образования в Казахстане, включая первую ступень образования (дошкольное образование). В дошкольных организациях физическая культура является основным фактором укрепления здоровья детей и их подготовки к школе.

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, всестороннее развитие личности через решение специфических задач, в том числе всестороннее развитие двигательной сферы и способностей детей [6].

Вместе с тем, согласно имеющимся в литературе сведениям, показатели здоровья, двигательной подготовленности дошкольников, посещающих образовательные учреждения, в настоящее время не соответствуют общепринятым нормам для данных возрастных групп [3,4]. С этих позиций актуальность проблемы совершенствования физического воспитания детей дошкольного возраста не вызывает сомнений и требует

особого внимания педагогов и исследователей [2]. Очевидно, что разработка современных подходов к использованию средств и методов физического воспитания должна базироваться на диагностике и оценки эффективности формирования двигательных способностей детей дошкольного возраста в реальных условиях практики.

Цель исследования: оценка эффективности занятий физической культуры в условиях ДОО на основе анализа динамики развития двигательных способностей старших дошкольников в учебном году.

Методы и организация исследования: Теоретический анализ, изучение документальных материалов, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В наблюдении приняли участие дошкольники 5-6 лет д/с «Ақжарқын» г. Караганды. Всего 24 дошкольника, посещающие занятия по физической культуре, которые проводились 3 раза в неделю по 25 минут по типовой программе дошкольного воспитания и обучения в течение учебного года. В содержание типовой программы дошкольного воспитания и обучения входит набор основных движений (ходьба, равновесие, бег, ползание, лазанье, прыжки, метание, ловля), общеразвивающие упражнения (упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног), спортивные упражнения (катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде), которыми должен овладеть дошкольник к концу учебного года [6].

Педагогическими критериями эффективности физкультурных занятий на основе типовой программы выступали показатели развития двигательных способностей дошкольников. Общую двигательную подготовленность детей старшего дошкольного возраста оценивали по 9 показателям: бег 30 м; бег на месте 10 с; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг); отжимания; поднимание туловища; наклон вперед; разведение ног в стороны; 2-минутный бег-ходьба. Координационные способности (КС) оценивались по результатам 5 тестов: «Челночный бег 3x10», «Метание теннисного мяча в цель», «Бег к медицинболам», «Стойка на 1-ой ноге», «Ходьба по гимнастической скамье». Полученные данные сопоставлялись с имеющимися в литературе нормативными требованиями, рекомендованными для возрастной группы старших дошкольников [5]. Первичные материалы обработаны по принятым в педагогических исследованиях методам [1].

Полученные результаты. С целью выявления эффективности физкультурно-оздоровительных занятий по типовой программе в ДОО нами был проведен анализ и уровневая оценка полученных результатов тестирования дошкольников в начале и конце учебного года.

В исходном срезе у девочек по всем изученным двигательным способностям отсутствовали результаты высокого уровня, средние показаны по силовым качествам (отжимания – 30,8%, поднимание туловища – 15,4%), выносливости (7,7%). По тестам, характеризующим скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость все испытуемые (100%) получили низкие оценки.

Итоговая диагностика выявила у девочек в конце учебного года наиболее существенный прирост результатов среднего уровня в силовых качествах (отжимания – до 76,9%, поднимание туловища – до 53,8%), выносливости - до 23,0 %. Кроме того, выросли от низких до средних уровневые оценки в скоростных (бег 30м -30,%, бег на месте 10 сек – 7,7%), скоростно-силовых способностях (Прыжок в длину с места – 46,2%, бросок мяча – 23,0%), гибкости (Наклон вперед – 30,8,%, Разведение ног в стороны – 100%), выносливости (2-минутный бег-ходьба -23,0%).

Анализ тестирования координационных способностей не выявил у девочек в первом срезе высоких и средних оценок по всем пяти изученным показателям, за исключением челночного бега (38,5% - средние оценки). В конце эксперимента результаты среднего уровня выросли у девочек в тесте «челночный бег» до 100%, определены в тестах на

точность движений (30,8%), на статическое (высокие оценки – 23,0%, средние - 38,0%), динамическое равновесие (38,0%) и отсутствовали в тесте на ориентирование в пространстве (100% - низкие оценки).

Аналогичную картину мы наблюдали в группе мальчиков. В исходном тестировании у них также отсутствовали высокие оценки результатов во всех тестах, определяющих ОДС (100%). Средние оценки получены испытуемыми по силовым качествам (отжимания – 18,2%, поднимание туловища – 18,2%), гибкости (наклон вперед -18,2%, разведение ног в стороны -18,2%), выносливости (2-минутный бег-ходьба – 18,2%). По тестам, характеризующим скоростные, скоростно-силовые качества все испытуемые (100%) получили низкие оценки.

В итоговом срезе результаты выросли до высоких в силовых способностях (отжимания – 45,5%, поднимание туловища -18,0 %), до средних - в развитии гибкости (наклон вперед – 45,5%, разведение ног в стороны - 100%).

В развитии КС на начало года по всем изученным показателям высокие оценки у мальчиков не зафиксированы (100%), средние - отмечены только по тестам «челночный бег» (81,0%), «метание теннисного мяча в цель» (9,0%), остальные отвечали низкому уровню. В итоговом срезе у мальчиков не выявлено в развитии КС по всем тестам оценок высокого уровня. Вместе с тем, прирост результатов среднего уровня отмечен в тестах «челночный бег» до 100%, на точность движений «метание теннисного мяча в цель» от 9,0% до 36,4%, на статическое равновесие (стойка на одной ноге) от 0% до 54,5%. Следует отметить, что в возрасте 5-6 лет нами не зафиксировано существенных отличий в уровневой динамике развития двигательных способностей разных гендерных групп детей.

Положительная динамика в итоговом срезе у дошкольников обеих гендерных групп проявилась в тенденции к повышению процента суммарных средних уровневых оценок в развитии ОДС и КС, и снижении таковых низкого уровня (Рисунок 1).

При этом по сумме тестов к концу учебного года процент низких оценок как ОДС, так и КС у более половины девочек и мальчиков остался на низком уровне (Д: ОДС -55,5%, КС -53,9%; М: ОДС -52,5%, КС -61,8%).

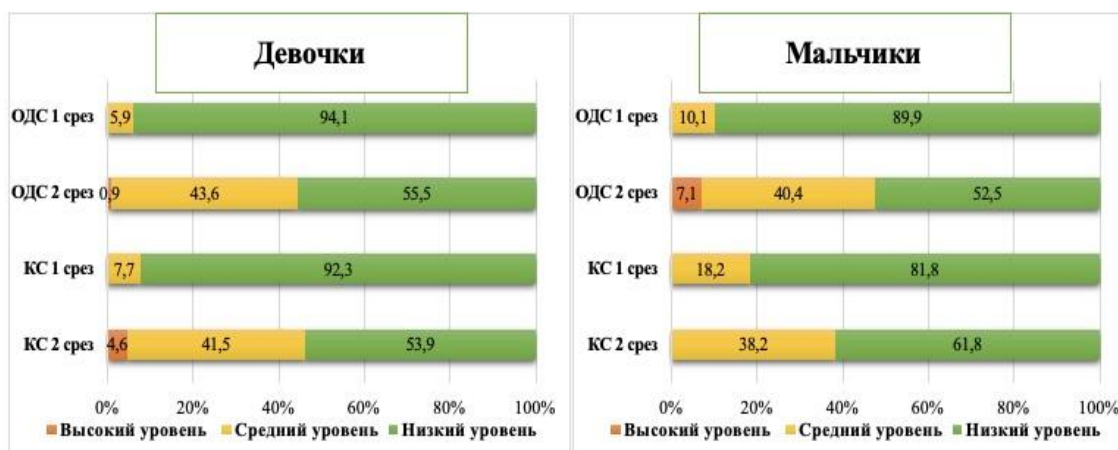


Рисунок 1 – Динамика уровневой оценки двигательных способностей дошкольников в учебном году - Д, М (%)

Выводы. Таким образом, анализ и оценка динамики развития двигательных способностей у старших дошкольников, посещающих ДОО и занимающихся физкультурой по типовой программе, характеризуют за учебный год лишь их возрастной прирост. Полученные результаты дают основание заключить о низкой эффективности занятий и необходимости как совершенствования содержания программ по физической культуре для

ДОО, так и творческого подхода педагогов к подбору средств и методов физического воспитания детей дошкольного возраста на основе современных развивающих технологий.

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студ. учреждения высш. образования / Ю.Д.Железняк, П.К.Петров. – 7-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 288 с.
2. Завьялова Т.П., Стародубцева И.В. Методические рекомендации к мониторингу физической подготовленности дошкольников. Тюмень, 2004. 10с.
3. Ползикова Е.В. Динамика показателей физической и двигательной подготовленности детей 6-7 лет в условиях реализации традиционные программ физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях / Е.В. Ползикова, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2013. - № 4. - С. 11-14.
4. Сагайдачная, Е. А. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения / Е. А. Сагайдачная // Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. - 2007. - № 3. - С. 16-28.
5. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. - М.: ТЦ Сфера, 2006. - 176 с.
6. Типовая учебная программа дошкольного воспитания и обучения от «12» августа 2016 года. – г. Астана.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА, АЗИИ И ДРУГИХ КРУПНОМАСШТАБНЫХ МЕЖДУНАРОДНЫХ ТУРНИРОВ ПО ТОГУЗ КОРГООЛУ (ТОГЫЗКУМАЛАК)

Соколовская С.В. – заместитель декана по научно-методической и инновационной деятельности, дополнительному образованию, кандидат психол. наук, доцент
ФКС ННГУ им. Н.И. Лобачевского, Нижний Новгород, Россия
Султанмуратова Н.С.– доцент кафедры ФКиС
**Кыргызский Национальный университет им.Ж.Баласагына,
Бишкек, Кыргызская Республика**

Аннотация. Целью данной работы является разработка рейтинга для эффективного и объективного проведения соревнований по интеллектуальным видам спорта. Унифицированный рейтинг позволит оценить уровень подготовленности участников, обеспечивая справедливые условия при составлении пар на каждый тур соревнований, и улучшит качество судейства. За основу разработки системы подсчета рейтинга были использованы результаты соревнований по тогуз коргоолу третьих игр кочевников.

Ключевые слова: тогуз коргоол, мангала, овари, игры кочевников, швейцарская система, рейтинг, судейство.

PRACTICAL RECOMMENDATIONS FOR HOLDING WORLD, ASIA AND OTHER LARGE-SCALE INTERNATIONAL TOURNAMENTS IN TOGUZ KORGOOL (TOGYZKUMALAK)

Sokolovskaya S.V., Sultanmuratova N.S.

Abstract. The purpose of this work is to develop a new rating for organizing and conducting intellectual sports competitions effectively and objectively. The proposed unified rating will help

assess the preparation level of the participants, ensuring fair conditions when making pairs for each round of the competition, and improve the quality of judging. The development of this rating calculation system was based on the results of the Toguz korgool competitions of the third Nomad Games.

Key words: toguz korgool, mangala, oware, Nomad games, Swiss system, rating, judging

Распад Союза Советских Социалистических Республик дал толчок к развитию национальных видов спорта союзных республик, одним из этих видов является интеллектуальный вид спорта тогуз коргоол. Если в 1970-1990 годы спортсмены из Казахской и Киргизской ССР играли между собой и турнир имел локальное значение, то после 1991 года тогуз коргоолом начали увлекаться граждане ближнего и дальнего зарубежья. В 1994 году в столице Кыргызской Республике городе Бишкек был проведен первый чемпионат Азии по тогуз коргоолу с участием 5 стран. Соревнования были проведены по круговой системе. С увеличением количества стран принимающих участие, соответственно увеличилось количество игроков, и проведение турниров по круговой системе стало практически невозможным, а проведение турниров по швейцарской системе стала вынужденным и единственным выходом. Основной проблемой при проведении соревнований по тогуз коргоолу в личном зачете стала ранжирование спортсменов согласно их спортивной квалификации. Для корректной жеребьевки проводимой программой Swiss master 4.6 необходим рейтинг, иначе программа будет составлять пары по порядку занесения исходных данных: фамилии и имени, а не по силе игроков. К сожалению, до сих пор все международные турниры, включая чемпионаты мира и чемпионаты Азии проводятся без учета рейтинга игроков. **Следовательно, разработка рейтинга для проведения чемпионатов мира, Азии и других крупномасштабных международных турниров по тогуз коргоолу из полученного опыта проведенных трех всемирных игр кочевников в Кыргызской Республике в 2014, 2016 и в 2018 годах является на данный момент самой актуальной и критически важной.**

Первые всемирные игры кочевников были проведены на берегу озера Иссык-Куль в сентябре 2014 года. В основу игр были включены 9 видов спорта: «алыш», «ат чабыш», «жорго салыш», «кок бору», «кунан чабыш», «кыргыз курош», «ордо», «тогуз коргоол» и «эр эниш». С 2018 года в основную программу игр была включена дисциплина Великая борьба кочевников, в которой имели право принять только победители всех видов борьбы в средней и абсолютной весовых категориях. Количественный состав видов спорта включенные в программу игр по годам: в 2014 году – 10 видов спорта, в 2016 году – 26 видов спорта и в 2018 году – 37 видов спорта, в 2022 году – 13 видов спорта (данные с официального сайта пятых всемирных игр кочевников, <https://www.worldnomadgames.kz/ru/news/ob-igrah#page-about-14>).

На первых играх кочевников по тогуз коргоолу приняли участие представители 10 государств: Австрия США Германия Казахстан Россия Кыргызстан Монголия Узбекистан Швеция Франция, соревнования прошли в личном зачете по швейцарской системе 5 туров и в командном зачете по кубковой системе с определением всех мест. Так как уровень развития игр в разных странах разный, группа авторов предлагает проводить соревнования международного уровня при участии ограниченного количества игроков с использованием специального значения – рейтинг игрока интеллектуального вида спорта (далее – РИИВС). В командных соревнованиях во избежание влияний на общекомандный результат кубковая система была близка к идеальной, в связи с условной квалификацией команд. То есть, очки набранные игроками команд суммировались и ранжировались начиная с команды которая набрала наибольшее количество очков, соответственно команде присваивался первый номер посева, команда набравшая количество очков меньше чем первая и больше чем остальные команды получила второй номер посева. Остальные команды получили номера посевов по этому же принципу. При одинаковом количестве очков набранные

командами учитывались дополнительные показатели, такие как количество побед, лучшая разница выигранных коргоолов в проигранных партиях. В отличие от личных соревнований, командные соревнования прошли согласно принципам спорта в честной бескомпромиссной борьбе. После окончания игр был проведен комплексный анализ результатов и всей программы по интеллектуальной игре тогуз коргоол. И предложение увеличить количество интеллектуальных видов спорта было поддержано организационным комитетом и были включены два дополнительных вида спорта это Турецкая игра Мангала на вторых играх, а на третьих играх кочевников логический вид спорта ряда стран Африки Овари. Анализ итогов в личном зачете выявил несколько немаловажных проблем, а именно, количество туров, определение победителей и самое главное – отсутствие рейтинга участников. При определении победителей учитывались следующие показатели по нисходящей: набранное количество очков, коэффициент Бухгольца, коэффициент прогресс, результат личных встреч. Перед заключительным туром четыре спортсменки представляющие две страны имели шанс стать чемпионками первых игр кочевников. В итоге четыре спортсменки набрали одинаковое количество очков, и согласно правилам соревнований распределение мест должен был решить коэффициент Бухгольца. И тут начинается самое интересное. Прежде тем как расписать все имеющиеся варианты следует отметить, что авторы не утверждают элемент сговора между игроками разных команд, и для объективности не разглашают фамилии и имена и не указывают страны, которые представляют спортсменки, приводя лишь результаты анализа. Перед заключительным туром игроки имели следующее количество очков: Игрок «А» 4 очка, игроки «Б», «В», «Г» и «Д» по 3 очка. Если игрок «А» выиграл бы или сыграл бы вничью, то стал бы недостижимым и занял бы первое место. Но игрок «А» проигрывает игроку «Б», игрок «В» побеждает игрока «Г», а игрок «Д» побеждает игрока у которого нет шансов занять призовое место. Перед последним туром коэффициент Бергера у игроков таков:

Игрок «А» – 7 баллов;
Игрок «Б» – 7 баллов;
Игрок «В» – 9 баллов;
Игрок «Д» – 13 баллов.

После заключительного тура коэффициент Бергера и коэффициент Бухгольца, которые окончательно установили победителей и призеров первых игр кочевников таков:

Игрок «А» – 13 баллов 3 место;
Игрок «Б» – 13 баллов 4 место;
Игрок «В» – 14 баллов 2 место;
Игрок «Д» – 17 баллов 1 место.

Игроки «А» и «Б» имеют одинаковый коэффициент Бухгольца, а игрок «А» занял более высокое место согласно коэффициенту прогресс, 14 баллов против 11 баллов игрока «Б». На первый взгляд, всё как будто закономерно. И чтобы понять глубину проведенного анализа даем определение коэффициентам Бухгольца и прогресс.

Коэффициент Бухгольца – сумма очков набранная соперникам игрока сыгранными в турнире. С помощью этого показателя определяются занятые места в турнире среди участников, набравших равное количество очков.

Коэффициент Прогресс – это сумма нарастающего числа очков, начиная с первого тура. С помощью этих показателей определялись занятые места на играх кочевников, набравших равное количество очков.

Итак, в последнем туре между собой встречаются игроки «СА» и «СВ», то есть «СА» играла с игроком «А», и «СВ» играла с игроком «В», буква «С» расшифруем как соперник. Игрок «СВ» принимает участие в большом турнире впервые, имеет опыт игры менее одного года и является самым слабым игроком первых игр кочевников. А игрок «СА» имеет большой опыт участия в турнирах, участница чемпионатов мира и Азии, за плечами более четырехлетний опыт игры. И каким-то образом, откровенно слабый игрок турнира,

выигрывает сильного игрока, а это дает один балл в копилку коэффициента Бухгольца игроку «В», а игрок А недополучает один балл. В итоге у игрока «А» коэффициент Бухгольца вместо 14 баллов 13 баллов, а у игрока «В», наоборот, вместо 13 баллов 14.

Данный анализ показал, как могут повлиять на итоговые результаты соревнований игроки, которые не претендуют на какие-либо призовые места, решив судьбу призеров, а также распределению финансовых средств. В связи с чем, следующие игры кочевников проходили уже по системе Double Elimination, то есть проигравшие 2 игры выбывают из турнира. Важно отметить, что если на первых играх кочевников призы выдавались только первой тройке, то на вторых играх награждались игроки с первого до девятого места включительно, что без сомнения вызвало интерес у игроков из других стран кроме Республики Казахстан и Кыргызской Республики. Система справедлива, но не очень удобна для большого количества участников, так как в отличие от тенниса и подобных видов спорта в тогуз коргооле не малое значение имеет кто начинает игру, то есть кто первым делает ход. Согласно статистическим исследованиям, которые провели авторы 52,9% побед у игрока, который делает ход первым и 42,1% побед у игрока, который делает первый ход вторым, преимущество более 10%. Для снятия статистических данных были выбраны четыре рейтинговых турнира 2022 и 2023 годов, из которых три с участием международных спортсменов и один турнир, где принимали участие только спортсмены одной страны. Всего было обработано 3913 сыгранных партий.

После подведения итогов вторых игр, организационный комитет выбрал сторону спортсменов и на третьих играх кочевников играли снова по швейцарской системе, а количество участвующих команд достигло рекордного количества тридцать семь. А так как в следующих играх планируется еще большее количество участников, назревает ситуация, при которой остро необходима введение рейтинга для участников. Взяв за основу результаты последних игр, авторами впервые разработан унифицированный рейтинг в тогуз коргооле. Даже в таких странах, где тогуз коргоол развит очень сильно подсчет рейтинга ведется разными методами, и даже после проведения более 10 чемпионатов мира и Азии, до сих пор главный судья соревнований берет на себя ответственность и расставляет игроков субъективно, что сильно влияет на жеребьевку и как следствие, на результат. Разработанная система позволяет минимизировать влияние судей на процесс, и даже находясь на другом конце света, любой человек имеющий доступ к программе жеребьевки может проверить работу судейской коллегии, так как программа жеребьевки для проведения соревнований по швейцарской системе находится в свободном доступе во всемирной паутине.

При подсчете РИИВС учитываются четыре показателя:

1. Первый и второй номер команды;
2. Занятое место на последних играх кочевниках;
3. Два постоянных значения, 10 для сильнейшего и 9,9 для второго номера команды;
4. Динамическое значение 200 для первой команды, 197 для второй команды, 194 для третьей команды и затем уменьшение каждый раз на 1 пункт.

Членам команды, принимающим участие впервые, присваивается рейтинговые очки как занявшие последнее место.

Таблица 1 – РИИВС игроков после третьих игр кочевников, женщины

№	Команда	Рейтинг 1 игрока	Рейтинг 2 игрока
1	Казахстан	2000	1980
2	Кыргызстан	1970	1950
3	Монголия	1940	1921
4	Чехия	1930	1911

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

5	Якутия	1920	1901
6	Алтай	1910	1891
7	Польша	1900	1881
8	Франция	1890	1871
9	Россия	1880	1861
10	Швейцария	1870	1851
11	Япония	1860	1841
12	США	1850	1832
13	Англия	1840	1822
14	Германия	1830	1812
15	Уганда	1820	1802
16	Голландия	1810	1792
17	Не уч. Команда	1800	1782

Таблица 2 – РИИВС игроков после третьих игр кочевников, мужчины

№	Команда	Рейтинг 1 игрока	Рейтинг 2 игрока
1	Казахстан	2000	1980
2	Кыргызстан	1970	1950
3	Монголия	1940	1921
4	США	1930	1911
5	Якутия	1920	1901
6	Польша	1910	1891
7	Чехия	1900	1881
8	Пакистан	1890	1871
9	Узбекистан	1880	1861
10	Германия	1870	1851
11	Швейцария	1860	1841
12	Алтай	1850	1832
13	Россия	1840	1822
14	Антигуа	1830	1812
15	Уганда	1820	1802
16	Колумбия	1810	1792
17	Хакасия	1800	1782
18	Гана	1790	1772
19	Камерун	1780	1762
20	Иордания	1770	1752
21	Афганистан	1760	1742
22	Израиль	1750	1733
23	Шри-Ланка	1740	1723
24	Австрия	1730	1713
25	Азербайджан	1720	1703
26	Нигерия	1710	1693
27	Берег сл. Кости	1700	1683
28	Япония	1690	1673
29	Франция	1680	1663
30	Англия	1670	1653

31	Филиппины	1660	1643
32	Таджикистан	1650	1634
33	Туркменистан	1640	1624
34	Турция	1630	1614
35	Тунис	1620	1604
36	Голландия	1610	1594
37	Не уч. Команда	1600	1584

Симбиоз командного рейтинга и индивидуального на данный момент является единственным выходом, так как в большинстве стран рейтинг игроков не ведется, а посему является самым объективным выходом на данный момент. Только при введении единого рейтинга можно будет заменить предлагаемый нами рейтинг. Но в этом направлении, так и по судейству в целом международная федерация продвинулась не на много. А самое главное введение РИИВС в практику 5 всемирных игр кочевников, по нашему мнению, сделает более объективным судейство по интеллектуальным видам спорта, что несомненно даст высочайшую оценку работе судейской коллегии предстоящих игр.

БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ МӘДЕНИЕТІН ЗЕРТТЕУ ӘДІСТЕМЕСІ ЖӘНЕ НӘТИЖЕСІ

Ажибеков А.А., Ануарбек А. - 2 курс магистранттары
Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Ғылыми жетекші: Дошыбеков А.Б., PhD докторы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада болашақ дене шынықтыру және спорт педагогының басқарушылық мәдениетін қалыптастыру мәселесінің жай-күйі, басқарушылық мәдениетінің жоғары деңгейі бар білікті және құзыретті мамандарға деген отандық ғылым мен тәжірибенің қажеттілігі мен қазіргі заманғы педагогтерінің басқарушылық мәдениетінің шынайы деңгейі және болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың әдістемесін әзірлеп, тиімділігі эксперимент арқылы тексерілген.

Кілт сөздер: болашақ дене шынықтыру мұғалімдері, басқарушылық мәдениет, менеджер, білім беру, сауықтыру, тәрбиелеу, мектеп, көшбасшы.

METHODS AND RESULTS OF STUDYING THE MANAGERIAL CULTURE OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Azhibekov A. A., Anuarbek A., Doshybekov A.B.

Abstract. This article examines the state of the problem of the formation of the managerial culture of the future teacher of physical culture and sports, the need of domestic science and experience for qualified and competent specialists with a high level of managerial culture and the true level of managerial culture of modern teachers and experimentally tested the effectiveness and development of methods for the formation of managerial culture of future teachers of physical culture.

Key words: future physical education teachers, managerial culture, manager, education, health improvement, upbringing, school, leader.

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Біздің елімізде қазір қалыптасқан әлеуметтік-экономикалық жағдай қоғамдық өмірдің барлық салаларында, соның ішінде білім беру саласында мазмұнды өзгерістерді талап етті. Жаңа экономикалық қатынастар дене шынықтыру мұғалімдеріне жаңа талаптар ұсынады. Бұл тек кадрларды іріктеу, оқыту және жұмысқа орналастыру ғана емес, сонымен бірге жаңа сананы, менталитетті, кәсіби мәдениетті қалыптастыру болып саналады. Білім беру жүйесін жаңартудың анықтаушы шарты ретінде мұғалімдердің жалпы нәтижелілігін және іс-әрекетінің сапасын арттыруға мүмкіндік беретін жағдайларды құруды талап етеді.

Сонымен қатар, заманауи әлеуметтік-экономикалық жағдайлар күйзелісті сәтті жеңе білетін, өзіндік педагогикалық іс-әрекетті рефлексия жасай алатын, кез келген жастағы білім беру үрдісінің қатысушыларымен жұмыс жасай алатын, тұлғалық және кәсіби өзін-өзі жетілдіре алатын, бәсекеге қабілеттілігін арттыратын педагогтарға қажеттілікті күшейтуде.

Әлеуметтік-педагогикалық деңгейде зерттеудің өзектілігі отандық білім беруді жаңарту және реформалау процестерімен негізделеді. Қоғамды қайта құрулар, білім беру жүйесін «ҚР білім туралы» заңына сәйкес, мектепте білім берудің мемлекеттік білім беру стандартына сәйкес өзгерту, жаңа формациядағы: шығармашыл, белсенді, өзін-өзі дамытуға және басқаруға қабілетті мамандарға деген қажеттілікті негіздеді. Соған байланысты, дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушы іс-әрекеті мәселесі өзектіленеді.

Дене шынықтыру және спорт педагогының басқарушылық мәдениетін қалыптастыру мәселесінің жай-күйін талдау келесі **қарама-қайшылықтарды** анықтауға мүмкіндік берді:

1. басқарушылық мәдениетінің жоғары деңгейі бар білікті және құзыретті мамандарға деген отандық ғылым мен тәжірибенің қажеттілігі мен мектептің қазіргі заманғы педагогтерінің басқарушылық мәдениетінің шынайы деңгейі арасында;

2. Дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетінің деңгейін арттыру қажеттілігі және мектеп педагогтарының басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың механизмдері мен шарттарын түсіндірудегі бірыңғай ғылыми тұғырлардың жеткіліксіздігі арасында;

3. дене шынықтыру педагогтарының басқарушылық мәдениетін қалыптастыру қажеттілігі және мектеп жұмыс тәжірибесінде аталған бағыт бойынша жұмыстың жеткіліксіздігі арасында, яғни дене шынықтыру және спорт педагогтарының біліктілігін арттыруда педагогтың басқару мәдениеті мәселелері қарастырылмайды.

Аталған қарама-қайшылықтарды шешудің маңыздылығы осы зерттеудің өзектілігін анықтайды.

Зерттеу мақсаты: болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың әдістемесін әзірлеп, тиімділігін эксперимент арқылы тексеру.

Зерттеу нысаны: жоғары оқу орнындағы біртұтас педагогикалық үрдіс.

Зерттеу міндеттері: Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың әдістемесін әзірлеп, тиімділігін эксперимент арқылы тексеру.

Зерттеу әдістері:

- талдау, саралау, педагогикалық эксперимент, іс-әрекет нәтижесін зерттеу, бақылау, әңгімелесу, эксперименталды мәліметтерді статистикалық өңдеу әдістері.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың жүйесі әзірленіп, тиімділігі эксперимент арқылы тексерілді.

Тәжірибелік-ізденістік жұмыстың Бастапқы кезеңінде алынған мәліметтер, педагогтың басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттарын жүзеге асыру бойынша мақсатты бағытталған жұмысты жүргізудің қажеттілігін негіздеді:

— Болашақ педагогтардың басқарушылық мәдениетін арттыру бойынша әдістемелік жұмысты ұйымдастыру;

- Басқарушылық мәдениетінің деңгейін арттыруға болашақ педагогтардың мотивациясын қалыптастыру;
- Болашақ педагогтардың адамгершілік-этикалық мәдениеті деңгейін арттыру.

Бірінші шартты жүзеге асыру – Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру бойынша әдістемелік жұмысты ұйымдастыру.

Әдістемелік жұмыс арқылы болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру бойынша жұмыс жоспары 1-суретте берілген.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру жүйесі		
"Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениеті" элективті курс	"Мен Көшбасшымын" психологиялық жаттығулар, тренингтер	"Оқыту үрдісіндесі инновациялық әдістер мен цифрлық ресурстар" практикумы

Сурет 1 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру жүйесі

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің әдістемелік қолдауды құрылған жұмыс тобы-жүргізілген зерттеудің қорытындысы бойынша басқарушылық мәдениетінің жоғары деңгейі анықталғанын көрсетті. Аталған студенттер өздерінің тәжірибесімен бөлісті, материалдарды іздеуде көмек көрсетті.

Осылайша, Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру бойынша әдістемелік жұмыс деңгейін арттыруға бағытталды.

«Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениеті» элективті курсының мақсаты болашақ маманның басқарушылық іс-әрекет туралы түсінігін қалыптастыру, басқарушылық мәдениеттің құрылымы, қағидалары туралы білімдер жүйесін қалыптасырып, тәжірибеде қолдануға дағдыландыру.

Екінші шартты жүзеге асыру – басқарушылық мәдениетінің қалыптастыруға студенттердің мотивациясын арттыру.

Кесте 1 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың компоненттері мен көрсеткіштері

№	Компонеттер	Көрсеткіштері	Деңгейлері, диагностикалық құралдар
1	Мотивациялық-құндылықтық компонент	-басқаруға деген қызығушылығының болуы, -басқаруда адамгершілік, серіктестік, бірлесе жұмыс жасау құндылықтарына сүйенуі, -шиеленіскен, қақтығыстық қарым-қатынасты шешуде тұрақтылық қабілетінің болуы, - лидерлік қасиеттерін белсендіруге ынтасының болуы.	Жоғары Орта

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

2	Танымдық - мазмұндық компонент	-ғылыми басқару саласындағы білімдер жүйесі, -басқарушылық іс-әрекеттің мақсатын, міндеттерін, мазмұнын білуі - басқарушылық іс-әрекеттің негізгі қағидалары туралы білімі -кәсіби ұтқырлық, цифрлық сауаттылық және жаңашылдықты жылдам меңгеруі.	Төмен - И.В.Никишинаның «Мұғалімнің шығармашылық өзін-өзі дамыту қабілеті» анкетасы; -К.Замфирдің әдістемесі (А.Реанның модификациясы).
3	Ұйымдастырушылық-іс-әрекеттік компонент	-білік пен дағдылар жүйесі (талдау, жоспарлау, ұйымдастыру, бақылау), -басқарушылық іс-әрекетті жүзеге асыруда өзіне жауапкершілікті қабылдау қабілеті , -стандарттан тыс пайда болған мәселелерді жылдам әрі тиімді шеше білуі, -өз іс-әрекетіне рефлексия жасап, басқарушылық іс-әрекетте өз-өзін бақылай алуы.	

Әдістемелік жұмыстың барысында басқару мәдениетінің барлық компоненттерін дамытуға жеткілікті назар аударылғанына қарамастан, біз мотивацияны қалыптастыру бойынша жұмысты жеке бөліп көрсетті, себебі қалыптасқан мотивтерге бүкіл жұмыстың табыстылығы байланысты болады. Тек қалыптасқан ішкі мотивация болған жағдайда педагогтар басқару мәдениетін қалыптастыру мәселесін зерттейтін болады және осы жұмысты өзіндік білім алу процесінде өз бетімен жалғастыратын болады.

Келесі кезеңде ұжымда қолайлы психологиялық климатты құру үшін жағдайлар құрылды, себебі болашақ педагогтардың мотивациясын қалыптастыру бойынша жұмыстың табысты болуы соған байланысты.

Сонымен, аталмыш тараушада біз болашақ дене шынықтыру мұғалімінің басқарушылық мәдениетінің құрылымын және болашақ дене шынықтыру мұғалімінің басқарушылық мәдениетін қалыптастырудың компоненттері мен көрсеткіштерін анықтадық.

Тәжірибелік-ізденістік жұмыс ҚазСТА базасында жүргізілді. Тәжірибелік-ізденістік жұмысқа 3 курс студенттері қатысты.

Мектеп педагогының басқару мәдениетін қалыптастыру келесі ұйымдастырушылық - педагогикалық шарттар жағдайында аса тиімді болады:

- Педагогтардың басқару мәдениетін арттыру бойынша әдістемелік жұмысты ұйымдастыру;

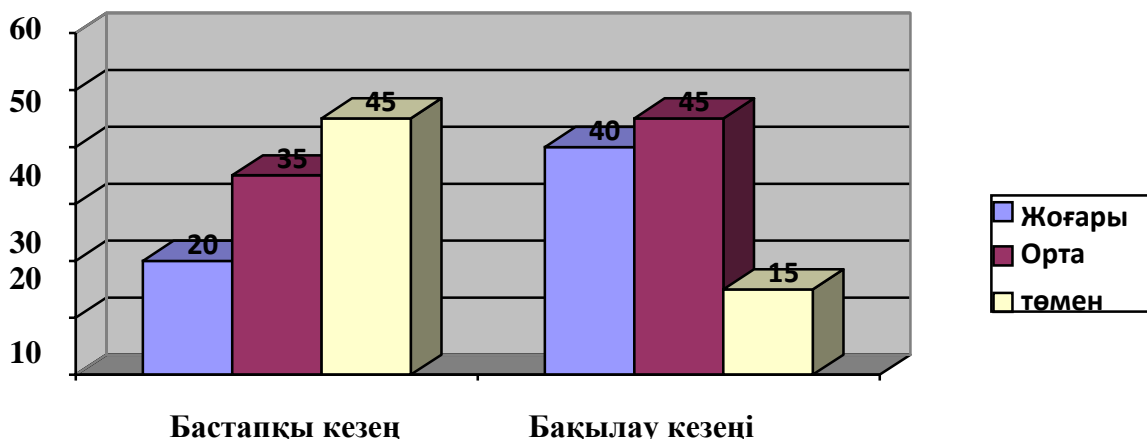
- Басқару мәдениетінің деңгейін арттыруға педагогтардың мотивациясын қалыптастыру;

- Педагогтардың адамгершілік-этикалық мәдениетінің деңгейін арттыру.

Тәжірибелік-ізденістік жұмыстың әрбір кезеңінде алған нәтижелерді қарастырамыз. Бастапқы кезеңде біз әрбір белгіленген компонент бойынша болашақ мектеп педагогтарының басқару мәдениетінің қалыптасу деңгейін зерттедік.

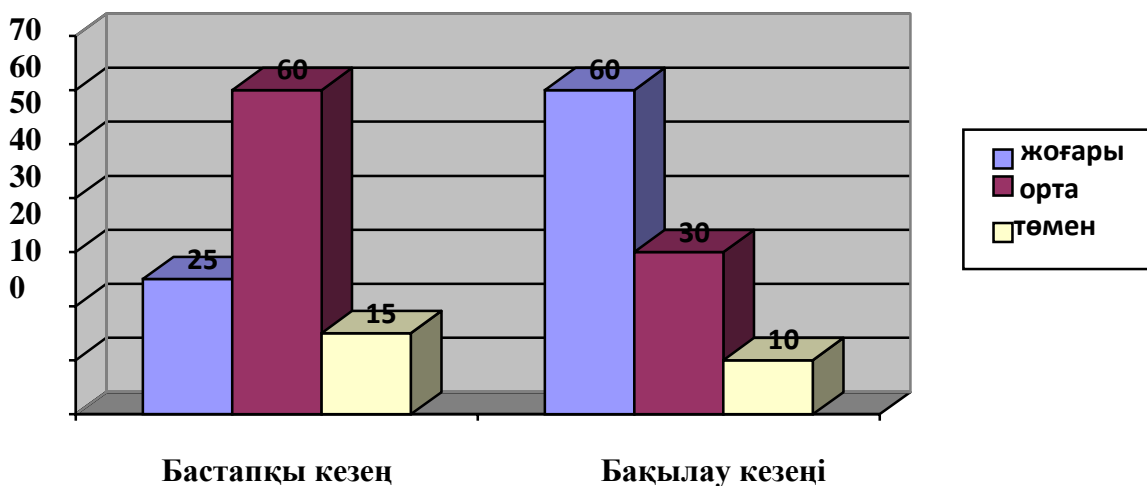
Басқару және басқару функциялары туралы түсініктердің жоғары деңгейі сыналушылардың 40%-да анықталды. Әрбір екінші студент орташа деңгейі анықталды (45%). Төмен деңгей сыналушылардың 15%-да анықталды. Бастапқы кезеңмен салыстырғанда, жоғары деңгейі бар студенттердің саны екі есе артты (сурет 2).

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл



Сурет 2 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетінің когнитивті компонентінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %

Зерттеу нәтижелері болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің 60%-ның 55 баллдан жоғары алғанын көрсетті. Орташа деңгей болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің 30%-да анықталды, олар 36-54 балл жинады. Төмен деңгей болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің 10%-да анықталды. Бастапқы кезеңмен салыстырғанда, жоғары деңгейі бар болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің саны 35%-ға артты (Сурет 3).



Сурет 3 - И.В.Никишинаның әдістемесі (өзін-өзі дамыту қабілеті) бойынша басқару мәдениетінің мотивациялық компонентінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %

Зерттеу нәтижелері педагогтардың 45%-да кәсіби іс-әрекеттің маңызды мотиві ретінде «Процестің өзімен және жұмыс нәтижесімен қанағаттану» мотиві болатынын көрсетті. Маңыздылығы бойынша екінші орында «Аталған іс-әрекетте аса толыққанды өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндігі» мотиві алады – 40%. Үшінші орынды «Ақшалай қаржы» мотиві алады – 25%.

Бастапқы кезеңмен салыстырғанда, болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің мотивациясының құрылымында «Аталған іс-әрекетте аса толыққанды өзін-өзі жүзеге асыру мүмкіндігі» сияқты мотивтің пайда болды (35%). Бастапқы кезеңде аталған мотивті маңызды мотив ретінде педагогтардың 15%-ы атап көрсетті. Алынған мотивациялық кешен болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің белсенділігінің ішкі мотивтермен, іс-әрекеттің мазмұнымен, позитивті нәтижелерге жетуге ұмтылыспен ынталандырылған.

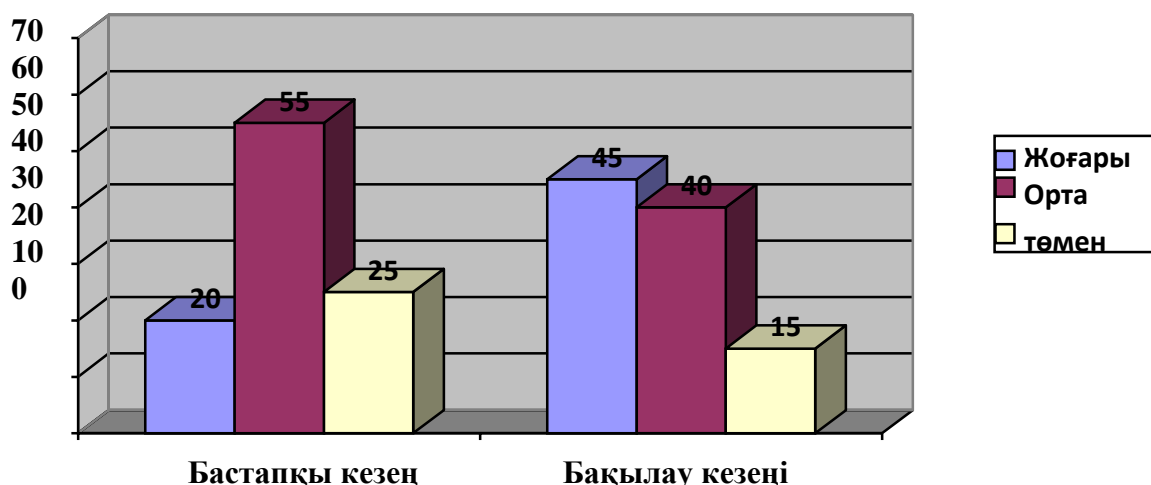
**Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл**

Алынған нәтижелерді жалпылап, біз болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби іс-әрекеттің мотивациясының қалыптасу деңгейлері бойынша бөлдік (Кесте 2).

Кесте 2 - К. Замфир, модификациясы А. Реан әдістемесі бойынша (ішкі және сыртқы мотивация) болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқару мәдениетінің мотивациялық компонентінің қалыптасу деңгейлері (бақылау кезеңі)

Педагогтардың саны	Деңгейлер		
	Жоғары (ішкі мотивацияның басымдылығы)	Орташа (сыртқы, ішкі мотивтердің болуы)	Төмен (сыртқы мотивацияның басымдылығы)
Адам	9	8	3
%	45	40	15

Алынған мәліметтер педагогтардың жетекші мотивтерінің ретінде ішкі мотивтердің – өзіндік білім алу қажеттілігі, кәсіби іс-әрекетте өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі мотивтері алынатынын көрсетті. Бастапқы кезеңмен салыстырғанда, жоғары деңгейі бар педагогтардың саны 25%-ға артты (Сурет 4).



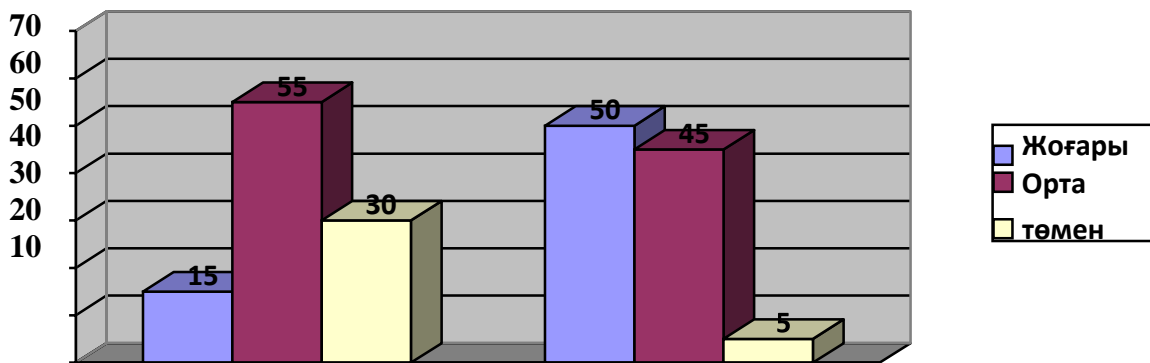
Сурет 4 - К.Замфир, модификациясы А.Реанның әдістемесі бойынша (сыртқы және ішкі мотивация) басқарушылық мәдениетінің мотивациялық компонентінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %

«Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқару функциялары» әдістемесі бойынша Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқару мәдениетінің әрекеттік компонентін зерттеу нәтижелері 3-кестеде берілген.

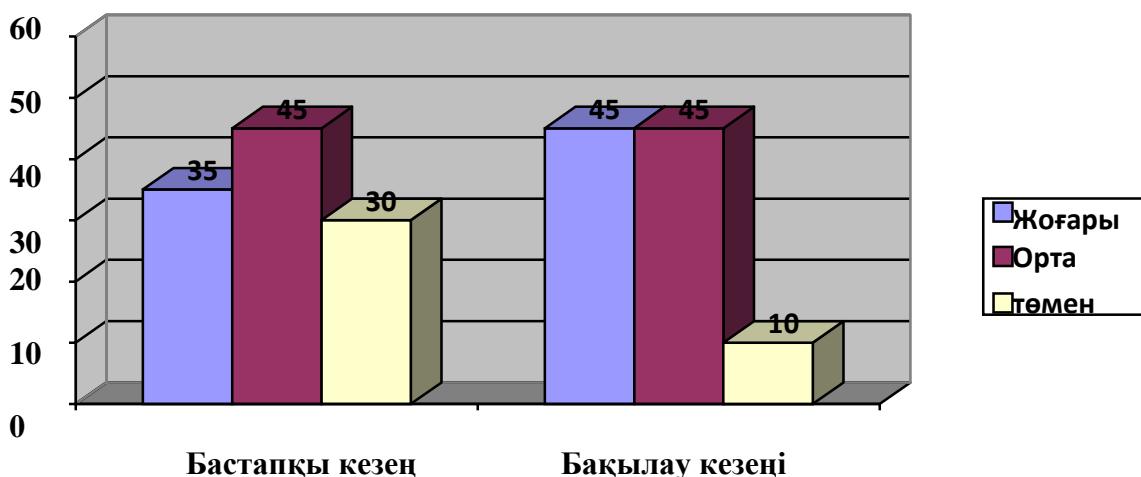
Кесте 3 - «ДШ мұғалімінің басқару функциялары» әдістемесі бойынша Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқару мәдениетінің әрекеттік компонентінің қалыптасу деңгейлері (бақылау кезеңі)

Педагогтардың саны	Деңгейлер		
	жоғары	орташа	төмен
Адам	10	9	1
%	50	45	5

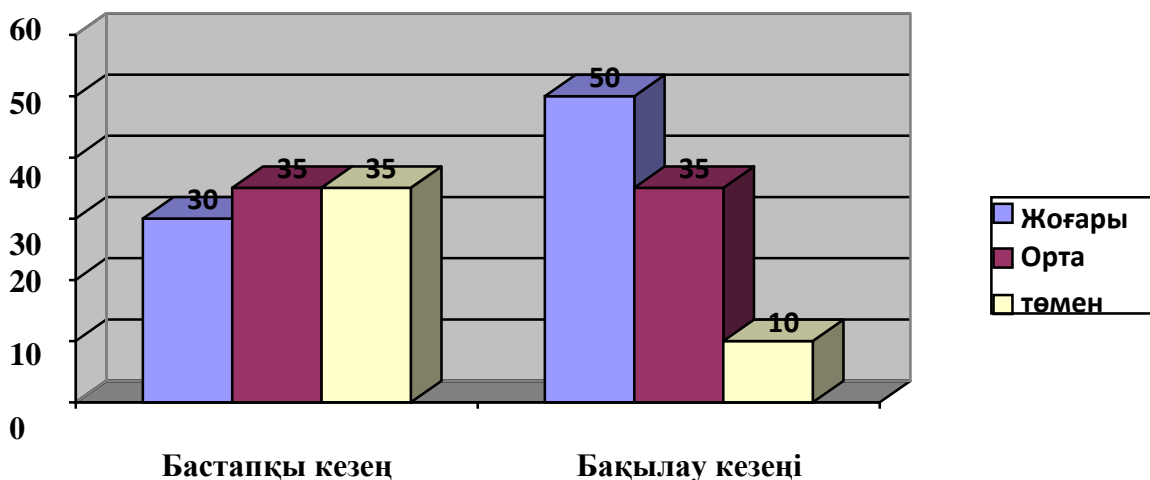
Алынған мәліметтерден сыналұшы тәрбиешілердің 50%-да басқару функцияларының жоғары деңгейде қалыптасқаны көрінеді. Әрбір екінші студентте орташа деңгей - 45%, тек 5%-да төмен деңгей анықталды. Констаттациялық кезеңмен салыстырғанда, жоғары деңгейі бар педагогтардың саны 35%-ға артты (Сурет 5).



Сурет 5 - «ДШ мұғалімінің басқару функциялары» әдістемесі бойынша басқару мәдениетінің әрекеттік компонентінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %



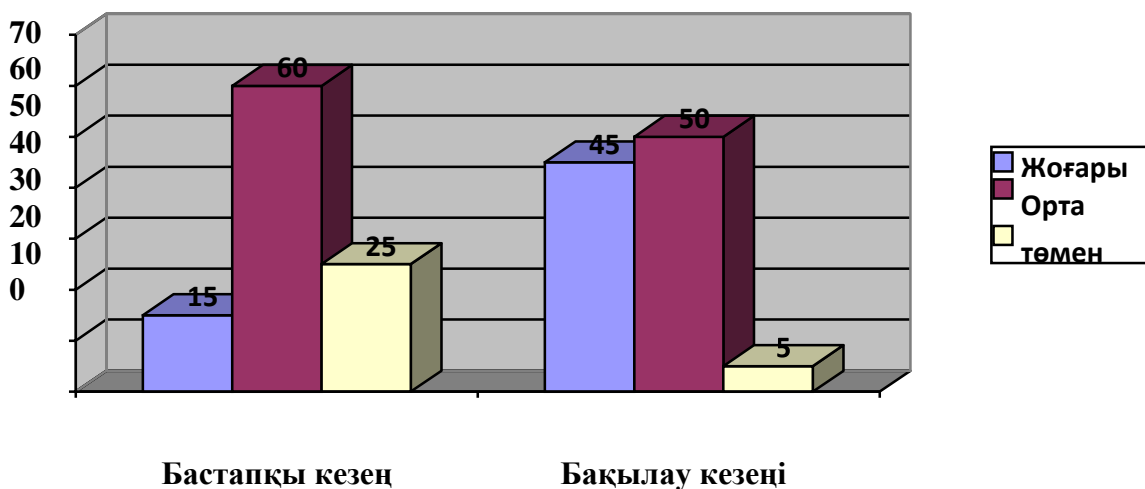
Сурет 6 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің коммуникативті қабілеттерінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %



Сурет 7 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің ұйымдастырушылық қабілеттерінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %

Бастапқы кезеңмен салыстырғанда коммуникативті қабілеттердің жоғары деңгейі бар педагогтардың саны 10%-ға артты, ұйымдастырушылық қабілеттердің жоғары деңгейі 20%-ға артты.

Басқарушылық мәдениетінің жоғары деңгейі болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің 45%-да анықталды, оларда барлық компоненттер – когнитивті, мотивациялық, әрекеттік компоненттер қалыптасқан. Басқарушылық мәдениетінің орташа деңгейі студенттердің 50%-да анықталған, басқару мәдениетінің компоненттері ішінара қалыптасқан. Басқарушылық мәдениетінің төмен деңгейі студенттердің 5%-да анықталған оларда басқарушылық мәдениетінің компоненттері қалыптаспаған. Бастапқы кезеңмен салыстырғанда, басқару мәдениетінің жоғары деңгейі бар педагогтардың саны 3 есеге немесе 30%-ға артты (Сурет 8).



Сурет 8 - Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетінің қалыптасу деңгейлерінің динамикасы, %

Осылайша, алынған нәтижелерді зерттеп және тәжірибелік-ізденістік зерттеудің бастапқы және бақылау кезеңдерінің мәліметтерін салыстырып, біз жүзеге асырылған ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттардың болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетінің деңгейін арттыруға ықпал ететінін дәлелдедік.

Алынған мәліметтер ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттарды жүзеге асыру арқылы болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің басқарушылық мәдениетін қалыптастыру бойынша жұмысты жүргізу үшін негіздеме болды.

Әдебиеттер тізімі:

1. Аданов К.Б. Формирование управленческой культуры будущих учителей начальных классов в процессе профессиональной подготовки: дис. ... док. филос. PhD. – Караганда, 2017. – 154 с.
2. Адильгазинов Г.З. Подготовка будущего учителя к управлению процессом обучения в малокомплектной школе: автореф. ... канд. пед. наук. – Алматы, 1994. – 25 с.
3. Андреева, Л.Д. Психолого-педагогическое сопровождение молодого учителя в управленческой культуре / Л.Д. Андреева // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 1. – С. 170-172.
4. Садирбекова Д.К. Болашақ педагогтардың басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру / Садирбекова Д.К. // дис. ... док. филос. PhD. - Алматы, 2018. - 167 с..
5. Афонин, Ю.А. Социальный менеджмент: учебник / Ю.А. Афонин, А.П. Жабин, А.С. Панкратов. – М.: Изд-во МГУ, 2004. – 320 с.

6. Бондаренко, Н.А. Управленческая культура в свете нескольких подходов / Н.А. Бондаренко // Научные труды SWorld. – 2012. – Т. 16, № 3. – С. 90-91.
7. Борлаков, А.М. Управленческая культура как слагаемая профессиональной культуры / А.М. Борлаков // Современные тенденции в науке и образовании: сб. матер. конф. – М.: Олимп, 2017. – С. 232-234.

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ МЕН ТӘРБИЕНІҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ НЕГІЗДЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Дошыбеков А.Б. - PhD докторы, Сауранбай Н.М. - магистрант
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада «Олимпиадалық тәрбие» құндылықтарын тарату, ал «олимпиадалық білім» беру арқылы жастар бойында адами-ұлттық құндылықтары қалыптастыру үрдісіне кеңінен тоқталған. Олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің мақсаттары мен міндеттерін іске асыру оның барлық субъектілерінің: сарапшылардың, білім беру мекемелері қызметкерлерінің, педагогтердің, оқушылардың, олардың ата-аналарының бірлескен күш-жігерімен қамтамасыз етіледі. Күрделі педагогикалық мәселелерді шешуде, субъектте-субъектілік қатынастар құрылады. Олимпиадалық білім беру жүйесін, процесі мен әдісін және нәтижелерді сипаттау үшін жүйе қатысушыларының олимпиадалық білімі мен тәрбиесі жалпылама көрінісін қолданамыз.

Кілт сөздер: Олимпиадалық білім, олимпизм, олимпиадалық тәрбие, педагогикалық қызмет, жеке тұлға.

FORMATION OF THE PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF OLYMPIC EDUCATION AND UPBRINGING

Doshybekov A. B., Sauranbai N. M.

Abstract. This article will focus in detail on the process of spreading the values of "Olympic education", and through "Olympic education" - the formation of human and national values among young people. The realization of the goals and objectives of Olympic education and upbringing is ensured by the joint efforts of all its subjects: experts, employees of educational institutions, teachers, students, and their parents. When solving complex pedagogical tasks, subject-subject relationships are built. To describe the system, process and methods of Olympic education and results, we use a generalized picture of Olympic education and upbringing of the participants of the system.

Key words: Olympic education, Olympism, Olympic education, pedagogical activity, personality.

Зерттеудің көкейкестілігі. Олимпиадалық білім – бүгінгі жастарды тәрбиелеудің маңызды құралы. Білім берудің барлық деңгейінде жүзеге асырылып жатқан бұл үдеріс жастардың білім деңгейін, рухани-адамгершілік және дене мәдениетін көтеру мақсатында Олимпизмнің гуманистік әлеуетін пайдаланудың нақты мүмкіндігі болып табылады. Сондықтан да студенттердің жақсы нәтижеге қол жеткізуі үшін мақсатты педагогикалық іс-әрекетті жандандыру қажеттігі айқындала түседі. Соңғы жылдары олимпиадалық қозғалыс аясында педагогикалық қызметке көбірек көңіл бөлінуде, оның мақсаты балалар мен жастарды Олимпизмнің гуманистік идеалдарымен және құндылықтарымен таныстыру болып табылады. Әдебиеттерде бұл әрекетке сілтеме жасау үшін «олимпиадалық білім» және «олимпиадалық тәрбие» терминдері жиі қолданылады. Кейде «олимпиада рухында тәрбиелеу», «олимпиадалық мұраттар мен құндылықтар рухында тәрбиелеу»,

«олимпиадалық қозғалыс арқылы тәрбиелеу», «олимпиадалық қозғалыс ішіндегі тәрбие», сияқты басқа терминдер де қолданылады [1].

Олимпиадалық білім туралы бұған дейін елімізде тек қазақ тілінде ғана емес, орыс тілінде де азғантай ғылыми еңбектер жазылған. Сондықтан да дене шынықтыру және спорт мамандарын дайындайтын оқу орындарында күні бүгінге дейін олимпиадалық білім толыққанды беріліп жатқан жоқ. Ал Олимпиада хартиесінің қағидаларында: «Олимпизм – бұл дене, ерік-жігер мен ақылды бір бүтін ретінде біріктіріп, жоғарылатушы өмір философиясы. Спортты мәдениет пен біліммен байланыстыратын олимпизм – қуаныш пен күш салуға, жақсы үлгінің тәрбиелік құндылықтарына, әлеуметтік жауапкершілікке және жалпыға ортақ әдептілік қағидаларды құрметтеуге негізделген өмір салтын жасауға тырысады» деп жазылған. Яғни, бұл мәселе ҚР Президенті Қ.Тоқаевтың халыққа Жолдауында айтылған: «Өскелең ұрпақтың спорттық және шығармашылық әлеуетіне аса назар аудару қажет. Бұқаралық және олимпиадалық спортқа дене тәрбиесіне және балаларға басымдық беру керек. Әр облыста, ірі аудан орталықтарында спорт үйірмелерін ашу керек» деген тапсырмасын жүзеге асыру кезінде ескерілу керек. Егер олимпиадалық білім мектеп қабырғасынан бастап жас ұрпақтың бойына сіңірілетін болса, олардың бойындағы отаншылдық рухын көтеру арқылы спорт саласында ғана емес, бүкіл Қазақстанның дамуына тың серпін беретін жаңа бір кезең басталуы әбден мүмкін [2].

Зерттеудің мақсаты: Үздіксіз олимпиадалық білім беру мен тәрбиенің педагогикалық тұжырымдамасын теориялық тұрғыдан әзірлеу.

Зерттеу міндеттері:

- Үздіксіз олимпиадалық білім беру мен тәрбиенің педагогикалық тұжырымдамасын әзірлеудің теориялық алғышарттарын анықтау

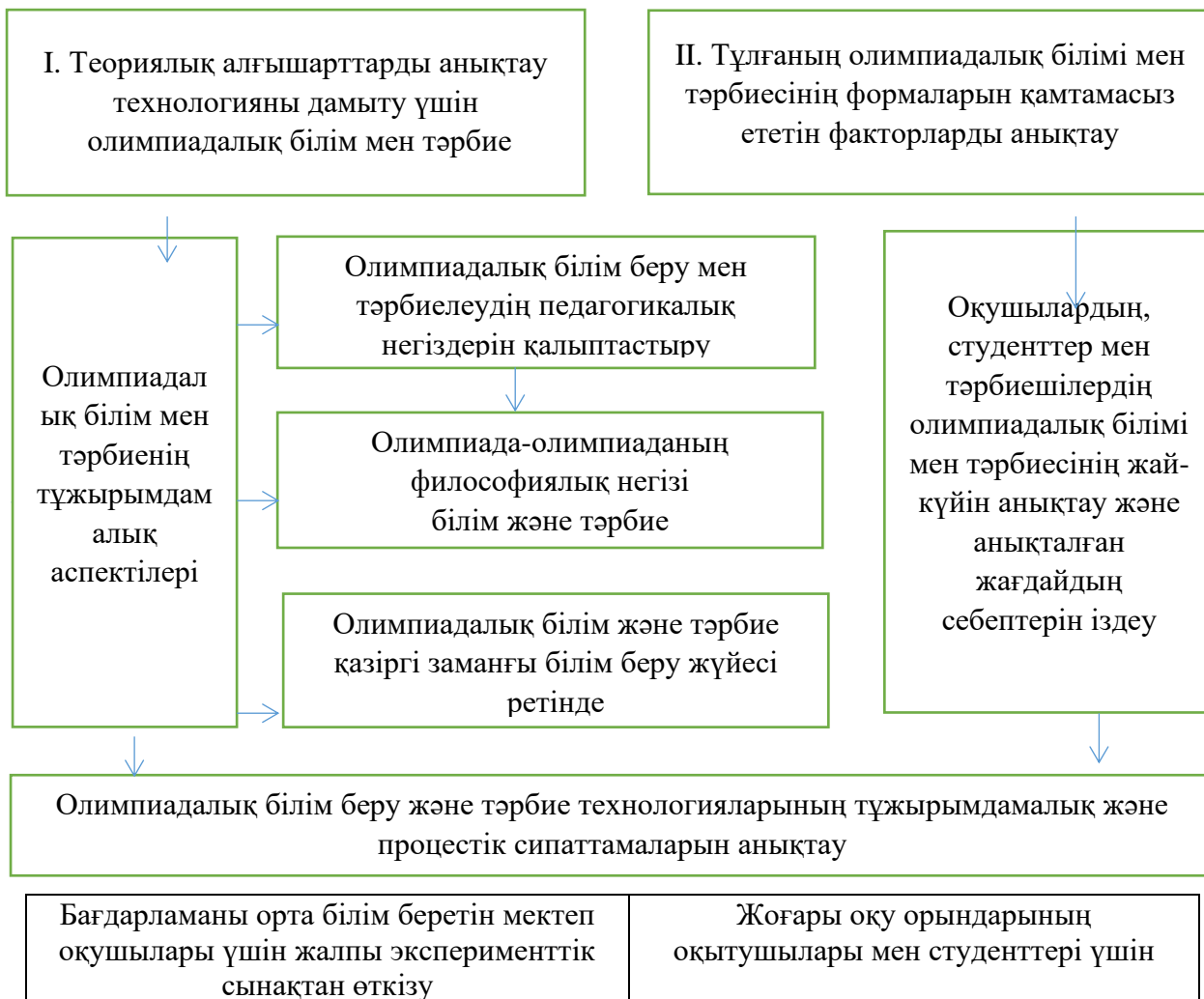
- Тұлғаның олимпиадалық білімі мен тәрбиесінің қалыптасуының педагогикалық факторларын анықтау.

Зерттеу әдістері: білім беру және тәрбие мәселесі бойынша ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттер деректерін, зерттеу мәселесіне арналған диссертациялық жұмыстарды, философиялық, психологиялық-педагогикалық, әдістемелік әдебиеттерді; ғылыми мақалалар мен нормативті құжаттарды талдау-жинақтау;

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің мақсаттары мен міндеттерін іске асыру оның барлық субъектілерінің: сарапшылардың, білім беру мекемелері қызметкерлерінің, педагогтердің, оқушылардың, олардың ата-аналарының бірлескен күш-жігерімен қамтамасыз етіледі. Күрделі педагогикалық мәселелерді шешуде, субъектте-субъектілік қатынастар құрылады. Олимпиадалық білім беру жүйесін, процесі мен әдісін және нәтижелерді сипаттау үшін жүйе қатысушыларының олимпиадалық білімі мен тәрбиесі жалпылама көрінісін қолданамыз. «Олимпиадалық тәрбие» деп біз олимпиадада бекітілген белгілі бір қатынастарды, құндылықтарды, сондай-ақ мотивацияны тарату деп түсінеміз. осы білім мен қарым-қатынасты өмір салтында қолданамыз. Олимпиада тәрбие осы қатынастарды пайдалану дәрежесі ретінде анықталады. Қалыптасқан дағдылар жүйесі түріндегі құндылықтар мен мотивациялар олимпиадалық білім мен тәрбие-бұл жеке тұлғаны әртүрлі түрлерге тарту арқылы жүзеге асырылатын жеке тұлғаға әсер етудің арнайы ұйымдастырылған жүйесінің әсерінің нәтижесі, ал олимпиадалық бояуы бар іс-шаралар белгілі бір нақты білім беру міндеттерін шешуге арналған педагогикалық жағдайлар 1-кестеде қарастырылған. Зерттеуде олимпиада білімі мен тәрбиесінің әртүрлі модельдері және оларды жүзеге асыру тәжірибесі туралы түсініктер көрсетілген. Кең мағынада – «модель» термині кескінді, құрылысты білдіреді, олар бүтін және бүтін бөліктердің белгілі бір тұжырымдамалық байланыстарын білдіреді осылайша, олар қызметті ұйымдастыруға негіз болады. Педагогикалық модельдеу процесі бірқатар қызмет позицияларының болуын болжайды, онсыз жұмысты жүзеге асыру мүмкін емес, оны мектеп әкімшілігі, мұғалімдер, оқушылар, студенттер, сарапшылар және т.б. құрайды [3].

Кесте 1 - Олимпиадалық білім мен тәрбиенің қалыптастырудың жүзеге асырылуы



Олимпиадалық тәрбие мазмұнында, сондай-ақ тәрбие процесінің басқа түрлерінде, ең алдымен, олардың тарихи және гуманистік әлеуеттерін білуге байланысты дене шынықтыру құндылықтарын игеруге басымдық берілуі керек. Жалпы адамгершілік және рухани құндылықтардың басымдығын уағыздайтын гуманитарлық білім беруді жүзеге асырудың бір жолы - олимпиада идеяларының барлық мазмұнын пайдалану. Жеке тұлғаның дене дамуы және рухани жетілуі, адамның толыққанды және белсенді өмірі, денсаулығы, салауатты өмір салты, бәсекелестік, құрмет пен жанашырлық рухы – бұл дене шынықтыру мен спорт мәдениетінің негізі болып табылатын адами құндылықтар.

Олимпиадалық білім мен тәрбиенің мақсаты-олимпиаданың, олимпиадалық қозғалыстың және олимпиадалық ойындардың негізгі принциптері мен идеяларын жүзеге асыруға жәрдемдесу, олардың тарихи мәнінен туындайтын және бүгінгі күні олимпиадалық хартиямен анықталатын, гуманистік ұйымдастырылған педагогикалық процесс арқылы, оқушы өз еркімен білім мен құндылықтарға ие болуын қамтамасыз ету. Олимпиадалық білім олимпиаданың алғышарттарымен және құндылықтарымен тығыз байланысты. Олимпиадалық құндылықтар - спорт пен олимпиадалық қозғалыстағы алғышарттар мен педагогикалық құндылықтар арасындағы байланысты сақтауға тырысады. Олимпиадалық құндылықтар олимпиадалық қозғалыстың мінез-құлық кодексі ретінде қызмет етеді және бәсекеге қабілетті, әкімшілік немесе ерікті жұмыс болсын, олимпиадалық іс-шараларға қатысқандардың барлығының көзқарасы мен іс-әрекетін бағыттауға тырысады. Адам дене мен ақыл арасындағы үйлесімділікті, өзін-өзі жетілдіруді, іс-әрекеттегі адалдықты, өзара

сыйластық пен күш-жігерден алынған қуанышты қолдана отырып, спортты, білім мен мәдениетті біріктіруге тырысады. Олимпиадалық білім беру және тәрбие жүйесі-ашық жүйе: оның қалыптасуында, жұмыс істеуінде, дамуында қоршаған орта үлкен рөл атқарады және әсер етуші фактор ретінде ғана емес, сонымен қатар жүйенің құрамдас бөлігі болып табылады [4].

Үздіксіз олимпиадалық білім мен тәрбие олимпиада философиясы негізінде жеке тұлғаның дене дамуын және рухани кемелдігін қалыптастырудың ашық педагогикалық жүйесі ретінде қарастырылады. Бұл ретте олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің педагогикалық негіздері мынадай ережелер болып табылады:

- педагогикалық қызметтің элементі ретінде олимпиадалық білім мен тәрбиенің құрылымы мен мазмұны қоғамның рухани және дене дамуының сауығуы тұрғысынан қарастырылады;

- олимпиадалық білім беру мен тәрбие жүйесін қалыптастыру процесінің тиімділігіне педагогикалық пәндер мен оларды біріктіретін курстарға енгізіліп әзірленген педагогикалық технологиялар арқылы құралдар мен әдістерді пайдаланудағы сабақтастық пен кешенді тәсіл, логикалық дәйектілік есебінен қол жеткізіледі;

- олимпиадалық білім беру мен тәрбие жүйесіндегі қарым-қатынас пен тұлғааралық қатынастар қоғамға қажетті әлеуметтік-мәдени құндылықтардың жиынтығын игере отырып, жеке тұлға қатысатын технологиялық процестің тізбегі ретінде қарастырылады.

Үздіксіз олимпиадалық білім мен тәрбиенің гипотетикалық моделі адамның дене дамуы және рухани дамуы арасындағы алшақтықты жою үшін тәрбие процесі мен білім беру ортасын өзгерту механизмін жобалаудан тұрады және дене тәрбиесін интеллектуалды және адамгершілікпен байланыстыруды қамтиды. Үздіксіз олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеу моделі әмбебап болып табылады және оны кез-келген деңгейдегі білім беру мекемесінде қолдануға болады.

Үздіксіз олимпиадалық білім беру мен тәрбиелеудің педагогикалық технологиясы 3 кезеңнен тұрады: жалпы орта білім беретін мектеп оқушыларын бастапқы даярлау, болашақ маман - педагогтарды тереңдетіп даярлау, педагог - тәрбиешілерді мамандандырылған даярлау. Кезеңдердің әрқайсысының өзіндік тұжырымдамалық және процестік сипаттамалары, мақсатты және технологиялық ерекшеліктері болады

Қорыта айтқанда, жүргізілген талдауларға сүйене отырып және ізгілендіру қажеттілігіне байланысты білім беру мен тәрбие саласындағы өзгерістерді ескере отырып, «Олимпиадалық тәрбие» дегеніміз - олимпиадада бекітілген белгілі бір құндылықтарды тарату, ал «олимпиадалық білім» - бұл олимпиаданы өзінің білім түрінде тарату үрдісі. Осылайша, ұсынылған логикада олимпиадалық педагогика контекстіндегі тәрбие процесі көлемді процесс болып табылады және білім беруді де, оқытуды да қамтиды, олимпиада сияқты білім мен тәрбиенің дәстүрлі емес көзін ескеру ұсынылады. Біздің елімізде олимпиаданың гуманистік жүйесін құру және жетілдіру процесінде олимпиадалық білім беру мен тәрбиенің педагогикалық технологиясының тәсілдерін қолданған жөн, өйткені олар олимпиадалық білім мен тәрбие моделін жасау тәжірибесін және оны Қазақстанның әртүрлі білім беру мекемелерінде практикалық іске асыруды жинақтайды. Олимпиадалық білім беру мен тәрбиенің мақсаттары мен міндеттерін түсіндірудің кешенді тәсілі балаларда, жастарда және тәрбиешілерде білімді ғана емес, сонымен қатар олимпиадалық идеалдарға бағытталған мүдделер жүйесін, құндылық бағдарларын, қарым-қатынастарды, әлеуметтік мінез-құлықты, өмір салтын қалыптастыруды көздейді, сондықтан кез-келген деңгейдегі білім беру мекемесі осы педагогикалық жүйені тәрбиелік жүйе ретінде жүзеге асыра алады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 11-15.
2. Доскараев Б.М., Сейсенбеков Е., Алтынбек Е.Т. Қазақстандағы Олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері. – Алматы, 2019. – 400 б.
3. Печерский Н.В. Концептуальные основы олимпийского образования. Омск, 1995, стр 116-118.
4. Сучилин, А.А. Олимпийская концепция здоровья и здоровый образ жизни [Текст] / А.А. Сучилин, Н.В. Печерский // Тезисы док. межрегион. конф. -Волгоград, 1995.-С. 3-4.
5. Стонкус, С. Фэйр Плэй - важная часть олимпийского образования [Текст] / С. Стонкус // Молодежь - Наука - Олимпизм: матер. междунар. форума. М., 1998. - С. 233-237.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ТАРИХЫ МЕН БҮГІНГІ ТАҢДАҒЫ ДАМУ ТЕНДЕНЦИЯСЫ

Айтбатыров Ж.С., Жеткербаев.Б.Х.,

Мадениет.Д., Жанәбіл.А.Б.

2 курс студенттері, Кәсіпқой спорт және жекпе-жек факультеті

**Ғылыми жетекшісі: Копжанов.Ғ.Б., педагогика ғылымдарының магистрі,
аға оқытушы**

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақала қазақ күресімен шұғылданатын және қарапайым халықтар арасында қазақ күресін дамыту туралы баяндалады. Зерттеудің мақсаты қазақ күресімен шұғылданатын спортшыларды және ұлттық спортымызды әлемдік деңгейге шығару. Қазақ күресімен шұғылданатын жастардың және қарапайым халықтың қазақ күресіне деген қызығушылығын анықтау мақсатында сұхбат жүргізген болатынбыз. Сұхбат барысында қазақ күресінің болашағы жарқын және қарапайым халықтың қазақ күресіне деген қызығушылығы жоғары екені анықталды.

Кілт сөздер: қазақ күресі, спорт, болашақ, олимпиада, құрылтай, федерация.

HISTORY AND TRENDS IN THE DEVELOPMENT OF KAZAKH WRESTLING TODAY

Aitbatyrov Zh. S., Zhetkerbaev. B.H., Madeniet. D., Zhanabil. A.B., Kopzhanov G. B.

Abstract. This article is written for the purpose of developing Kazakh wrestling among ordinary people. We conducted an interview in order to find out the level of interest in Kazakh wrestling among ordinary people who are engaged in Kazakh wrestling. During the interview, we learned that the future of Kazakh wrestling is bright and that ordinary people are very interested in Kazakh wrestling.

Key words: Kazakh wrestling, sport, future, olimpiad, foundation, federation.

Зерттеу жұмысының өзектілігі қазақ күресін дамыту мен насихаттау. Жалпы қазақ күресі — қазақтың ұлттық күресі. Қазақ күресі қазақтардың ең көне спорт түрлерінің бірі. Қазіргі таңда қазақ күресі бойынша жарыстар мен іс-шаралар көптеп өткізілуде. Қазақ күресі 1938 жылдан бері республикалық жарыстар бағдарламасына енгізілген. 2016 жылы ЮНЕСКО, толеранттылық, ізгі ниет және ынтымақтастыққа принциптеріне негізделген қауымдар арасындағы қатынастарды нығайтуға әсерін атай отырып, қазақ күресін адамзаттың материалдық емес мәдени мұрасының репрезентативтік тізіміне енгізді. Біздің мақсатымыз төл күресіміз қазақ күресінен өз елімізде дамытып қана қоймай барша

әлемге паш ету. Қазақ күресін әлемдік деңгейге шығару арқылы олимпиадалық ойындар қатарына енгізу. Осыған сәйкес елімізде қазақ күресін жан-жақты дамыту арқылы әртүрлі бағдарламалар мен жұмыстар жүргізу. Болашақ жас ұрпақ өзіміздің ұлттық күресіміз қазақ күресін ұмытпау мақсатында пән ретінде мектеп бағдарламасына енгізуді қолға алу қажет. Осы бағдарламаларды жүзеге асыру үшін білімді білікті кәсіби мамандар елімізге аса қажет.

Зерттеу міндеттері:

-Қарапайым халыққа қазақ күресінің тарихын мен болашағы дәріптеу.

-Қазақ күресінің шұғылданатын спортшыларының спортпен шұғылдануына кедергі жайттарды анықтау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы:

Қазақ күресінің әлемдік тарихын қамтып кетер болсақ, «Қазақ күресі» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп келеді.

Ірі Халықаралық турнирлер 1952 және 1975 жылдары Азия аймағы спортшыларының қатысуымен өткізілді. Ұлттық күрестің дамуы Қазақстан егемендік алғаннан кейін жаңа серпін алды. 1991 жылдан бастап республикалық чемпионаттар мен біріншіліктер жыл сайын өткізілетін болды.

2004 жылы Қазақтардың Берлиндегі Бүкіләлемдік Құрылтайында конференция болып, сонда «Қазақ күресі» бойынша халықаралық федерация ұйымдастырылды. Федерацияның президенті – Төкеев Серік Адамұлы.

2005 жылы Ресейде (Алтай өлкесі) «Қазақ күресі» бойынша I Азия Чемпионаты өтті. 2005 жылы қарашада Астанада ҚР Президентінің жұлдесіне «Қазақ күресі» күресі бойынша ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-дене аса спортшы қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқалары бар.

2006 жылы Алматы қаласында қазақ күресінен 1-ші әлем біріншілігі өткізілді, оған 36 мемлекеттің балуандары қатысты. Бұл жарыста Қазақстанның 4 балуаны әлем чемпионы атанды, атап айтсақ Бауыжан Тәліп, Мәди Құрымбаев, Бақтыбай Қисықов, Бейбіт Ыстыбаев.

2008 жылы Ресейдің Орск қаласында 2-ші әлем біріншілігі өткізілді, оған 42 мемлекеттің балуандары қатысып, Қазақстанның 4 балуаны алтын, 2-і күміс медальмен оралды.

2010 жылы Елордамыз Астана төрінде 3-ші әлем біріншілігі туын желбіретті, 46 мемлекеттен 300-ден астам балуандар қатысты. Қазақ балуандары бұл бәсекеде намысты қолдан бермей 5 алтын 1 күміс 1 қола медаль иеленіп командалық есепте бірінші орынды алды.

2011 жылы 20-шы тамызда Қазақ барысы жұлдесі өткізілді, оған әр обылыстан 4 балуаннан, барлығы 64 балуан қатысып бас жұлдені сарапқа салды. Бұл сайыста 1-ші орынды Қызылордалық балуан Рысқұл Ұлан иеленіп 150 000 АҚШ долларын алды, 2-ші орынды Жамбыл обылысының балуаны Ыстыбаев Бейбіт иеленіп жұлдеге 30 000 АҚШ долларын алса, 3-ші орын Шығыс Қазақстандық Жоламанов Шалқарға бұйырды, тиісінше 10 000 АҚШ долларын алды.

2012 жылдың 15 қыркүйегіне Қазақ барысы жұлдесі сарапқа салынбақшы жалпы жұлде қоры 320 000 АҚШ долларын құрайды, мұндай үлкен сый тағайындау арқылы бүкіл әлемге қазақ күресін насихатта.

Қазіргі таңда қазақ күресі бұл болашаққа деген үлкен бастама деп ойлаймыз. Жақында Түркістан қаласында Ұлттық құрылтай өткен болатын сол құрылтайда көптеген мәселер қозғалды. Елбасымыз әр облыста, ірі аудан орталықтарында спорт үйірмелерін ашу қажет екенін атап өткен болатын, шынымен аудандық, ауылдық жерлерде жастарымызды қазақ күресінен дайындайтын спорт үйірмелері көп емес сол себепті мен осы бастаманы қолдау қажет. Біздің әлемдегі орнымыз, ең алдымен ұлттық санамызға байланысты болмақ.

Қазіргі таңда елімізде ұлттық құндылығымыз қазақ күресін дәріптейтін іс-шаралар өтіп жатыр, соның бірі елімізге белгілі ақын, Балғынбек Имашов ағамыздың ұсынысымен “Өнер Барысы” атты спорттық сайысы дәстүрлі түрде өткізіліп тұрады, бұл дегеніміз қазақ күресімен спортшылар ғана емес сонымен қатар өнер адамдары айналыса алатынының айқын белгісі.

Өнер барысын өткізу арқылы әр өнер адамының өзінің көретін көрермендері, жанкүйерлері бар сол адамдар көріп сол кісілерге еліктеу арқылы қазақ күресіне деген қызығушылығын артады. Президентіміз Қасым-Жомарт Кемелұлы Түркістандағы өткен құрылтайда Қазақстанда V-ші дүниежүзілік көшпенділер ойындары өтеді бұл қадам ұлттық спортты дамыта түсуге зор мүмкіндік береді деп бұл байрақты бәсекені жоғары деңгейде өткізуіміз керек деп тапсырма берген болатын.

Қазақстанда қазақ күресімен шұғылданатын адамдарымыз көп деп ойлаймыз. Тек бұл жердегі кемшілігіміз қазақ күресінің жарнамалау жағы және дәріптеу әлсіздеу болып тұр. Өздеріңіз білесіздер жақында наурыздың 29-31 аралығында “Әскер барысы” өткен болатын сол додаға еліміздің Қарулы күштері мен әскери адамдар күресіп Қазақстан барысына жолдама алған болатын. Осы жарыстың нәтижесінде елімізді қорғайтын азаматтарымыз осал еместігін кез келген уақытта қауіп қатер төнген жағдайда алдыңғы қатардан көрінетіндігін дәлелдеді.

Қазақстанда қазақ күресін дамыту туралы түрлі шаралар жасалып жатыр бірақ олардың көбісі халыққа жетпей жатыр. Мысалы, адамға пайдасы тимейтін нәрселердің жарнамасы мықты болғандықтан ол жаңа ақпараттар тізімінен шықпайды. Ал керісінше халыққа пайдасын тигізетін құндылықтарымыз жарнама болмағандықтан елеусіз, ескерусіз қалып жатыр десек те болады. Біздің ойымша халыққа пайдасы тиетін жастарға тәлім тәрбие беретін бағдарламаларымыз көп болса, соның бірі жаңа айтып өткендей «Қазақстан барысы», «Әскер Барысы», «Өнер барысы» сияқты доданы спортпен шұғылтанатын адамдар ғана көрді. Осындай жарыстарды тікелей эфирлерде көрсетсек жастарымызға үлкен мотивация болады деп ойлаймыз, жастарымыз осындай бағдарламалар көру арқылы өз құндылығын жоғалтпай дамыған елдер қатарында өзінің нақты, айқын орнын белгілейді деп ойлаймыз.

Ендігі мәселе қазақ күресін Олимпиадалық ойындар қатарына енгізу. Қазақ күресі дзюдоға өте ұқсас болып келеді. Тек қана ережелерінде өзгешелік болмаса, әдістері қатты ұқсас. Дзюдо күресі Олимпиадалық спорт түрінде бар, неге қазақ күресінде Олимпиадаға енгізбеске? Ия егер жұмылып, қарқынды жұмыс атқарсақ, ол күнді көруде алыс емес.

Біріншіден, қазақ күресін барша әлемге таныстырып, әлемдік деңгейде көптеген жарыстар ұйымдастыру қажет.

Екінші, барша әлем назарын Қазақ күресіне аударып, осы спортпен айналыстыруымыз керек.

Үшінші демеушілік жағы, яғни, өзге мемлекеттерге қазақ күресінің залдарын ашып, білікті жаттықтырушыларды жіберуіміз қажет.

Жалпы қазақ күресі спортымызды дамытып бар әлемге танытқымыз келетін болса ең алдымен біз бұл спортты мектеп бағдарламасына енгізуіміз керек. Бұл әрине оңай шешім емес, дегенмен бұл төл күресіміздің одан әрі қарқынды танылуына септігін тигізеді. Мектепке енгізудегі біздің басты мақсатымыз әрине ең алдымен дені сау ұрпақ тәрбиелеу болып табылады. Одан кейін барып болашақ ұрпақты ұлттық спортымызға баулу. Қазіргі таңда қазақ күресін мектеп бағдарламасына енгізетін болсақ әрине бірден көптеген мәселелер туындайды - сабақ кестесіне ыңғайсыз болуы, арнайы мамандарды араластыру, арнайы спорт залды жабдықтау және т.б қиындықтар туындайды. Дегенмен біз бұл мәселені шешуде мектеп бағдарламасына бірден енгізбей алдымен бірнеше мектептерде пилоттық жоба ретінде жабдықтап, сол мектептерді зерттеп, жыл сайын мектептерге қосылуын көбейте беруіміз керек. Нәтиже бірден болмайды, нәтиже болуы үшін аздап, бірақ үздіксіз еңбек ету керек, сонда біз сапалы нәтижеге қол жеткізетін боламыз!

Қорытынды: Жұмысты қорытындылай келе ұлттық күресімізді дамыту тек спортпен шұғылдану немесе сол спорт саласында жүрген мамандардың ғана қолынан келмейді. Сол себептен барлығымыз жұдырықтай жұмылып, қарқынды ат салысуымыз керек. Қазіргі уақытқа дейінгі қазақ күресі үшін жасалған еңбек өз жемісін беріп келеді. Осы жемісті одан әрі молайтуымыз керек. Қазақ күресімен біздің ата-бабаларымыз күрескен, қазір біз күресіп келе жатырмыз және бізден кейінгі ұрпақымыз күреседі. Қазақ күресі бұл ата бабаларымыздан қалған асыл мұра. Біз бұл ұлттық құндылығымыздың одан әрі дамып, үлкен қарқын алуына тынбай әрекет етуіміз керек. Қазақ күресінің дамуына теориялық және практикалық тұрғыдан қатар ізденісте болсақ, ғылыми тұрғыда зерттеу жүргізіп отырсақ төл күресіміз жаңа қарқынмен дамитыны сөзсіз.

Әдебиеттер тізімі:

1. <https://kazakhstanbarysy.kz/ru/news/71/>,
2. <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-ulattyk-kuryltaydyn-ekinshi-otyrysyn-otkizdi-1755532>
3. «Қазақ күресі» оқулығы 2012.ж Е.Мұхиддинов
4. «Қара шаңырақ және қазақ күресі» оқулығы 2018.ж С.Оразалыұлы
5. «Қазақтың Ұлт-Спорт Ойындары» оқулығы 1957.ж М.Тәнікеев

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ОҚЫТУДАҒЫ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

**Абуов Е. М. - Спорт және өнер факультеттінің оқытушысы,
Шәріпжан Ж. - Спорт және өнер факультеттінің білімгері,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ түрік университеті,
Түркістан, Қазақстан**

Андатпа. Бұл мақалада технологияларды пайдалану сапалы түрде басқару, білімді меңгеру деңгейінде олардың әсер ету шамасын анықтау, оларды математикалық негіздеу, оқыту мақсатына байланысты жекелеген түрлерін қолдану білім беру саласының тәжірибесі мазмұндалады. Ақпараттық педагогикалық технологиялар – бұл оқытушының білім алушыларды ақпараттандыру технологиялары, яғни олар көп шамада оқытушы қызметімен байланысты, ақпараттық педагогикалық технологиялардың негізі оқу пәнінің мазмұнын әртүрлі ақпараттық құралдарды пайдалану арқылы білім алушыларға тиімді жеткізу болып табылады. Оқытудың ақпараттық және қатынастық технологияларына: ақпаратпен жұмыс жасау үшін арнайы тәсілдер, педагогикалық технологиялар, бағдарламалық және техникалық құралдар (кино, аудио және видеокұралдар, компьютерлер, телекоммуникациялық желілер) жатады. Оқытудың ақпараттық және қатынастық технологиясы білімді жаңаша беруде мүмкіндіктері жасайтын, білімді қабылдайтын, білім сапасын бағалайтын, оқу-тәрбие үрдісінде білім алушының жеке тұлғасын жан-жақты қалыптастыру үшін ақпараттық технологияның қосымшасы деп түсіну қажет.

Кілт сөздер: дене тәрбиесі, оқыту, үйрету, ақпараттандыру үдерісі, ақпараттық технология

THE IMPORTANCE OF INFORMATION TECHNOLOGIES IN TEACHING PHYSICAL EDUCATION

Abuov Y., Sharipzhan Zh.

Abstract. This article describes the experience of the educational sphere in the qualitative management of the use of technologies, determining the magnitude of their impact at the level of knowledge acquisition, their mathematical justification, the use of certain types depending on the purpose of training. Information pedagogical technologies are the technologies of informing students by the teacher, that is, they are largely related to the activities of the teacher, the basis of information pedagogical Technologies is the effective delivery of the content of the academic discipline to students through the use of various information tools. Information and communication technologies of training include: special approaches to working with information, pedagogical technologies, software and technical means (Cinema, Audio and video tools, computers, telecommunications networks). Information and communication learning technology should be understood as an application of Information Technology for the comprehensive formation of the student's personality in the educational process, creating opportunities for the transfer of knowledge in a new way, accepting knowledge, evaluating the quality of knowledge.

Key words: physical education, training, training, informatization process, information technology

Педагогикалық технологияларға қойылатын маңызды талап олардың әртүрлі оқу пәндері бойынша оқу үдерісіне пайдаланып, ендіру мүмкіндігі мен қажеттілігі болып қала береді. Бұл талаптарды педагогикалық технологияны өңдеп, дайындау кезінде оқытушыны оқу үдерісінің қорытындылаған табиғи жағдайын ескерту міндеттейді. Ал әртүрлі педагогикалық технологияларды пайдаланудың міндетті жағдайы оқушылардың жас, жыныс және жеке тұлғалық ерекшеліктері ескеріліп, олардың орындау мүмкіндігі және осы оқу пәнінің ерекшелігіне сәйкес болуы үшін күні бұрын дидактикалық қайта өңдеп жасау болып табылады [1].

Педагогикалық технологияның қайсы бір түрін пайдаланумен оқыту үлгісін өңдеп дайындау оқытушыдан үлкен педагогикалық тәжірибені ғана емес, сонымен бірге білім беру үдерісінің теориялық негіздерінен терең білімді талап етеді.

Қажетті оқу сабағы үшін барынша тиімді педагогикалық технологияны таңдау алдын ала мыналарды анықтаумен байланысты:

- Оның мақсаттары;
- Білімді меңгеру деңгейін жоспарлау;
- Сабақ үлгерімін болжалдау (диагностика);
- Оқу қызметінің әдістемелері;
- Оқу үдерісін жандандыру (интенсификациялау) құралдарын пайдалану;

Мақсатты болжалдау (целепологание) – бұл оқытушының, сол сияқты дидактикалық (оқу) мақсаттарының міндетті мөлшері. Дидактикалық мақсаттарды күні бұрын анықтаусыз оқытушының өзінің алдағы оқу қызметінде басшылыққа алатын педагогикалық технологиясын дұрыс таңдауы мүмкін болмайды.

Білімді меңгеруді жоспарлау деңгейі педагогикалық технологияларды таңдаудың міндетті жағдайы болып табылады. Оқытушының сабақ басталғанға дейін студенттердің келешектегі оқу және кәсіби қызметінде пайдалануы мүмкін, жоспарланған білімді меңгеру деңгейі, олардың алдын ала дайындалғандық деңгейіне қаншалықты сәйкес келетіндігі, студенттерге қандай деңгейде білім беру қажет екендігі жөнінде айқын мағлұматы болуы тиіс [2].

Оқу тобының сабақ үлгерімінің шамасын анықтау – бұл оқу ақпаратын меңгеруді жоспарлау деңгейіндегі оқу материалын студенттердің қабылдау мүмкіндіктеріне сәйкес келетіндей педагогикалық технологияны таңдау үшін оқытушының білуі тиіс мәліметтері.

Оқу қызметінің әдістемесі – бұл оқу тобының сабақ үлгерімін мөлшерлеп, белгілеумен, білімді меңгеру деңгейін анықтаумен, мақсатты болжалдаумен байланысты талаптарды орындау бойынша оқытушының әрекет ету жоспары. Бұдан бөлек, міндетті

элементтер түрінде оқытушының оқу қызметінің жоспарына оқытып, үйрету әдістерін, оқу үдерісін жандандыру жолдарын, сол сияқты оқытып, үйрету құралдарын, қажет болған жағдайда техникалық машиналарды, компьютер оқыту бағдарламаларын және т.б. пайдалануды анықтау кіреді.

Кейде педагогикалық технологияны таңдауға ерекше тарау қарастырылады, өйткені бұл таңдау көбінесе студенттердің оқу пәніне және өтілетін сабағына қызығушылығына анықтайды. Мұнда сірә К.Маркстің «адамның кез келген саналы қызметі оның қызығушылығы тұрғысында жатады» деген сөзі орынды болар. Егер студентте сол қызмет түріне қызығушылық пайда болса, онда оқытушыға одан әрі оны сол пән бойынша тәжірибе жүзінде қатыстыруда қосымша қиындықтар туындамайды.

Оқытып, үйрету мәселелерін жандандыру оқытушыға студенттердің оқу ақпаратын қабылдауға күні бұрын даярланғандығынан мағлұматты болуымен ғана байланысты емес, сонымен бірге мәселе дене мәдениеті мен спортқа оқытып, үйрету туралы болса, онда олардың денсаулық жағдайы мен дене дайындығы деңгейі ерекше маңызды.

Қазіргі кезде педагогикалық технологиялар шартты түрде ақпараттық және қатынастық (коммуникациялық) технологияларға бөлінеді.

Ақпараттық педагогикалық технологиялар – бұл оқытушының білім алушыларды ақпараттандыру технологиялары, яғни олар көп шамада оқытушы қызметімен байланысты, ақпараттық педагогикалық технологиялардың негізі оқу пәнінің мазмұнын әртүрлі ақпараттық құралдарды пайдалану арқылы білім алушыларға тиімді жеткізу болып табылады. Бұларға қарапайым ақпарат құралдарының жәрдемімен ақпарат беру, сол сияқты жергілікті ақпараттық білім беру жүйесі (ЛИОС – локальды информационной образовательной системы) немесе алыс қашықтықтан спутник арқылы ақпараттық білім беру жүйесі (ДИОС – дальний спутниковой информационной образовательной системы) және т.б. кіреді.

Ақпараттық педагогикалық технологиялардың айырмаланатын ерекшелігі мен сипаттамасының негізі оларды іске асырудағы оқытушы еңбегінің нәтижесі және нысаны ақпарат болып табылады, ал оған қол жеткізу құралы – әртүрлі оқыту құралдарын, компьютерді немесе басқа есептеу техникаларын пайдалану.

Педагогикалық технологиялар мен ақпараттық педагогикалық технологиялардың арасындағы айырмашылық, педагогикалық технологияда оқу уақытының көпшілігі бөлігі білім алушылармен ауызша, сөйлесу арқылы (вербальды) қарым-қатынасқа бөлінумен қорытындыланады.

Егер мәселе ақпараттық педагогикалық технологиялар туралы қозғалатын болса, онда сөзді пайдаланудан гөрі барынша жетілдірілген ақпараттарды білім алушыларға берудің әртүрлі тәсілдерін міндетті түрде пайдалану қарастырылады.

Қатынастық (коммуникациялық) педагогикалық технологиялар – бұл білім алушыларға оқытып, үйретушіге кері байланыстық санына негізделген, барынша жоғары тәртіптегі технологиялар. Мұндай технологиялар қазіргі таңда білім беру жүйесінде барынша кең таралымға ие болған, мысалы шет тілдерін оқыту кластарында көп қолданыстағы әртүрлі байланыс құрылғыларын пайдалану, яғни қарапайымынан жетілдірілген дыбыс беретін аппараттармен (наушник) телекоммуникациялық байланыстарға дейін (интернет) пайдаланумен іске асыра алады.

Ақпараттық педагогикалық және қатынастық (коммуникациялық) технологияларды пайдалану білім беру жүйесін ақпараттандырумен байланысты.

Білім беріді ақпараттандыру бұл білім беру жүйесін оқытып, үйретудің, педагогикалық мақсаттарын іске асыруға, болашақ мамандары кәсіби қызметке кәсіби бағдарлау және дайындау міндеттерін шешуге мүмкіндік жасайтын ақпараттық және коммуникациялық технологияларды пайдаланудың методологиясы және өңдеп дайындау практикасын қамтамасыз ету үдерісі.

Білім беру жүйесін ақпараттандыру білім алушылардың қызметін интеллектуальдандыру үдерісі ретінде білім беруді басымырақ жекелендірумен үйлестікте білім беру жүйесінде интеграциялық үдерістерді сүйемелдейді.

Білім беру жүйесін ақпараттандыру үдерісі мыналарға қол жеткізуге мүмкіндік туғызады:

- ғылыми педагогикалық прогресс жетістіктеріне сәйкес оқыту мазмұнын анықтаудың методологиясы мен әдістемесі жетілдіру;
- болашақ кәсіби қызметке сәйкес кәсіби біліктілік пен дағдыларды дамытуға бағдарланған білім беру жүйесін құру;
- білім алушылардың интеллектілік қабілеттерін дамытуға бағдарланған оқу қызметінің мазмұнын, формалары мен әдістерін сәйкестікке келтіру;
- ғылыми-педагогикалық ақпараттардың мәліметтері негізінде білім беру жүйесін басқаруды жетілдіру;
- білім беру сапасын арттыруға мүмкіндік беретін компьютерлік оқытып, үйрету бағдарламалары мен бақылау әдістемелерін құру және пайдалану.

Білім беру үдерісінің жандандырудың алғы шартын жасайтын ақпараттық және коммуникациялық технологиялардың бірегей мүмкіндіктері ерекше назар аударуға тұрарлық.

Бірінші кезекте бұл мүмкіндіктерге мыналар жатады:

- Білім алушылар мен білім берушілер арасындағы жедел кері байланыс;
- Айқын ағымдағы, сол сияқты виртуальды ретінде, үдерістердің, құбылыстардың заңдылықтары мен нысандары туралы оқу ақпараттарын компьютерлік (визуалдау) шолу;
- Кез келген қашықтықтан беру мүмкіндігімен ақпараттардың үлкен көлемін мұражайлық сақтау;
- Ақпараттардың көп реттік қайталау мүмкіндігімен өңдеу және есептеу үдерісінің автоматтандыру;
- Оқу қызметін және басқаларды ақпараттық қамтамасыздандыру және басқару үдерістерін автоматтандыру.

Ақпараттық және коммуникациялық технологиялар құралы ретінде микропроцессорлық есептеу техникалары базасында қызмет атқаратын бағдарламалық, бағдарламалық-ақпараттық техникалық құралдар мен құрылғылар, сол сияқты компьютерлік жүйелердің ақпараттық қорларына кіруге мүмкіндік туғызатын ақпараттарды жинау, толықтыру, сақтау және өңдеу бойынша операцияларды қамтамасыз ететін ақпарат алмасу, қазіргі заманғы ақпарат тарату құралдары мен жүйелері.

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

Дене мәдениеті мен спортты оқытып, үйрету үдерісінде педагогикалықта, сол сияқты өндірістікте негізі бар педагогикалық технологияларды қолдау үдеріске айналып келеді. Теориялық оқытып, үйрету үдерісі көп жағдайда ақпараттық және коммуникациялық педагогикалық технологияларды оқытушының (жаттықтырушының) пайдаланумен байланысты. Жаттығу барысындағы тәжірибелік дағдыларды меңгеру кезінде егер жаттығуды қандай да бір себептермен түзетулер ендіруге рұқсат етілмейді, әртүрлі дене қозғалысы әрекеттерін орындауға қойылатын міндетті талаптарды орындау туралы сөз қозғалса педагогикалық, сол сияқты өндірістік технологияларда пайдаланылады [4, 5].

«Өндірістік технологиялар» ұғымы кәсіптік білім беру жүйесінде көп шамада қолданылады. Педагогикалық технологияның өндірістік технологиядан айырмаланатын негізгі белгілері мыналар:

- оқу үдерісін бағдарлау ерекшеліктері;
- оқытудың құрылымы, мазмұны және әдістерінің біргеілік принципін іске асыру
- студенттердің оқу-танымдық қызметінің мазмұны мен құрылымының түгел болуы;
- тікелей оқыту үдерісіндегі білімді меңгеру сапасы реттеу және әділ бағалау;
- педагогикалық технологиялардың бірін пайдаланумен байланысты оқу материалын дидактикалық қайта өңдеп дайындау үдерісінде оқытушының теориялық және практикалық білім деңгейін арттыру, педагогикалық шеберлігін қалыптастыру;

Оқу үдерісінде ақпараттық және коммуникациялық технологияларын пайдаланудың педагогикалық мүмкіндіктері білім алушылар мен тәрбиеленушілердің оқу үдерісіндегі мына мақсаттарын жүзеге асырумен дағдыланады:

- ойлауды әртүрлі көрнекілік-бейнелік, теориялық, шығармашылық жақтарын дамыту;
- қарым-қатынас біліктерін дамыту;
- ұсынылған жағдайларға байланысты варианттарды іріктеп алудың әдістерін пайдаланумен ғылыми тәжірибелік зерттеу қызметін жүзеге асыру, тез және дұрыс шешім қабылдап алуды қалыптастыру;
- әртүрлі мәтіндік, графикалық және басқа жазбалардың мәліметтік базаларын пайдалану есебінен ақпараттарды өңдеуді іске асыра білу, ақпараттық мәдениетті қалыптастыру;

Егер білім беру үдерісіндегі ақпараттық және коммуникациялық педагогикалық технологияларды қолдану мүмкіндігі аясы туралы айтатын болсақ, онда олар көп жоспарлы. Технологияларды былай айырмалауға болады: оқыту, тәрбиелеу, басқару, оқыту, әдістерін, оқу үдерісін ұйымдастырудың формаларын, студенттердің өздігінен орындайтын жұмыстарын ұйымдастыру технологияларының, білім деңгейін бақылаудың және т.б. мазмұндарын анықтау. Оқыту үдерісінің ұйымдастыру жолы бойынша технологиялар модульдік, байытылған (концентрированный), қарқынды, проблемалық, контекстік (мәтіндік тиянақты) оқыту және т.б.

Әдебиеттер тізімі:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – 5-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 378 с.
2. Хвалебо Г.В., Гармонова В.Е., Сыроваткина И.В. История развития физической культуры и спорта в Таганроге // Вестник ТГПИ. – 2011. – № 1. – С. 186
3. Курбатов В. И, Курбатова О. В. Социальное проектирование: учебное пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
4. Выдрин В М. Физическая культура студентов вузов: Учеб. пособие для каф. физ. воспитания гуманитар. и техн. вузов РСФСР / авт.-сост.: В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко; под ред. В. И. Жолдака. – Воронеж: Изд-во Воронеж. ун-та, 1991.
5. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / авт.-сост.: Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская, А. А. Передельский, И. В. Манжелей, С. Н. Литвиненко, Е. А. Черепов, Н. В. Пешкова, М. А. Родионова, А. Г. Поливаев, А. Н. Кондратьев, М. В. Базилевич. – М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ОЙЫНЫ – АСЫҚ: ЗЕРТТЕЛУІ МЕН ТӘРБИЕЛІК МӘНІ

Жанганатова К.Н. - тарих ғылымдарының кандидаты, аға оқытушы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада қазақ халқының ұлттық спорт ойыны асықтың тәрбиелік мәні мен зерттелу тарихы қарастырылған. Автор ұлттық ойынның пайдалы жақтарын насихаттайды.

Кілт сөздер: Асық, ұлттық ойыны, спорт, тәрбие, зерттеу.

THE NATIONAL GAME OF THE KAZAKH PEOPLE-ASSIK: STUDY AND EDUCATIONAL SIGNIFICANCE

Zhanganatova K.N.

Abstract. The article discusses the educational significance and history of the study of the National Sports Game of the Kazakh people asyk. The author promotes the benefits of the national game.

Key words: asyk, national game, sports, education, research.

Кіріспе (өзектілігі): Шеберлік пен ширақтыққа, мергендік пен тапқырлыққа баулитын бабалар мұрасының бірі - Асық ұлттық спорты. Осы ұлттық ойынды жинақтап бір арнаға тоғыстыру, халқымен қайта табысуына жағдай жасау, жаңғырту, насихаттау және ұрпақтан-ұрпаққа жеткізу.

Зерттеудің мақсаты: Ұлттық білім мен ұлттық тәрбиені ұштастыра отырып, ұлттық құндылықтарды сақтап қалу арқылы жаһандану заманында төнетін қауіп қатерге төтеп беру.

Зерттеу міндеттері:

- Ұлттық ойынның ұлттық құндылық екенін насихаттау;
- Білім, тәрбие, дамытушылық осы триаданы ұштастыру;
- Асықты - ұжымдық іс-әрекет түрлерін ұйымдастыруға бағытталған ойын ретінде насихаттау.

Зерттеу әдістері: Әдіс – мақсатқа қол жеткізу тәсілі. Мақаладағы біздің мақсатымыз

Қазақ халқының ұлттық спорт ойыны – асық туралы зерттеулерді жинақтап, бір жүйеге келтіру, салыстыру, сипаттау, сыни баға беру.

XX ғасырдың 90 жылдары «Айқап» баспасынан «Ханталапай» атты шағын 16 беттік кітапша жарыққа шығады. Кітапшада асық ойындарының ел арасында көп тараған түрлеріне талдау жасалып, ойнау әдістері жазылған. Бұл шағын брошюраның құндылығы сонда алғаш рет еш жерде кездесе бермейтін сақаның түрлеріне жан-жақты түсініктеме беріледі. Мәселен, «Арқар сақа» (Арқардың асығы немесе «құлжа» деп атайды), «Айналсоқ» сақа (немесе «орама» сақа бұл бүгі мен шігін айналдыра қорғасын белбеу құяды, ол сақа алшы мен тәйке ғана түседі), «Жымпит» сақа (асықты екі жағын жұқалап, егеп тастайды, көздегенде жер жалатып тигізуге оңай, ал қарсыласың мұндай сақаға оңайшылықпен тигізе алмайды. «Тәйпек» сақа (асықтың не алшы не тәйке жағының бүгі егеліп, тегістелген сақа. Алшы жағын егесе, тәйке тұрғыш, тәйке жағын егесе, алшы тұрғыш болады. «Қорғасын» сақа (асық салмақты, ұшқыр болып, дәл тиюі үшін түрлі әдістермен жан-жағын қуыстап тесіп, қорғасын құйған сақаны атайды. Қорғасын құю тәсілдері мен асық бояу, асық жабайлату, сақаны қаржу, сақа соғыстыру туралы тың мәліметтер беріліп, ұлттық ойын асықтың баланы ептілікке, зеректікке, мергендікке, төзімділікке, ыждақаттылыққа, пысықтыққа тәрбиелейтін үлесі зор екенін баса көрсетілген [1].

Аталған спорт түрі туралы жазылған еңбектер жоқтың қасы. Ақпараттық басылым беттерінде осы спорт түрімен қалың қауымды қауыштырып отырған танымдық мақалалар басымдыққа ие болмаса да кездеседі және назар аударарлық нәрсе олардың барлығы дерлік екімыңыншы жылдар аясында жарық көрген. Мәселен, мерзімді баспасөз беттерінде Г. Исаеваның «Асық» [2], Тайтөлеу Асқартегінің «Асық-мергендікке тәрбиелейді» [3], Дулат Аманжолдың «Асық ату архаизм емес» [4] сияқты тәрбиелік мәні зор мақалалары жарық көрді. Бұл мақала авторлары асық ойынының өсіп келе жатқан жас жеткіншектің ой-өрісін, шапшаңдығын дамытатын ойын ретінде тек пайдалы жақтарын дәріптейді.

Осы екінші жылдары жарық көрген еңбектердің қатарында У. Аманжоловтың [5], С. Тайжанов, С.І. Қасымбекованың бірлесіп жазған [6] еңбектерін де атап өткен жөн. Екі еңбекте де асық ойынының ережесі, түрлері туралы біраз мәліметтер беріліп, жеткіншектер ойыны ретінде баға берілген.

Б. Шилібаев, Ж. Кузембаев, Д. Минарбеков жазған ұжымдық шығармада жалпы асық ойынының сипаттамасы мен ерекшеліктері, түрлері және ойын ережелерінің негізі жан-жақты талдаудан өтіп, үшеуі бірігіп дүниеге әкелген «Үшбас» спорттық асық ойынының даму жолдары мен ережелерін негізделеді [7].

«Қазақтар ана тілі әлемінде» [8] деп аталатын еңбегінде академик Әбдуали Қайдар ұлттық ойындардың этнолингвистикалық сөздігін құрастырып, ұлттық ойындарды тақырыптық жағынан үш топқа жіктейді: «балалар ойындары», «салт-дәстүр ойындары», «ұлттық спорт ойындары» Академик қазақ арасында кең тараған «асық ойындарының» түрлері көп екенін, ойын түрлеріне қарай оның ойнау шарттары өзгеріп отыратынын, балалар ойыны болып саналғанымен оның кейбір түрлерін жігіттер, ересек ерлер мен әйелдер де ойнайтынын жоққа шығармайды. Аталмыш еңбекте асықтың қызметі де назардан тыс қалмаған. Академик ғалым асық - көшпелі халықтар өмірінде тек балалар ойындарында ғана емес, сонымен қатар ол әртүрлі қарым-қатынас, келіссөздерде пікірді, ұсыныс-тілекті жұмбақтап, астарлап жеткізудің символдық (рәміздік) белгісі ретінде де, сәуегей, көріпкелдердің бал ашып, болатын істің мән-жайын алдын ала болжау үшін де пайдаланғанын айтады. Асықпен ойналатын ойын түрлері балалардың дене қимылының жітілігін, ептілігін, жылдамдығын оңтайлығын арттыруға, сондай-ақ, көз мергендігі мен қол икемділігін дамытуға көп септігін тигізетінін насихаттайды.

XXI ғасырдың бас кезінде Асық ойынын ұлттық спорт ойыны ретінде дәріптеу, заңдастыру, мектеп бағдарламасына енгізу әрекеттері көп насихатталып осы мақсатта әдістемелік еңбектер де жарық көре бастады. Олардың бірқатарын атап өтер болсақ, К.Т. Какашев «Қазақ ұлттық ойыны асықтан жарыс өткізу және ұйымдастыру» [9], Қошанов Н.Б., Бектенов Ғ.С., Құлтанов Д.Т., Мухтаров С.М.«Асық ойындарын үйрету әдістері» [10].

Қазақ халқының ұлттық ойыны болып табылатын қазақ күресі, ат спорты, тоғызқұмалақ, саятшылық түрлері қазір ұлттық ойын түрлерінен асып халықаралық жарыстар өтетін спорт түрлеріне айналды. Ұлттық халық ойындарының спорт түріне айналуы үшін ойын түрінің бекітілген ережесі, спорт түрін дамытуға арналған федерация құрылуы керек.

Осы орайда спорттың бұл түріне деген халықтың қызығушылығын арттырып, ойынның ережесін тұңғыш рет жарыққа шығарған Ж.С. Сабыржанов, Е.Б. Нарымбаев, А.Қ. Кургамбаевтың бірлескен ұжымдық еңбегінің маңызы зор екендігін атап өткен жөн [11]. Көлемі шағын болғанына қарамастан жинақ 5 бөлімнен тұрады. I бөлім жалпы ережелер деп аталады онда асықтан жарыс өткізу шарттары, ойын барысында қолданылатын негізгі терминдер мен жаттықтырушының қолмен көрсететін шартты белгілері, II бөлім Асық ойынын өткізу тәртібі деп аталады. Бұл бөлімде асық ойынының кезеңдері және кезеңдердегі ойын түрлері мен ойын тәртібі нақтыланған. Асықпен ойналатын «Қаржу» (қақпақыл), «Бес табан», «Шыр», «Алшы» ойын түрлерінің ережелері мен тәртібі нақты түсіндірілген. III бөлімде асық ойыны жарысына қатысу тәртібі, делегация құрамы, болжамды бағдарлама ұсынылған. Ал, IV бөлім төрешілер құрамы деп аталады. Бұл бөлімде төрешілер құрамы, бас төреші, төрешілер, техникалық хатшы, төрешілердің асық ойынында қолданылатын ым-белгілері түрлі-түсті суретпен түсінікті етіп берілген. Кітаптың соңғы V бөлімі жеңімпаздарды анықтау және марапаттау деп аталады. Бұл бөлімде төрешілер құрамының шешімі қайта қарауға жатпайтыны, алаңдағы төрешілердің киімінің түсі айқын көрсетіліп, жарыс соңында әрбір алаңның жүлдегерлері «алтын сақа» жүлдесі иегері атағын жеңіп алуға қатыса алатындығы, қатысушылар ішінен ерекше мергендік көрсеткен спортшы «сұрмерген» атағына ие болып

марапатталатындығы жазылған. Кітаптың соңында Асықтан жарысқа қатысуға үміткер спортшы толтыруға тиіс өтінім (үлгі) көрсетілген. Жоғарыда аталған авторлар жинақтаған асық ойынының ережесін Қазақстан Республикасы туризм және спорт министрлігі, спорт комитеті бекіткен.

Зерттеу нәтижелері: Зерттеу нәтижелері ұлттық ойын - Асықтың, ұлттық спорт ойындары қатарына енгенін, халықаралық деңгейде дамып келе жатқандығын көруге болады. Мәселен, осы спорт түрінен бүгінде елімізде спорт шеберлерінің саны 30 дан асқан. 2024 жылы Қазақстанда өтетін Дүниежүзілік көшпенділер ойындары бағдарламасына «Асық Ату» ойыны енетін болады.

Осы ойын ережесі жарық көргеннен кейін еліміздің орта мектептерінде дене шынықтыру сабағының жоспарына Асық ойыны ұлттық спорт түрі ретінде енгізілді, облыс орталықтарында Асық ату федерациялары ашылып, Асық ойындары спорттың бұқаралық іс-шараларының біріңғай Республикалық күнтізбелік жоспарына енгізілді.

Ұлттық ойындарды көп зерттеген ғалымдардың бірі профессор Елемес Алимханов [12] қазақтың ұлттық ойындары мен спортын жүйелеу, топтаудың өзіндік үлгісін ұсынды. Асық ойынының түрлері мен ережесін, ойын барысында қолданылатын атаулар, сақа және оның түрлерін, асықпен ойналатын «бес асық» қыздар ойыны туралы мол мағлұматтар келтіреді.

XXI ғ. 20-шы жылдары К.Абишев пен Н. Теміровтың бірлесіп жазған «Қазақтың ұлттық спорт түрлері» деп аталатын еңбегінде асықпен ойналатын ойын түрлерін оның ішінде қыздарға арналған «Бес асық» ойынының шарттары мен ойын ережесі берілген [13].

Қорытынды: Қазақтың ұлттық ойынының ең алғашқы сатысы һәм халқымыздың салт-дәстүрі мен мәдениетінің ажырамас бөлігі ретінде әуелі асықты айтамыз. Халқымыз баланың мінез-құлқының қалыптасуына түрлі ойындардың елеулі мәні бар екенін ықылым заманда-ақ аңғарған. Асық ойнап өскен бала мерген, өзгелерден ептілеу, зеректеу табандырақ, шыдамдырақ болып өседі. Асықты ойнаған адам, одан тек бойына жақсы қасиеттер ғана сіңіре алады. Өйткені, асық баланы бәсекелесінің алды болуы үшін ширақтыққа, асық санын көбейту үшін мергендікке, ойын кезінде қарсыласында қанша асық қалғанын білу үшін математикалық қабілетті арттыруға, өз асықтарын жоғалтпау үшін үнемділікке үйретеді.

Асық ойыны – тәжірибе мен тәсілдің еркіндігі, тапқырлық пен болжамның қиылысатын шебі, мұрат пен меженің тоғысқан шеңбері. Ойын серіктесті таба білуге, онымен тіл табысуға үйретеді. Ойында адам қарсыласының олқы және оң жақтарын дұрыс анықтауға ерекше мән береді, оның күш-қабілетін тура бағалау ережесіне ереді. Ойнаушы бәсекесі мол қарым-қатынастың тәртібіне жүгінеді. Әр ойынның өз тәртібі, тәсілі және тәжірибесі бар. Сол тәртіп, тәсіл, тәжірибені білген адам тезірек қалыптасады, жан-жақты жетіледі.

Асық ойыны – адамның қабілет-қасиетін ширататын жүйелі іс-әрекеттің көрінісі. Осындай белсенділікке қазақтың балалары ерте араласқан. Ойын – сауықтағы белсенділік-мінездегі кемшілікке, жеке адам мен қоршаған ортадағы келеңсіздікке қарсылық, сондай-ақ бойдағы ебедейлікті көрсетуге шек қоймай жанталасу. Бұл ашық та, нақты сайыс. Оған деген халықтық ықылас жоғары болды. Қолдауы басым ортада әркім өзінің көргенін, көкейіндегісін жеткізуге алаңсыз әрекеттенеді. Өз қалауынша жарыстың түрі мен әдісін таңдайды. Ойындағының бәрі де өтпелі-төкпелі емес. Түптеп келсек, асық ойыны тәртіпке, тапқырлыққа, туралыққа үйретеді.

АСЫҚ ОЙНАУДЫҢ ПАЙДАСЫ:

- * Баланың жастайынан ой-қабілеті шыңдалады;
- * Дәл тигізіп дағдыланады, мерген болып өседі;
- * Епті болады, ептілікке дағдыланады;
- * Ширақ болып өседі,
- * Ұстамдылыққа дағдыланады;

- * Алғыр болып өседі;
- * Сыйластыққа тәрбиелейді;
- * Шапшаң болады;
- * Қырағы болып өседі;
- * Сергектікке баулиды.

* Асық ойнау арқылы баланың бойында жалпы адамзаттық құндылықтар мен адамның айналадағы дүниемен жеке тұлғалық қатынасын (этикалық, эстетикалық, адамгершілік тұрғысынан) қалыптастыруға болады;

* Халқымыздың мәдени мұрасын, салт-дәстүрдің озық түрлерін бойына дарытып өседі;

* Еңбекқор болып өседі. Еңбек ету кезінде адамның дене, ақыл-ой, эстетикалық дамуы мен еңбек тәрбиесі қатар жүреді. Еңбек адамның қалыптасуы мен тәрбиеленуінде бір ұрпақтан екінші ұрпаққа өмірлік тәжірибе береді және халықтың даму барысында шешуші роль атқарады.

* Асық ойынын бір мезгілде бірнеше бала ойнайтындықтан жас баланың намысын жанып, қатарымнан озсам деген талпынысты бойға қасиет қылып сіңіреді;

* Асықтың атып ойнайтын түрлері үнемі қимыл-қозғалысты қажет ететіндіктен, денені қыздырып, бойдағы қан айналымын жақсартады. Үнемі отырып-тұру, жүрелей отыру, тізені жартылай бүгу, жиырылу, ширығу жас балалардың денесін шынықтырып, аяқ-қолдағы буын ауруларының алдын алады;

2017 жылдан бастап ЮНЕСКО-ның материалдық емес мұраны қорғау Үкіметтік емес комитетінің XII сессиясы аясында асық ату ЮНЕСКО-ның материалдық емес мұрасы ретінде танылып, мәдени мұралар тізіміне енді. Асық ату – Қазақтың қоржынына түсті, меншігіне өтті. Ендігі мақсат осы асыл мұраны зерттеу, жаңғырту, насихаттау.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ханталапай: Ұлттық ойын. – Алматы: «Айқап» баспасы, 1993-16 б.
2. Исаева Г. Асық. // Ана тілі № 29 (1287) 23-29 шілде 2015ж.
3. Тайтөлеу Асқартегі Асық-мергендікке тәрбиелейді. // Азия транзит. Әдеби-танымдық альманах. № 4 (49) сәуір 2004 ж
4. Дулат Аманжол. Асық ату архаизм емес. // Тұмар (Республикалық әдеби-көркем журнал) 2012, № 6 (25).
5. Аманжолов Урал. Асықтар және ләңгі. Қазақстан және Орталық Азия халықтарының балалар ойындары. Алматы, 2005.
6. Қазақтың ұлттық ойындары. Құрастырғандар: Тайжанов С., Қасымбекова С.І. Алматы., 2004.-116 б.
7. Шилібаев Б.А., Кузембаев Ж.Е., Мінәрбеков Д.І. Қазақ ойындарында «Үшбас» спорттық асық ойынының дауы. Оқу құралы / Шилібаев Б.А., Кузембаев Ж.Е., Мінәрбеков Д.І.-Алматы, Альманах, 2019.-137 б.
8. Әбдуали Қайдар «Қазақтар ана тілі әлемінде» (этнолингвистикалық сөздік) II том. Қоғам. Алматы, «Сардар» -2013-718 б.
9. Какашев К.Т. «Қазақ ұлттық ойыны асықтан жарыс өткізу және ұйымдастыру. Әдістемелік құрал. Қостанай, 2010.-52 б.
10. Қошанов Н.Б., Бектенов Ғ.С., Құлтанов Д.Т., Мухтаров С.М. «Асық ойындарын үйрету әдістері». Әдістемелік нұсқаулық. Арқалық, 2019.-39 б.
11. Сабыржанов Ж.С., Нарымбаев Е.Б., А.Қ. Кургамбаев Асық ойыны ережесі. Астана, 2011ж.-24 бет.
12. Алимханов Е. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері. Монография. Алматы, «Қазақ университеті» 2017.
13. Абишев К, Теміров Н. Қазақтың ұлттық спорт түрлері. Алматы, «Альманах» баспа үйі, 2020-184б.

ҚАЗАҚ ХАЛҚЫНЫҢ ҰЛТТЫҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУЫН ҚАЙТА ЖАҢҒЫРТУ

Мухиддинов Е.М. - п.ғ.к., профессор, Есельбаева А.К. - п.ғ.к.,
Бисариев И.Б. - аға оқытушы, Тауасарова Д.А. - п.ғ.м., аға оқытушы
Қазақ Ұлттық Қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Дене шынықтырудың педагогикалық мазмұнын оны заманауи спорттық-тәрбиелеу тәжірибесіне көшіру мақсатымен айқындау және оның тарихи-әдістемелік және мазмұнды салаларының жеткіліксіз түзілуі арасында қарама-қайшылықтар туындайды. Ұлттық педагогиканың барлық құбылыстары отбасында да, мектепте де мемлекет пен қоғамның, отбасы мен халықтың педагогикалық мүмкіндіктерін табиғи түрді бірлестіре отырып белсенді қызмет етуі қажет. Қоғамда жеке тұлғаның әлеуметтік белсенділігін анықтайтын құқылы нормалар, заңдар жүзеге асырылуда. Дене шынықтыру жеке тұлғаның әлеуметтік маңыздылығын арттыруға ықпал етуі қажет. Бірақ бұл қоғамның материалдық жағдайының деңгейіне, саяси, экономикалық пен идеологиялық салалардың дамуына, жеке тұлғалар арасындағы және ұлтаралық қарым-қатынастарға, психологиялық климатқа, сондай-ақ, жалпы мен арнайы білім беру жүйесіне байланысты.

Кілт сөздер: педагогикалық мазмұны, тарихи-әдістемелік және мазмұндық салалары.

REVIVAL OF THE NATIONAL PHYSICAL CULTURE OF THE KAZAKH PEOPLE

Mukhiddinov E. M., Yeselbaeva A. K., Bisariev I. B., Tauasarova D. A.

Abstract. There are contradictions between the definition of the pedagogical content of physical culture in order to translate it into modern sports and educational practice and the insufficient formation of its historical, methodological and substantive spheres. All phenomena of national pedagogy should actively function both in the family and in school, combining the pedagogical capabilities of the state and society, the family and the population in a natural way. The society implements legal norms and laws that determine the social activity of an individual. Physical education should contribute to increasing the social significance of the individual. But it depends on the level of the material situation of society, the development of political, economic and ideological spheres, interpersonal and interethnic relations, the psychological climate, as well as the system of general and special education.

Key words: pedagogical content, historical, methodological and content areas.

Зерттеу мәселесінің өзектілігі. Соңғы жылдары ұлттық-этностық педагогикалық мәдениеттің, соның ішінде бұрынғы ҚСРО кеңістігінде тіршілік етуші халықтардың денелік тәрбиесі мен білімін зерттеу үрдісі заманауи этностық-педагогикалық жүйе дамуының қажетті факторы ретінде біршама белсендірілген [1-3].

Қазақстанда дене тәрбиесі қалыптасуының және дамуының әлеуметтік-педагогикалық шарттарының сараптамасы жинақталған педагогикалық тәжірибені қазіргі кезеңде қолдану жолдарын анықтауға мүмкіндік береді [4].

Тарихи-педагогикалық және ғылыми әдебиеттерді зерттеу Қазақстанда халықтық дене шынықтырудың педагогикалық мүмкіндігі осы уақытқа дейін арнайы ізденісте бола қойған жоқ деген шешім қабылдауға негіз болады. Сонымен, дене шынықтырудың педагогикалық мазмұнын оны заманауи спорттық-тәрбиелеу тәжірибесіне көшіру мақсатымен айқындау және оның тарихи-әдістемелік және мазмұнды салаларының жеткіліксіз түзілуі арасында қарама-қайшылықтар туындайды.

Зерттеу нысаны - қазақ дене шынықтыруының ұлттық педагогикасы.

Зерттеу пәні - қазақтың ұлттық дене шынықтыру дәстүрлерінің педагогикалық мәні.

Зерттеу мақсаты - қазақ халқының ұлттық дене мәдениетінің педагогикалық мазмұнын айқындау.

Зерттеу міндеті: дәстүрлі дене шынықтырудың заманауи жағдайлардағы идеяларын қолдану және оларды жүзеге асыру жолдарын көрсету.

Зерттеу әдістері: ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиет сараптамасы мен жинақталуы; сауалнама жүргізу; сауалнамалық сұрақ жауап алу; ақсақалдармен сұрақ-жауап жүргізу; сұхбат жүргізу; педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Ғасырлар бойғы тарихтың объективті бағаламасы - экономикалық және қоғамдық тіршіліктің барлық салаларының, соның ішінде тәрбиелеуде шешуші рөл халыққа беріледі. Халық - алғашқы және ұлы педагог, ал халықтық педагогика – көптеген ұрпақтардың ұжымдық шығармашылық қызметінің нәтижесі деп айтсақ, асыра айтқандық болар еді. Қаншалықты халықтың рухани және материалдық мәдениеті бай болса, соншалықты оның педагогикалық мұрасы бай болады.

Дәстүрлі рәміздердің, атрибуттардың (ойыншықтардың, ойындар мен сайыстар жасалған өзіндік құрал-саймандары, спорттық жабдықтар, ұлттық дәстүрлі киімнің болуы, ән орындалуы) ұлттық спорттық сайыстарды, оқу орындарында, сауықтыру лагерлерінде, мектепке дейінгі, мектептен тысқары орындарда және жергілікті жерлерде өткізілетін ойындарды түрлі мерекелер мен іс-шаралардың қажетті элементі болып табылады. Біздің ойымызша, ұлттық ойындар мен сайыстарды қалпына келтіру мен жүйелендіру бойынша жүргізілетін іс-шараларды күшейту қажет, өйткені олар тәрбиелеудің дәстүрлі мәдениетін жаңғыртудың бір шарты болып табылады. Бұл үрдіске тек қана маман-зерттеушілер емес, мәдени ақпараттарды беруге тікелей қатыса отырып, ата-ананың, оқытушының, тәрбиешінің тәрбиелік қызметін жүзеге асыратын адамдар қатыстырылады.

Дене шынықтыру құралдарын қолдану арқылы жүзеге асырылатын үйрету мен тәрбиелеудің басты мәселесі бүгінгі таңда халықтық дене шынықтырудың ретті теориясы мен әдістемесінің, материалдық-техникалық, ұйымдастырулы-басқармалы қамтамасыз етілудің, олардың нормативті-құқылы актілермен бекітілмей отырғандығымен түсіндіріледі.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты ұйымдастыру мен басқарудағы басты бағыттардың ішінен қазіргі таңда ҚР спорт және туризм Министрлігі жоғары жетістікті спорт пен туризм саласын айқындап көрсетеді, бір өкініштісі бұл жерде балалар мен жасөспірімдер және бұқаралық спорт, сауықтырулы дене шынықтыру тысқары қалдырылып отыр. Осы соңғысы дене шынықтырудың бай мүмкіндіктеріне сүйене отырып, адамның өзінің ағзасына деген көзқарасын өзгертуге және спортпен, соның ішінде жоғары жетістікті спорт түрлерімен шұғылданушылардың санын арттыруды қамтамасыз етуге қабілетті.

Ұлттық болмыс, оған тән мәдени өзіндік қасиеттер мектепке дейінгі тәрбиелеуден бастап білім берудің бастапқы кезеңдерінде біршама толық берілуі мүмкін. Ұлттық мәдениетке баулу бұл жерде тек қана туған тілмен, әдебиетпен, тарихпен шектелініп қалмауы керек. Ұлттық рух бала бақшаның бар тыныс тіршілігіне енгізілуі қажет.

Екінші бір жағынан, қолданылып отырған педагогикалық іс-шаралар баланың бойында дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдануға деген қызығушылығымен мәнмәтінің қалыптастыру жиынтығындағы қимыл-қозғалысқа деген генетикалық енгізілген сұранысын қолдануға арналған. Тура осы жас кезеңінде денсаулық, дұрыс денелік даму, негіздері қаланып, қимыл қабілеттерінің қалыптасуы жүреді, жеке басылық, моральдық-ерікті және мінез-құлықты қасиеттер тәрбиеленеді. Осыған байланысты, халықтық қимыл-қозғалысты ойындар мен сайыстар мектепке дейінгі балалар мекемелеріндегі денелік тәрбие беру бағдарламасында айқындалып, сонымен бірге мектепке дейінгі балаларға денелік тәрбие беру тәжірибесінде кеңінен қолданылуы қажет.

Білім беру жүйесі ұлттық негізден бөлек қарастырылуы мүмкін емес. Онда екі ағым тоғысады, атап айтқанда ұлттылық жалпы адамилықпен, жалпы адамилық ұлттылықпен байытыла түседі. Ұлттық негізді сақтай алмаған және оны басты ұстаным ете алмаған білім беру жүйесі ерте ме, кеш пе халықтан ажырайды. Білім беру жаңғыртылуының, оған адами қасиет берілуінің басты бір бағыты – шектелгендікті жою, білім беру жүйесінің ұлттық сипатын, оның ұлтаралық ашықтығын сақтаудағы ұлттылығы мен аймақтылығын жан-жақты ашу.

Дене тәрбиесі бойынша бірегей бағдарлама бойынша жұмыс жүргізілген жылдары барлық деңгейде дәстүрлі дене шынықтыру түрлері мен құралдары ығыстырылып отырды. Ал орта және жоғары білімді дене шынықтыру мамандарын дайындау бағдарламаларында дене шынықтырудың ұлттық құралдарының тарихы, теориясы мен әдістемесі бойынша тақырыптар, оқу бағдарламалары жоқтың қасы болды. Мамандардың оларды мектептерде және мектепке дейінгі ұйымдарда қолдану үшін сәйкес білімдері болмады.

Бүгінгі күннің шынайылығы біршама маңызды мәселелердің қатарына болашақ дене шынықтыру оқытушысын кәсіби-педагогикалық дайындау жүйесіндегі ұлттық денелік білім беру тұрғысынан алғанда дене шынықтыру оқытушысының жеке басын қалыптастыру мәселесін қояды.

Қазақ халқының дене мәдениетін дамытуға республикамыздың экономикасының, жалпы мәдениетінің даму деңгейі маңызды әсер етеді. Сондықтан, дене шынықтыру мәселелерін шешуде халықтың ғасырлар бойғы мәдениетін ғана емес, Қазақстан Республикасының экономикасы мен мәдениетінің заманауи даму деңгейі мен болашағын ескеру қажет.

Этностық педагогиканың барлық құбылыстары отбасында да, мектепте де мемлекет пен қоғамның, отбасы мен халықтың педагогикалық мүмкіндіктерін табиғи түрді бірлестіре отырып белсенді қызмет етуі қажет. Қоғамда жеке тұлғаның әлеуметтік белсенділігін анықтайтын құқылы нормалар, заңдар жүзеге асырылуда. Дене шынықтыру жеке тұлғаның әлеуметтік маңыздылығын арттыруға ықпал етуі қажет. Бірақ бұл қоғамның материалдық жағдайының деңгейіне, саяси, экономикалық және идеологиялық салалардың дамуына, жеке тұлғалар арасындағы және ұлтаралық қарым-қатынастарға, психологиялық климатқа, сондай-ақ, жалпы және арнайы білім беру жүйесіне байланысты.

Сонымен, қазақ халқының дене шынықтыру саласы бойынша мәселелерін айқындауды және оларды шешудің басты жолдарын анықтауды дәстүрлі дене шынықтырудың республикамыздың заманауи даму деңгейіндегі педагогикалық үдерісті тануға деген сұранысты қанағаттандыруға бағыттау қажет.

Қазақтың халықтық ойындары мен дене жаттығуларын тәрбиелік мақсатта қолдану – тарихи ғана емес, керемет бір ерекше құбылыс. Бұл құралдардың халық тұрмысының болмысындағы алатын орны зор болды, ең алдымен олар тек қана әскери-саясатты емес, сауықтырулы-қолданбалы бағытты болды.

Қазіргі кезеңде адамдардың ұлттық педагогикаға деген көзқарасының дене тәрбиесінің түрлі құралдары мен түрлеріне қатысты шешушісі болып, бойларында ұлттық құндылықтар мен бағыттар туралы түсініктер айқын қалыптасқандығы арқылы бір-бірімен байланысқан - психологиялық және өнегелі факторлар есептелінеді.

Мұнан келіп, өскелең ұрпақты халықтық ойындар мен дене жаттығулардың құралдары арқылы денелік тәрбиелеудің жаңа қағидасын құру мүмкіндігі туындайды. Ол дене тәрбиесін жеке тұлғаны тәрбиелеудегі бүтіндік тәсілдің жаңа бір тәсіліне бағдарлайды, ол дегеніміз - жеке тұлғаның тәрбиелік, рухани және денелік даму деңгейі. Бұл өз кезегінде, оқу-тәрбиелеу үдерісінде құнды бағыттар мен міндеттерді, дене тәрбиесінің үзіліссіз білім беру жағдайындағы, тәрбиелеудегі және денелік жетілудегі жаңа қағидаларын ұсынады.

Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында маңызды орынды ойындар иеленеді. Сондықтан, қазіргі жағдайда халықтық ойын педагогикасы басқа мақсатта ұсынылған

(дене шынықтыру сабақтарын өткізу үшін) педагогикалық және әдістемелік тәсілдермен ауыстырылмауы керек. Бұл жерде жалпы-әдістемелік қағидалардан біршама ерекшеленетін ерекше бір тәсілді құру талап етіледі. Әрине мұның өзінде дене тәрбиесінің заманауи тәрбиелеу тәжірибесіндегі бар оң қасиеттерді халықтық ойындарды қолдану әдістемесінен алып тастауға болмайды.

Ойын дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында тәрбиелеудің салаларын меңгерудегі маңызы зор. Оларға – бос уақытты тиімді өткізу мен белсенді тынығуды жатқызу қажет. Бұл жерде ойыншылардың шығармашылық қабілетіне мүмкіндік беретін ойынға әсер етудің нақты бір және қосалқы тәсілдері басым болады.

Дене тәрбиесінің халықтық педагогикасы өз мазмұны бойынша жеке тұлғаны тәрбиелеудің түрлі салаларын қамтиды, сонымен бірге дене сапалары мен қабілеттерін дамытуға басым көңіл бөлінеді. Тәжірибелік тұрғыдан дәлелденгені - халықтық ойындармен және спорт түрлерімен шұғылданатын балалардың дене сапалары мен дағдыларын дамытуға әсер ету деңгейі басқа дене тәрбиесінің түрлерімен және құралдарымен салыстырғанда өте жоғары тұрады. Бұл шұғылданушылардың эмоциялық және психологиялық талпынысына үлкен қимыл белсенділігі мен ұзаққа созылған, тұрақты қызығушылығы тән болады.

Қазақтарда ғасырлар бойы дене тәрбиесінің, үйретудің тіршілікте маңызды қимыл дағдыларын меңгеруге арналған өзіндік жүйесі құрылған, тіршілік жағдайымен, тарихи ерекшеліктермен анықталатын өзіндік бағдарламасы түзілген. Бұл жүйе түрлі дене жаттығуларын, халықтық спорт түрлерін және ойындарды мақсатты, шығармашылық деңгейде қолдана білу арқасында қызмет етіп келді.

Дене тәрбиесіндегі халықтық дәстүрлерді қайта жаңғырту білім беру ұйымдарындағы дене шынықтыру-спорттық және тәрбиелік жұмысты жақсартуға, балалардың отбасында, қоғамда өзін-өзі дұрыс алып жүруін қалыптастыруға оң әсер береді. Бұл жағдай дене тәрбиесінің халықтық негіздеріне сүйену қажеттігін анықтайды. Оларда сипаты мен мазмұны бойынша түрлі ойындардың түрлері, құралдары мен әдістері қолданылатындықтан осылай болып отыр.

Бұл үзінділер көп нәрсені байқатады. Ең бастысы, дене тәрбиесінің құралдары мен әдістерін қолданудың түрлі тәсілдері байқалады. Дене тәрбиесінің негізгі бір саласы – үйрету. Үйрету ата-аналардың үйретімді және үйренушінің оқу-танымды қызметінен құралады. Ата-аналар мен балалардың осы қызметінің мәні дене тәрбиесінің халықтық педагогикасында беріледі. Жалпылама тәрбие беру ережелерімен қатар дене тәрбиесі барысында үйретудің арнайылығымен сипатталады, бұл жерде қимыл әрекеттері маңызды болып табылады, бұл әрекеттерге үйрету қимыл дағдылары мен біліктіліктерінің заңдылықтарына және қалыптасуына сай құрылады.

Бірақ, мұндай қауіптің өзіндік түсініктемесі бар. Онда, біріншіден тиімді әдіспен шынығу мүмкіндігі олардың орындалуының мәні мен шарты туралы сенімді білім алуға тәуелді болады. Бірақ бұл білімнің іс-әрекетке көшірілуі тек қана оның тәжірибелік тұрғыдан жүзеге асырылуы негізінде жүруі мүмкін.

Бұл отбасылық мерекелердің мәні келешекте қоршаған ортаның қатал жағдайларында толыққанды еңбекке жарамды тіршілік кешсін деген нәресте ауырмай-сырқамай, күшті, епті, шыныққан және дені сау болып өссін деген тілектес мағыналы болды.

Жоғарыда аталып кеткендей, біршама маңызды тойдың бірі - «Тұсау-кесу», ол нәресте алғашқы қадамын жасауға талпынып, аяғын тәй-тәй баса бастағанда аталып өтеді.

Келесі дәстүр – бала үш жасқа толғанда, оны алғаш рет атқа отырғызу кезінде өткізіледі. Ата-аналары киіз үйдің маңайына бір жасар тайды әдемілеп жабулап байлап қояды. Баланы үстіне отырғызып, ең алғаш өз бетінше тартадан ұстап жүруге үйретеді. Осыдан бастап ол күнделікті атқа мінгізіліп отырады.

Қазақтардың бар өмірі көшпенді мал бағумен байланысты болғандықтан алғашқы күннен бастап-ақ баланың атқа мінуді үйренуі үшін барлық амалдар қолданылады: оны арнайы атқа мінгізіп жетектеп жүреді, онымен бірге ауылдың ішінде жүреді және т.б.

Қазақтар атқа мінуді үйренудің бастапқы кезеңіне үлкен мән берген. Алдымен, биікте, атта отыру әдеті қалыптасады, одан кейін бала қорықпай атқа мініп-түседі, ер-тоқымнан ұстай отырып үйренеді, атты ересектердің көмегімен басқаруды үйренеді және т.б. Тек осы сияқты атқа мінудің тәсілдерін меңгергеннен кейін ғана бала арнайы үйретілген құлынды өз бетінше баптап күтіп, мініп үйрене бастайды.

Атқа міну әдісіне үлкен мән беріле отырып, баланың тіршілігінің басым бөлігі жерде өткізілетіні де ұмыт қалған жоқ. Сондықтан, балаларға арналған арнайы ойындар мен дене жаттығулары ұйымдастырылды. Бірлестікті ойындар мен көңіл көтерулерде балалар бір-бірімен тілдесуді, өз іс-әрекетін басқалармен үйлестіре білуді, өзара жәрдем көрсетуді үйренеді.

Үйрету мен тәрбиелеу түрлері біртіндеп күрделеніп, жылдан жылға жаңа жаттығулармен және ойындармен байытыла түседі. Ақыл-ой және денелік қабілеттердің артуымен жаңа қимыл біліктіліктері мен дағдыларын меңгерудің алғы шарттары түзіледі, ал бұл күнделікті тіршілікте ауадай қажет. Бес жасқа келгенде қазақ баласы ол ересектер мен ата-анасының тапсырған нақты бір шаруаларын орындай алу үшін атқа өз бетінше мініп, ешбір ересектердің көмегінсіз өзі атты басқара білу қажет.

Ойындар осы сегіз жастағы балалар өмірінде маңызды орынға ие болады. Қимыл-қозғалысты ойындар мен дене жаттығуларының ойынды түрлері дене тәрбиесінің құралы ретінде бірқатар қасиеттері болады, соның ішінде ойыншылардың эмоциялылықты жетілдіру. Ойынға деген оң эмоция оны қайталауға деген сұраныс туындатады, сөйтіп нәтижесінде қимыл дағдылары мен біліктіліктері бекітіліп, жетілдіріледі.

Этнографиялық материалдар баланың ата-анасы ойында бала табиғатын күштемей, мәжбүрлемей тәрбиелеуде деп таниды. Сол үшін балаларды ойын ортасына баулу үшін түрлі эмоциялы тәсілдер құрастырылады, ол арнайы асық, таяқша, жүннен жасалған доп сияқты құралдардың көмегімен жүзеге асырылады.

Тіпті күрестен сайыстың өзі балалар арасында ойын күйінде өткізіледі. Ересектер ойын шартын құру мақсатында түрлі амалдарды қарастырады, атап айтқанда: арнайы алаң дайындалады. Ойыншық садақтар жасалынып, асық, оны салмақты ету үшін ересектер көмегімен қорғасын құйылып, сақа дайындалады.

Ойындардың, дене жаттығуларының қыс мезгілінде табиғатта өткізілуінің сауықтырулы маңызы бар, ол өз кезегінде балалар ағзасына күшті шынықтырулы әсер береді. Табиғат аясында ұйымдастырылған ойындар мен дене жаттығулары кезінде балалардың бойында тек қана мықты қимыл дағдыларын қалыптастыру мақсатта ғана емес, осы дағдыларды қысқы және түрлі ауа-райы жағдайларында орындауына жағымды мүмкіндіктер жасалынады.

Қатты суық кезінде бөлмеде арнайы құралдарды қолданумен ойындар, мысалы асық ойыны өткізіледі. Бұл ойындар кейбір жағдайларда ересектердің көмегімен орындалады. Ересектермен бірге ойнау, олармен қарым-қатынаста болу балалар үшін маңызды болып табылады, соның ішінде тек қана денелік емес. Мұндай жағдайларда ойын балалардың бойына үйдің жылылығын, халықтық дәстүрлердің байлығын, рухани кеңдікті, бабалар даналығын сіңіріп, оның рухани және өнегелі дамуына ықпал етеді.

Ересектердің көмегімен жүргізілетін ойындар ұйымдастырулық мәнді болып келеді, өйткені ережелердің орындалуының біршама қатаң жүргізілуін талап етеді. Ережелер ойын барысын, іс-әрекеттер реттілігін, ойыншылардың арасындағы қарым-қатынасты, әрбір баланың мінез-құлқын анықтайды. Ережелер ойын мазмұнын дене жаттығуларының орындалу тәртібін түснуді, оларды түрлі жағдайларда қолдана білуді талап етеді.

Ойын жағдай мен іс-әрекеттері баланың үзбей ақыл-ой қабілетінің жетілуін қамтамасыз етеді. Ойын барысында бала іс-әрекетті ойластырады, оның амалдарын

ойлайды. Ойын ережелері ол үшін ойлануына тірек болады. Балалардың ойындағы тәжірибесі және шынайы өзара-қарым-қатынасы үшін ойлануының ерекше бір қасиетінің негізін құрайды да, басқа адамдардың көзқарасына мүмкіндік бере отырып, ол оның өзіндік мінез-құлқынан асып түседі.

Жас ерекшелігі бойынша сатылықтың келесі деңгейі – жеті жасар балалар, бұлай етіп бөлу айта кету керек шартты түрде жүргізіледі, өйткені мұның барлығы әрбір баланың жекелей даму деңгейіне байланысты болады.

Мұндай керемет ауыр жүктемені табиғатына және жас атқа мінерлер ағзасының мүмкіндігіне сай деп есептелінсе, бұдан оларды үлкен жарыстар мен спорттық шынықтырудың тиянақты ойластырылған жүйесіне қатысушыларды дайындаудың құралдары мен әдістерінің дұрыс таңдалынып алынған нәтижесін көруге болады. Қазақтың дене тәрбиесі халықтық педагогикасында денелік даму мен денелік жетілудің негізінің барлық құрамдас бөлімдері қарапайым қимыл-қозғалысты ойындардан бастап үлкен спорттық мерекелер мен жарыстарға дейін, мықты негіздемелі түрде құрылған.

Осы кезеңде балалар өмірінің біршама уақытын ойындар алады. Ол түрі бойынша біршама күрделі, мазмұны бойынша біршама қызықты болып келеді. Ойын барысында балалар ең алдымен қарапайы мдау, ары қарай біршама күрделі, тіпті әскери-қолданбалы іс-әрекет элементтерін үйренеді.

Жаттығуларды басты қимылдарын табиғат аясында өткізудің тиімділігінің мәні - олардың орындалуы үшін, жүру, жүгіру, секіру үшін кеңістік қажет. Бұдан басқа, табиғат жағдайында балалардың қимылдары біршама табиғи және мәжбүрсіз, өз еркімен орындалады. Қоршаған орта белсенді және шектеусіз іс-әрекеттерге бейімдейді. Мысалы, бала кедір-бұдыр жермен еркін, адымдап жүреді, жолында кездесетін кедергілерден қорықпай, өзгермелі кеңістікке қуана қарап, қимылдарын түрлендіре алғандығына шаттана отырып, олардың барысында өзінің жастық мүмкіндігіне қарағанда біршама басым шапшаңдықты меңгереді

Табиғат сондай етіп жағдай туғызған, тіпті оның аясында бір қимылдың өзі түрлі тәсілдермен орындалады. Мұның барлығының қимылдардың орындалу сапасын жақсартудағы, оларды бекітудегі және жетілдірудегі маңызы зор. Балалар шұңқырлардан, ойыстардан, тастардан, бұталардан, арықтардан секіріп өту кезінде бірінші үдемелі жүгіріп барып, қимылдар орындайды да, топыраққа жеңіл келіп түседі. Мұндай жаттығулардың және ойындардың орындалуы нәтижесінде балалардың бойы біршама жеңілдеп, қимылдары нақты орындалып, қимыл дағдылары мен біліктіліктері сәйкес жетіле түседі.

Халық ішінде жинақталған тәжірибе көрсеткендей, көктем, жаз және күз табиғат аясында ойындар мен жаттығуларды өткізген біршама оңтайлы болып келеді. Бұл кезеңдерде балалар жиі орманға, далаға, тауға, өзен жағасына, көлге серуендеуге шығады. Жүріп бара жатып, жолында кездескен кедергілерді жеңе білуі олардан тек қана біліктілік пен дағдыларды ғана емес, ептілік пен батылдықты талап етеді. Жолында кездескен ордан секіріп өту үшін, өзеннен тастардың үстімен секіріп жүру үшін балалардың бойында арнайы дене дайындығы болып, олар жақсы бағдарлануды меңгере білуі қажет.

Қорытынды. Қазақтардың табиғат аясында өткізілетін қимыл-қозғалысты ойындары мен дене жаттығуларының құндылығы тек қана тіршілікке қажетті қимылдарға ғана негізделіп қоймайды, сонымен бірге қимылдар түрлі жағдайларда орындалады. Бұл қимыл дағдыларының біршама жетілуіне, балалардың бағдарлы қимылдарын жетілдіруге, олардың кеңістікте бағдарлануына, белсенділік пен дербестілікке тәрбиеленуіне ықпал етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Жаналин Б. «Қазақша күрес: Ереже». - Алматы: Ер-Дәулет, 1995
2. Алимханов Е.А., Байдосов К.Р. Спорттық күресті үйретудің қағидалары мен тәсілдері.-Алматы: Кітап, 1996.-35 с.

3. Мухитдинов Е.М. Казахша-курес.-Алма-Ата: Қазақстан,1984.-58 с.
4. Байшулаков Ж.С., Шепетюк М.Н. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по казахша-курес. //Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к Олимпийским играм. -Ташкент, 2006.- С.75-76.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ТАРИХИ НЕГІЗДЕМЕСІ

**Мухиддинов Е.М. - п.ғ.к., профессор, Есельбаева А.К. - п.ғ.к.,
Ниязақынов Е.Б. - п.ғ.м., аға оқытушы, Умирзаков Е.А., п.ғ.м., аға оқытушы,
Қазақ Ұлттық Қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Тарихқа көз жүгіртсек көшпенді тайпалардың түп атасы сақ, ғұн, түркілер дәуірінде садақ атудан, ат үстінде найзаласудан тағы басқа дәстүрлі сайыстар өтетіні жайлы нақты деректер бар. Ата-бабаларымыздан қалған жекпе-жек сайыс өнерінің бірінде қазақ күресінің өзіндік орны бар. XX ғасырдың басына дейін ел ішінде күрестің бірізді жүйеленген тәртібі болған жоқ. Сондықтан да әрбір өңірде күрес ішкі ерекшеліктерін сақтай отырып, қалыптасқан. Болашақтағы қазақ күресінің танымалдығын арттырып, мәртебесін жоғарылатуда спорт мектептері мен жекелей қазақ күресі үйірмелерінің жаттығу сабақтарын жүргізу мен болашақ балуандарды дайындаудың ауылдық, облыстық жарыстарды ұйымдастырудың маңыздылығы өте зор.

Кілт сөздер: қазақ күресі, жаттығу сабақтары, спорт мектептері.

HISTORICAL JUSTIFICATION OF THE KAZAKH STRUGGLE

Mukhiddinov E. M., Yeselbaeva A. K., Niyazakynov E. B., Umirzakov E.A.

Abstract. Historically, in the era of the Saks, Huns, Turks, the ancestors of nomadic tribes, in addition to archery, spears on horseback, traditional competitions are held. In one of the martial arts left over from our ancestors, Kazakh wrestling takes its place. Until the beginning of the twentieth century, there was no consistent systematic order of struggle within the country. Therefore, in each region, the struggle has developed with the preservation of internal features. Great importance in increasing the popularity and status of the future Kazakh wrestling is the organization of rural and regional competitions for the preparation of future wrestlers and the conduct of training sessions of sports schools and individual circles on Kazakh kuresi.

Key words: kazakh wrestling, training sessions, sports schools

Зерттеу тақырыбының өзектілігі. Күрестің ұлттық түрі - қазақ күресі. Қазақ күресінің даму тарихы тереңде жатыр. Қазақ халқының өмір сүру салты көшпенді тұрмысқа бейімделгендіктен, күнделікті іс-әрекетінің өзі күрес. Тарихқа көз жүгіртсек көшпенді тайпалардың түп атасы сақ, ғұн, түркілер дәуірінде садақ атудан, ат үстінде найзаласудан тағы басқа дәстүрлі сайыстар өтетіні жайлы нақты деректер бар. Мысалы, Қытайдың осы заманғы археологтары біздің жыл санауымыздан бұрын Хан патшалығы дәуірінде тұрғызылған, Шинан қаласы маңындағы ежелгі түркілердің қонысын қазып, қабырды ашқанда зираттың ішінен екі мыс табақша табылыпты. Табақшалардың бетінде екі адам бір-бірімен қоян-қолтық ұстасып, күресіп жатқан сипаты ашық бейнеленген екен. Қытай ғалымдары бұл палуандарды түріктердің арғы тегі саналатын ғұндар деп ұйғарған. Демек, бұл заттар - күрес шежіресінің айғағы. Оның бер жағында халықтық эпостарда сайыс өнері жайлы көркем тілмен керемет баяндалса, ерте замандағы таңбалы тастардағы күресіп жатқан адам бейнелі таңбалар жайдан-жай салынбаған.

Зерттеу пәні - қазақтың ұлттық күресінің қазіргі спорт түріне дейінгі қалыптасуының тарихи кезеңдері.

Зерттеу мақсаты - қазақ күресінің Қазақстанда қазақ ұлттық күресінен мамандар дайындаудағы оқу пәні және жастардың дене тәрбиесі құралы ретінде «халықаралық жарыс өткізу» деңгейіне дейін қалыптасу кезеңдерін атап көрсету.

Зерттеу міндеті: қазақ күресінің оқу пәні ретінде қалыптасу кезеңдерін, Кеңес дәуірі мен тәуелсіздік жылдарында қазақ күресі жөніндегі ғылыми және әдістемелік жұмыстардың жариялану барысын зерттеп-білу.

Зерттеу әдістері: тақырып бойынша ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге шолу жүргізу, сауалнама жүргізу, педагогикалық бақылау, күрес сайыскерлердің жарыстағы әдіс-әрекеттерін тіркеу.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Ата-бабаларымыздан қалған жекпе-жек сайыс өнерінің бірінде қазақ күресінің өзіндік орны бар. XX ғасырдың басына дейін ел ішінде күрестің бірізді жүйеленген тәртібі болған жоқ. Сондықтан да әрбір өңірде күрес ішкі ерекшеліктерін сақтай отырып, қалыптасқан.

Қазақ күресінің ғылыми жүйеленуі 1920 жылдан басталған. 1936 жылы Семей қаласында қазақша күрестен Қазақстан чемпионаты өткен. «Қазақ күресі» бойынша бірінші ірі жарыс 1938 жылы ауыл шаруашылығы аймақтары арасындағы спартакиада аясында өткен. Сол сәттен бастап жарыс дәстүрлі түрде республика қалаларында тұрақты өткізіліп отырған.

Қазақ күресінде шалу, жата тастау, арқалай тастау, қол байлап күресу, салмақпен басу, тіресу, ашадан алу, аяқтың басымен іліп тастау, жамбасқа алып иіре лақтыру, белінен қысып, тірсектен шалу сияқты әдістердің бәрін де қолдануға болады. Ойынның ережесі бойынша жатып күресуге болмайды. Қимыл үстінде адамға зақым келтіре күш жұмсауға, дөрекілік жасауға болмайды. Күрес бір жақтың талассыз жығылуымен және жауырыны жерге тигізілуімен аяқталады. Адамның ептілігі мен шапшаңдығы, шымырлығы мен ой жүйріктігі басым палуандар жеңіске жетеді. Бұл күні палуандар тек алпауыт алпамсадай азаматтар ғана емес, орта салмақты, ашаң келген азаматтарда бола алады. Себебі мұнда ең бастысы сенің жігерің мен ұмтылысың.

Қазақ тарихында жауырыны жерге тимеген батыр аталарымыз да жоқ емес. Аттың құлағында ойнап, ерлігімен, батырлығымен, батылдығымен, палуандылығымен көзге түскен. Махамбеттей ер тұлғалы батырлар, Балуан Шолақ сынды ат үсті ойынының түрлі тәсілдерін меңгерген, күш өнерін көрсеткен спортшы, жауырыны жерге тимеген палуан, қазақ елін әлемге танытқан Қажымұқандай аталарымызды айтпау мүмкін емес.

Кеңес Одағы құрылғанға дейін қазақ арасында күресетін балуандар салмақ дәрежесіне немесе жас ерекшелігіне қарамаған, қай елде не қай руда қандай балуаны бар әр тарап өз балуанын ортаға шығарып белдестірген. Белгілі бір ортақ ереже болмағандықтан, өзара келісілген ауызша шарттар бойынша күреске шығатын болған. Қандай ережемен белдесетіндері балуандардың өзара келісімдеріне қарай шешілген. Сонымен қатар, күресудің әдістерін балуандар өзара ақылдаса келе, алдын-ала айтып отырған. Негізгі тәртіптер «ит жығыс» немесе «бастан аттау» арқылы шешілген. «Ит жығыс» деп екі балуан бірін-бірі жеңе алмаған жағдайда күресті тоқтатуды немесе екеуі бірдей құлаған жағдайда қайта күрестіруді атаған. Ал «бастан аттау» нағыз жеңімпаздың жеңілген балуанның басынан аттауы арқылы анықталған. Қазақ халқы өнерге беріктік ретінде күрес ережелерін қатаң түрде сақтауға тырысқан. Тілімізде әлі күнге дейін айтылатын «түйе балуан, өгіз балуан» сөзі сондай құрметке ие балуандардың болғандығының куәсі іспеттес.

Қазақша күрестің дамуы еліміз тәуелсіздік алғаннан кейін басталды. «Қазақша күрес» федерациясын құрып, көптеген ғылыми еңбектер жазып, тұңғыш төраға болған - Ерғали Мұхитдинов ағамызды айтпай кету мүмкін емес. Ол кісінің ерең еңбегі мол. Алғаш рет «Қазақша күрес» федерациясын құрып, оның тұңғыш төрағасы болған адам. Осы шамада, яғни 1990 жылдары атақты балуан Әбілсейіт Айханов ағамыз өзі бас болып қазақша күрес ережесін жазып, ол ереже 1990-1995 жылдарға дейін қолданыста

болды. 2002 жылдардан бастап осы күрестің қыр-сырын білетін Бауыржан Жаналин, Марат Жақитов, Діқанбай Биткөзов сияқты мамандар қазір қолданыста жүрген ережені дүниеге әкелді. 2004 жылы Берлин қаласында өткен Дүниежүзі қазақтарының кіші құрылтайында «Қазақ күресі» бойынша халықаралық федерация құрылып, оның басшысы болып Серік Төкеев сайланды.

2004 жылы Алматы қаласында ҚР Президентінің жұлдесі үшін қазақ күресінен ірі халықаралық турнир болды. Оған әлемнің 25 елінен 100-ден аса спортшылары қатысты. Олардың қатарында Германия, Түркия, Голландия, Франция және басқа да елдер болды.

Алғаш рет Азия біріншілігі 2006 жылдың шілде айында Ресейдің Алтай жерінде өтті. 2007 жылы Алматы қаласында «Күрес фестивалі» өтті. Фестивальға әлемнің 60 мемлекетінен спортшылары қатысты. 2008 жылы Ресейдің Орск қаласында екінші біріншілігі өткізілді, оған 42 мемлекеттің палуандары қатысып, Қазақстанның 4 палуаны алтын, 2-і күміс медальмен оралды. 2010 жылы Астана қаласында 3-ші әлем біріншілігі туын желбіретті, оған 46 мемлекеттен 300-ден астам палуандар қатысты. Қазақ палуандары бұл бәсекеде намысты қолдан бермей 5 алтын 1 күміс 1 қола медаль иеленіп командалық есепте бірінші орынды алды.

Алғаш рет 2011 жылы Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 20 жылдығы аясында, ұлтжанды азаматымыз Арман Шораевтың жобасы негізінде «Қазақстан Барысы» турнирі өткізілді. Оған әр облыстан 4 палуаннан, барлығы 64 балуан қатысып бас жүлдені сарапқа салынды. Бұл сайыста бірінші орынды Қызылордалық палуан Ұлан Рысқұл иеленді. Екінші рет 2012 жылы «Қазақстан Барысы» турнирі өтті. Бұл турнирде Тараздық палуан Бейбіт Ыстыбаев «Қазақстан барыс» атанды. Үшінші рет өткізілген «Қазақстан барысында» Шығыс Қазақстан облысының палуаны Айбек Нұғмаров атанса, сондай-ақ 2014 жылғы «Қазақстан барысын» Мұхит Тұрсынов иеленді.

2014 жылдың 25 қазан күні Павлодар қаласында тұңғыш рет қазақ күресінен «Әлем Барысы» атты халықаралық турнир өтеді. Бұл - қазақ күресінің тарихында бұрын-соңды болмаған жетістік. «Әлем барысы» ауыр салмақта өтті. Оған бес құрлықтан 35 елдің жауырынды спортшылары келді. Бұл да болашақта Халықаралық Олимпиада комитеті тарапынан қойылып отырған талаптарға сай болуы үшін өткізілген жарыс. «Әлем барысына» Еуропа мен Азияны айтпаған күннің өзінде Америка да, Африка да, жалпы, бес құрлықтан 35 елдің спортшылары келді. Әр мемлекеттің намысын қорғау үшін сол елдің бір палуаны сынға түсті. Жарыс жоғары деңгейде, халықаралық турнир деген мәртебеге лайық болу үшін салмағы арнайы 90 келіден жоғары дүлей күш иелері келді. Әрбір жарысқа қатысушы өз елінің мақтанышы, бетке ұстар палуаны болды. «Әлем барысы» нар тұлға, сен тұр мен атайын деген алыптардың айқасы болды. Нағыз айқас, жан алысып, жан беріскен күрес болды. Төрткүл әлем «Әлем Барысын» тамашалап, қазақ күресінің таныды. Куба палуаны Оскар Рене Видал Брайсон алғаш рет өткізілген қазақ күресінен «Әлем барысы» халықаралық турнирінің жеңімпазы атанды. Брайсон Видал - дзюдодан Олимпиада ойындарының қола жүлдегері. Айта кетейік, жүлде қоры 150 мың долларды құрады.

Халық «Әлем барысынан» жауырыны жерге тимеген палуандарынан үміт күткені шындық. Бірақ, спорттың аты - спорт. Біреуге жеңіс, біреуге жеңіліс болады. Бұл біздің палуандарымыз үшін сәтсіз болған күрес. Бірақ та, қазақ күресінің деңгейін әлемге танытты.

Қазақ күресінің әртүрлі елдер арасында жақсы насихатталуының арқасында бұл күнде жақсы нәтижелерге жеткені анық. Бірақ осы абыройымызды одан әрі қарай қалай сақтап қаламыз деген келелі мәселелер көп алдымызда. Жыл сайын өткізіліп келе жатқан «Қазақстан барысы» турнирінің көптеген жас жеткіншектерді қызықтырып, осы спорт түріне жетелеп жатқаны мақтанарлық іс. Алдағы уақытта да жастарды көптеп тарту үшін аудандық, облыстық деңгейдегі турнирлер ұйымдастырылып тұрса құба-құп болар еді.

Қорытынды. Қазақ күресі - бүгінгі күнде өз өмірін спортпен байланыстыратын адамдар үшін әлеуметтік саты болып табылады. Ұлттық күресті жаңа деңгейге көтеру

қазақ елінің мәртебесі. Себебі, осы әлем күресі арқылы мыңдаған ел тамашалап, қазақ деген елді танып біліп жатыр десек қателеспейміз. Егер мемлекет болып, ел болып қазақ күресін қолға алсақ, әлемдік деңгейге көтерілуі мүмкін.

Ұлттық күресімізді дамыту арқылы бұқараның көптеп спортпен шұғылдануына, дені сау, рухы күшті болуына ықпал жасау. Болашақтағы қазақ күресінің танымалдығын арттырып, мәртебесін жоғарылатуда спорт мектептері мен жекелей қазақ күресі үйірмелерінің жаттығу сабақтарын жүргізу мен болашақ балуандарды дайындаудың ауылдық, облыстық жарыстарды ұйымдастырудың маңыздылығы өте зор.

Әдебиеттер тізімі:

1. Мухитдинов Е.М. Казахша-күрес.-Алма-Ата: Қазақстан,1984.-58 с.
2. Жаналин Б. «Қазақша күрес: Ереже». -Алматы: Ер-Дәулет, 1995
3. Алимханов Е.А., Байдосов К.Р. Спорттық күресті үйретудің қағидалары мен тәсілдері.-Алматы: Кітап, 1996.-35 с.
4. Байшулаков Ж.С., Шепетюк М.Н. Совершенствование учебно-тренировочного процесса по казахша-күрес. //Проблемы совершенствования системы подготовки высококвалифицированных спортсменов к Олимпийским играм. -Ташкент, 2006.- С.75-76.

АРҚАН ТАРТУ ХАЛЫҚ ОЙЫНЫНАН КӘСІБИ СПОРТ ТҮРІНЕ АЙНАЛДЫ

**Конакбаев Б.М. - Кәсіби спорт және жекпе-жек факультетінің деканы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа: Арқан тарту- қызықты спорт түрі және ежелгі ойын түрлерінің бірі, бүгінгі күнге дейін өзінің танымалдылығын сақтап келеді. Қарапайым халықтық ойын-сауық ретінде танымал болған бұл спорт түрі қазіргі таңда халықаралық жарыстарда кәсіби спортшылар жарысатын додаға айналды. Арқан тарту- командалық спорт түрі, онда екі команда күш пен төзімділікпен жарысып, арқанды өз жағына тартуға тырысады. Бұл мақалада арқан тарту спорт түрінен Алматы қаласындағы «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ қызметкерлерінен құралған құрама команданың, арқан тарту спорт түрінен 2022-2024 жылдар аралығында жеткен жетістіктері баяндалған. Жарыс алдындағы даярлықтың тәжірибесі қарастырылып, қолданылған әдістемелері көрсетілген. Аталған команда бұл спортпен әуесқой түрде айналысып, кәсіби тұрғыда жарыстарда жүлделі орындарға ие болды.

Кілт сөздер: Арқан тарту, дене даярлығы, жарыс, статикалық жаттығулар.

TUG OF WAR HAS TURNED FROM A FOLK GAME INTO A PROFESSIONAL SPORT

Konakbayev B.M.

Abstract: Tug-of-war is an interesting sport and one of the oldest forms of the game, which retains its popularity to this day. This sport, which has become popular as a simple folk entertainment, has now become a competition in which professional athletes compete at international competitions. Tug of war is a team sport in which two teams compete with strength and endurance to try to pull the rope to their side. This article describes the achievements of the national team of employees of JSC "Alatau Zharyk Company" in the sport of tug of war in Almaty, in the sport of tug of war in the period from 2022 to 2024. The experience of pre-competition

training is considered and the methods used are shown. This team was engaged in this sport in an amateur way and won prizes in professional competitions.

Keywords: Tug of war, physical training, competition, static exercises.

Кіріспе. Арқан тарту тарихы ежелгі дәуірден бастау алады, ойын-сауық пен бәсекелестік әдісі ретінде қолданылған. Бастапқыда арқан тарту ежелгі халықтар арасында кеңінен танымал болды. Әр түрлі мемлекеттерде бұл ойын-сауық қана емес, сонымен қатар күш жарыстарының әдісі болған. Уақыт өте келе арқан тарту жәрмеңкелер мен мерекелердегі спорттық іс-шаралар мен ойындардың бір бөлігіне айналды. Ежелгі Олимпиада ойындары кезінде арқан тарту танымал жарыстардың бірі болған, тіпті 1900 - 1920 жылдар аралығында Олимпиада ойындарының бағдарламасында өткізілген. Алғашында арқан тарту жеңіл атлетика спорт түрінің құрамында болған, тек 1912 жылы V Жазғы Олимпиада бағдарламасында дербес спорт түрінде өткізілген. 1960 жылы Халықаралық федерация құрылып, қазіргі таңда бұл спорт түрі 70 астам мемлекеттерде кеңінен таралған [1].

Қазіргі таңда жарыс ережелері стандартталып, командалар жеңіске жету үшін жаттығулар мен даярлық түрлері қолдана бастады. Біздің елімізде арқан тарту спорт түрі көбінесе Ұлыстын Ұлы күні «Наурыз» мейрамын тойлау кезінде, той- жиындарда, мерекелік іс-шараларда өткізіліп жүр. Қазақстан Республикасында арқан тарту федерациясы 2024 жылдың қантар айында құрылып, өзінің жұмысын бастады. Федерацияның бірінші мақсаты елімізде 2024 жылы 8 – 14 қыркүйек аралығында Астана қаласында өткізілетін V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына қатысатын арқан тартыстан ел құрамасын жасақтауды көздеп отыр[2]. Бүгінгі таңда арқан тарту – бұл кәсіби командалар ұлттық және халықаралық деңгейде жарысатын маңызды спорт түріне айналды. Бұл спорт түрімен айналысатын спортшылар тек дене күшімен ғана емес, сонымен қатар стратегиялық ойлау мен командалық үйлесімділікке ие болу қажет. 2022 жылдан бастап Алматы қаласындағы «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ қызметкерлерінен құралған құрама командасы жасақталып арқан тарту спорт түрінен әр түрлі жарыстарға қатыса бастады.

Арқан тарту қарапайым және қол жетімді спорт түрі бола отырып, барлық жастағы және әлеуметтік топтағы адамдар арасынан өткізуге мүмкіндік береді. Ол күш пен төзімділік сияқты дене қасиеттерді дамытады, сонымен қатар қарсыласқа құрметпен қарап, бәсекелес кезінде топтық жұмыс істеуге үйретеді [3].

Мақсаты. Алматы қаласындағы «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ қызметкерлерінен құралған арқан тарту спорт түрі бойынша құрама команда мүшелерінің даярлық деңгейін жоғарлатып, жарыстарда бәсекеге қабілеттілікті арттыру.

Зерттеу міндеттері.

1. Арқан тарту спорты бойынша спортшылардың жалпы даярлық деңгейін анықтау.
2. Спортшылардың даярлық деңгейін, бойы мен салмағын ескере отырып, жарыс қызметі кезінде олардың арқан бойымен тиімді және оңтайлы орындарын бөлу.
3. Спортшылардың жасы мен дене қасиеттерінің даму деңгейін ескере отырып, жаттықтырулар кешенің таңдап, даярлық бағдарламасын құрастыру.
4. Спортшыларға арқан тарту техникасы мен айла-тәсілдер ерекшелігін үйретіп, даярлық деңгейін жетілдіру.

Зерттеу әдістері. Педагогикалық бақылау әдісі арқан тарту кезіндегі техникалық аспектілерін, спортшылардың күші мен салмағын оңтайлы үйлестіру мақсатында командалардың айла-тәсілі мен стратегиясын бейне жазбаларды талдау арқылы зерттеу. Спортшылардың атропометрия көрсеткіштерін бақылау. Жаттығу жүктемелерінің режимдерін және жаттығудан кейінгі қалпына келтіру процестерін бағалау. Алынған ақпараттарды статистикалық өңдеу.

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Зерттеу нәтижелері. 2022 жылдың тамыз айында «Самрұқ–Қазына» АҚ компаниялар тобының қызметкерлері арасында Спартакиаданың Оңтүстік аймақ іріктеу жарысы Алматы қаласында өтті. Аталған жарысқа арқан тарту спорт түрінен 16 команда қатысып, бақтарын сынады. «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ құрама командасы осы жарыста «Азиялық Газқұбыры» ЖШС командасына есе жіберіп, 2 орынға қол жеткізді, финалдық жарысқа жолдама ұтып алды. Бұл жарыста команда құрлымы мен жарыс қызметі кезінде спортшылардың арқан бойымен тиімді және оңтайлы орындары бөлініп, соңғы тұрған спортшы бекітілді. Жарыс ережесіне сай команда құрамында 5 ер адам және 1 әйел адамнан құралған 6 (1 ер және 1 әйел алмастырушы) спортшы және қатысушылар саны бойынша тең болуы қажет.

2022 жылы қыркүйек айында Астана қаласында өтетін «Самрұқ–Қазына» АҚ компаниясына кіретін компаниялардың арасында VII Спартакиаданың финалдық жарысы алдында 3 апталық оқу-жаттығу жиыны өткізілді. Жиын барысында спортшылардың жалпы дене даярлық деңгейін анықталып, жаттығу процесінде қолданылатын жүктемелері бекітілді (1 кесте).

1 кесте – Арқан тарту спорт түрінен жарыс алдындағы даярлық кезеңіндегі жаттығу жүктемелерінің сипаттамасы

Күндер саны	Жаттықтыру саны	Құралдар	Қарқындылық аймақтары	ЖСС, Соғ./мин	Көлем, мин	Жалпы уақыт, мин		
12	12	Жалпы дене жатығулары	аэробты	126-150	240	360		
			аралас	156-174	120			
		Арнайы дене жатығулары	аэробты	132-150	200	360		
			аралас	156-174	160			
		Статикалық жаттығулар	аэробная	144-150	120	180		
			аралас	150-180	60			
		Арқан тарту техникасы мен тактикасы	аэробты	130-138	240	360		
			аралас	156-180	120			
		Арнайы жарыс жаттығулары	аралас	162-180	120	180		
			анаэробты	186-210	60			
		Барлығы						1440

Спортшылардың жасы мен дене қасиеттерінің даму деңгейін ескере отырып, оқу-жаттығу барысында жалпы 360 мин (25%) және арнайы 360 мин (25%) жаттығулар кешендері орындалды. Арқан тарту техникасы мен тактикасын жетілдіруге 360 мин (25%) уақыт бөлініп, статикалық 180 мин (15%) және арнайы жарыс жаттығуларына 180 мин (15%) уақыт жұмсалды.

2022 жылдың 24-25 қыркүйек аралығында «Самрұқ–Қазына» АҚ компаниясына кіретін компаниялардың арасында VII Спартакиадада Финалдық жарысқа, аймақтық іріктеу жарыстарынан жолдама алған 18 команда қатысты. Бұл жарыста «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ құрама командасы топтық кезеңде 3 кездесуді ұтып, 1/4 финалда «Азиялық Газқұбыры» ЖШС командасынан есе қайтарып, жартылай финалда «Богатырь Көмір» ЖШС командасын ұтып ақтық бәсекеге жолдама алды. Финалдық тартыста «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ құрама командасы (n=6, салмақ дәрежесі 568±8,3кг) «ӨзенМұнайгаз» АҚ компаниясы командасынан (n=6, салмақ дәрежесі 830±5,2кг) жеңіліп қалып, екінші орынға тұрақтады.

2023 жылы маусым айында «Самрұқ Энерджи» АҚ компаниялардың арасында Спартакиадада іріктеу жарысы Щучинск қаласында өтті. Бұл жарыста ережеге сай қатысушылар саны өзгертіліп 6 ер адам және 2 алмастырушы спортшы болып өзгертілді. Аталған жарыста «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ құрама командасы қатысқан 9

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

команданың арасынан 1 орын алып, «Самрұқ–Қазына» АҚ компаниясына кіретін компаниялардың арасында VIII Спартакиаданың финалдық жарысы жолдама алды [4].

Жаттықтыру бағдарламасына айтарлықтай өзгертулер еңгізіліп, жалпы 260 мин (18%) және арнайы 240 мин (16,6%) жаттығулар кешендері орындалды. Арқан тарту техникасы мен тактикасын жетілдіруге 280 мин (19,4%) уақыт бөлініп, спортшылардың төзімділік қасиеттерін арттыру мақсатында статикалық жаттығулар 180 мин (15%-дан) 300 мин (21%-ға) және арнайы жарыс жаттығулары 180 мин (15%) дан 360 мин (25%) дейін уақыт көлемі артты (2 кесте).

2 кесте – Арқан тарту спорт түрінен жарыс алдындағы даярлық кезеңіндегі жаттығу жүктемелерінің сипаттамасы

Күндер саны	Жаттықтыру саны	Құралдар	Қарқындылық аймақтары	ЖСС, Соғ./мин	Көлем, мин	Жалпы уақыт, мин		
1 2	12	Жалпы дене жатығулары	аэробты	126-150	140	260		
			аралас	156-174	120			
		Арнайы дене жатығулары	аэробты	132-150	180	240		
			аралас	156-174	60			
		Статикалық жаттығулар	аэробная	144-150	180	300		
			аралас	150-180	120			
		Арқан тарту техникасы мен тактикасы	аэробты	130-138	160	280		
			аралас	156-180	120			
		Арнайы жарыс жаттығулары	аралас	162-180	280	360		
			анаэробты	186-210	80			
		Барлығы						1440

2 кестеде көрсетілген өзгерістердің нәтижесінде 2023 жылы тамыз айында Астана қаласында өткен «Самрұқ–Қазына» АҚ компаниясына кіретін 279 алпауыт компаниялардың арасында Спартакиаданың финалдық жарысына іріктелген 16 команданың ішінен, финалға «ҚазМұнайГаз» ұлттық компания құрама командасын шығып, жеңіске жетіп чемпион атанды. Қазіргі таңдан команда мүшелерінің антропометриялық көрсеткіштері 3 кестеде көрсетілген.

3 кесте – Арқан тарту спорт түрінен «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ құрама командасы спортшыларының антропометриялық көрсеткіштері

Биометрия көрсеткіштері	Жасы	Салмағы, кг	Бойы, см
n=9			
X	32,3	112	181,1
m(x)	±1,66	±6,04	±1,8
S	5	18,1	5,4

Қазақстан Республикасының арқан тарту федерациясы 2024 жылдың ақпан айында елімізде 8 – 14 қыркүйек аралығында Астана қаласында өткізілетін V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына қатысатын арқан тартудан ел құрамасын іріктеу мақсатында екі кезеңнен тұратын жарыс ережесін жариялады [5]. Бірінші кезеңде жалпы Қазақстан Республикасы бойынша 5 аймаққа бөлініп, Алматы қаласы Шығыс аймақтық іріктеу тобына кірді. Бұл топта жарыс 2024 жылы 20 ақпан айында Семей қаласында ШҚО (2 құрама), Абай облысы (2 құрама) , Жетісу облысы және Алматы қаласы құрама командалары арасында өткізілді (4). Аталған жарысқа Алматы қаласының «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ қызметкерлеріне құралған команда жүлделі 3 орынға ие болды. Бұл

жарысқа ережеге сай алаңда 8 спортшы жалпы салмақтары 720 кг аспайтын және 2 алмастырушы адам жіберілді.

Қорытындылар. Арқан тарту-дәстүр мен халықтық мәдениетті және кәсіби спортты біріктіретін бірегей спорт түрі. Бұл ежелгі іс-әрекет бүкіл әлемдегі адамдарды қызықтырады және шабыттандырады, тіпті ең қарапайым ойындар да қызықты және мағыналы спорттық жарыстарға айналуы мүмкін екенін дәлелдейді.

Арқан тартыс спорт түрінде жеңіс тек спортшылардың күшіне ғана емес, сонымен қатар дұрыс техника мен тактикаға да байланысты. Спортшылар аяқтарында мықтап тұрып, дененің дұрыс орналасуын және арқанды оңтайлы ұстауын қолдануы қажет. Бүкіл команданың күш-жігерін үйлестіріп, бірлескен жұмыс істеу керек. Бұл жерде команда жаттықтырушысы жарыс тактикасы мен әдіс-тәсілдерін көрсете отырып басқару қажет.

Атқарылған жұмыстардың және жүйелі даярлықтың нәтижесінде «Алатау Жарық Компаниясы» АҚ қызметкерлерінен құралған команда спортшыларын жоғары жетістікке, айтар болсақ «Самрұқ-Қазына» АҚ компаниясына кіретін компаниялардың арасында Спартакиаданың 2022 жылы – 2 орын, 2023 жылы-1 орынға жеткізгені үшін команда жаттықтырушысы Конакбаев Б.М. алғыс хатпен марапатталды.

Әдебиеттер тізімі:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Перетягивание_каната
2. <https://sputnik.kz/20240129/qazaqstanda-arqan-tartys-federatsiyasy-quryldy--kelesi-ayda-irikteu-zharystary-bastalady-41902756.html>
3. Алимханов Е. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және практикалық негіздері: монография/Е.Алимханов. - Алматы: Қазақ университеті, 2018.- 330б.
4. SK NEWS «Самрұқ-Қазына» АҚ компаниялар тобының корпоративтік басылымы//31.12.2023ж. -№23-24.- 90 бет
5. <https://www.inform.kz/ru/v-kazahstane-sozdana-federatsiya-natsionalnogo-vida-sporta-arkan-tartis-ccb33b>

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНІҢ ДӘСТҮРЛІ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ

Бектұрғанов О. Е. - профессор,
Қожамжаров Т. Т. - Ұлттық спорт және күрес түрлері кафедрасының меңгерушісі,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Қазақ күресінің жарыстық әрекеттері мен қолданылатын күресу тәсілдер арсеналының өзіндік ерекшеліктерін, Қазақстандағы қазақ күресінің және ұлттық спорт түрлерінің тарихи даму алғышарттары мен болашағын зерттеу нәтижелері.

Кілт сөздер: Қазақстан, техника, ерекшеліктер, көпсайыс, дамыту, дайындық, күрес.

TRADITIONAL VALUES OF KAZAKH WRESTLING

Bekturganov O. E., Kozhamzharov T. T.

Abstract. The results of the study of competitive activity and the distinctive features of the arsenal of wrestling techniques used in Kazakh Kures, historical background and prospects for the development of Kazakh Kures and national sports in Kazakhstan.

Key words: Kazakhstan, technique, features, all-around, development, preparation, wrestling.

Кіріспе. Сарапшылар атап өткендей [1-4], АҚШ-та американдықтар үшін американдық футбол, бейсбол және «родео», жапондықтар үшін «сумо» күресі, испандықтар үшін «коррида» сияқты ұлттық спорт түрлеріне берілгендік – ол спорттың өзі этникалық мәдениеттің символына айналнып, көбінесе азаматтық идентификацияның маңызды көрсеткіші болып табылады. Басқа жағдайларда, көбінесе, ұлттық емес, халықаралық спорт түрлері азаматтық идентификацияның негізгі орталығына айналады, мысалы, Италия, Испания, Бразилия, Аргентина және Ұлыбританияда футбол; Канада, Швеция, Чехия, Финляндия және Ресейде хоккей; АҚШ-та баскетбол және бокс, Кубада бокс, Жапонияда дзюдо мен еркін күрес.

Мақсаты: Қазақ күресінде қолданылатын техника арсеналының ерекше белгілерін анықтау.

Міндеттері: Қазақстан тарихындағы қазақ күресі мен басқа да ұлттық спорт түрлерінің дамуының алғы шарттарын талдау, қазіргі Қазақстандағы ұлттық спорт түрлерін дамыту бойынша дәлелді ұсыныстар дайындау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, бұрын жүргізілген ғылыми зерттеулердің нәтижелерін қорытындылау, бәсекелестік жекпе-жектердің нотациялық және бейне жазбаларын талдау, зерттеу нәтижелерін талдау және талқылау.

Зерттеу нәтижелері.

Күрес – жер планетамыздағы бар халықтар арасында кең тараған жекпе-жек түрі. Екі батыр ұстасуында күш пен даярлығын, әдіс пен тәсілдерін, айла-әрекет пен қажыр-қайраттығын сынайтын жекпе-жек спортының бір түрі.

Бұдан мыңдаған жылдар бұрын қоне ғасырларда тарихы басталған арғы ата-бабаларымыз өздерінің жауларын жеңу үшін бір ғана күрес емес белгілі әр түрлі жауынгерлік даярлау тәсілдерін пайдалана білген. Олардың ішінде күрес ең қатерсіз, қауіпсіз ұстасуда қажетті дене сапаларын (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік ж/е т.б.) дамытуға, түрлі жекпе-жектерге қатысатын даярлану қарсыластарымен бірге ұстасу өнерлерінде дамыта білген (мысалы, шапшандылық, әдісқойлық, шеберлік, тәсілқойлық, айлалылық, икемділік ж/е т.б.), оған қоса, ұстасулар арқылы психологиялық қабілеттерінде дамыту мүкіндігі жоғарылаған (ұмтылушылық, батылдылық, қайсарлық, жігерлік, қайраттылық, дербестік, жаужүректілік, ұстамдылық ж/е т.б.).

Басқа жауынгерлік өнерлерімен салыстырғанда: 1 – күрес өнеріне үйрену үшін қару-жарақтың қажеті жоқ; 2 – күреске даярлау мен бастапқы ұстасу әдістеріне үйретуды ерте, онға жетер бала кезінен бастауға болады; 3 – күрес ұстасуында имитация жоқ, палуандар бар күшін салып алысады, сондықтан күрестің даярлау мүміншілігі өте зор.

Қазақтар намысын ұстасуда қорғайтын күш иесін «алып», «толағай», «балуан» деп атаған, оны халықты қорғайтын батырдай сыйлаған. Ерекше күш иесін қасиет қонған адам ретінде таныған. Сондықтан, қазақ күресі – ұлттық мәдениетіміздің маңызды бір саласы болып табылады [5].

Мысалы, ат жарысы мен аударыспақ, күш сынасу мен қазақ күресі, ақындар айтысы мен күй тарту, терме айту мен би өнері, асық ойыны мен тоғыз құмалақ сияқты қазақ халқы өнерлерінің тарихы зор. Күш сынасуда ұстасудан басқа сынақтарын да пайдаланған, мысалы, арқан тартысу, ауыр тас не басқа ауыр зат көтерісіп жарысу немесе бір бірін бельбеунен ұстап көтеру ж/е о.б.

Палуандар ұстасуы ат жарысы мен ақындар айтысы сияқты қазақ халқы өнерінің ажырамас бір бөлігі болып саналады [6].

Қоне заманынан мыңдаған жылдар бойы қазақтың жылы он екі ай бойы далада, малды бағу мен оны қорғау, жайылым бағытын таңдау мен шөп пен сү қарауда. Өмір бойы көшіп, үнемі қозғалыста болу тағдыры мен тірлігі. Оған даярлау үшін жас баладан бастап еңкейген кәріге дейін дене-күш дайындығына ерекше талап қойылды [7].

Қазақ елінде ат үстінде еркін отырып шабуды сегіз жасынан бастаған, оған қоса, садақ ату, күрес өнері мен жекпе-жек айла-тәсілдерін және қару түрлерін меңгеру ұл мен қызға

бірдей қойылатын талап деңгейіне көтерілді.

Жер бетіндегі барлық халықтарда күрес өнері кең тараған, ал гректер күресті біздің заманымызға дейінгі қонне олимпиадалық ойындарының бағдарламасына еңгізген.

Қазақ күресі жарыстарында спорттық күрестің басқа түрлерінің әдістерін қазақ күресінің жарыстық ережесін бүзбай қолдануға мүмкіндігі бар. Мысалы, тізелеп не төрттағанда күреспей және әдіс жасамай, қарсыластың аяғы мен белінен төмен ұстамай, тек аяқта тұрып күресу мен әртүрлі күрес әдістерін пайдалана қарсыласын палуандар кілеміне арқасына (таза жеңіс) не бүйіріне (жарты жеңіс) лақтыру және жамбасына немесе санына лақтыру (жамбас бағасы).

Қазақ күресінде лақтыру әдістерін аяғын қолдана жасайтын мүмкіндігі өркендетілген. Оның ішінде: «алдыңғы, артқы және қапталдық шалып лақтыру»; «санмен ортадан не қапталдан қағып түсіру»; «аяқпен жұлып алып тастау»; «түйдекпен іліп жығу»; «қапсыра ұстап артына не қапталға қадамдық шалумен (не іліп) тастау»; «қапсыра ұстап аяқпен «орап» лақтыру»; «сирақпен ортадан не қапталдан іліп жығу»; «табанмен алдынан, ортадан не қапталдан қағып түсіру» ж/е т.б. Неліктен олай десек, аяғын қолдана жасайтын әдістерінен қорғанатың көптеген қарсы әдістері мен ұстауларына тиым салынған, мысалы, аяқтан не белден төмен ұстап не болса қол тіреп қорғануға, төрттағанда не тізе тіреп қорғануға, аяғы мен белінен төмен ұстап қарсы шабуыл жасауға ж/е о.б. Сондықтан, аяқ қолдана жасайтын тәсілдер қазақ күресінде қалған әдістермен салыстырғанда артығымен қамтылған. Біздің зертеу нәтежесі бойынша аяқ қолданбай жасайтын төрт тәсіл тобына қарсы (ол: жамбастан асыра тастау, арқадан асыра тастау, кеудеден асыра тастау және иықтан асыра тастау), он үш аяқ қолдана жасайтын тәсілдер тобы қамтылған. Олар тұралы жазып, бұл мақалада бәрін атап шықтық, оны кестедегі салыстырма бойынша да қараса болады (1 кесте).

Сонымен бірге, «жамбастан асыра тастаудың» орнына қазақ күресінде «санмен ортадан не қапталдан қағып түсіру ыңғайлы», ал «кеудеден асыра тастаудың» орнына «қапсыра ұстап қапталдан не артынан шалып немесе іліп жығу» ыңғайлы.

Әдістерді ұтымды орындау үшін ұстаудың әртүрлі варианты бар. Ұстау түрлерінің айырмашылығы әдіс орындау мүмкіндіктеріне байланысты. Мысалы, үш әдіс тобында (санмен ортадан қағып түсіру, санмен қапталдан қағып түсіру, артқы шалумен тастау), әр қайсын орындау барысында палуандар белгілеген ұстау түрлерін түгелдей қолданады. Ал екі әдіс тобында («қапсыра ұстап шалып не іліп жығу» мен «кеудеден асыра тастау») ұстаудың тек үш түрін қолданған.

Кесте 1 – Әдістер түрлері мен ұстаулары

№	Әдіс топтары	Ұстаулары										Бәрі
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Санмен ортадан қағып түсіру	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
2	Санмен қапталдан қағып түсіру	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
3	Қапсыра ұстап шалып не іліп жығу	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	3
4	Жамбастан асыра тастау	-	+	-	-	+	+	+	+	+	+	7
5	Табанмен алдынан қағып түсіру	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	7
6	Табанмен қапталдан қағып түсіру	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	8
7	Табанмен ортадан қағып түсіру	+	+	+	-	+	+	+	+	-	-	7
8	Сирақпен ортадан іліп жығу	-	+	+	+	+	+	+	+	-	-	7
9	Сирақпен қапталдан іліп жығу	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	9
10	Қапсыра ұстап «орап» лақтыру	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	4

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

11	Арқадан асыра тастау	-	+	+	-	+	+	+	+	+	+	8
12	Аяқпен жұлып алып тастау	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	5
13	Кеудеден асыра тастау	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	3
14	Алдыңғы шалумен тастау	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	6
15	Артқы шалумен тастау	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	10
16	Иықтан асыра тастау	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	6
17	Түйдекпен іліп жығу	+	+	+	+	+	+	+	+	-	-	8
Жиынтығы:		9	16	12	10	17	15	14	13	6	6	118
Аяқ қолданбай жасайты төрт тәсіл топтарында: жамбастан асыра тастау, арқадан асыра тастау, кеудеден асыра тастау және иықтан асыра тастау												
Қалған он үш тәсіл топтарында аяғын қолдана жасайтын әдістер												
Ескертпе – ұстаулар: 1 – қолын (екі қолын), 2 – белбеуді, 3 – жағаны, 4 – кеудені, 5 – белбеу мен қолды, 6 – жаға мен белбеуді, 7 – қол мен иықты, 8 – иық пен жағаны, 9 – бас пен қолды, 10 – бас пен жағаны.												

Тағы бір әдіс орындау бойынша төрт ұстау түрін қолдаған, ол «қапсыра ұстап «орап» лақтыру». «Аяқпен жұлып алып тастау» әдісінде ұстаулар түрінен тең жартысын қолдаған (5 ұстау түрі). «Алдыңғы шалумен тастау» мен «иықтан асыра тастау» әдістер тобында – 6 ұстау түрі, ал «сирақпен қапталдан іліп жығу» тобында – 9 ұстау түрі қолдаған. Қалған алты әдістер тобын кестеден қараса болады – олардың орындаунда жетіден сегізге дейін ұстау түрлері қолдаған.

Әдістер арасында ең кең қолдаған ұстау түріне «белбеу мен қол» жатады – бұл бесінші ұстау барлық 17 әдістер тобында қолданады. Ал 2 орында екінші ұстау түрі, ол «белбеуді» ұстау – қолдану жиілігі бойынша 16 әдістер тобында қолданады. 3 орында 15 әдістер тобында қолдаған алтыншы ұстау түрі «жаға мен белбеу». 4 орында 14 әдістер тобында қолдаған жетінші ұстау түрі «қол мен иық». 5 орында 13 әдістер тобында қолдаған сегізінші ұстау түрі «иық пен жаға». 6 орында 12 әдістер тобында қолдаған үшінші ұстау түрі «жағаны» ұстау. 7 орында 10 әдістер тобында қолдаған төртінші ұстау түрі «кеудені» ұстау ж/е о.б. (қалған бір ұстау 9 әдістер тобында қолдаған, екі ұстау 6-ға дейінгі ұстау санында).

Жарыста орындалатын әдістер тобындағы сапалық көрсеткіштері бойынша бірқатары көбісінде «жартылай жеңістен» «таза жеңіске» дейінгі жоғарғы бағалармен қамтылса, мысалы, «тепе-теңдіктен шығарып іліп жығу» (28 – 2 қарсы), «жамбастан асыра тастау» (16 – 3 қарсы), «қапсыра ұстап шалып не іліп жығу» (15 – 5 қарсы), «жағадан жұлқып шалып жығу» (10 – 2 қарсы), «кеудеден асыра тастау» (13 – 2 қарсы), «санмен ортадан не қапталдан қағып түсіру» (10 – 3 қарсы), (2 кесте).

Оған қоса «Алдыңғы шалу жасап лақтыру» (8 – 2 қарсы), «арқадан асыра тастау» (5 – 2 қарсы), «сирақпен іліп жығу» (6 – 4 қарсы) және «табанмен қағып түсіру» (3 – 1 қарсы).

Басқа орындалатын әдістер тобында артығымен төменгі «жамбас» бағалырымен қамтанады, мысалы, «қапсыра ұстап «орап» лақтыру», «иықтан асыра тастау», «түйдекпен іліп жығу» ж/е о.б.

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР
ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Кесте 2 – Жарыста қолданатын қазақ күресінің әдістерін және орындау сапалығын талдау (Ө. Е. Бектұрғанов, Ө. Б. Дөңбаев, 2011)

№	Әдістер тобы	Көрсеткіштер, n=152 ұстасу									
		Әдіс бағасы мен орыдау саны			Бәрі	Б		БӘС		ТТ	ТЖС
		таза жеңіс	жарты жеңіс	жамбас		саны	%	саны	%		
1	Жамбастан асыра тастау	6	10	3	19	0,33	17,3	0,35	17,0	51,0	0,09
2	Қапсыра ұстап шалып не іліп жығу	9	6	5	20	0,37	14,7	0,22	11,3	68,0	0,11
3	Тепе-теңдіктен шығарып іліп жығу	10	18	2	30	0,41	17,7	0,39	22,5	85,2	0,14
4	Жағадан жұлқып шалып жығу	5	5	2	12	0,22	5,7	0,12	5,7	75,0	0,05
5	Кеудеден асыра тастау	3	10	2	15	0,21	5,3	0,09	4,0	63,3	0,05
6	Санмен ортадан қағып түсіру	3	1	3	13	0,43	8,3	0,35	10,1	48,2	0,05
7	Санмен қапталдан қағып түсіру	2	4	-							
8	Алдыңғы шалу жасап лақтыру	2	6	2	10	0,24	5,8	0,03	10,8	71,1	0,03
9	Арқадан асыра тастау	1	4	2	7	0,15	4,5	0,09	3,5	26,0	0,02
10	Табанмен қағып түсіру	1	2	1	4	0,21	5,1	0,13	5,3	62,5	0,01
11	Сирақпен іліп жығу	-	6	4	10	0,19	5,5	0,08	3,5	50,0	0,01
12	Қапсыра ұстап «орап» лақтыру	-	4	5	9	0,14	4,0	0,05	2,8	30,8	-
13	Иықтан асыра тастау	-	-	2	2	0,05	0,7	0,03	0,8	27,7	-
14	Түйдекпен іліп жығу	-	-	1	1	0,02	0,4	0,01	0,6	-	-
15	Аяқпен жұлып көтеріп лақтыру	-	-	1	1	0,02	0,4	0,01	0,6	-	-
16	Қарсы шабуыл тәсілдері	-	-	1	1	0,03	0,5	0,01	0,7	-	-
17	Қалған әрекеттер		1	1	2	0,05	0,7	0,05	0,8	-	-
Жиынтығы		42	77	37	156	3,27	100	2,01	100	54,9	0,57
Ескерту: Б – белсенділік, БӘС – бағалаған әдістер саны, ТТ – тәсілдің тиімділігі, ТЖС – таза жеңіс саны.											

Қорытынды: Қазіргі кезде қазақ күресінің бірнеше мемлекетте дамыған спорт түрі болғандықтан, халықаралық жарыстар ұйымдастыру мүмкіндігі дамуда.

Дегенмен, халықтың дене шынықтыру белсенділігінің жетіспеушілігі мәселелерін шешуде дене шынықтыру мен спорттың басты рөлін ұмытпаған жөн.

Ұлттық құрамалардың резервтерін дайындау мәселелерін шешуде дәйектілік танытайық. Ал, ең алдымен, үйде балалардың спортқа жаппай қатысуын дамыту қажет.

Спорттың, оның ішінде қазаққа дәстүрге айналған спорттың білікті мамандары, ең алдымен Қазақстанға қажет.

Қазаққа дәстүрге айналған спорт түрлері тек Қазақстанда ғана дамиды дегенді айыптайтын ештеңе жоқ.

Олар көптеген елдерде басқа еш жерде таралмай, кәзірге дейін, ондаған жылдар, тіпті ғасырлар бойы осылай дамыған.

Сонымен қатар, оның әсерлі табиғаты арқасында, туристерді және үлкен стадиондарды тартады, бұл жарыстарды стадиондарда ғана емес, сонымен қатар Интернетте, теледидар мен видеожазбаларда тамашалайды.

Мысалы, американдық футбол, бейсбол және «родео», жапондықтардың «сумо» күресі, испандықтардың «корридасы» ж/е т.б.

Шетелде біздің дәстүрлі спорт түрлерін дамытудың қажеті барма, өзімізде олардың дамуы жеткіліксіз кезде?

Қазақ күресіне қатысты қазақ префикссіз неғұрлым қолайлы және балама атау бар – бұл қазақтың «ұстасу» сөзі, ол бәріне түсінікті және күрес сөзіне бір мағыналы түсінік. «Қазақ күресінің» ұлттық идентификациясы туралы префикссіз қолдануға болады, өйткені бұл атау, күрес спорт түрлері мен ұлттық күрес түрлеріндегі атауларының ешқайсысында әлі қолданылмаған.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бектұрғанов Ө. Е. Қазақ күресінің даму ерекшеліктері: оқу құралы / Ө. Е. Бектұрғанов, Ә. Б. Дөңбаев. – Алматы, 2011. – 108 бет.
2. Карелин А. В. Национальные виды спорта пропагандируют здоровый образ жизни: [эл. ресурс] // <http://sport.rambler.ru/news/around/590398728.html>.
3. Мухлынина Е. Вся жизнь как состязание или Якутские национальные виды спорта: [эл. ресурс] // http://modun.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=97: 2010–11.
4. Платонова Р. И. Миссия национальных видов спорта в глобализирующемся мире // Вестник спортивной науки. – № 6. – 2012. – С. 61-64.
5. Развитие национальных видов спорта и народных игр: Методическое пособие / Редакционная коллегия: К. М. Хамчиев, Ж. К. Буканова, Ж. К. Каримова, Г. Т. Ильясова, Л. В. Кирилинская. – Астана: ТОО «Шикула и К», 2013. – 40 с.
6. Тәникеев М. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы, 1957. – 91 бет.
Таникеев М. Т. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы: оқу құралы / М. Т. Таникеев, К. А. Асарбаев. – Алматы: КАЗАСТ, 2002. – 173 бет.

БІЛІКТІ СПОРТШЫЛАРДЫ ДАЯРЛАУДЫҢ ЗАМАНАУИ МӘСЕЛЕЛЕРІ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ

MODERN PROBLEMS OF TRAINING QUALIFIED ATHLETES

**ЖЕКЕ ЖАТТЫҒУ ЖАСАУДЫ ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП, СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУ
ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ МАМАНДАНУДЫ ТАҢДАУ**

**Төлепберген М. Қ., Тулепберген М. С.,
Сәрсенбаев Ж. А., Жақсыбай Қ.**

**Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті, 2 курс магистрантары
Ғылыми жетекшісі: Шалабаева Л.И. - доктор PhD, қ. профессоры
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Мақалада жоғары білікті спортшылардың модельдік сипаттамаларының негіздері, принциптері, шарттары ашылады. Соңғы жылдары көптеген спорт түрлерінде спорттық көрсеткіштердің айтарлықтай өсуі байқалды, бұл сөзсіз ең мықты спортшылардың модельдік сипаттамаларының өзгеруімен байланысты. Дене ұзындығының ұлғаюы, бұлшықет массасының пайызы және май компонентінің төмендеуі жоғары білікті спортшыларда спорттық дене түрінің басым екендігін көрсетеді.

Кілт сөздер: күрес, спортшы, модель, бояу техникасы, жағдайларды модельдеу.

SPORTS SELECTION AND SELECTION OF SPORTS SPECIALIZATION, TAKING INTO ACCOUNT INDIVIDUAL TRAINING

Tolepbergen M.K., Tulepbergenov M. S., Sarsenbaev Zh. A., Zhaksybay K., Shalabaeva L.I.

Abstract. The article reveals the basics, principles, and conditions of model characteristics of highly qualified athletes. In recent years, there has been a significant increase in sports results in many sports, which is inevitably associated with a change in the model characteristics of the strongest athletes. An increase in body length, a percentage of muscle mass and a decrease in the fat component indicates the predominance of an athletic body type in highly qualified athletes.

Key words: wrestling, athlete, model, coloring technique, modeling conditions.

Кіріспе. Жоғары шеберлік деңгейіне жету үшін жас және болашағы зор спортшыларды іріктеу және дайындау мәселесі көптеген отандық және шетелдік ғалымдардың зерттеулерінде көрініс табады [1].

Спорттық іріктеу жүйесі спорттық бағдарды, бастапқы, екінші және соңғы іріктеуді қамтиды [2]. Автордың пікірінше, спорттық іріктеу таңдаған спорт түрінен жоғары нәтижелерге қол жеткізе алатын ең дарынды спортшыларды іздеу үдерісі болып табылады.

Мақсат: Бұл зерттеудің мақсаты-күреске баса назар аудара отырып, әртүрлі спорт түрлеріндегі жоғары білікті спортшылардың сипаттамаларын модельдеудің негіздері мен принциптерін зерттеу. Негізгі мақсат-мықты спортшылардың модельдік сипаттамаларындағы, атап айтқанда олардың физикалық дамуы мен жағдайына қатысты өзгерістерді анықтау.

Зерттеу міндеттері:

1. Соңғы жылдардағы ең мықты спортшылардың модельдік сипаттамаларындағы өзгерістерді талдау.

2. Күрес техникасын және оның спортшылардың модельдік сипаттамаларымен байланысын зерттеу.

3. Күресте жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін физикалық дамудың оңтайлы параметрлерін анықтаңыз.

4. Спортшылардың сипаттамаларын модельдеу әдістерін және оларды жаттығу тәжірибесінде қолдануды қарастырыңыз.

5. Спортшылардың модельдік сипаттамаларын қалыптастыруға және жақсартуға ықпал ететін жағдайларды зерттеу.

Зерттеу әдістері:

1. Деректерді талдау: дене ұзындығы, дене құрамы және басқа параметрлер туралы деректерді қоса алғанда, әртүрлі спорт түрлерінде біліктілігі жоғары спортшылардың физикалық дамуы туралы статистикалық деректерге талдау жүргізу.

2. Бақылау және заттай зерттеулер: жаттығу процестері мен жарыстарды бақылау, сондай-ақ күрес техникасы мен спортшылардың физикалық дамуы арасындағы байланысты анықтау үшін заттай зерттеулер жүргізу.

3. Сараптамалық бағалау: спортшылар үшін дене дамуының оңтайлы параметрлеріне қатысты жаттықтырушылар мен спорттық медицина саласындағы мамандардан сараптамалық баға алу.

4. Модельдеу: спортшылардың модельдік сипаттамаларының өзгеруін болжау және олардың қалыптасуы мен дамуы үшін оңтайлы жағдайларды анықтау үшін математикалық модельдерді қолдану.

5. Әдеби шолу: спортшылардың сипаттамаларын модельдеу саласындағы бар тенденциялар мен әдістерді анықтау үшін тақырып бойынша ғылыми әдебиеттер мен жарияланымдарды талдау.

Лысов П.К. атап өткендей [3], спорттық іріктеу белгілі бір спорт түріне сәйкес келетін спортшының морфофункционалдық және психологиялық көрсеткіштерінің толық спектрін есепке алуды қамтиды. Спортшыларды дайындау кезінде спорттық іріктеудің екі түрі қолданылады: тұрақтандырушы және болжаулық. Жақсы қимылдаушылық қасиеттері бар жетілген спортшылар үшін іріктеудің тұрақтандырушы түрі қолданылады. Осындай спортшылардың арасынан морфологиялық және функционалдық ерекшеліктерін ескере отырып, жоғары деңгейдегі жарыстарға қатысуға барынша жақсы дайындығы бар спортшылар таңдалады [4]. Қалыптасып келе жатқан спортшылар мен ерте жастағы спортшылар арасында таңдаған спорт түріне сәйкес келетін морфологиялық және функционалдық көрсеткіштерді бағалайтын спорттық іріктеудің болжамды нысаны қолданылады.

Соңғы жылдардағы зерттеулер жаттығу процесі мен жарыс нәтижелерінің көрсеткіштерін талдауға негізделген іріктеу процесінің толық дұрыс еместігін дәлелдейді, бұл спорттық іріктеудің генетикалық негіздерін әзірлеудің маңыздылығын көрсетеді. [5-6].

Жаттықтыру процесінде тұқым қуалаушылық әсерінің жеткіліксіздігі спорт шеберлігінің өсуін баяулатуға себеп болуы мүмкін және оның болжамды деңгейіне қол жеткізуге мүмкіндік бермейді. Көптеген конституциялық белгілерді зерттеу генетикалық әсерлердің организмнің морфологиялық сипаттамаларында көбірек көрінетінін көрсетті, азырақ дәрежеде - оның физиологиялық көрсеткіштерінде және өте аз дәрежеде – психологиялық көрсеткіштерінде [7]. Спорттың әрбір түрі үшін белгілі бір қабілеттер жиынтығы талап етіледі, олардың арасында жетекші, екінші дәрежелі және қосымша қабілеттер бөлінеді. Қабілет ұғымы - көп қырлы. Спорттық іріктеудің тиімділігін арттыру үшін бірінші кезекте іріктеу критерийлерін таңдауды негіздейтін мықты спортшыларды модельдеу проблемасы шешілуге тиіс [8]. Бұл ретте модельдік сипаттамалар спорттың барлық түрлері үшін де (негізгі), сондай-ақ спорт түрлерінің топтары үшін де (жалпыланған), сондай-ақ спорттың жекелеген түрлері үшін ерекше болуы тиіс. Ұзақ мерзімді болжамдарды жасау және модельдік сипаттамаларды әзірлеу кезінде ағзаның

эртүрлі белгілерінің тұрақтылық дәрежесін, олардың спорттық дайындық бойындағы өзгермелілігін ескеру қажет. Модельдік параметрлерді зерттеу лонгитюдтық (ұзақжылдық) зерттеулер деп аталатын үдерісте жүргізілді [9]. Бағаланатын белгілердің арасында болжамды (консервативті) және болжамды емес (тұрақсыз) белгілер бар. Болжамды белгілерге нерв жүйесінің жеке-типологиялық қасиеттері, дененің пропорциялары, май шөгу дәрежесі, скелет бұлшық еттерінің пішіні, бұлшық ет талшықтарының түрі, реакция жылдамдығы, жылдамдық-күш мүмкіндіктері және т.б. жатады. Аталған белгілер салыстырмалы түрде тұрақты, бұл болжамдауда ерекше мәнге ие. Физикалық даму көрсеткіштері және икемділік, жылдамдық және ептілік сияқты физикалық қасиеттер даярлауды бастапқы іріктеу кезеңінде барынша ақпараттылық береді. Одан әрі физиологиялық және психологиялық көрсеткіштер болжамдық құндылыққа ие болады [10-11].

Көптеген спорт түрлеріне спорттық іріктеу кезінде оның басты көрсеткіштеріне спортшылардың морфофункционалдық сипаттамалары жатады [12-20].

Әр түрлі спорт түрлеріне жаттығатын спортшылардың дене бітімінің ерекшеліктері - бұл, бір жағынан, белгілі бір қимыл-қозғалыс қызметіне бейімделу нәтижесі, екінші жағынан - спорттық іріктеу нәтижесі [21-28].

Спорттық жаттығулар процесінде таңдаған спорт түрінде соматикалық мәртебесі қозғалыс қызметінің сипатына барынша сәйкес келетін спортшылар қалатыны күмән тудырмайды. Сондықтан әр түрлі мамандықтағы спортшылар дене бітімімен ерекшеленеді. Спорттың әрбір түрі өз кезегінде ерекше соматикалық мәртебені қалыптастырады [29].

Соңғы жылдары спорттың көптеген түрлерінде спорттық көрсеткіштердің едәуір өсуі байқалды, бұл сөзсіз күшті спортшылардың модельді сипаттамаларының өзгеруімен байланысты. Дене ұзындығының ұлғаюы, бұлшық ет массасының пайыздық құрамы және май компонентінің азаюы жоғары білікті спортшылардың дене бітімінің атлетикалық типінің басым болуын көрсетеді [30].

Әзірленген «чемпион моделін» жоғары білікті спортшыларды даярлау тәжірибесінде көп жылдар бойы пайдалануға болатын кейбір тұрақты шама ретінде қарастыруға болмайды. «Чемпион моделі» спорттың осы түрі үшін спортшының спорттық-маңызды қасиеттері мен ағзасының жай-күйі туралы түсінік береді.

Спорттың әртүрлі түрлерінде жоғары дәрежелі спортшылардың модельдік сипаттамаларын әзірлеу мысалдары белгілі.

Спортшылардың қандай да бір спорт түріндегі жарыс қызметінің табыстылығын айқындайтын ақпараттық морфологиялық көрсеткіштерге салмақ-бой көрсеткіштері, дененің ұзындығы және орамды өлшемдері, оның пропорциялары жатады. Спорттың жекелеген түрлерінде (диск лақтыру, ядро лақтыру, сумо күресі) спортшының бойы мен дене салмағы болашақтағы табыстың кепілі болып табылады. Салмағы үлкен ұзын бойлы атлет дискіні лақтырушы аласа бойлы, тіпті орташа бойлы спортшыға қарағанда даусыз артықшылыққа ие болады. Сумо күресінде үлкен салмақты спортшыда жеңіске жету мүмкіндігі жоғары болады, ол қарсыласын белгіленген шеңбер сыртына немесе қарсыласының денесінің қандай да бір бөлігін жерге жанастырғаны үшін беріледі.

Бірқатар спорт түрлерінде (спорттық жекпе-жек, ауыр атлетика) жарыс қызметіне тең жағдай жасау үшін салмақ санаттары енгізілген. Жекелеген спорт түрлерінде, мысалы, салмақ дәрежесі бірдей ауыр атлеттерде салмақ-бой көрсеткіштерінің спорттық нәтижелерге әсері дене пропорциясы сияқты үлкен емес. Ұзын денелі, ал аяқ-қолдары қысқа атлеттер салыстырмалы түрде артықшылыққа ие болады.

Спортшының дене салмағы салыстырмалы түрде аз, ал бойы ұзын болған кезде басқа спорт түрлерінде оларға артықшылық беріледі. Бойлары ұзын (176-188) олимпиада чемпиондарының, халықаралық жарыстардың жүлдегерлерінің, биіктікке секіруден және кедергілермен жүгіруден халықаралық дәрежедегі спорт шеберлерінің (ХДСШ)

салыстырмалы түрде салмағы аз (63-78), аяқ-қолдары ұзын, дене салмағындағы май компонентінің пайыздық құрамы төмен болады.

Қорытынды. Күресте маманданған спортшылардың модельдік сипаттамаларын зерттеуде көптеген авторлар балуандардың кеудесі кең болатынын және салмақ-бой индексі көрсеткіштерінің жоғары екенін атап өтеді [31-32].

Әсіресе, түрлі салмақ санатындағы балуандардың дене бітіміне жасалған талдау жұмыстары қызықты [33], олардың денесінің өлшемдік белгілерінің жоғары вариативтілігі байқалады. Әдетте, үш шартты салмақ тобы бөлінеді: жеңіл салмақтар, орташа салмақтар және ауыр салмақтар. Осы топтардың әрқайсысында дене бітімінің өзіндік ерекшеліктері анықталған. Осылайша, Г.С. Туманян мен Э.Г. Мартиросовтың мәліметтері бойынша [34], еркін күрескерлер денесінің жалпы көлемі жеңіл салмақтан ауыр салмаққа дейін ұлғаяды. Спортшының салмағы шектелмеген ауыр салмақ санатында ұзын бойлы балуан ерекше басымдыққа ие болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Grandi B. 4-th World Championships in Sports Aerobics May 16 – 17, 1998. Catania (ITA) // World of Gymnastics. 1998. February. № 23. P. 14–15.
2. Матвеев Л.П. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности ... // Общая теория спорта и ее прикладные значения. М., 2001. – 456 с.
3. Лысов П.К., Никитюк Д.Б., Сапин М.Р. Анатомия (с основами спортивной морфологии): учебник: в 2 т. Т. 1. М.: Академия, 2010. - 247 с.
4. Мелихова Т.М. Организационно-методические основы технологий спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 4. - С. 19–20.
5. Сологуб Е.Б., Таймазов В.А., Афанасьева И.А. Спортивная генетика. М., 2017.-345с.
6. Таймазов В.А., Бакулев С.Е. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности с учетом генетических основ тренируемости // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2005. - Вып. 18. - С. 81–91.
7. Леконцев Е.В. Генетическая обусловленность некоторых показателей физических способностей человека : автореф. ... канд. биол. наук.:М., - 2007. - 22 с.
8. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. М. : Просвещение, - 2005. - 349 с.
9. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Соматотипологические основы интегративной педагогической антропологии // Интегративная педагогическая антропология. М., 1996. С. 92–148 ; Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика : моногр. М.: Советский спорт, - 2013. - 1048 с.
10. Пауткин А.В., Самсонов М.М., Антонюк С.Д. Соматотипологический подход в прогностической оценке двигательной одаренности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 8. - С. 40–42.
11. Александрова Н.Е., Ашихмин И. А. Морфологический статус людей 1 периода зрелого возраста, регулярно занимающихся физическими упражнениями // Материалы 1 Всероссийской научно-практической конференции "Физкультурно-оздоровительные технологии в XXI веке", 6-7 дек. 2005 г. Малаховка, 2005. Вып. 1. С. 10–11.
12. Губа В.П., Чесноков Н.Н. Резервные возможности спортсменов. М.,2008 – 245 с.
13. Лысов П.К., Вихрук А.Я., Гурьев А.А. Антропометрические и дерматоглифические показатели спортсменов разных специализаций // Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов. 2006. - № 3 (20) - С. 24.
14. Никитюк Б.А. Спортивная морфология на пороге 90-х: осмысливая прошлое, думать о будущем // Теория и практика физической культуры. 1991. - № 1. - С. 8–14.
15. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 111 с.

16. Тегакко Л.И., Марфина О.В. Практическая антропология: учеб. пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 260 с.
17. Hassager C. Prediction of body composition by age, weight and Skinfold thickness in normal adults // *Metabolism*. 1986. Vol. 35, № 12. P. 1081.
18. Malik A. Age independent criteria for detection of PEM // *Ind. pediatr*. 1986. Vol. 21. P. 213–216.
19. Harzewski J. *Antropologia*. Warszawa: AWF, 1999. 315 s.
20. Drozdowski Z. *Antropologia Sportowa*. Warszawa: PWN, 1984. 120 s.
21. Булгакова Н.Ж. Спортивные способности: диагностика и формирование // *Теория и практика физической культуры*. 2009. - № 9. - С. 49–51.
22. Дорохов Р.Н., Сулимов А.А., Черенцов М.М. Компьютерный анализ при отборе и ориентации в видах спорта // *Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте: матер. IV Международ. науч.-практич. конф., Смоленск, 2006*. - С. 33–35.
23. Матвеев Л.П. Выявление индивидуальной спортивной предрасположенности ... // *Общая теория спорта и ее прикладные значения*. М., 2001 – 478 с.
24. Мелихова Т.М. Организационно- методические основы технологий спортивного отбора // *Теория и практика физической культуры*. 2007. - № 4. - С. 19–20.
25. Пашкевич И.А. Информативность морфологических показателей спортивной пригодности фигуристов на разных этапах подготовки: автореф. дис... канд. пед. наук. Малаховка, 2006. 22 с.
26. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. *Общая теория и ее практическое применение*. Киев, 2013 – 567 с.
27. Соколик И.Ю. Организационно-методические основы и содержание этапов спортивного отбора // *Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва*. Мн., 1996. - Ч. 2. - С. 72–74.
28. Стадник В.И. Отбор и начальная подготовка дзюдоистов с учетом типологических особенностей: автореф. дис ... канд. пед. наук. М., - 2003. - 36 с.
29. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие для студ. вузов. М.: *Физическая культура*, 2010. - 119 с.
30. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Направления научно-исследовательской работы лаборатории спортивной антропологии, морфологии и генетики ВНИИФКа // *Теория и практика физической культуры*. 2003. - № 10. - С. 39–41.
31. Приймаков А.А. Проблемы и перспективы повышения эффективности научно-методического обеспечения спортсменов высшей квалификации, специализирующихся в единоборствах // *Wychowanie fizyczne i sport: wydawnictwo naukowe PWN Warszawa Sixth International Scientific congress. Modern Olympic sport and Sport for all*. Warsaw, 2002. Vol. 46, № 1 Part 2. P. 432–437;
32. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. М.: Академия, 2006. - 592 с.
33. Зебзеев В.В., Зекрин Ф.Х., Зданович О.С. Анализ состава тела дзюдоистов юниоров, представляющие разные стили ведения соревновательного поединка // *Наука и спорт: современные тенденции*. 2014. - № 3. - С. 69–74.
34. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. *Телосложение и спорт*. М.: *Физкультура и спорт*, 1976. - 239 с.

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ УШУ

Абдримов К.А. - магистрант 2 курса
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. Статья содержит основные понятия и определения ушу в соответствии с Правилами соревнований по ушу, принятыми в КНР. Описываются разновидности боя ушу, структура организации системы многолетней спортивной подготовки, цели подготовки спортсменов на каждом этапе.

Ключевые слова: ушу, многолетняя подготовка, спортивная подготовка.

THE CURRENT STATE OF THE SYSTEM OF LONG-TERM WUSHU TRAINING

Abdrimov K. A.

Abstract. The article contains the basic concepts and definitions of wushu in accordance with the Rules of Wushu competitions adopted in the People's Republic of China. It describes the varieties of wushu combat, the structure of the organization of the system of long-term sports training, the goals of training athletes at each stage.

Key words: wushu, long-term training, sports training.

Ушу является современным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Актуальность: Спортивное ушу включает практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства, поскольку правила соревнований составлены таким образом, чтобы позволить судьям, исходя из определённого набора параметров классифицировать и оценить по десятибалльной шкале любой из существующих видов ушу. Таким образом, деление на спортивное и традиционное ушу условно, и правомерно, скорее, подразделять ушу на спортивное и массовое, представляющее собой в КНР национальный вид физической культуры.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования, и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения [1-4].

В соответствии с Правилами соревнований по ушу, принятыми в КНР, ушу подразделяется на следующие **виды:** гуйдин таолу-стандартные регламентированные комплексы (в этот раздел входит чан-цюань, наньцюань, тайцзицюань, цзяньшу, тайцзицзянь, даошу, нань- даошу, гуньшу, наньгуньшу, цяншу); цзысюань таолу - произвольные регламентируемые комплексы (в этот раздел входит чанцюань, наньцюань, тайцзицюань, цзяньшу, даошу, гуньшу, цяншу); чуаньтун ушу - традиционные комплексы ушу; дуйлянь - поединок с заранее определённой последовательностью движений; цзити бяоянь - групповые выступления; ушу-саньшоу - свободные поединки по ушу на помосте в защитном снаряжении; ушу-тайцзитуйшоу - свободные поединки с использованием техники тайцзицюань.

Цель данного исследования состоит в анализе актуальности и разнообразия спортивного ушу, включая его роль в современном обществе, его влияние на физическое и психологическое развитие занимающихся, а также различные аспекты его практики и соревнований.

Задачи исследования:

1. Изучение исторического контекста и развития ушу как вида спорта.
2. Анализ роли и значимости спортивного ушу в современном обществе.
3. Рассмотрение разнообразия стилей и видов ушу, включая их спортивную и массовую практику.
4. Оценка эффективности ушу как средства физической культуры и самообороны.

Методы исследования:

1. Литературный анализ источников по истории и развитию ушу.
2. Анализ правил и регламентов соревнований по ушу.
3. Педагогическое наблюдение.

Ушу-таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (таолу) эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. Характер соревнований определяется регламентом соревнований. Соревнования подразделяются на: личные командные и лично-командные.

В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела:

Цюаньшу (комплексы упражнений без оружия), включает три стиля: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань. Каждый из этих стилей имеет свою характерную особенность, свою базовую технику, как правило спортсмены специализируются в одном из этих стилей.

Дуань цисе (комплексы упражнений с коротким оружием), включает: даошу (упражнения с изогнутым мечом дао), цзяньшу (упражнения с прямым мечом цзянь).

Чан цисе (комплексы упражнений с длинным оружием), включает: цяншу (упражнения с копьём), гуньшу (упражнения с шестом).

Традиционные стили ушу без оружия, разделены на четыре группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т.п. 1-я группа: багуа, синьи, бацзи. 2-я группа: тунбэй, пигуа, фаньцзы. 3-я группа (подражательные стили и дитан): стиль пьяницы, обезьяны, змеи, журавля, богомола и т.п. 4-я группа: шаолиньцюань, паоцюань, хуацюань, хунцюань и др. (это самая многочисленная группа, сюда входят все стили, не вошедшие в 1-3 группы).

Традиционное оружие ушу разделено на три группы: Одиночное оружие: различные виды алебард, шест, копьё, двуручный меч и т.п. Парное оружие: парные мечи, парные кинжалы, парные цепи и т.п. Гибкое оружие: гибкое копьё, девятизвенный и трехзвенный цеп и т.п.

Ушу-саньда (саньшоу) - свободный бой. Как спортивное единоборство ушу-саньда было возрождено лишь в конце 80-х годов нашего века, хотя различные формы поединков существовали в Китае с глубокой древности. Современное саньда — это динамичный вид контактных поединков с жесткими правилами, запрещающими только серии ударов в голову. Чтобы стимулировать проведение бросков за счет техники, а не за счет силы, бросок не засчитывается, если он был проведен из захвата, длившегося более двух секунд. Саньшоу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке из любых стилей. Технические действия спортсмены демонстрирует в поединке один на один без оружия в защитной экипировке (шлемы, жилеты, перчатки, иногда футы и наколенники). Поединок проводится в три раунда по 2 минуты на открытом, без канатов, помосте (лэйти) 8 на 8 метров поднят на 60 сантиметров над уровнем земли.

Бой контролируется судьей на помосте и боковыми судьями, которые оценивают технические действия в зависимости от чистоты и эффективности на 1, 2 или 3 балла. Победителем объявляется спортсмен, набравший в ходе схватки наибольшее количество баллов. Если спортсмен два раза в раунде выталкивается за пределы помоста, то он объявляется проигравшим в раунде.

За последние десять лет ушу интенсивно развивается во всём мире. В 1991 году создана Международная Федерация ушу (IWUF), признанная Всемирной ассоциацией спортивных федераций (GAISF) и международным олимпийским комитетом (IOS). В Международную федерацию ушу входит 112 стран, каждые два года проводится Чемпионат Мира, разработаны правила соревнований и классификационная программа. Для определения уровня спортивной подготовки занимающихся созданы квалификационная программа и нормативы [5-8].

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по ушу;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по ушу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по ушу предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица 1).

Таблица 1 - Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До года
			Свыше года

Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)
			Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Высшего спортивного мастерства (без ограничений)

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов [9,10].

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта ушу;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Заключение: в результате проведенного исследования можно сделать вывод о значимости и актуальности спортивного ушу как средства физической культуры и самообороны. Ушу представляет собой разнообразный и многосторонний вид спорта, способствующий развитию координационных, скоростных и силовых способностей у занимающихся. Разделение ушу на спортивное и массовое отражает его разнообразие практики и позволяет адаптировать занятия под различные аудитории. Анализ правил соревнований и разновидностей ушу позволяет понять его спортивный потенциал и сферы применения. Таким образом, спортивное ушу остается актуальным и значимым элементом физического воспитания общества.

Список литературы:

1. Маслов А. А. Полная энциклопедия ушу / А. А. Маслов. — Санкт-Петербург: Издательство «Текс», 1995. — 490 с.
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ / Музруков, Г.Н. — Москва: Издательский Дом "Городец", 2006. — 576 с.
3. Сидоровнин Г. П. Восточная гимнастика / Г. П. Сидоровнин. — Саратов: Приволжское, 1991. — 272 с.
4. Стригин А.Н. Саньда. Восточные единоборства / А.Н. Стригин — Рига: Импакт, 1991. — 154 с.
5. Майкели Л. Энциклопедия спортивной медицины / Лайл Майкели, Мак Дженкинс. — СПб: Лань, 1997. — 400 с.
6. Чиа М. Нейгун - искусство омоложения организма / Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. — Киев: София, 1998. — 320 с.
7. Пилоян Р. А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств: диссертация ... доктора педагогических наук: 13.00.04. - Москва, 1985. - 371 с.
8. Платонов В. Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. — Москва: Физкультура и спорт, 1986. — 286 с.

9. Пугачев В. И. Средства повышения надежности соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов на этапах предсоревновательной подготовки: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Омский гос. ин-т физ. культуры. - Омск, 1989. - 24 с.

10. Березнюк С. Боевая техника ушу / С. Березнюк, В. Лю, Л. Ян. — Минск: Харвест, 1999. — 512 с.

БІЛІКТІ БОКСШЫЛАРДЫҢ ТЕХНИКАЛЫҚ ДАЯРЛЫҚ ДЕҢГЕЙІН АРТТЫРУ МОДЕЛІ

Мейрамбеков Р., Бекен Ә. - 2 курс магистранттары
Ғылыми жетекші: Шалабаева Л.И. - доктор PhD, қ. профессоры
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Техникалық шабуыл әрекеттерін пайдалану тиімділігі соққы беру және қорғану тәсілдерін орындау жағдайларын, сондай-ақ қарсыластың қозғалыс әрекеттерінің кеңістіктік-уақыттық және кеңістіктік-күштік сипаттамаларын модельдеу дағдыларын қалыптастыру кезінде едәуір жоғарылайды.

Кілт сөздер: бокс, модель, бо техникасы, жағдайларды модельдеу.

MODEL OF IMPROVING THE LEVEL OF TECHNICAL TRAINING OF QUALIFIED BOXERS

Mejrambekov R., Beken A., Shalabaeva L.I.

Abstract. The effectiveness of the use of technical offensive actions is significantly increased during the formation of skills in modeling the conditions for the execution of striking and defensive techniques, as well as the spatial-temporal and spatial-power characteristics of the opponent's motor actions.

Key words: boxing, model, fighting technique, modeling conditions.

Кіріспе. Күшті қарсыласпен жекпе-жек кезінде шабуылдың тиімді әдістерін іздеуге уақыт тығыз болған жағдайда техникалық дайындық көрсеткіштерін арттыру үшін интегративті тәсілді қолдану ерекше маңызға ие болады. Бокс жекпе-жегінде жетекші орынды қарсылас тараптардың жоғары динамикалық қызметі жағдайында рингте күтпеген жерден туындайтын әрбір жағдайды нақты қабылдауға қатаң талаптар қоятын перцептивті-интеллектуалды және эмоционалды-ерікті процестер жүйесі алады. Кеңінен қолданылатын шабуыл және қорғаныс әрекеттерін орындау тәсілдерінің алуан түрлілігі боксшының спорттық шеберлігін үнемі жетілдіруді қажет етеді. Бәсекелестік қызмет барысында спортшылар негізінен бірдей техникалық әдістерді қолданады. Алайда, бой-салмақ көрсеткіштерінің әр түрлі арақатынасы, жекпе-жек түрін таңдаудағы айырмашылықтар, физикалық және техникалық-тактикалық дайындық деңгейі әр шабуыл соққысының жеке орындау стилін қалыптастырудың маңыздылығын анықтайды.

Зерттеу 17-20 жас аралығындағы боксшыларды оқытудағы интегративті тәсілдің тиімділігін олардың техникалық және физикалық дағдыларын дамыту ғана емес, сонымен қатар болашақта рухани-адамгершілік дамуына және табысты әлеуметтенуге ықпал ететін жеке қасиеттерді қалыптастыру мақсатында анықтауға бағытталған.

Зерттеу міндеттері:

1. 17-20 жас аралығындағы спортшылардың физикалық және психологиялық даму ерекшеліктерін зерттеу.

2. Боксшыларды оқытудағы интегративті тәсілдің рөлін және оның техникалық және жеке дағдыларды дамытуға әсерін талдау.

3. Жаттығу процесіне физикалық жаттығуларды, техникалық әдістерді және психологиялық аспектілерді біріктірудің тиімді әдістерін анықтау.

4. Жарыс кезінде боксшылардың мінез-құлқы мен психологиялық жағдайына жаттығу бағдарламасының әсерін зерттеу.

5. Жаттығу және бәсекелестік қызмет арқылы спортшылардың рухани-адамгершілік қасиеттерін қалыптастыру тетіктерін анықтау.

Зерттеу әдістері:

1. 17-20 жас аралығындағы спортшылардың дамуы және бокстағы жаттығу әдістері туралы ғылыми әдебиеттер мен жарияланымдарды талдау.

2. Боксшылардың жаттығу процестеріне бақылау жүргізу және олардың тиімділігін талдау.

3. Жаттықтырушылармен және спортшылармен оқытудың жеке дамуға әсері туралы олардың көзқарастарын анықтау үшін сұхбат жүргізу.

4. Психологиялық тестілеу және сауалнама әдістерін қолдана отырып, жарыс кезінде боксшылардың психологиялық жағдайы мен мінез-құлқын бағалау.

5. Дәстүрлі әдістермен жаттығатындармен интегративті тәсілмен айналысатын боксшылардың жаттығулары мен жарыстарының нәтижелерін салыстырмалы талдау.

17-20 жас аралығында функционалды жүйелердің одан әрі өсуі мен дамуы, фенотиптік деңгейді анықтау, өзін-өзі тану мен өзін-өзі растауға деген ұмтылыс күшейеді. Бокс, спорттағы жекпе-жектің басқа түрлерімен салыстырғанда, қарсыластың күшті соққы беру әрекетін өткізгеннен кейін өзін-өзі ұстай білу, жекпе-жекте соңына дейін жеткізу сияқты жеке және әлеуметтік маңызды қасиеттерді анықтауға кең мүмкіндіктер береді. Спорттық мансабын аяқтағаннан кейін табысты әлеуметтенуге қабілетті бокс құралдарымен жан-жақты дамыған, жоғары адамгершілік тұлғаны қалыптастыру міндеті арнайы ұйымдастырылған тәрбие іс-әрекетінің қажеттілігін көздейді [1, 2].

17-20 жас аралығындағы спортшылардың дамуындағы ерекшелік олардың психикалық-эмоциялық және ерік-жігер саласын қалыптастырудың аяқталмауы болып табылады. Осыған байланысты боксшыларда жекпе-жек барысында күтпеген жағдайларға орынды жауап беру жағдайлары туындауы мүмкін. Жеңіске деген ұмтылыс, алға қойылған міндеттерді жүзеге асыруға деген ұмтылыс кез келген жағдайда да жаттықтырушының боксшының жеке басын тәрбиелеудегі, оның рухани-адамгершілік деңгейін арттырудағы маңыздылығын көрсетеді. Бұл бокс үшін қажетті ерік-жігер және қозғалыс-үйлестіру қасиеттерін ғана емес, рухани-адамгершілікті дамуға ықпал ететін жеке қасиеттерді дамытуға да бағытталған қозғалыс тапсырмаларының жүйесін таңдау қажеттілігін көздейді. Жаттықтыру және жарыс қызметі процесінде арнайы педагогикалық жағдайлардың көмегімен жаттықтырушыға жекпе-жек кезінде боксшының мінез-құлқына түрлі дене жаттығуларының әсер ету тетігін түсіндіру қажет.

Зерттеу тақырыбы бойынша ғылыми жарияланымдарға жасалған талдау жекпе-жекте жүргізудің күштік стилін қалыптастыру айтарлықтай аз жүйке-бұлшық ет күшін талап ететінін көрсетті. Алайда зияткерлік тәсілді қолдануға ұмтылу, қарсыласты өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жетілдіруге қабілетті дербес тұлға ретінде көре білу спорттық шеберліктің неғұрлым жоғары деңгейі арқылы жекпе-жекте жеңуге ұмтылуды қамтамасыз ететін жеке қасиеттерді мақсатты түрде қалыптастыру қажеттілігін анықтайды.

Жаттығу процесінің жекпе-жектердің әрбір қозғалыс тапсырмасын орындаудың мақсаты мен міндеттерін түсінуге бағытталуы олардың анағұрлым сапалы меңгерілуіне, жарыс қызметі жағдайларында өздерінің жеке ерекшеліктерін ескере отырып, олардың дәл қайталану дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді. Бокспен шұғылдануды өзін-өзі жетілдіру және өзін-өзі іске асыру үшін мүмкіндік ретінде қабылдау әрбір дайындық және

жетекші жаттығу спорттық шеберлікті арттыру үшін негізді қамтамасыз ететінін түсіну қажеттігін білдіреді.

Шабуыл тәсілін жүргізудің оң нәтижелілігі оны орындау тәсілімен; қарсылас үшін күтпеген жағдай тәсілін сәтті таңдаумен; соққы әсерінің дәлдігі мен қуатына; жарыс қашықтығын ауыстыру жылдамдығына негізделген. Соққы әрекетінің кеңістіктік-уақыттық және басқа да сипаттамалары пайдаланылатын қашықтыққа; шаршай бастаған уақытқа; үйлестімді даярлықтың деңгейіне; өз күштеріне сенімсіздік танытқандығына; қарсылас қимылдарын қабылдау дәлдігін төмендетуіне байланысты өзгереді [3].

Қарсыластың қимылдарын модельдеу дағдыларын қалыптастыру жекпе-жекті жүргізу бағдарламасына қажетті түзетулерді уақтылы енгізуге, қозғалыс әрекеттерін орындау жылдамдығын арттыруға, дәл кезінде қарсыласпен арақашықтықты үзуге, ол үшін күтпеген сәтте қарсы шабуыл жасауға мүмкіндік береді. Бокстағы шабуыл әрекеттерінің нәтижелілігі едәуір дәрежеде қозғалыс реакциясының шапшаңдығымен байланысты, ол нерв орталықтарындағы тежеу және қоздыру процестерінің ауысу жылдамдығымен, қысқа уақыт аралығында қуатты күштерді дамытатын бұлшықеттердің қысқарту қасиеттерімен айқындалады. Боксшының дене және техникалық дайындығын арттыру қозғалыс реакциясының жылдамдығын жақсартуды қамтамасыз етеді.

Бұл соққы әрекетінің дайындық фазасының уақытын қысқартуға, қозғалыс қарқынын арттыруға мүмкіндік береді, бұл қарсыласты техникалық қабылдауды орындау алгоритмін өзгерту және ол үшін қолайсыз жағдайларда жекпе-жекті жалғастыру қажеттілігінің алдына қояды. Қозғалыс әрекеттерін орындау жылдамдығын арттыру оларды қарсыластың анық қабылдауын және тиісті жауап әрекеттерін таңдауын қиындатады. Шабуылдаушы боксшы қозғалыс реакциясының шапшаңдығының арқасында қарсылас қимылдарынан озу қабілетіне ие болады, оны қалыптасқан жағдайда жекпе-жекті жалғастыру қажеттілігінің алдына қояды. Күшті, тәжірибелі қарсыласпен өзара іс-қимыл жасау кезінде шабуылдау тәсілін іске асыру жағдайды уақтылы объективті бағалауды, оның әлсіз жақтарын анықтауды, қарсыластың іс-қимылдарын модельдеу негізінде соққы жүргізудің күтпеген нұсқасын пайдалануды, жекпе-жектің жекелеген элементтерінің өзара байланысының ерекшеліктерін: шабуылдау және қорғану іс-қимылдарын, қозғалыс тәсілдерін, финттерді, маневр жасауды және т.б. ескере отырып талап етіледі [4, 5].

Боксшыларға мыналар тән: әртүрлі, күрделі қозғалыс реакциялары, оның ішінде қозғалыстағы объектіге реакциялар және неғұрлым нәтижелі шабуыл тәсілін таңдау реакциялары жағдайларында күтпеген, кенеттен, екпінді әрекеттердің жылдамдығы мен қуаты. Қарсыластың іс-қимылына жекпе-жек әрекетінің табысты болуы едәуір шамада дене тұрақтылығын сақтау қабілетімен, бокс жекпе-жегінің әрбір жағдайында техникалық қабылдауды тиімді өткізуді қамтамасыз ететін күрестік тіректердің функционалдығымен айқындалады. Бұл қарсыластың ықтимал іс-қимылдарын ғана емес, сондай-ақ туындаған жағдайларды да модельдеу қажеттілігін негіздейді. Модельдеу дағдыларын қалыптастыру әдістемесі біртіндеп күрделенетін міндеттерді мынадай реттілікпен қояды көздейді.

Бокстық снарядтармен жұмыс істеу кезінде спортшы мыналарды анықтауы қажет:

- ✓ спортшының бастапқы жағдайына, соққы күшіне, қосымша қозғалыстарға байланысты бокс тұлбы қандай бағытта қозғалады (мысалы, дененің жоғарғы бөлігін бұру, әртүрлі атаулы аяқты алға қарай адымдап соғу, секіріп алға жылжыту және т.б.);
- ✓ бокс тұлбы айналатындай етіп оған қандай жағдайда соққы беру керектігін: бүйір бетіне соққан кезде; снарядтың шегіне сырғанатып соққы берген кезде және т.б.;
- ✓ бокс тұлбының айналу дәрежесі: соққы әрекетінің күшінен; соққы бағытынан, спортшының бастапқы жағдайынан және т.б.

Аталған параметрлерді анықтау және олардың боксшы іс-қимылының сипатына байланысты жекпе-жекке қолданылатын қозғалыс әрекеттеріне байланысты снарядтың орын ауыстыруының ықтимал түрлерін модельдеуге мүмкіндік береді:

- бокс қапшығына салынған адамның сұлбасы схемасының нақты аймағына соққы беру кезінде оның қозғалу ерекшеліктерін: бағытын, жылдамдығын, амплитудасын анықтауға;

- шабуылдау тәсілінің нүктесіне, соққының қуатына, оны орындаудың ықтимал нұсқаларына және т.б. байланысты бокс қапшығының қозғалу ерекшеліктерін модельдеу.

Қарсыласымен жұмыс істеу кезіндегі міндет оның қозғалыстарын басқару мүмкін еместігімен күрделене түседі. Алайда, дайындық іс-қимылдарын бақылау, шабуыл тәсілдері техникасының негіздерін терең білу кезінде табысты болжауға және осының негізінде қозғалыс әрекетінің актілерінің сипатын модельдеуге болады. Әрбір жекпе-жекте дене және техникалық даярлық деңгейіне, жарыс қызметінің міндеттеріне, бой-салмақ көрсеткіштерінің арақатынасына байланысты қозғалыстың белгілі бір қарқыны мен ырғағы белгіленеді. Техникалық тәсілдердің темп-ырғақтық параметрлерінің өзгеруі қарсыласты ұрыс жүргізу жағдайларына бейімделуге мәжбүрлейді. Бейімдеу әрекеттерінің сипатын оларды модельдеу арқылы анықтауға болады. Осы мақсатта шабуылдаушы боксшы қозғалыс жылдамдығын күрт арттырады, шабуылдау және қорғану тәсілдерін орындау ырғағын едәуір өзгертеді, бұл қарсыластың қозғалыс әрекеттерін неғұрлым тиімді басқаруға мүмкіндік береді.

Рингтегі қарсыластың мінез-құлқын модельдеу дағдыларын жетілдіру әдістемесінің мазмұнында мынадай қозғалыс тапсырмаларын орындау көзделген:

- түрлі қорғану әрекеттерінің сериясымен шабуыл жасау тәсілдерін жүргізу кезінде қозғалыстың күрт жылдамдатылуы;

- 5-6 қорғану тәсілдерінің сериясын пайдалана отырып, әрбір жаңа соққы әрекеті кезінде қашықтықты күтпеген жерден ауыстыру;

- қашықтықты үзумен, маневр жасаумен және сол қолдың үстемдігімен кейінгі шабуылмен ринг бойынша жылдам орын ауыстыру және т.б.

Қарсыластың ықтимал іс-қимылдарын модельдеу қарсыластың жекпе-жек жүргізу әдісі, белгілі шабуылдау тәсілін жүргізудің жеке ерекшеліктері, оның дайындық іс-қимылдарының тиімділік дәрежесі және т.б. туралы қосымша ақпарат алуға мүмкіндік береді [6]. Қарсыластың қозғалысын модельдеу арқылы шабуылдаушы спортшы бокс шайқасының барысын, проблемалық жағдайлардың туындауын болжау мүмкіндігіне ие болады. Бұл техникалық тәсілдерді тиімді таңдауға себепші болады:

- ринг бойынша қатаң прессинг;

- жалған әрекеттерді кеңінен пайдалану;

- ең сәтті сәт пен соққы беру тәсілін таңдау және т.б.

Модельдеу дағдыларының қалыптасуы өзінің техникалық тәсілдерінің нәтижелілігін бағалауға мүмкіндік береді; қозғалыстың оңтайлы жылдамдығын таңдау; қозғалыс міндетін іске асыру үшін нақты арақашықтықты пайдалану. Модельдеу дағдыларының арқасында боксшы өзінің психикалық-эмоциялық жағдайын неғұрлым табысты басқара алады, өз күшіне деген сенімділікке ие болады. Қарсыластың іс-қимылын модельдеуге қабілеттілігі қарсылас пайдаланатын қозғалыс әрекеттерін көру арқылы шабуылды қабылдаудың дәлдігін, нақты жағдайда оларды қолданудың негізділігі тұрғысынан шабуылдау және қорғау тәсілдерін орындау тиімділігін бағалаудың объективтілігін арттырады.

Қорытынды. Жекпе-жектердің спорттық шеберлігін арттыру әдістемесі мыналарды қамтиды: құралдарды (арнайы жаттығулар, тренажерлар және тренажерлік құрылғылар, спорттық бокс снарядтары және жабдықтар және т.б.); әдістер (ойын, қайталау, стандартты және прогрессивті жүктемелер, жарыстық - біліктілік, іріктеу жарыстарына, матчтық кездесулерге қатысу және т.б.); сабақ нысандары: еркін, шартты, спаррингтік ұрыстар және т.б. Спорттық даярлық жүйесінің элементтері арасындағы өзара байланыс ерекшеліктерін игеруді көздейтін жаттығу процесін құрудың тұжырымдамалық негіздеріне сүйене отырып, боксшылардың техникалық даярлық көрсеткіштерін арттыру моделі жекпе-жектердің техникалық даярлығын жетілдірудің негізгі бағыттарын, жарыс қызметінің нәтижелілігіне

әсер ететін педагогикалық жағдайлар мен факторларды айқындауға, сондай-ақ боксшылардың спорттық жетістіктерін арттыру әдістемесін жобалауға мүмкіндік берді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Закиров Р.М. Методика начального обучения защитным тактико-техническим действиям в дзюдо / Р.М.Закиров, В.И.Плотников : учебное пособ. - Пермь : Федерация дзюдо Пермской области, 2002. - 39 с.
2. Гласс Д. Статистические методы в педагогике и психологии / Д.Гласс, Д. Стенли. - М.: Наука, 1976. - 470 с.
3. Еганов А.В. Методика исследования тактических действий и некоторые результаты изучения структуры надежности защиты квалифицированных боксеров / А.В.Еганов, П.Ю.Галкин // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой : материалы V науч.-прак. конф. 29-30 марта 2002 г. / ТГУ. - Томск, 2002. - С. 277-279.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.И.Попова. - С-ПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - С-Пб., 1999. - 324 с.
5. Гавердовский Ю. Об интерпретации концепции П.Я. Гальперина в контексте обучения спортивным упражнениям / Ю.Гавердовский // Спортивный психолог. - №1. - 2004. - С. 20-26.
6. Еганов В.А. Тест комплексной индивидуальной оценки подготовленности тайбоксеров / В.А.Еганов : метод, рекомендации для спортсменов и тренеров по тайбоксу. - Челябинск : УралГАФК. - 2001. - 19 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 5-6 ЛЕТ

Гуськов М.В. - аспирант,
Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлен процесс развития координационных способностей посредством специально организованной предметной деятельности, дана оценка уровня координационных способностей у детей 5-6 лет занимающихся мини-футболом.

Ключевые слова: координационные способности, мини-футбол, футболисты, спортивные предметы, дошкольный возраст.

METHODOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES IN FOOTBALL PLAYERS 5-6 YEARS OLD

Guskov M.V.

Abstract. The article presents the process of developing coordination abilities through specially organized subject activities, the assessment of the level of coordination abilities in children 5-6 years old engaged in mini-football is given.

Key words: coordination abilities, mini-football, football players, sports subjects, preschool age.

Введение. В последние годы учёными А.В. Максимовой, М.А. Правдовым и др. в сфере физической культуры и спорта было проведено много исследований на тему развития координационных способностей у детей дошкольного возраста [4,0]. Многие авторы утверждают (С.С. Артемьева, И.Л. Бондарчук), что общеразвивающие упражнения с предметами успешно влияют на развитие координационных способностей. Как мы знаем,

работа с предметами в дошкольном возрасте позволяет формировать простые и сложные предметные действия, например такие как: положить, взять, поднять, тем самым помогает детям лучше понимать и контролировать свои действия в повседневной жизни.

Так же сочетание физических упражнений с предметами благоприятно действует на развитие двигательного анализатора, сердечно сосудистой системы, активизирует обмен веществ, дыхательные функции и т.д. Ученые говорят (Е.С. Николаева, И.Г. Хурамшин), что работа с предметами на занятиях позволяет разнообразить общеразвивающие упражнения [0, 6]. Использование предметов в тренировочном процессе вызывает большой интерес у детей и вызывает положительные эмоции у занимающихся. При применении упражнений с разноцветными предметами (обручей, гимнастических палок, мячей) у детей формируется большой интерес к занятию и повышается уровень развития таких познавательных процессов как ощущение и восприятие.

В процессе занятий с предметами у детей формируется правильная осанка, мышечный корсет, так же работа с предметами повышает у детей организаторские функции, например: положить на место, собрать, упорядочить.

Цель исследования – опытно-экспериментальное обоснование средств и методов развития координационных способностей у мальчиков 5-6 лет, занимающихся мини-футболом.

Методы и организация исследования: педагогические контрольные испытания, опрос, опытно-экспериментальная работа, методы математической статистики. В исследовании принимало участие 17 детей дошкольного возраста, занимающихся мини-футболом.

Для определения показателей развития координационных способностей, проводились контрольные испытания:

1. Тест «челночный бег 3х5» (В.И. Лях), для оценки общего уровня развития КС.
2. Тест «падающая гимнастическая палка» (П.Хиртц), для оценки способности к реакции.
3. Тест «бег к цветным мячам» (П. Хиртц), для оценки способности к ориентированию в пространстве.
4. Тест «перешагивание через гимнастическую палку» (К.Момирович), для оценки способности к согласованию двигательных действий.
5. Тест «попади в цель».

Результаты исследования и их обсуждения.

Анализ научно-методических разработок и опрос тренеров, работающих с детьми, выявил недооценку значимости предметной деятельности в работе с дошкольниками, занимающимися мини-футболом. В тренировочных занятиях предлагается использование ограниченного набора спортивных предметов, что может являться причиной низкой эффективности координационной подготовки детей 5-6 лет, занимающихся мини-футболом. В связи с этим мы разработали систему занятий с использованием различных предметов (Таблица 1).

Все упражнения с предметами применялись во время тренировочного занятия по мини-футболу. Занятия проводились три раза в неделю. Упражнения с предметами проводились на каждой тренировке в начале основной части занятия. Помимо этого, спортивные предметы использовались как вспомогательный инвентарь в подготовительной и заключительной частях занятия.

Таблица 1 - Упражнения с предметами для детей 5-6 лет, занимающихся мини-футболом

Предмет	Упражнения
Теннисный мяч	<p><i>На месте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча над собой (с хлопками) - передача теннисного мяча в парах (руками, ногами); - перекачивание теннисного мяча по полу в парах (руками, ногами) - передачи теннисного мяча руками с отскоком от пола - бросок мяча в пол - поймать мяч - броски мяча из одной руки в другую <p><i>В движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча над собой в беге - бег с мячом с отскоком от пола - передача мяча в парах в движении
Фишка	<p><i>На месте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять с пола фишку над головой (на скорость) - передача фишки из одной руки в другую вокруг талии <p><i>Упражнение в движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег к разноцветным фишкам - бег с фишкой в руках (в виде эстафеты) - бег через фишки с различными заданиями (лицом, спиной, боком, приставным шагом)
Гимнастическая палка	<p><i>На месте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перешагивание через гимнастическую палку (палка на полу, на весу) - передвижение вперед-назад через гимнастическую палку - передвижение вправо-влево через гимнастическую палку
Обруч	<p><i>В движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - передвижение вперед-назад (в кольцо из кольца) - передвижение вправо-влево (в кольцо из кольца) - передвижение вперед-назад-влево-вправо (в кольцо из кольца)
Координационная лестница	<p><i>В движении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бег лицом вперед, по одному касанию в квадрате - бег лицом вперед по два касания в квадрате - бег правым и левым боком по два касания в квадрате - движение лицом вперед, прыжок двумя ногами в квадрат, два вне квадрата
Шар для фитнеса	<p><i>На месте:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча над собой - бросок шара в пол - поймать мяч - передача шара из одной руки в другую вокруг талии - перекаты шара под подошвой - жонглирование с отскоком от пола

В конце исследования также были произведены оценки темпов прироста результатов развития координационных способностей детей дошкольного возраста, занимающихся мини-футболом. Они представлены на рисунке 1.

Таким образом, результаты опытно-поисковой работы подтверждают, что процесс развития координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся мини-футболом посредством специально организованной предметной деятельности эффективен, и может быть рекомендован к внедрению в практику работы с детьми, занимающимися мини-футболом.

Проведенное исследование показало, что упражнения со спортивными предметами положительно влияют на развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста, по всем тестам произошёл прирост, что свидетельствует об эффективности применяемой нами методики.

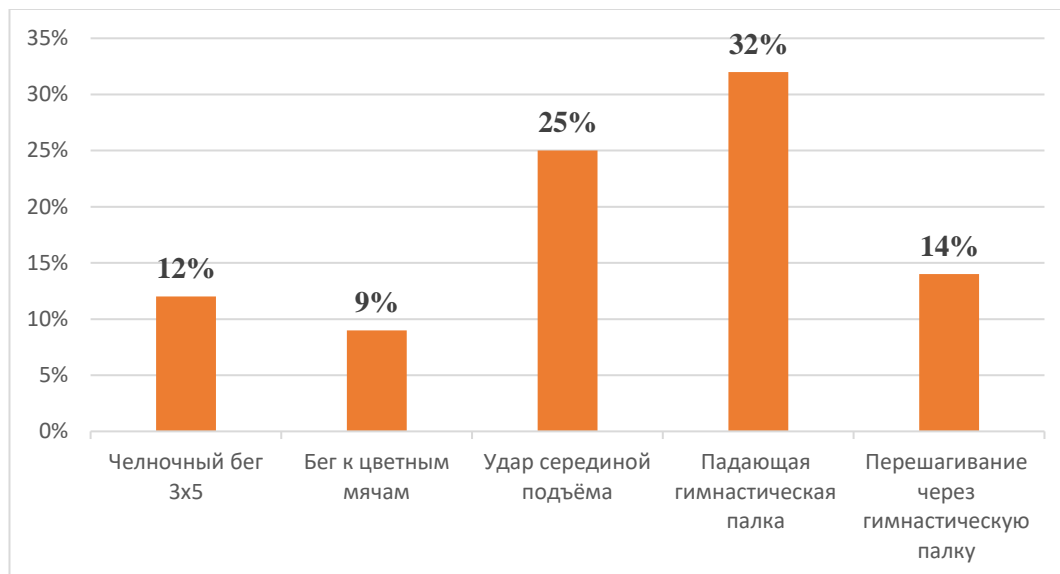


Рисунок 1 - Темпы прироста координационных способностей для детей 5-6 лет, занимающихся мини-футболом

Список литературы:

1. Бальсевич В.К., Развитие быстроты и координации движений у детей 5-6 лет / М.Н. Королева., Л.Т. Майорова. // Теория и практика физ. Культуры - 2002. - №10 – С.63.
2. Бондарчук И.Л. Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста / И.Л. Бондарчук., Ю.Н. Дьяченко, Л.В. Люйк // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2019. - Т. 14. № 2. - С. 688-694.
3. Гуськов М.В. Развитие координационных способностей мальчиков в процессе занятий мини-футболом/ Гуськов М.В., Стародубцева И.В., Манжелей И.В. // Теория и практика физической культуры, 2022. - №6 - С. 23-25.
4. Николаева Е. С Развитие координационных способностей как условие эффективного обучения девочек 5-7 лет упражнениям с предметами в художественной гимнастике Николаева Е. С: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Николаева Е.С. // Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Москва, 2010.
5. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников / И.В. Лях // - Москва, "Спорт-Человек", 2019. – 128 с.
6. Максимова А.В. Совершенствование координационных способностей у юных футболистов 7-9 лет на стадии начальной подготовки путем внедрения в тренировочный процесс элементов фитнес аэробики / А.В. Максимова, Г.В. Наполова // Наука-2020. 2017. - № 2 (13). - С. 97-103.
7. Правдов М.А. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет / М.А. Правдов, Ю.Н. Ермакова, Д.М. Правдов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2010. - № 5 (63). - С. 83-87.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ СИНХРОНИСТОК В ВОЗРАСТЕ 16-17 ЛЕТ О ПРИМЕНЕНИИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК (БАДов)

Савельева А.В. - студентка бакалавриата,
Гришин В.В. - кандидат биологических наук, доцент,
Национальный государственный Университет физической культуры спорта
и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Во время занятий синхронным плаванием, после тренировок или соревнований, спортсменкам требуется достаточно продолжительное время для восстановления организма. Однако, к сожалению, часто бывает сложно определить точный момент, когда наступает сбой в адапционных и регуляторных механизмах организма спортсменок. Поэтому, контроль функционального состояния спортсменок становится крайне важным в спортивной практике. В результате, спортсменки могут быть вынуждены преждевременно завершить свою спортивную карьеру.

Ключевые слова: физические нагрузки, синхронистки, препарат «Гипоксен», допинг, спорт, ОМЦ, тренировочный процесс.

INCREASING THE AWARENESS OF SYNCHRONISTS AT THE AGE OF 16-17 YEARS ABOUT THE USE OF BIOLOGICALLY ACTIVE ADDITIVES (BAS).

Savelyeva A.V., Grishin V.V.

Abstract. During synchronized swimming classes, after training or competitions, athletes need quite a long time to restore the body. However, unfortunately, it is often difficult to determine the exact moment when a failure occurs in the adaptive and regulatory mechanisms of the body of female athletes. Therefore, monitoring the functional state of female athletes becomes extremely important in sports practice. As a result, female athletes may be forced to end their sports careers prematurely.

Key words: physical activity, synchronized swimmers, the drug “Hypoxen”, doping, sports, OMC, training process.

Введение. Для современного спорта характерны чрезвычайно высокие физические, психофизиологические и психологические нагрузки, которые требуют перестройки подходов к решению вопроса о повышении работоспособности, выносливости и эффективности тренировочного процесса спортсменок. Интенсивные и продолжительные физические нагрузки (ФН) могут вызвать переутомление систем организма, что ведет к значительному снижению функциональных показателей и в некоторых случаях может привести к возникновению патологических изменений [1, с.12]. В синхронном плавании ФН сочетаются с психологическими, что связано в первую очередь с особенностями вида спорта (творческий, художественный характер, субъективность оценивания выступления спортсмена и пр.). Также на колебания работоспособности и переносимости нагрузок сказывается функционирование женского организма (в синхронном плавании пока выступают преимущественно женщины) [2, с.23]. В значительной степени они могут быть связаны с индивидуально-физиологическими особенностями, влияющими на процессы адаптации к нагрузкам и восстановления работоспособности, в частности – характер овариально-менструального цикла (ОМЦ) [3, с.38]. Следовательно, необходим анализ современного состояния применения средств и методов повышения работоспособности спортсменок синхронисток 16-17 лет на этапе совершенствования спортивного мастерства и разработка направлений решения данной проблемы в синхронном плавании.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетный опрос. Результаты обработаны статистически с помощью программы Excel. Определены проценты, средний балл, t-критерий Стьюдента. В экспериментальную группу вошли 11 синхронисток, в контрольную группу вошли 11 синхронисток.

Результаты исследования и их обсуждение (результаты опроса спортсменок).

В процессе проведения анкетирования были привлечены представительницы спортивной дисциплины – синхронного плавания. Результаты анализа ответов на вопросы анкеты показали: что не все синхронистки 16-17 лет знакомы с российским и международным антидопинговым законодательством в синхронном плавании; имеют ограниченные представления 40,9%, немного знают 54,5%, остальные знают антидопинговые правила и нормы в полном объеме.

Практически так же девушки ответили на вопрос о правилах применения фармакологических средств в синхронном плавании: полностью знакомы с правилами и списком запрещенных препаратов и находящихся в мониторинге 9,1%, в целом знают о правилах применения препаратов и списках 45,5%, остальные 45,5% знают немного. По мнению девушек, к использованию для повышения работоспособности отмечены витамины (100%), гипоксен (22%), природные стимуляторы (шиповник, женьшень), антиоксиданты (как группа препаратов без уточнения). При этом применение препаратов для повышения работоспособности принимают все девушки, но только по назначению врача, под контролем, нерегулярно, в связи с ухудшением состояния здоровья.

На вопрос, меняется ли физическое состояние в связи с ОМЦ (в период ПМС), 54,5% ответили, что практически не замечают изменений, у 13,6% активность обычно снижается, может наблюдаться вялость, перепады настроения, 13,6% отметили повышение активности с возможным повышением АД и головной болью, 18,2% чувствуют боли в этот период, дискомфорт, может повышаться температура, появляются другие симптомы недомогания. Таким образом, можно выделить 4 группы девушек по состоянию в период ПМС: 1) первая группа - спортсменки, чье состояние мало зависит от фазы цикла (54,5%); 2) вторая группа - спортсменки с гипотоническим синдромом (13,6%); 3) третья группа - спортсменки с гипертоническим синдромом (13,6%); 4) четвертая группа - спортсменки с признаками интоксикации (18,2%).

Три спортсменки последней группы в устной беседе отмечали, что ОМЦ начал устанавливаться довольно поздно (в 14 лет), имелись нарушения ОМЦ различного характера (нерегулярность, болезненность, изменчивый характер кровотечений и пр.), состояние на данный момент также характеризуется нарушением регулярности, болезненностью, что для девушек является поводом для возможного прекращения спортивной деятельности. Две спортсменки третьей группы (с гипертоническим синдромом) имеют наследственно обусловленное повышение АД (гипертония у родителей), а также аналогичный характер ОМЦ у родственников. В экспериментальной группе 6 относились к 1 группе, 2 ко второй, 1 к третьей и 2 к четвертой. Соответственно, в контрольной группе 6 девушек из первой группы, 1 из второй, 2 из третьей и 2 из четвертой.

Анализ результатов психологического тестирования.

Для исследования психологического состояния в период ПМС и менструальной фазы был применен опросник САН. Каждая девушка проходила тестирование в первый день менструальной фазы. Средние оценки по методике САН по всей группе до начала эксперимента составили: “Самочувствие” - 5,4, “Настроение” - 5,18, “Активность” - 5,36. Нужно отметить, что девушки 2 и 4 группы в среднем оценили свое состояние ниже (средний балл составил 4,87 и 4,96 соответственно), чем девушки 1 и 3 групп (средний балл составил 5,82 и 5,78 соответственно). Среднее по всем шкалам по всей группе составило

5,81±0,12. В группах были определены средние баллы по шкалам по каждой группе до начала эксперимента (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты опроса САН на констатирующем этапе эксперимента.

	Самочувствие	Настроение	Активность	Общий балл
Общее	5,4±0,12	5,18±0,12	5,36±0,12	5.81
ЭГ	5,16±0,13	5,33±0,13	5,83±0,13	5.36
КГ	5,7±0,12	5±0,12	5,1±0,12	5,26
p≤0,05	>	>	>	>

Примечание: экспериментальной группа (ЭГ) и контрольной (КГ) группа.

Можно констатировать, что различия между группами на констатирующем этапе (до проведения эксперимента) незначительны.

По итогам эксперимента (3 месяца приема гипоксена по схеме, назначенной врачом команды, под постоянным наблюдением) была повторно проведена методика САН. Выяснилось, что в экспериментальной группе повысился общий балл (был 5,36, стал 6,36). Наблюдается положительный сдвиг “Самочувствия” (до эксперимента 5,16, после эксперимента 6,16 баллов, +1,0). Чуть больше различие по параметру “Настроение” (до эксперимента 5,33, после - 6,58, +1,25), минимальное изменение наблюдается по шкале “Активность” (до эксперимента 5,58, после - 6,33, +0,75). При анализе данных по t-критерию Стьюдента при $t_{кр}=2,07$ ($p \leq 0,05$) в экспериментальной группе $t_{эмп}$ составляет 2,9, что свидетельствует о значимости различий полученных данных до и после эксперимента. Распределение среднего балла по группам (по характеру ОМЦ) в экспериментальной группе показывает, что наибольшее значение гипоксен оказал на девушек с гипотоническим и интоксикационным синдромом, тогда как на девушек с нормотоническим и гипертоническим синдромом – меньше. Так, в первой группе после эксперимента разница составила 0,4 балла, во второй 1,26 балла, в третьей 0,73 балла, в четвертой 1,62 балла, что для первой и третьей группы составляет в среднем 0,56, для второй и четвертой – 1,44 (разница почти в 2 раза). В то же время в связи с малочисленностью выборки полученные данные нуждаются в дополнительной проверке и приводятся в настоящей работе с целью ознакомления. Данные представлены на рисунке 1,2.

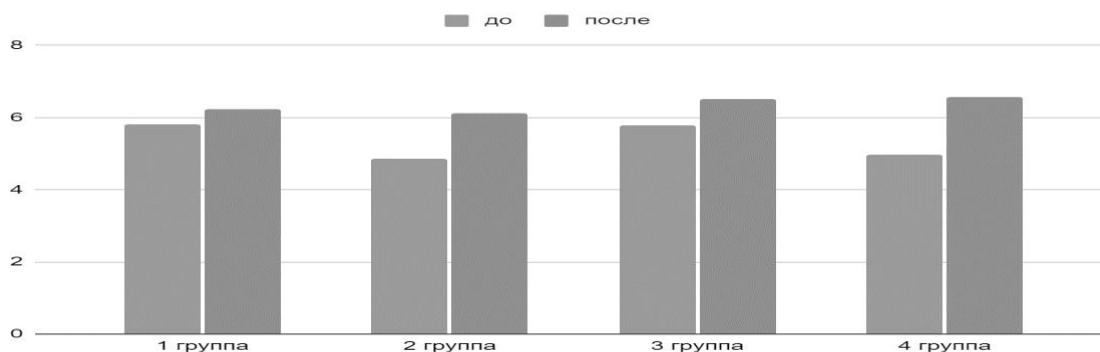


Рисунок 1 – Изменение самочувствия, активности и настроения по методике САН в группах девушек синхронисток с учетом характера их ОМЦ до и после эксперимента в экспериментальной группе, в баллах

В контрольной группе общий балл также повысился (на констатирующем этапе он составит 5,26, на контрольном - 5,66, +0,4), по шкалам также можно наблюдать различия: по шкале “Самочувствие” средний балл составил 5,7 до эксперимента и 5,8 после (+0,1), по шкале “Настроение” 5,0 до эксперимента, 5,8 после эксперимента (+0,8), по шкале “Активность” 5,1 до эксперимента и 5,4 на контрольном этапе (+0,3). Различий между группами девушек по характеру ОМЦ не выявлено.

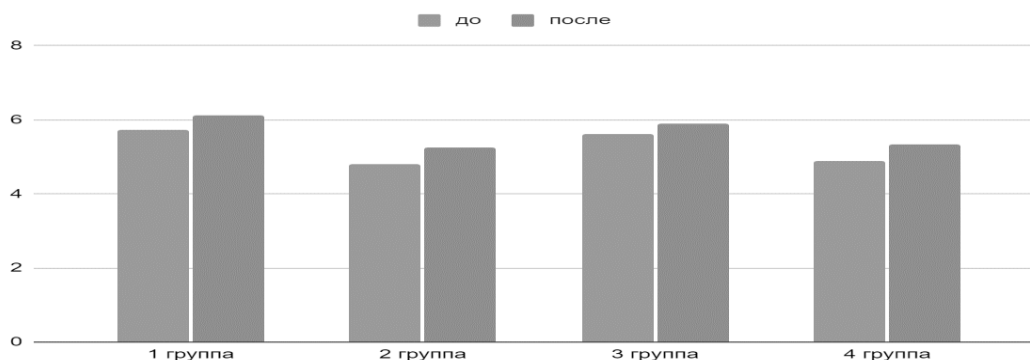


Рисунок 2 - Изменение самочувствия, активности и настроения по методике САН в группах девушек синхронисток с учетом характера их ОМЦ до и после эксперимента в контрольной группе, в баллах

При анализе t-критерия Стьюдента различия по результатам методики САН в контрольной группе недостоверны: $t_{кр}=2,1$, $t_{эмп}=1,1$ для $p \leq 0,05$. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты опроса САН на констатирующем этапе эксперимента в, в баллах

	Самочувствие		Настроение		Активность		Общий балл	
	до	после	до	после	до	после	до	после
ЭГ	5,16±0,1	6,16±0,7	5,33±0,1	6,58±0,7	5,58±0,1	6,33±0,7	5,36	6,36±0,7
p		<0.05		<0.05		<0.05		<0.05
КГ	5,7±0,12	5,66±0,7	5±0,12	5,8±0,7	5,1±0,12	5,4±0,7	5,26	5,66±0,7
p	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

Примечание: экспериментальной группа (ЭГ) и контрольной (КГ) группа

Таким образом, эксперимент показал положительное влияние препарата гипоксен на самочувствие спортсменок-синхронисток 16-17 лет в период начала менструации, также отмечается значимая положительная динамика настроения и активности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, и более значимое влияние гипоксена на процесс восстановления работоспособности девушек с гипотоническим и интоксикационным характером овариально-менструального цикла.

Выводы. Опрос спортсменок показал, что участники в целом знают и соблюдают антидопинговые правила и нормы, осведомлены о разрешенных и запрещенных препаратах и способах восстановления работоспособности, готовы применять разрешенные или находящиеся в списке мониторинга (с ограничениями, по медицинским показаниям). В процессе исследования были определены группы девушек-синхронисток по характеру ОМЦ. Данные частично совпали с научными данными, приводимыми в литературе.

Отклонения от данных в источниках могут быть связаны с индивидуальными особенностями и наследственной предрасположенностью девушек, а также с тем, что количество участников эксперимента не очень велико. Исследование показало положительное влияние препарата гипоксен на состояние работоспособности девушек-синхронисток в период менструальной фазы ОМЦ в экспериментальной группе при отсутствии изменений в контрольной группе.

Список литературы:

1. Ботяев, В. Л. Контроль и оценка физической подготовленности в синхронном плавании на этапах специализированной подготовки / В. Л. Ботяев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2016. - № 6(136). - с. 12-15.

2. Булатова, Т. Е. Адаптационные изменения психофизиологических функций у женщин при воздействии физических и эмоциональных нагрузок - дисс... канд. пед. наук / Булатова Тамара Евгеньевна - Курган, 2004.

3. Белина О.Н. Динамика физической работоспособности у спортсменов в процессе овариально-менструального цикла / Спортивная медицина и управление тренировочным процессом. М., 1978. – С. 36-40.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ РАЗНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БАСКЕТБОЛИСТОК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

**Искакова А. - магистрант 2 курса, Факультет олимпийского спорта,
Абилхан Н.Б. - Магистр педагогических наук,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. Развитие и совершенствование физической подготовленности баскетболисток представляет собой продолжительный сложный многосторонний учебно-тренировочный процесс, направленный на эффективное формирование скоростных и скоростно-силовых качеств, силы, выносливости, гибкости и подвижности в суставах и ловкости. Учебно-тренировочный процесс, акцентированный на росте физических качеств и функциональных возможностей как биологической основы спортивной успешности, требует разработки эффективных тренировочных программ, направленных как можно на меньшие траты физических, нервных и энергетических затраты позволит повысить экономичность работы и замедлить развитие утомления.

Ключевые слова: оценка, влияния разных тренировочных программ, физическая и техническая подготовленность, баскетболистки высокой квалификации.

ASSESSMENT OF THE IMPACT OF DIFFERENT TRAINING PROGRAMS ON THE INDICATORS OF PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF HIGHLY QUALIFIED BASKETBALL PLAYERS

Iskakova A., Abilkhan N.B.

Abstract. The development and improvement of the physical fitness of basketball players is a long complex multi-sided training process aimed at the effective formation of high-speed and speed-strength qualities, strength, endurance, flexibility and mobility in joints and dexterity. The training process, focused on the growth of physical qualities and functional capabilities as the biological basis of sports success, requires the development of effective training programs aimed

at spending as little physical, nervous and energy costs as possible, which will increase the efficiency of work and slow down the development of fatigue.

Key words: assessment, effects of different training programs, physical and technical fitness, highly qualified basketball players.

Подготовка спортсменов будет только тогда эффективной, если она проводится на основе актуальной методики, которую можно доказать на основе использования регулярного комплексного контроля и коррекции подготовленности спортсменов, занимающихся баскетболом.

Итогом учебно-тренировочной подготовки студенток–баскетболисток являются результаты технико-тактических действий и эффективность соревновательной деятельности спортсменок, которые обеспечиваются научно-обоснованной разработкой эффективных средств и методов тренировки, влияющих в оптимальной мере на специфику структуры движений [1].

Основываясь на предоставленном тексте о развитии и совершенствовании физической подготовленности баскетболисток, можно сформулировать следующую структуру исследования:

Целью данного исследования является разработка и апробация комплексной тренировочной программы, направленной на улучшение физических и функциональных возможностей баскетболисток с максимальной экономичностью энергетических, физических и нервных затрат, а также на замедление развития утомления для повышения спортивной успешности.

Задачи исследования:

1. Изучить и анализировать существующие методы и подходы к тренировочным процессам в женском баскетболе, сфокусированные на развитии скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и подвижности суставов.

2. Разработать тренировочную программу, оптимизированную под специфику физической подготовленности и потребности женщин-баскетболисток.

3. Провести экспериментальное внедрение разработанной программы среди группы баскетболисток различного уровня подготовленности.

4. Оценить эффективность программы по критериям улучшения физических показателей и игровой деятельности, а также по степени экономичности затрат энергии и снижения уровня утомляемости.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ: научной литературы и тренировочных программ по физической подготовке в баскетболе.

2. Эмпирические методы, включающие наблюдение, проведение тренировок по разработанной программе и фиксацию результатов.

По вопросам развития и совершенствования спортивной подготовленности баскетболисток в процессе обучения в вузе мало методической литературы, что сдерживает, научно-обоснованное управление подготовкой и добиваться высокой соревновательной эффективности. Для внедрения в учебно-воспитательную спортивную деятельность научно-аргументированных педагогических технологий спортивной тренировки требуется систематизации новых более значимых факторов, влияющих на спортивную подготовленность студенток-баскетболисток разной спортивной квалификации.

Как уже было отмечено в методике исследования, в эксперименте приняло участие 12 баскетболисток одной клубной команды из них созданы 2 возрастные подгруппы: 1-ая подгруппа 5 студенток – баскетболисток высокой квалификации (кмс, мс) и 2-ая старшая возрастная подгруппа, баскетболистки 27-30 лет высокой квалификации (кмс, мс, мсмк) - 7 спортсменок [2].

Испытуемые экспериментальной группы (ЭГ) во время подготовительного периода тренировались с акцентом в основном на физическую подготовку с нагрузками аэробного и смешанного анаэробно-аэробного характера. Проведено 2 мезоцикла (2-1-2) с процентным соотношением нагрузок подготовительного периода – 75 % анаэробной направленности (беговая нагрузка) и 25 % смешанного (анаэробно-гликолитического и алактатного) собственно-силовые упражнения выполнялись в большем объеме при ЧСС 170 уд./мин. Второй мезоцикл смешанного, характера с преобладанием аэробной направленности в режиме нагрузок в неделю 2-1-3.

В ходе эксперимента объем нагрузок различной интенсивности на организм, определялся по данным пульса, измеряемого участниками эксперимента самостоятельно, с выборочными проверками.

Для решения поставленной цели проведены исследования по определению уровня физического развития (росто-весовые показатели, жизненная емкость легких (ЖЕЛ), динамометрия кисти, становая сила), физической работоспособности, аэробных резервов (МПК) (тест В. С. Карпмана) на студентках-баскетболистках высокой квалификации в подготовительном периоде [3].

Результаты тестирования физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации первой подгруппы, до и после окончания эксперимента, представлены в рисунке 1.

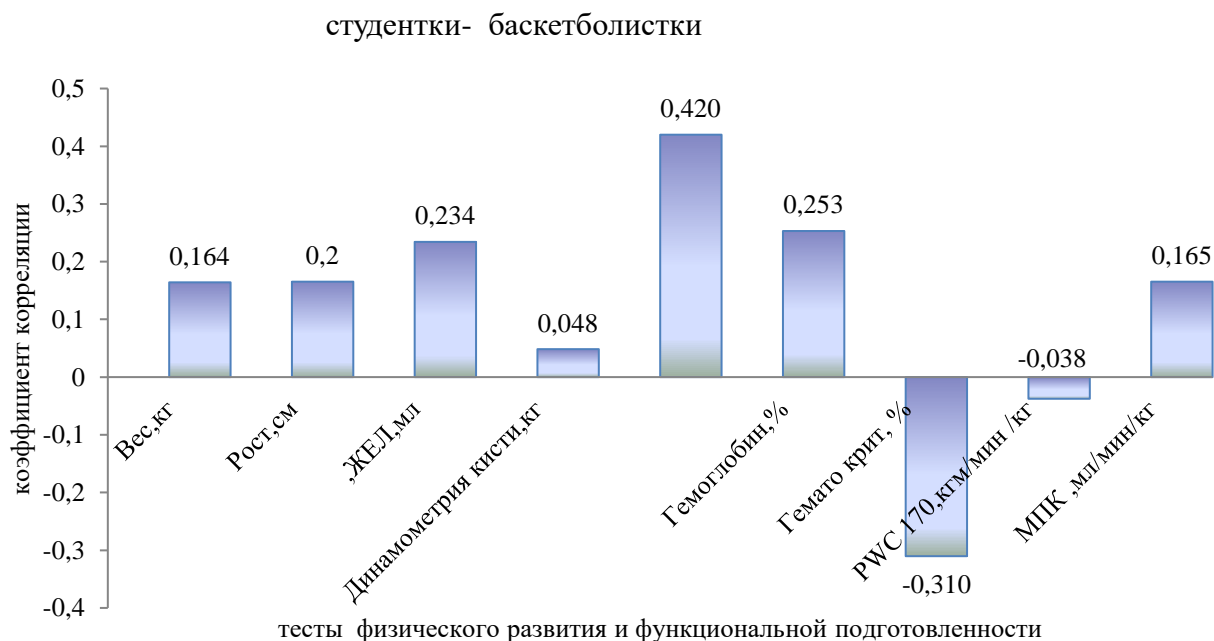


Рисунок 1 - Взаимосвязь показателей физического развития, функционального состояния и эффективности бросков по кольцу у подгруппы студенток-баскетболисток высокой квалификации (n=5)

Важно для исследования было доказать наличие или отсутствие влияния показателей физического развития и функциональной подготовленности на результативность бросков мяча в кольцо в соревновательном периоде. Вот почему, был рассчитан коэффициент корреляции между этими показателями и средние статистические показатели всех двух подгрупп команды, у студенток-баскетболисток высокой квалификации и баскетболисток старшей возрастной группы, членов одной сборной команды.

У баскетболисток определяли ростовые показатели, гемоглобин крови, физическую работоспособность при пульсе 170 уд/мин и максимальное потребление

кислорода (МПК) в двух подгруппах младшей студенческой и старшей возрастной подгруппы клубной команды 27-30 лет [4].

Анализ статистических данных позволил установить, что в подгруппе студенток баскетболисток в предсоревновательном периоде, прослеживается наличие положительной ниже средней зависимости точности бросков мяча по кольцу, от показателей роста, веса, количества гемоглобина и максимальных аэробных резервов, средняя положительная выявлена от силы левой кисти и отрицательная зависимость, ниже средних значений, от показателя гематокрита. Полученные результаты говорят о необходимости развития силы левой кисти студенток, аэробных резервов, за счет повышения кислородной емкости крови и повышения количества митохондрий.

Анализ данных показал, что баскетболистки старшей возрастной подгруппы имели другие взаимовлияния, чем в младшей возрастной группе студентов (рисунок 2).

При сравнении двух возрастных подгрупп одной команды выявлены значительные различия в степени влияния на точность бросков мяча по кольцу. Установлено отсутствие значимых зависимостей точности бросков мяча по кольцу от показателей физического развития, но выявлена она от функциональных резервов организма, а именно, средняя положительная связь установлена от уровня гематокрита и ниже средних значений с процентом гемоглобина.

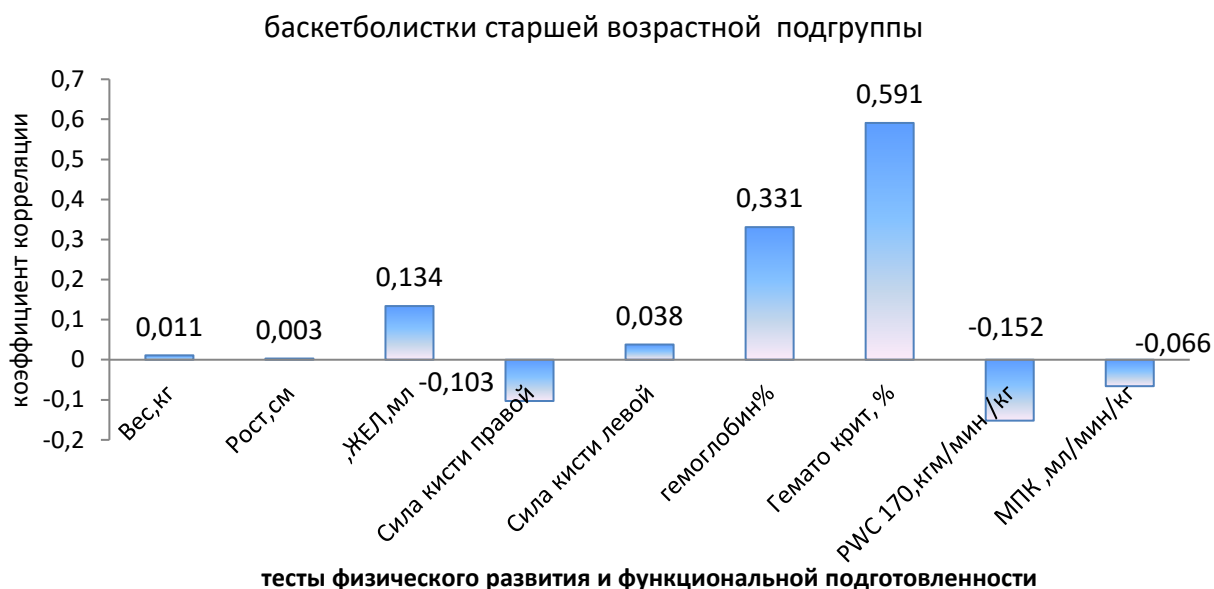


Рисунок 2 - Коэффициент корреляции между показателями физического развития, функционального состояния и эффективностью бросков мяча по кольцу у баскетболисток высокой квалификации старшей возрастной подгруппы (n = 7)

На рисунке 3 представлен коэффициент корреляции эффективности бросков мяча по кольцу показателей физического развития, функционального состояния и у всей команды (в 2-х подгруппах) баскетболисток высокой квалификации (n = 12).

Таким образом, баскетболистки студенческого возраста более зависимы в точности броска по кольцу от показателей уровня физического развития (роста, веса, силы левой кисти) и функциональных возможностей (количества гемоглобина, МПК). Старшая возрастная группа зависима только от функциональных резервов спортсменок и уровнем функциональной подготовленности мяча по кольцу у всей команды (2-х подгрупп) баскетболисток высокой квалификации (n = 12).

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

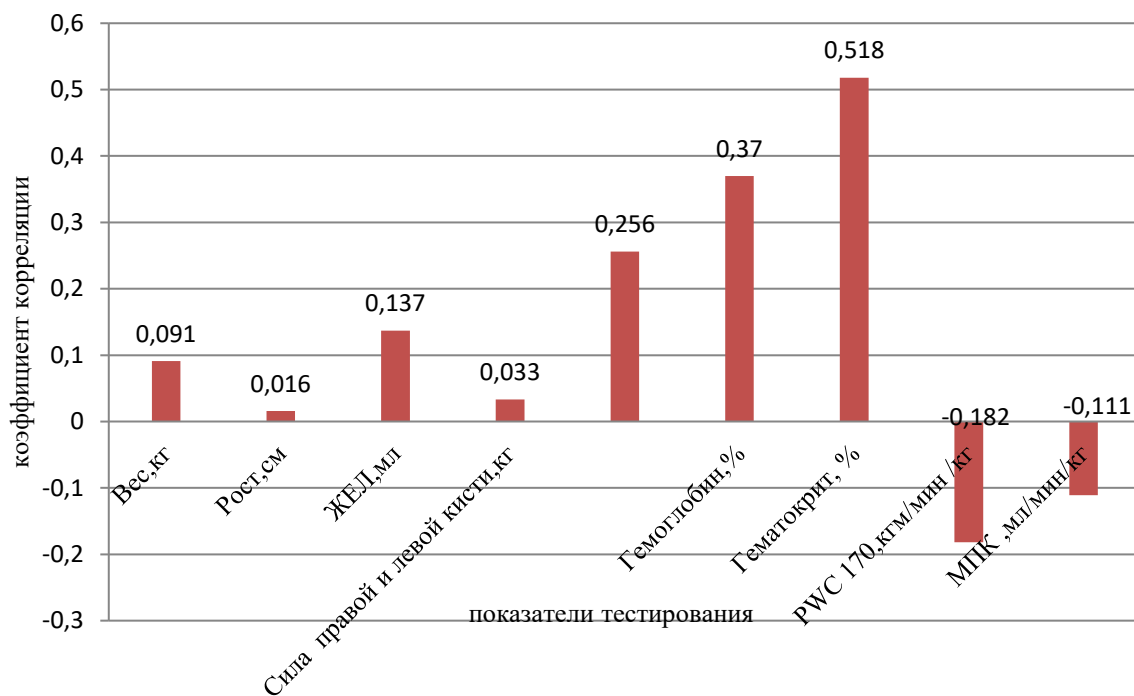


Рисунок 3 - Коэффициент корреляции между эффективностью бросков мяча в кольцо в соревновательном периоде баскетболистками всей команды

Анализ коэффициента корреляции между эффективностью бросков мяча в кольцо баскетболистками в соревновательном периоде и уровнем функциональной подготовленности всей команды выявил наличие зависимости характерные для старшей возрастной группы.

Определены средние значения влияния выполнение точности бросков мяча в кольцо от количества форменных элементов крови (эритроцитов), что можно объяснить физиологическими механизмами, а именно, при оптимальных значениях гематокрита и количества гемоглобина, появляется возможность у организма спортсменок лучше противостоять физическому утомлению. Повышение кислородной емкостью крови и низкая утомляемость создает возможность баскетболисток поддерживать игровую результативность на более высоком уровне.

Заключение. Установлено, что при управлении разными сторонами спортивной подготовленности баскетболисток, при статистических расчетах коэффициента корреляции между показателями тестирования команды, необходимо рассчитывать результаты не только для всей игроков всей команды. Нужно проводить дополнительные расчеты, с разделением баскетболисток по возрастным подгруппам, так как средние результаты по всей команде не позволяют оценить правильно индивидуальные возрастные особенности реакции организма на тренировочные нагрузки. Выявлены различные влияния показателей физического развития и функциональных возможностей на эффективность игровой деятельности баскетболисток. Студентки–баскетболистки высокой квалификации отличались от баскетболисток старшей возрастной группы команды большей зависимостью в точности броска по кольцу от показателей степени роста-весовых, силы неудобной кисти и функциональных возможностей (количества гемоглобина, МПК), а старшая возрастная группа команды - только от функциональных резервов спортсменок.

Список литературы:

1. Ахметкарим М., Кудашова Л.Р., Кефер Н.Э., Дауленбаев М.Т., Токтарбай Ж.С. Влияние уровня физического развития и физиологической подготовленности

студентокбаскетболисток высокой квалификации на эффективность бросков мяча в кольцо
// Теория и методика физической культуры. 2018. - №3 (53). – С. 81-86.

2. Ахметкирим М. А. с соавт. Различия физической и функциональной подготовленности баскетболисток высокой квалификации разного возраста одной команде.
// Украина, Киевская обл., Переяслав-Хмельницкий, 2018.

3. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. Здоров'я, Киев, 1985. - 126 с.

4. Баландин В. И., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А. Прогнозирование в спорте.
Физкультура и спорт, Москва, 1986. - 192 с.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ИГРЕ В ФУТБОЛ

Икіжан Н., Сүйін А. - магистранты 2 курса

Факультет олимпийского спорта,

Научный руководитель: Шалабаева Л.И., PhD, и.о. профессора

Аннотация. В статье раскрыты основные вопросы обучения в игре футбол научно методического характера. Всем известно футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ, что в свою очередь говорит о необходимости составления годовых планов, включающие в себя разделы по физической, технической, тактической, интегральной подготовки, и подбора упражнений и игр, позволяющие решать задачи по всем видам подготовки.

Ключевые слова: футбол, обучение игре, школа, подростки.

SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF LEARNING TO PLAY FOOTBALL

Ikizhan N., Suin A., Shalabaeva L.I.

Abstract. The article reveals the main issues of training in the game of football of a scientific and methodological nature. Everyone knows that football is a popular sport among children and adolescents, with ample opportunities for the development of physical qualities and body functions, health promotion, and increased motor activity. Initial training in the game of football is carried out both in sports schools of various profiles and in sections of secondary schools, which in turn indicates the need to draw up annual plans, including sections on physical, technical, tactical, integral training, and the selection of exercises and games that allow solving tasks for all types of training.

Key words: football, learning to play, school, teenagers.

Футбол имеет существенное отличие от трех спортивных игр, рекомендуемых Программой по физической культуре: согласно правилам соревнований, вся игровая деятельность в нем осуществляется ногами, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Поэтому футбол в большей степени, чем другие спортивные игры, способствует развитию координации движений, выполняемых ногами. Это, в свою очередь, имеет важное прикладное значение для учебной, бытовой, а в будущем и трудовой деятельности занимающихся (управление частным или государственным транспортным средством, военной техникой, специально

оборудованными станками с ножной системой управления и т.д.), где нужно обладать тонкими точностными двигательными способностями ног.

Участвуя в игре, ученик незаметно для себя переносит значительную нагрузку, выполнение которой в других условиях и в другой обстановке было бы связано с проявлением значительных волевых усилий. Большой объем движений обусловлен высоким эмоциональным фоном, который является ведущим фактором в поддержании постоянного интереса к занятиям футболом.

Футбол как доступный и достаточно популярный среди молодежи вид спорта характеризуется высокой игровой и двигательной активностью. Под игровой активностью понимается объем технико-тактических действий, который выполняет футболист в игре и на тренировке, а под двигательной активностью - объем двигательной деятельности (рывки, ускорение, бег, прыжки и т.п.), выполняемый в игре и на тренировке. В основе двигательной активности лежат функциональные возможности спортсменов, способность реализовывать их в игре [1].

Целью изучения футбола в общеобразовательной школе является воспитание у учащихся потребности в занятиях футболом на протяжении всей жизни. Она достигается путем решения следующих основных задач:

- укрепление здоровья школьников, повышение их физической подготовленности;
- приобретение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься футболом;
- формирование умений и навыков, направленных на овладение комплексом технических приемов и тактических действий игры в футбол, а в итоге - овладение способностью на должном уровне играть во время учебы в школе и после ее окончания.

Подразделяя условно процесс обучения на ступени, зарубежные специалисты в рамках школьного физического воспитания рекомендуют придерживаться определенной технологии формирования умений и навыков игры.

Вначале дети должны овладеть умением наносить удар по неподвижному или движущемуся мячу. Их умение останавливать мяч сводится к ловле мяча ногой или стопой. Они понимают, что представляет собой ведение мяча, но оно у них не очень хорошо получается, т.к. школьники это делают в режиме «ударить» и «догнать».

На следующем этапе дети должны научиться бить и передавать мяч обеими ногами, контролировать его боковой стороной стопы и увеличивать контроль за мячом во время его ведения. Следует обучать детей некоторым правилам ударов по мячу, ведению его и удержанию. Предпочтение отдается передачам мяча по кругу и салкам с мячом, нежели обычной игре в футбол или его разновидности.

На последней ступени уделяется особое внимание передаче мяча, его ловле и ведению и более специфическим приемам удара по мячу, его остановке боковой стороной ноги и игре головой. Вводятся правила по мини- футболу и более сложная по уровню игра нападающих и защитников [2].

Эффективность процесса обучения игре в футбол находится в зависимости от содержания и средств физического воспитания. Наиболее качественным является тот процесс, в котором по возможности в большей степени используются упражнения с мячом для воспитания ловкости, гибкости, быстроты, овладения техническими приемами и тактическими действиями.

Техника физического упражнения во многом определяет эффективность соревновательной деятельности, достижение цели игры, если речь идет о спортивных играх. Она представляет собой устойчивую систему деятельности занимающихся, подчиненную процессу управления.

В ходе оценки соревновательной деятельности в футболе рассматриваются две основные группы показателей:

- 1) индивидуальные и коллективные технико-тактические действия;

2) двигательные перемещения спортсменов по полю.

Первая группа характеризует уровень технической и тактической подготовленности отдельных игроков и команды в целом. Вторая - уровень специальной физической и функциональной подготовленности спортсменов.

В футболе рекомендуется выделять ряд ведущих технико-тактических показателей: передачи мяча - короткие, средние (вперед, назад, поперек) и длинные; ведение; обводка; отбор; перехват; игра головой; удары по воротам - головой и ногой [3].

Успешность соревновательной деятельности проявляется в умелом взаимодействии игроков, выражающемся в точных передачах мяча (принимающий игрок может овладеть мячом без дополнительных двигательных действий), поражении цели (ворот) мячом [4].

Результативность передач зависит от расстояния до партнера, способов и точности ударов по мячу, положения передающего и принимающего мяч игрока: на месте, в движении, с присутствием защитника или без него. Результативность ударов по воротам определяется расстоянием до ворот, избранным способом и точностью нанесения удара, положением вратаря, расположением защитника и т.п. При этом результативным ударом считается поражение цели (гол), нерезультативным точным - попадание в штангу, перекладину, во вратаря. Неточными считаются удары по воротам, при выполнении которых мяч не пересекал линии ворот, не попадал в створ, во вратаря.

В техническую подготовку школьников по футболу необходимо внести коррективы: следует подбирать средства, которые бы наиболее эффективно, по сравнению с используемыми в учебно-тренировочном процессе, формировали технику ведения, передач и ударов мяча по воротам за счет повышения целевой точности движений, разработать научно обоснованную методику работы над техникой и точностью ударов.

Немаловажную роль для достижения высокого и устойчивого конечного результата в технической подготовленности занимающихся играют материальная база (оборудование и спортивный инвентарь, спортивные сооружения) и профессиональная подготовленность педагога. Поэтому в системе школьного физического воспитания возможно достижение школьниками лишь определенного уровня владения двигательными умениями и навыками изучаемого вида спорта.

Футбол - вид спорта с нестандартными движениями. Для тех, кто прошел систему отбора и имеет многолетний опыт подготовки, характерными являются средняя длина тела, высокий уровень развития функциональных систем организма, скоростно-силовых способностей нижних конечностей, общей и специальной быстроты, ловкости и выносливости. Для технического мастерства футболиста характерны автоматизация двигательных навыков, высокая подвижность нервных процессов и совершенная деятельность анализаторов.

В отличие от подготовки юных футболистов в специализированных детско-юношеских спортивных школах, в общеобразовательной школе может быть реализован только учебный материал технической и технико- тактической направленности, поскольку объем и содержание занятий значительно уступают спортивной тренировке. Не способствует в полной мере успешному решению образовательных задач и контингент занимающихся, их физическое развитие и подготовленность. Поэтому обучение техническим приемам ведется на реально существующем у каждого ученика уровне развития двигательных способностей и состоянии систем и функций организма.

Обучение и тренировка юных футболистов составляют единый педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства, высокого уровня технико-тактической и психологической подготовленности, заметных спортивных результатов и подготовку к общественно полезному труду. Обучение и тренировка условно делятся на три этапа: первый - начальной подготовки (7-12 лет), второй - учебно-тренировочный этап (13-15 лет), третий - спортивного совершенствования (16-18 лет). В

условиях школьной физической культуры может осуществляться первый и частично второй этапы.

В ходе учебно-тренировочного процесса происходит расширение круга изучаемых технико-тактических приемов, формирование умений выполнять изученные приемы в усложненных условиях, развитие двигательных способностей с учетом специфических требований футбола. Техническая и тактическая подготовка ставят своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов, углубление знаний правил игры, расширение игровых функций занимающихся, освоение многообразия вариантов тактических приемов.

Таким образом, в процессе многолетней подготовки юных футболистов в условиях спортивной секции, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, не противоречащие друг другу. Напротив, обучение и тренировка должны быть органически связаны между собой.

Такая же тесная связь существует и между видами подготовки - физической, технической, тактической и психологической. Так, неразрывная взаимосвязь наблюдается между обучением тактике и технике, между физической, психологической и тактической подготовкой. Развитие двигательных способностей и освоение техники - два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между этими звеньями можно провести лишь условно: двигательные качества развиваются при разучивании технических приемов, а развивая их, можно добиться и более совершенного освоения занимающимися технических приемов [5].

Подобная зависимость между видами подготовки предполагает, что достижение желаемых результатов в работе с юными футболистами невозможно, если один из видов находится на низком уровне.

Качество обучения футболу зависит от количества занятий в неделю, продолжительности одного занятия, условий проведения занятий и оборудования. Если футбол избран в учебно-воспитательном процессе как основной вид спорта, то имеют место три урока физической культуры в неделю с данной спортивной дисциплиной в рамках запланированной четверти. Если в это время ведутся еще и учебно-тренировочные секционные занятия (2-3 раза в неделю) продолжительностью 60 минут, то суммарное время занятий футболом в недельном цикле составит 5-6 часов, что можно признать вполне удовлетворительным для обучения данной спортивной игре.

На предварительном этапе обучения следует определить степень спортивной подготовленности занимающихся с помощью тестов или визуальным путем, наблюдая за тем, как ученики играют в подвижные игры. Исходя из этого, составить годовой план, включающий в себя разделы по физической, технической, тактической, интегральной подготовке, и подобрать упражнения и игры, позволяющие решать задачи по всем видам подготовки.

В заключении, можно подчеркнуть, что обучение игре в футбол требует целостного и системного подхода, в котором уделяется внимание не только физическим и техническим навыкам, но и тактическому пониманию и игровой интуиции. Разработка годовых планов, включающих в себя комплексные программы по физической, технической, тактической и интегральной подготовке, является ключом к формированию высококвалифицированных футболистов, способных достигать высоких результатов. Важно помнить, что успех в футболе зависит не только от индивидуальных умений каждого игрока, но и от умения работать в команде, понимать и прогнозировать игровые ситуации, что достигается через грамотно организованную и целенаправленную тренировочную работу. Таким образом, качественно составленный учебно-тренировочный план является фундаментом для всестороннего развития молодых футболистов и важным инструментом в руках тренеров, стремящихся вывести своих подопечных на новый уровень мастерства.

Список литературы:

1. Кириллов А.А. Пульсовые характеристики игровых и тренировочных нагрузок в футболе: Метод, разработки для слушателей ВШТ и курсов повышения квалификации ГЦОЛИФКа. - М.: ГЦОЛИФК, 1985. - 33 с.
2. Physical Education for Elementary School Children G. Kirchner, G. Fishburne Brown & Benchmark, Madison, Wisconsin. - Minsk News, 1995. 2000 p.
3. М.Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -М.: ИКА, 1998. - 288с.
4. Голубев С.Ю., Павлов И.Н. Влияние физической нагрузки на контрастную чувствительность (зрительный анализатор) // Физиология человека. - 1993.-Т. 19.-№1.- С. 169-171.
5. Демьяненко Ю.В. О взаимосвязи показателей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тез. докл. конф. - М., 1986.-С. 153.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА СЕМСЕРЛЕСУ СПОРТЫН ДАМУДЫҢ ӨЗЕКТІ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Егізбаев Ж. – профессоры,
Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университетінің, Қызылорда, Қазақстан
Есіркепов Ж.М. – қауымдастырылған профессор,
Халықаралық туризм және меймандостық университеті,
Түркістан, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада Қазақстан Республикасында семсерлесуді дамытудың өзекті мәселелері қарастырылады. Семсерлесу спортын арнайы зерттеген ғалымдардың жұмыстарына терең талдау жасалады. Шетелде және Қазақстанда семсерлесуді дамыту туралы қысқаша мәліметтер беріледі. Семсерлесу спортын дамыту және семсерлесу үшін арнайы жабдықты дайындау жолдары, адамның физикалық қасиеттерін дамытудағы семсерлесу спортының орны туралы нақты ұсыныстар егжей-тегжейлі баяндалады. Сонымен қатар, еліміздің кейбір облыстарында семсерлесу бойынша жұмыстар талданады және тәжірибе ретінде ұсынылады. Семсерлесу, басқа спорт түрлері сияқты, күш, жігер, батылдықты дамытады, батырлық, қаһармандық рухты тәрбиелейді.

Кілт сөздер. Семсерлесу, жаттығу, тәрбие, семсерлесу тарихы, іс-әрекеттер, өнер, семсерлесу құрал-жабдығы.

CURRENT ISSUES OF FENCING DEVELOPMENT IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Yegizbayev Zh., Yessirkepov Zh.

Abstract. This article discusses topical issues of the development of fencing in the Republic of Kazakhstan. A deep analysis of the work of scientists who specifically studied the sport of fencing will be carried out. Brief information on the development of fencing abroad and in Kazakhstan. It details specific recommendations for the development of fencing sports and ways to prepare special equipment for fencing, the place of fencing sports in the development of human physical qualities. In addition, work on the development of fencing sports in some areas of the country will be analyzed and presented as practice. It is believed that fencing, like other sports, develops strength, vigor, courage, fosters courage, a heroic spirit.

Key words: Fencing, exercises, education, history of fencing, actions, arts, inventory-fencing equipment.

Кіріспе. Семсерлесу - адам баласының саналы өмірінде елеулі орын алатын қимыл іс-әрекетінің бір түрі. Алғаш бұл өнерден жекпе-жек шайқас Египет фараоны III-Рамзестің тікелей бұйрығымен өткен. Сайысшылардың құралы жіңішке қысқа таяқша болған. Ал, ұлы Гомердің «Илиада» атты тарихи дастанында семсерлесу өнеріне өте жоғары баға берілген [1]. Семсерлесу өнерінің өз көрермендерінен әділ бағасын алу мүмкіншілігін жасаған, ертедегі римдік гладиаторлар шайқасының әділетті ережесін жазған және оны іс-тәжірибеде байқау жасаған біздің дәуірімізге дейінгі 300-жылдарда Римді билеген Юлий Цезарь болатын. Заман ағымының өзгеруімен семсерлесу бірін-бірін жарақаттау немесе мерт қылу ғана емес, нағыз өнер екендігі зерделі ғалымдар ой тербей бастады [2,3].

1959 жылы «Фехтование» атты кітап жарық көріп, онда «Семсерлесу аяқ пен қолдың бірлесіп әрекет етуі» немесе «жеңіске жету жауынгерлердің семсерлесу құралын жақсы меңгергендеріне байланысты» - деп жазды автор [4].

Бізге тарихтан белгілісі рыцарлық жеті қасиеттің ең бастысы семсерлесу өнері болған. Семсерлесу өнерінің құралдарын жасау жөнінде испан халқы шеберлерінің еңбегі ерекше. Олар арнайы шеберханалар ашып, үшкір құралдарды жасауға өз еліндегі беделді шеберлерді көптеп тартқан. Испания жауынгерлерінің өнеріне еліктеген Италия мен Франция мемлекеттерінде де бұл өнер кең қанат жая бастады. Бұған 1567 жылы ашылған семсерлесу өнері Академиясы толық дәлел бола алады.

XVII ғасырдың орта шенінде семсерлесу спорты өмірден өз орнын ала бастады. 1653 жылдан бастап семсерлесу спортының арнайы ережесі жазылып, семсерлесу жазалау құралы емес, нағыз өнерге айналды [5]. Семсерлесу өнерінің әлемдік спорт аренасына шығуына ерекше еңбек сіңірген француз ұландары еді. Семсерлесу жекпе-жегі кезінде кездейсоқ жарақат алмау жарысты ұйымдастырушылардың басты міндеті болып келеді. 1756 жылдары көз бен бетті қорғайтын қалқанша бет киімі пайда болды.

Француз семсерлесушісі Пьер де Кубертэннің ұсынысымен спорттың бұл түрі бірінші Олимпиадалық ойындар бағдарламасынан өз орнын тапты [6]. 1913 жылдан бастап дүниежүзілік семсерлесу федерациясы жұмыс істей бастады. Оның мекен-айы Париж қаласында орналасты.

Семсерлесу жарысы - рапира, шпага және қылыш (сабля) деп аталатын үш шаншу (ұру) құралымен өткізіледі. Әр қару түрлерінің әдіс-айласы және жарыс ережелері күрес түрлеріндегідей әртүрлі. Жарыс өтетін жолдың ұзындығы 14-18 метр, ені 1,8-2 метр болады. Семсерлесу спорты өнерінен әлемде №1 спортшы атанған италияндық майталман Эдуардо Манджарти. Ол 19 рет чемпиондық атақты жеңіп алды [7].

Батыс еуропада семсерлесу дуэлдік сипат алды. Ер адамдардың арасындағы есеп айырылысу жекпе-жектері дуэль арқылы шешілді. Ал, феодалдық дәуірде семсерлесу рыцарлар дайындау бағытында, ержүрек жауынгерлер меңгеруге тиісті жеті өнердің бірі ретінде қолданылды. Олар жекпе-жекке шыққанда «Өмірімді - патша үшін, жүрегімді - сүйгенім үшін қиямын», - деген ұранмен дуэльге шыққан. Сондықтан да осы күнге дейін ел арасында «О, рыцар екен», «Нағыз рыцардың өзі», - деген ұғым бар. Кейін семсерлесу түрі деп аталып кетті. Семсерлесу үш топқа бөлінеді: сахналық, ұлттық және спорттық. А.Дюманнның «Үш ноян» фильміндегі бұл - сахналық (әртістік) семсерлесу.

Олимпиадалық ойындардың негізін қалаушы, 25 жылдай Халықаралық Олимпиадалық комитетінің Президенті болған Пьер де Кубертэн семсерлесу өнерін (искусствосын) (ол кезде семсерлесуді «искусство» деп атаған) жақсы меңгерген. Ол семсерлесудің спорттық түрін 1896 жылғы өткен Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізген.

Орта ғасырда Ресей патшалығы Франциядан, Италиядан арнайы фехтование оқытушыларын шақыртып, өз балаларын жеті жастан бастап семсерлесуге үйреткен. Семсерлесумен тек ауқатты, бай шонжарлардың, феодалдардың балалары ғана шұғылдану

мүмкіндігі болған. 1912 жылы өткен Олимпиадалық ойынға патшалық Ресей семсерлесу командасын дайындап қатыстырады.

Зерттеудің мақсат-міндеті.

- семсерласу спортының шетелде және Қазақстанда даму тарихына қысқаша талдау жасау;
- семсерласу спортының тербиелік мәнін ашып көрсету;
- семсерласу спортын Қазақстан Республикасында дамыту, арнайы құрал-саймандарын дайындау бағытында ұсыныстар беру;
- семсерласу спорты бойынша Қызылорда облысында жүргізілген жұмыстарға талдау жасау, тәжірибені өзге өңірлермен бөлісу.

Зерттеудің әдістері. Тақырып аясында ғылыми әдебиеттерге, оқулықтар мен ғылыми мақалаларға талдау жасау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Қазақстанда семсерлесу спорты тұңғыш рет 1955 жылдан бастап Киев, Мәскеу қалаларында арнайы жоғары білім алған фехтование мамандарының келулерімен ашыла бастады. Сонымен семсерлесу өнері Ресейге 500 жылдан кейін келсе, Қазақстанға осыдан 70 жылдан соң келіп отыр. Араға 20 жыл салып Қызылордаға да келді (Г.Искаков, А.Герасименко, Е.Войнов). Бұл үш маман - Қазақстандағы семсерлесу спортының негізін қалаушылар. Көптеген жылдар бойы талай талантты семсершілер дайындады. Олардың қатарында Әлем біріншілігінің жеңімпаздары И.Валетов, В.Смирнов, КСРО жеңімпаздары В.Дьяковнин, В.Ярмолкеевич т.б. спортшылар болды. Осы жолдардың авторы да осы ұстаздардан дәріс алып, «Буревестник» спорт қоғамы бойынша семсерлесудің қылыштасу (сабля) түрінен командалық есепте Қазақстанның үш дүркін чемпионы атанды [7].

Алайда, осы спорт түрімен шұғылданатын қазақ жастарының үлесі осы күнге дейін тым аз. Себебі, бұл техникалық спорт түріне жатады. Көптеген қару-жарақ, арнайы киімдер керек және олар қымбат тұрады. Мамандар да аз. Қазақстанның көптеген облыстарында бірде-бір арнаулы жоғары білімді мамандар жоқ. Мамандар тек Қазақ спорт және туризм академиясындағы арнайы кафедрада дайындалады. Оны бітірген бірқатар мамандар Шымкент, Өскемен, Павлодар, Ақтөбе облыстарында жасөспірімдерді осы спорт түріне баулуда. Алайда, арнайы маман дайындайтын Алматыдағы жалғыз оқу орны бүкіл республика, қала берді облыс, аудан спортының мұқтажын өтемеуде. Фехтование мамандарының республика бойынша үлкен бөлігі Алматы қаласына шоғырланған.

Бөлімді бітірушілер де Алматы төңірегінен аспай, аудан, облыстарға жетпей жүр. Республиканың Жетісу, Жамбыл, Көкшетау, Петропавл, Абай, Ұлытау облыстарында арнайы білімді мамандар жоқ. Ал, қалған облыстарда санаулы ғана мамандар жұмыс істейді. Облыс орталықтары маман мұқтажына тап болып отырғанда фехтование спортын өрістету туралы сөз болмаса керек.

Фехтование жарыстарына қатысып, оқу-жаттығу сабақтарын өткізу үшін әр спортшыға 8 түрлі құрал мен киімдері керек. Спорттың басқа түрлеріне қарағанда қиыншылығы да осында. Құрал-саймандары табыла бермейді және оның бәрі шет елдерде дайындалады. Бұл тек барлық облыстарға тән қиындық деуге болады. Қазіргі таңда Алматы мен Астана, Қарағанды қалаларында фехтование жаттықтырушылары басқа қалаларға қарағанда көп. Бірақ біз тек аталған қалалардағы фехтованиенің қамын емес, бүкіл республикадағы фехтованиенің жетілу, даму, өрістеу мақсатын көздеуіміз керек. Аудан-ауылдағы, облыстағы жасөспірімдер тарапынан «мушкатер» болғысы келетіндерге неге тежеу саламыз?

Біз жасөспірімдерді спорт құрал-саймандарының мұқтажына бейімдемей, керісінше олардың өзі қалап қатысатын спорт түрлеріне жағдай, мүмкіндіктер жасауымыз тиіс.

Қазақстан Республикасының тәуелсіздік алғанына 33 жылға жуық уақыт болса да, арада тағы 30 жыл өткенмен әрбір аудан, облыс орталықтарындағы Облыстық, аудандық

олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар-жасөспірімдер спорт мектептері, Балалар-жасөспірімдер спорт мектептері, спорт мектеп-интернат-колледжерінің жанынан арнайы бөлімдер ашпасақ фехтование спортының өрісін кеңейтіп, өрге бастыра алмаймыз. Тиісінше арнайы білімді мамандарды Алматы, Астанада алып қалмай алыстағы аудандарға жіберу қажет. Мұнан ұтатынымыз жасөспірімдерді спорт өнеріне көптеп баулитын боламыз. Республика, облыс көлемінде фехтование жарыстары, біріншіліктері көптеп ұйымдастырылып өткізіле бастайтын болады. Қазіргі таңда санаулы облыстарда болмаса, облыстардың басым бөлігінде фехтованиеден облыстық біріншіліктер өткізілмейді. Себебі, команда аз. Бар команданың өзі барымен базар деп облыс атынан республикалық біріншілікке турнирлерге қатысып жүр. Ұтылатынымыз фехтование арқылы спорттың бұқаралығын, бүкілхалықтық сипат алуын қамтамасыз етпегеніміз. Спорт жарыстары аз өткендіктен, олардың шеберлік деңгейлерін жетілдіруді ұжымдар арасында спорттың байланыс қарым-қатынасты, өзара спорттық бәсекені дамытуды қамтамасыз етпегеніміз деп түсінуіміз керек.

Ал, фехтование құрал-саймандарына, киімдеріне деген сұраныс болып тұрғанда республика көлемінде спорт құрал-саймандарын, киімдерін жасайтын зауыт-фабрика филиалдарын ашу керек-ақ. Тіпті, орталықтандырылған завод, фабрика жанынан арнайы цехтар ашылса құба-құп. Бұл мәселелер республикалық фехтование федерациясын ойлантуға тиіс деп санаймыз.

Алайда, фехтование спортының республика, облыс, аудандарда жете дамуына барлық уақытта жоғарыда аталған кемшіліктер қолбайлау болып отыр деу әбестік болар еді. Фехтованиені дамытуға негізгі тұлға маман десек, Қызылорда облысының Жаңақорған ауданы орталығында төрт арнаулы жоғары білімді маман семсерлесу мамандығын Омбы, Алматы, Қарағанды қалаларындағы дене тәрбиесі институттарында бітірді (ағайынды Совет, Жантас Спатаевтар, Әмір Рысбеков және Темірбек Жарықбаев). Алайда, дер кезінде облыстық және жергілікті мекемелердің тарапынан аталған мамандарға семсерлесу спортын дамытуға моральдық-материалдық мүмкіндіктер қарастырылмағандықтан олар басқа ұстаздық жұмысқа ауысып кетті. Әйтпесе, Қазақстанның спорт тарихында алыстағы ауданның осы жастары кезінде семсерлесуден Қызылорда облысының намысын әртүрлі деңгейдегі жарыстарда, спртакиадаларда талай рет абыроймен қорғады. Спорттың осы түрін серік еткен, шынығып өскен семсершілер кейін әртүрлі маман иелері болып нағыз «рыцарь» екендіктерін өмірде де дәлелдеді. Олардың қатарында Нұртаза Мұхамеджанов Президент аппаратында, Дастан Сартаев Ақтөбе облысының прокуроры қызметінде жұмыс жасаса, Еркін Ертаев, Жайсан Ибрагимов отставкадағы подполковниктер, марқұм Әмір Рысбеков Жаңақорған аудандық спорт комитетінің төрағасы қызметін атқарды. 1982 жылы Ауған соғысында қаза болған марқұм Мұрат Нарымбетов те семсершілер қатарында болды. Мұндай есімдерді одан әрі жалғастыра беруге болады [9].

Жалпы семсерлесу спортының дамуы Қызылорда облысында ресми түрде 1970 жылдан бері облыстың Жаңақорған ауданында арнайы спорт мектебінің ашылуымен тікелей байланысты. Осы жылы аудан орталығында ашылған спорт мектебінде семсерлесу және еркін күрес бөлімдері жұмыс істей бастады. Осы ауданнан басқа республика көлемінде осы мерзімге дейін қазақ ұлтынан тұратын алыс ауданда семсерлесу спортының мамандары дайындалған емес. Бұл да қазақ спортының тарих бетіне жазылатын мәліметтер, деректер. Қазақ жастары құрамынан дайындалған, қазақ спорты тарихында семсерлесуден тұңғыш команда (шпага, сабля, рапира) осы алыстағы ауданның қара домалақ қазақ балаларынан жасақталған еді.

Әрине, сол жылдары жаңадан ашылған мектепте жаттықтырушы-оқытушы тапшылығы қатты байқалды. Арнайы семсерлесу құрал-саймандары жеткіліксіз болды. Олардың барлығын Қазақстанның қалаларына әртүрлі жарыстарға барғанда «тірнектеп» көп жылдар бойы сатып алып жинақтауға тура келді. Сол жылдары оқу бітіріп келген қазіргі Шымкент қаласындағы Ж.Ташенов университетінің құрылтайшысы, п.ғ.д.,

профессор О.Аяшев мектептің күрес бөлімінде (ол КСРО спорт шебері болатын), Қызылорда облыстық қаржы департаментінің директоры болған, қазір құрметті зейнеткер Қ.Әжібеков жалпы дене дайындық топтарында алғашқы еңбек жолдарын осы спорт мектебінен бастаған еді. Кейін О.Аяшев жоғары оқу орнына жұмысқа ауысып, докторлық диссертация қорғады. Қ.Әжібеков өз мамандығы бойынша қаржы саласына ауысты.

Енді тәптіштеп айтып отырған семсерлесу спортының басқа спорт түрінен ерекшелігі қандай? - деген сұраққа біршама тоқтала кетейік. Жасөспірімдерге алғашқы кезде фехтование спорты тек абстракты еліктеу ұғымын танытқанмен, шұғылдана келе оның адамды ізгі қасиеттерге баулитындығы да сезіле бастайды. Шын мәнінде фехтование спорты адам бойына сезімталдықты, қас-қағым сәтте тез шешім қабылдайтын жылдамдықты, қырағылықты қалыптастырады. Спорттың басқа түрлері сияқты күш-қуатты жетілдіріп, шынықтырып, батылдыққа баулып, өжеттілік рухқа тәрбиелейді. Оның әрбір техникалық әдіс-айласы мен тактикалық шешімдерін спортшы жылдар бойы тірнектеп жинап қалыптастырады. Сондықтан да фехтование спортының қыры мен сырын білмей жатып талқылауға салу әбестік болар еді. Бұл біздің ұлттық спортымыз болмағанымен адамды қырағылыққа баулитын кейбір элемент жаттығулары қазақтың ұлттық ойындарында да кездеседі. Әрине, ол да өз алдына бөлек тақырып. Сонымен қатар, семсерлесу спорты адамның қимыл жылдамдығы мен реакциясын, сүйек-байланыс аппаратын, ағза жүйесін, оның қызметін жетілдіреді. Семсерлесу барысында әртүрлі топ бұлшық еттердің (адам денесінде 600-ден астам бұлшық еттер топтары бар. Олар әртүрлі қимыл кезінде іске қосылып отырады. Ол үшін қимыл-қозғалыс та әртүрлі болуы керек) үлкен қарқынды жылдамдықпен орындалуы қамтамасыз етіледі. Бір қимыл-әрекетінен екінші бір қимыл әрекетіне қас-қағым сәтте ауысып үлгеру керек. Осының нәтижесінде қарсыласты өзінің «ыңғайлы» жағымен жұмыс жасауға (сайысуға) ырық бергізбей, «жоспарын бұзу» арқылы өз үстемдігінді жүргізуді жүзеге асыру.

Семсерлесу барысында бір мезгілде аяқ, қол және қолдағы қарудың қимыл-қозғалыстары үйлесімділік табуы қажет. Қарумен орындалатын бір-біріне ұқсамайтын сан-алуан қимылдар (шабуыл және қорғаныс) дәл, әрі жылдам орындалуы тиіс. Бұл әрекеттерді орындау, жүзеге асыру барысында спортшыдан асқан төзімділік, қас-қағым сәтте дұрыс шешім қабылдай білу, қаруды игере алу, қобалжып, сескенбеу, сияқты ерік-жігер және психо-физиологиялық жүктемелерге төтеп бере алу қабілеті жоғары болуы шарт. Әрине, бұлар көпжылдық дайындықты қажет етеді. Бұдан басқа семсерлесу спорты дене қасиеттерін қалыптастыратын алғырлық, батылдық, тапқырлық, психикалық, тұрақтылық болмыстарымен және ақыл мен дене қимыл үйлесімдігін тәрбиелейтін тәрбие құралы ретінде де қарастырылады.

Қазіргі таңда елімізде семсерлесу спортын жоғары деңгейде дамыту үшін маман тапшылығы қол байлау болып тұр. Әйтпесе, қазақ жастарынан да талай марқасқа «мушктерлер» дайындауға болады. Талапкерлер де аз болмас еді. Оны осыдан жарты ғасыр бұрын семсерлесу спортына әуестенушілер қатарының көп болғандығынан білеміз. Арнайы мамандарды облыс, аудан, ауыл спорт мектептеріне тартсақ қазақ жастарынан «мушктерлер» дайындауға болатынына мүмкіндік мол. Оған дәлел, 2020 жылы Токио Олимпиадасына қатысуға Руслан Құрбанов жекелей сында жолдама жеңіп алса, 2024 жылы Грузияның Тбилиси қаласында өткен әлем чемпионатында Қазақстан ерлер құрамасы 3-орын иеленіп, алғаш рет 2024 Парижде өтетін жазғы Олимпиада ойындарында толық құраммен өнер көрсетуге жолдама жеңіп алды. Олимпиада ойындарына жолдаманы Эльмир Әлімжанов, Ерлік Сертай, Руслан Құрбанов, Вадим Шарлаимовтар жеңіп алды. Жолдама жеңіп алған спортшылардың қатарында қазақтың қара домалақ азаматтарының қатарының көп болуы қуантарлық жағдай. Бұл семсерлесу спортын қазақ балаларына жат санап жүргендерге нақты дәлел бола алады. Алдағы уақытта семсерлесу спортын ауыл-аудандарда дамытатын болсақ Әлемдік деңгейдегі байрақты

бесекелерде ел намысын биікке көтеретін қазақ саңлақ спортшылары көптеп шығатынына сеніміміз мол.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сейсенбеков К.К. Дене шынықтыру және спорт тарихы. Оқу құралы. - Шымкент, 2009. - 148 б.
2. Жолымбетов Ө. Бес шығыршық. - Алматы: «Жалын», 1991. - 256 б.
3. Круглов А. Н. Фехтование в Западной Европе и Японии: духовные и философские основы. - М.: НИПКЦ «Восход-А», 2000. - 250 с.
4. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебник. - М.: ФиС, 1959. - 165 с.
5. Мишенев С. В. История европейского фехтования. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. - 285 с.
6. Кулназаров А.КҚ., Жолымбетов О. Спротивный Казахстан. Энциклопедический справочник. - Алматы: «Арыс», 2004. - 672 с.
7. Альников А.В., Гульченко Е.А. Становление и развитие европейского шпажносабельного боевого фехтования XV-XVIII веков // Science Time. - 2014. - №3 (3). - 141-146 с.
8. Егізбаев Ж. Шынығып өссін жас өрен. - Алматы: «Ануар», 1999. - 55 б.
9. Әлемге қол созған Жаңақорған спорты. Автрлық ұжымның жетекшісі, бас редактор Ж.Егізбаев. - Шымкент: «Азиат», 2021. - 300 б.

ЖЫЛДАМДЫҚТЫ ТӘРБИЕЛЕУ ЖӘНЕ ОНЫ ДАМУДЫҢ ЖОЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Тастанов Ә.Ж. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Унтаев Қ.Х. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Кенесов Н.М. - « Жеңіл атлетика,қысқы және күрделі-техникалық спорт
түрлері» кафедрасының 4-курс студенті
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақаланың мазмұнында дене қасиеттерінің маңызды бөліктерінің бірі жылдамдықты дұрыс тәрбиелеу және оны дамытудың жолдары жан-жақты қарастырылады. Сонымен қатар жылдамдықтың түрлеріне қарай берілетін жаттығу әдістері мен маңызды талаптары мақала мазмұнында көрсетілген. Өйткені, дене қасиеттерінің қабілеттерін тәрбиелеу - әдетте педогогикалық басқару үрдістердің бірі болып қалыптасқан. Жас ағзаның қалыптасуы кезінде ден қасиеттерін өзіміз қалаған бағытта өзгерту үшін оған дұрыс әрі тиімді әсер етуіміз қажет. Мысалы, жылдамдықты тәрбиелеу барысында дене жаттығуларын таңдау немесе жинақтау, оларды белгілі уақыт аралығында қайта қайталау мөлшері қарастырылады. Жылдамдықты дамуы ағзада өтетін өзгерістерді тудыруға қажетті іс-әрекет түрлері мен әдістері арқылы жүзеге асырылады.

Кілт сөздер: дене мәдениеті, баяу қозғалу, жылдамдықты тәрбиелеу, жас ағза иесі, дене тәрбиесі, кеңістіктің дәлдігі, морфологиялық фактор, уақыт дәлдігі, қозғалыс жылдамдығы, жеке дара қозғалыстағы жылдамдық, қозғалыс әрекетінің уақыты, қозғалыс жылдамдығы.

WAYS AND METHODS OF SPEED EDUCATION AND ITS DEVELOPMENT

Tastanov A. Zh., Untaev K.H., Kenesov N.M.

Abstract. In the content of this article, one of the most important parts of body qualities is considered in detail the correct upbringing of speed and ways to develop it. At the same time, the

methods and important requirements of training, which are given depending on the speed, are indicated in the content of the article. After all, the education of the abilities of physical qualities is usually one of the processes of pedagogical management. During the formation of a young organism, in order to change the properties of the body in the direction we want, it is necessary to influence it correctly and effectively. For example, in the process of speed training, the selection or accumulation of physical exercises is considered, the number of repetitions of them over a certain period of time. Rapid development is carried out through the types and methods of action necessary to cause the changes that take place in the body.

Key words: physical Culture, slow movement, speed education, young body owner, physical education, accuracy of space, morphological factor, accuracy of time, speed of movement, speed in individual individual movement, time of motor activity, speed of movement.

Кез келген адам бұл өмірге келісімен-ақ белгілі бір қозғалыс мүмкіндіктеріне ие болады. Осы қозғалыс қимылдар арқылы күнделікті өмірде түрлі іс-әрекеттер жүзеге асады. Мысалы, бір уақыт ішінде белгілі бір қашықтықты жүгіріп өту, немесе белгілі бір жүкті көтеру және т.б. Сондықтан қимыл қозғалыстың белгілі-бір сандық және сапалық сипаттамалары болады. Дененің қозғалыс қабілеттері деп - адамның қозғалыс мүмкіндіктерінің әр түрлі қырларын айтамыз. Мектеп оқушылары жас ағза иесі болғандықтан да олардың бойында жылдамдық қабілетін тәрбиелеп, қалыптастыруға мүмкіндік жоғары болады. Адам жасының өсуі мен дене қабілетінің болмайтындығы белгілі, себебі, ол әр адамның өзіндік даму ерекшелігіне байланысты болып келеді [1].

Сонымен жылдамдық деп – дене қимылы кезінде қозғалысты ең қысқа уақыт ішінде аяқтау қабілетін айтады. Бұл кезде берілген кез келген тапсырманы орындау өте аз уақыт ішінде жүзеге асып, шаршау болмайлы деп түсінуге болады. Осы бағытта жылдамдықты зерттеген ғалымдар жылдамдықтың төмендегідей үш қарапайым түрін дәлелдеп, ажыратып көрсетеді. Олар біріншісі, қозғалыс әрекетінің уақыты, екіншісі – жеке дара қозғалыстағы жылдамдық, бұл сыртқы қарсылықтар аз болған жағдайда және ең соңғысы – қозғалыс жылдамдығы (1- сурет).

Бұған қоса жылдамдықтың көрінуінің ең қарапайым түрлері бір-біріне тәуелсіз, бұл, әсіресе, қозғалыс әсерінің уақыт көрсеткіштеріне қатысты. Олар көбіне қозғалыс шапшаңдығының көрсеткіштерімен тура келмейді, қозғалу баяу, жай бола тұрып, өте шапшаң қозғалыс әрекетіне ие болуы мүмкін немесе керісінше де болады [2].

Жоғарыда атап өткен жылдамдықтың үш түріндегі сәйкестігі осы қасиеттің барлық көріністерін бере алады. Мысалы, қысқа қашықтыққа жүгіру барысында алынған нәтиже, сөр сызығына жүгіріп шығу, алға басқан қадам қарқыны мен жеке қозғалыстар жылдамдығы қозғалыс әрекетінің уақытына байланысты болады.

Сонымен қатар басқа да ғалымдардың [3,4,5] пікірінше, орталық жүйке жүйесінің қозғалыс үрдісі жылдамдықты көрсетуде маңызды роль атқарады деп тұжырымдайды. Бұл тұрғыда қозғалыстың ең жоғарғы жиілігі болып табылатын жылдамдықтың даму деңгейі қозғалыс аппаратының физиологиялық тұрақсыздығы, яғни белгілі уақыт бірлігінде саны өте жоғары импульстер тудыра алу қабілетіне ғана емес, қозғалыстың орталық жүйке жүйесінің қозу жағдайынан тежелу жағдайына немесе керісінше өте алу қабілетіне де байланысты.

Жылдамдық деңгейі негізгі төрт факторға байланысты. Олар: Морфологиялық, физиологиялық, психологиялық және педагогикалық.

Морфологиялық фактордың ықпалы жылдамдықтың анықталған деңгейінде дене ұзындығының көрсеткішінің ықпалына бірінші ретте себепші және талаптанушының шапшаңдықты көрсетуі соңына дейін жаттыққан бұлшық ет талшықтарына да байланысты болады.

Іс жүзінде әйгілі спортшылардың ұзын бойлы келетіндігі баяғыдан белгілі факт. Деректерде олимпиада ойндарының жүлдегерлері және жеңіл атлетикада 100 метр қашықтыққа жүгіруде әлем чемпионы ұзын бойлы спортшы екендігі көрсетілген.

Физиологиялық фактордың ықпалы – жеке дара спортшыларды энергиямен қамтамасыз етіп, жылдамдықтың анықталған деңгейінде жылдамдықтың көрінуіне себепші болу.

Спортшылардың жаттығуды күшті, тез және берілген қысқа уақытта тамамдауы кретинофатаның бөліну жылдамдығын және оның адам организміндегі шамасының мөлшерін қамтамасыз етеді. Бұл факторлар жаттығушыларға белгілі және ол жоғарыда көрсетілген факторлармен байланыста болады.

Физиологиялық фактордың ықпалы – жеке дара спортшыларды энергиямен қамтамасыз етіп, жылдамдықтың анықталған деңгейінде жылдамдықтың көрінуіне себепші болу.

Спортшылардың жаттығуды күшті, тез және берілген қысқа уақытта тамамдауы кретинофатаның бөліну жылдамдығын және оның адам организміндегі шамасының мөлшерін қамтамасыз етеді. Бұл факторлар жаттығушыларға белгілі және ол жоғарыда көрсетілген факторлармен байланыста болады.

Жоғарыда көрсетілген әдістер төмендегі нұсқаларда қолданылады. Жаттығуды аяқтаудың негізгі төрт жолы бар. Олар: **Қайталау әдісі**. Кенеттен соғылған белгіге орай тез әрекет ету. Мысалы, бұл жағдайда белгі беру сипаты өзгеруі мүмкін. **Талдау әдісі**. Қарапайым қозғалыс жылдамдығының әрбір құрылымын жетілдіруге әкелетін талдау әдісі. Мысалы, «төменгі старт» жағдайынан қолды тез алу техникасын жетілдіру.



Сурет 1- Жылдамдықты анықтаудың түрлері

Сенсомоторлы әдіс. Бұл тәсілді ең алғаш рет Геллерштейн ойлап тапқан. Бұл тәсіл «уақытты сезіну» деп аталатын қасиетті дамытуға негізделген. Мысалы, жеңіл атлетикада қысқа қашықтыққа жүгіру үш кезеңнен тұрады: 1-этапта спортшы жаттықтырушы берген белгі бойынша қозғалысты бастайды және одан қозғалыс басталатын уақыт жайлы мәлімет алады, екінші кезеңде қозғалыстың басталуын өздігінен бағалауға мүмкіндік алады, және ең соңғысы үшінші этапта – старт уақытын бақылауда ұстауға көмектеседі және «уақытты сезе білу» сезімін оятады.

Жаттықтыру тәсілі. Спорттың әрбір түрлерінде сипаты мен жаттығуды орындау тәсіліне байланысты әр түрлі қондырғылар (тренажерлар) қолданылуы мүмкін. Мысалы, жеңіл атлетикада старттан шығуды жылдамдығын үшін «старттық қондырғы» деп аталатын құрылғыны қолданған тиімді. Бұл құрылғы қозғалысты бастауға кеткен күш –қуаттың өлшемін анықтауға септігін тигізеді. Мұндай тренажердан алынатын мәлімет өте маңызды. Мәселе мынада, алдыңғы аяқ пен артта тұрған аяқтың күш ауқымы әр түрлі. Мысалы, артта

тұрған аяқ – 100 кг, ал алдында тұрған аяқ – 65 кг дейін күш салады. Үнемі артта тұрған аяқты тез арада жұлып алуға тырысу оның старттық қалыпқа жету уақытын және күш импульсінің азаюына алып келеді. Аяқтың бастапқы қалыпқа келуінің орташа уақыты 0,1 секундқа тең. Ал асығыс жағдайында бұл көрсеткіш 0,07с дейін азаяды. Күш салу көрсеткішіне келер болсақ мұндай асығыстық 100 кг 20 кг дейін төмендейді. Бұл мәліметтер американдық жеңіл атлетші Д.Нюменнің көрсеткіші бойынша тіркелген болатын [2]. Биомеханикалық көзқарас бойынша – старттағы мұндай асығыстық дұрыс емес және тәжірибие кезінде «асықпай жылдамдату» деген кеңес берген әлдеқайда тиімді.

Сонымен қоса старттық тернажер да қолдануға болады. Бұл қондырғы тек аяқтың старттық күшін ғана тіркеп қоймай, оның дыбыстық жазбасын да ойнатып береді. Бұл жағдайда спортшының өзі үшін ғана емес, жаттықтырушы үшін де старттың тиімділік деңгейін бағалау жылдамдығы артады. Бірақ, мұндай бағалау дәл емес, себебі ол қабылдаудың субъективті факторларына тікелей тәуелді болады.

Жараланған бөлікті жоспарлауға арналған қондырғылар да тиімді пайдаланылуы мүмкін. Бұл қондырғы әрбір қозғалыстың дәлдігі мен жылдамдығын тіркеп отырады. Аталған қондырғы семсерлесу мен бокста, қол добында және т.б спорт түрлерінде жиі қолданылады.

Жарыс және ойын тәсілі. Қарапайым жай қозғалыс жылдамдығын дамыту кезінде бұл тәсілдер тапсырманы орындаудың әрбір бөлігінде жеңімпазды анықтау үшін тиімді.

Қарапайым жай қозғалыс жылдамдығын дамыту әдістемесіне қойылатын талаптар:

- Спортшыны дайындаудың әрбір кезеңдерінде қозғалыс жылдамдығын жетілдіру деңгейінің әр түрлі болатындығын есте сақтау қажет (бастапқы кезде бұл көрсеткіш жоғары болғанымен, уақыт өте келе төмендейді).
- Спортшыны жаттықтыру кезінде мүмкіндігінше дәстүрден тыс әдістер мен тәсілдерді жиі қолдануға тырысу керек (бірнеше жыл бойы жүйелі түрде жаттығу қарапайым жай қозғалыс жылдамдығын бар болғаны 0,1с қана жақсартады. Осыған байланысты тәрбиелеу үрдісінде қолданылатын жаттықтырудың сан алуандығы «жылдамдық тосқауылын» туындауының алдын алады.
- Жаттығуды орындауға мейлінше жақсы жағдай жасау қажет.

Күрделі қозғалыс жылдамдығын дамыту әдістемесі.

Күрделі қозғалыс жылдамдығы әдеттегідей екі түрден тұрады. Олар: таңдалған қозғалыс жылдамдығы және қимыл барысындағы дененің қозғалысы. Бұларды дамытудағы әдістемелердің өзіндік сипаты бар.

А) таңдалған қозғалыс жылдамдығын дамыту әдістемесі.

Таңдалған қозғалыс жылдамдығының негізін спортшының көңіл-күйіне теріс әсер ететін факторларға жуап бере білу қабілеті құрайды. Шапшаңдықтың бұл түрі бокста, семсерлесуде және жекпе-жектің басқа да түрлерінде жиі кездеседі. Іс-жүзінде оны дамытудың педагогикалық міндеттердің ең маңыздысы болып табылады. Олар:

- «жабық мәліметті» таба білу мен оны қолдана білуге үйрету;
- Сезінудің жасырын және моторлы уақытын азайтуға ұмтылу;
- Түрлі жағдайларды үлгіге алуға тырысуға үйрету.

Таңдалған қозғалыс жылдамдығын жетілдірудің тиімді әдістері мен тәсілдерін мына төмендегідей мысалдармен негізге алуға болады.

- Қарсыластың дене тұрысының, дайындық қозғалысының, мимика мен түр әлпетінің ерекшеліктерін кино, форто, видео материалдар бойынша сараптау.
- Түрлі жағдаяттық тапсырмаларды ойын, кейде жарыс түрінде қайталап түрде орындау болып табылады.

Таңдалған қозғалыс жылдамдығын дамытуға бағытталған педагогикалық үрдісте мынадай талаптарды орындаған өте маңызды:

- Спорттық жарыстарға қатысу кезінде спортшыға арнайы тапсырмалар беру арқылы олардың байқағыштығын жетілдіруге ұмтылу;

- Спортшыны бір мезетте тактикалық және техникалық тұрғыдан даярлау;
- Спортшының үйлесімділік қабілетін дамыту;

Серіктесіне рұқсат етілетін іс-әрекет және оған жауап ретіндегі қимл-қозғалыс нұсқаларының санын біртіндеп көбейту. Бұл ережені орындау кезінде спортшы 4-6 дан асатын тактикалық іс әрекеттерді есте сақтай алады. Осыған байланысты әр түрлі жарыс кезіндегі қолданылған нұсқаларын жаттап қалуға тырысудың еш зияны жоқ. Әрине, бұл кезде жедел түрде есте сақтау мүмкіндігі өте төмен. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей кез келген адам оқиғаның басын немесе соңын ғана есінде жақсы сақтайды екен, ал ортасында болған оқиғалар оның есінде өте аз қалады (Т.Заславская, Институт изучения интересов людей).

Б) Қимыл барысындағы дененің қозғалысына назар аударуды дамыту әдістемесі. Бұл спортшының қимыл барысындағы дененің қозғалысы уақыт пен кеңістікті дұрыс «сезіне білу» қабілеті. Көбіне бұл қабілет футболшылар мен хоккеймен шұғылданатын спортшыларда, қол добы спортымен айналысатын ойыншылардың қақпашысына тән болуы тиіс. Адамның аталған қабілеті ең алдымен спортшының қаншалықты қозғалған нысанды «көру алаңында» ұстай алу жылдамдығының алғашқы компонентін қысқарта білуімен сипатталады. Қозғалыстағы нысанға назар аударуға бағытталған педагогикалық үрдістің маңызды міндеті болып: Кез келген нысанды үнемі «көз алдында» ұстай білуге үйрету және уақыт пен кеңістікті сезіне білуге дағдыландыру болып табылады.

Жоғарыда аталған міндеттерді шешу мақсатында белгілі бір нысанды назарда ұстай білуге көмектесетін көптеген қозғалмалы және спорттық ойындарды, арнайы даярлау жаттығулары жиі пайдаланады. Тәжірбиеді жиі қолданылатын әдістерге келер болсақ, ең қолайлы әрі тиімдісі болып:

- Ойынға доп санын, қарсылас санын немесе басқа да заттарды енгізу арқылы спортшының бақылау іс-әрекетін кеңейтуге септігін тигізетін ойын әдісі;
- Программаланған құрылғыларды қолдануға негізделген қондырғыларды орындалатын тәсіл түрлері;
- Жеңімпазды анықтауға негізделген жарыс әдісі.

Әдістеменің маңызды талаптарына

- Байқағыштық пен көру алаңын кеңейтуге тырысу;
- Қосымша сыртқы факторларды енгізуді тез қабылдай білуге үйрету;
- Спортшылардың техника-тактикалық шеберлігін жетілдіру;
- Жарыс жағдайдын мейлінше көп қолдану қажет.

Жеке дара қозғалысты жылдамдықты дамыту әдістемесі.

Жылдамдықты талап ететін бұл бөлім түрі ациклдық жеке қозғалыста кездеседі және тез арада орындауды талап етеді. Бұл кездегі педагогикалық үрдістің негізгі міндеті:

- Жеке дара қимыл-қозғалыстың жылдамдық көрсеткішін жақсартуға ұмтылу;
- Алдыңғы бұлшықет күштерін дамытуға ұмтылу;
- Спортшының техникo-тактикалық даярлығын дамытуға тырысу;

Жеке дара қозғалыстың жылдамдығын дамыту кезінде келесі тәсілдер қолданылады:

- Абсолюттік күшті дамытуда қолданылатын салмағы 20-30 пайызға кем болатын арнайы-даярлау жаттығуларын орындау.
- Екпінді түріне жататын ешқандай салмақ салу болмайтын арнайы-даярлықты жаттығулар. Мұндай жаттығулар ағзаның бұлшық еттері мен буынға күш түсіретіндіктен, 12 аптадан артық уақыт қолданылмауы керек.
- Ауырлау күші спортшының дене салмағынан 3-5% артық болмайтын қосымша салмақпен орындалатын жарыс түрінде орындалатын жаттығулардың түрлері;
- Классикалық нұсқада және көп рет қайталанатын жарыс түріндегі жаттығулар.

Жеке дара қозғалыста жылдамдықты жетілдіру барысында қолданылатын тәсілдер:

- Жаттығу құралының салмағын азайту немесе көбейтуге негізделген қайталау тәсіл.
- Жаттығуды орындау кезінде бойдағы қуатты барынша қолдануды талап ететін тәсіл.

- Жылдамдықты талап ететін арнайы жаттығуды орындауда жеңімпазды анықтайтын жарыс әдісі.
- «Кейінгі іс-әрекеттің үдемелі әсерін» қолдануды қарастыратын әдістемелік тәсіл. Бұл тәсіл сабақ кезінде жаттығу құралдарының салмағы бастапқыда стандарттан көп, кейін кәдімгі салмаққа көшетін жаттығулардың үйлесімді болуынмен сипатталады. Мысалы, ядроны лақтыруда 3:1 қатынасында әсері көп болады.

Әдістеменің ең маңызды талаптары:

- Жаттығуларды қайталау саны жаттығу соңында оны орындау жылдамдығы азаймайтындай болып орындалуы керек.
- Қайталау ұзақтығы ағзаның толық қалпына келу уақытымен сәйкес болуы тиіс.
- Дара қозғалыстың жылдамдығын дамытуға арналған жаңа тапсырмалар жақсы көтеріңкі көңіл-күйді қалыптастыра білуі қажет.

Жеке дара қозғалыс жылдамдығын дамыту әдістемесі

Жылдамдықтың бұл формасының көрініс табу деңгейі бірлік уақытта орындалған қимыл-қозғалыстың максималды саны болып табылады. Бұл әдістеменің боксте маңызы өте зор. (тәжірибеде өздерін «темповик» деп атайтын жылдам әрі техникалық боксты дәріптейтін боксшылар үшін өте қажет).

Қимыл-қозғалыстың жылдамдығын дамыту үрдісінде ең алдымен мынадай мәселелер шешімін табуы қажет:

- Жылдамдық төзімділігінің көрсеткіштерін жақсарту;
- Спорттық техниканың дайындығын жетілдіру;
- Орталық жүйке жүйесінің қозғалыс көрсеткішін жақсарту;

А) бұл мәселелерді шешу үшін өз кезегінде мынадай тәсілдер қолданылады:

- Қозғалысты жиі ауыстыруды қажет қылатын жалпы даярлау жаттығулары.
- Дене жаттығуларының бір техникалық сипатын өзгертумен сипатталатын жарыс жаттығуларының жаттықтыру формасы.
- Көп рет және шапшаң түрде орындалатын жарыс жаттығулары.
- Көптеген спорттық және қозғалыс ойындары.

Қимыл-қозғалыс қарқынында байқалатын жылдамдықты дамытатын негізгі тәсіл – жаттығуды бірнеше рет қайталап орындау. Бірақ қайталап орындау әдісін стандартты түрде орындау күткен жәтижеге қол жеткізе бермеуі мүмкін. Соныдықтан жаттықтырушы тәжірибеде қайталап орындау тәсілін қолданған сайын жаңа элемент әкелетін әдістемелік тәсілдің сан алуан түрлерін қолданса құба-құп. Мысалы, әдістемелік тәсілдердің мынадай түрлері тәжірибеде жиі қолданылады.

- Спортшы өзі жете алатын жылдамдықтан 5% ғана асатындай жылдамдықта орындалатын жаттығуларды қайталау тәсілі. Орындаудың мұндай нұсқасы арнайы жаттықтыру жүйесін қолданғанда ғана жүзеге асады.
- Жаттығуды шектік жылдамдықпен қайталап орындау (көбінесе максималдан 90-95% деңгейінде).
- Табиғи орта қарсылығын төмендету жолымен орындалатын жаттығуларды қайталап орындау. Мұның әсері егер жүгіру тапсырмасы мотолидерде немесе желдің жылдамдығымен бағыттас болған кезде анық байқалады.
- Көлбеу жолмен жүгіру кезінде орындалатын жаттығуларды қайталау. Ең тиімді жолы – жаттығудың басында жол – жоғары қарай, кейін – көлденең, ал соңында төмен қарай болса әсері бірден байқалады.
- Уақыт пен кеңістіктің параметрлерін өзгерту арқылы жаттығуды қайталап орындау. Мысалы, жүгіру уақыты немес қашықтық қысқартылуы мүмкін. Бұл тапсырмалардың әрқайсысы бұдан да жоғары нәтиже көрсетуге мүмкіндік береді.

Қорыта келгенде жылдамдық тәрбиелеу өте қиын әрі ұзақ уақытта келеді, сонымен қатар үлкен күшті талап етеді. Ұзақ уақыт тұрақты түрде жұмыс атқарғанда ғана азғандай

ғана жетістікке жетуге болады (әсіресе бұл көрсеткішті жеңіл атлетиканың жүгіру түрімен шұғылданатын спортшылар мен жаттықтырушылар жақсы түсінеді деп ойлаймыз). Ол жаттықтыру үрдісін ұйымдастыру әдістемесіне қойылатын ерекше талаптар жүйесімен қоса, жылдамдықты дамыту әдістері мен тәсілдердің міндетті түрде орындалуын қажет етеді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Ә.Ж.Тастанов Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесі жүйесін қалыптастыру негіздері. Оқу құралы – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ, 2006. -Б. -109.
2. Н.В.Зимкин Жылдамдық, төзімділік және күштің физиологиялық сипаттамасы. Дене мәдениеті және спорт, М. – 1966.
3. М.А.Годик., А.Г.Ширяев Жаттығу ж.ктемелерін мөлшерлеу және бақылауды жетілдірудің педагогикалық негіздері. п.ғ.д.дисс.афторефераты. М.1982. - 48б.
4. В.М.Зациорский Спортшының қимыл-қозғалыс қабілеттері.//Ден тәрбиесі және спорт.1996. - 200б.
5. В.С.Кузнецов Теория и методика физического культуры: учебник для студ. Учреждений высш.проф.образования/—М: Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

ТРУДНОСТИ ПРИ ОСВОЕНИИ БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ АКРОБАТИКИ

Баранцев С. С.

Тюменский государственный университет, Тюмень, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты исследования базовых элементов акробатики, трудности в их освоении спортсменами начального уровня подготовки, трудности методики обучения тренерами, сложности визуального восприятия у родителей.

Ключевые слова: двигательные действия, гимнастические виды спорта, базовые элементы акробатики, техника выполнения, освоение элементов.

DIFFICULTIES IN MASTERING THE BASIC ELEMENTS OF ACROBATICS

Barantsev S. S.

Abstract. The article presents the results of a study of the basic elements of acrobatics, difficulties in mastering them by athletes of the initial training level, difficulties in teaching methods by coaches, difficulties in visual perception among parents.

Key words: motor actions, gymnastic sports, basic elements of acrobatics, technique, mastering elements.

Введение. Двигательные действия, в гимнастических видах спорта, являются основой для дальнейшего обучения базовым элементам, без которых дальнейшее развитие и повышение уровня мастерства невозможно. Гимнастические виды спорта имеют большой объем технических упражнений и элементов, для выполнения, которых необходима общая физическая и специальная физическая подготовленность. В соревнованиях не часто встречаются такие упражнения, как выполнение движений на месте, но они повсеместно используются в силовой и хореографической подготовке. Двигательные действия на месте представляются базовыми действиями, частью «школы движений». Вследствие этого техника их исполнения должна быть доведена до идеала. Также увеличению получаемых баллов сопутствует все то, что доказывает об алертности: большая амплитуда движений, оттянутые носки и хорошая осанка, а также наружная простота и непринужденность [1].

Поэтому обучение двигательным действиям является основной задачей тренерского состава на этапе начальной подготовки.

Обучение двигательному действию (или физическому упражнению, если оно понимается как конкретное двигательное действие) — более узкая педагогическая задача.

Термин «обучение двигательному действию» (или физическому упражнению) употребляется в тех случаях, когда имеется в виду конкретное двигательное действие и сопутствующие ему теоретические сведения. Так как двигательное действие представляет собой структуру входящих в него движений, то употребляется равнозначный термин «обучение движениям».

При обучении двигательному действию формируется двигательный навык, одновременно происходит развитие соответствующих ему двигательных качеств: силы, быстроты и др.

Оба процесса сопутствуют друг другу, но не однозначны по своим методам, а иногда и средствам. Поэтому в реальном педагогическом процессе акцентируют внимание или на обучении (формировании навыка), или на развитии двигательных качеств [2].

Обучение спортсменов базовым двигательным действиям и базовым элементам акробатики зависит от индивидуально-личностных качеств спортсмена, правильной методики обучения, наличия в спортивном зале специального инвентаря и страховки. Также определенного уровня подготовки тренерского состава и заинтересованности в правильном выполнении элементов, что ведет за собой беспрепятственное развитие на высших уровнях мастерства и достижение высоких результатов в спорте. От технически правильного выполнения зависит и здоровье спортсмена, правильно поставленная техника выполнения элементов на начальном уровне подготовки, дает гарантию того, что спортсмен не травмируется при выполнении базовых элементов, сложно координационных комбинаций.

Для выполнения базовых элементов акробатики спортсменам групп начальной подготовки важна внимательность и правильное восприятие программы двигательных действия, которую предоставляет тренер. Знание базовых элементов, точное выполнение действий, вызывает большие трудности в освоении не только у спортсменов начального уровня подготовки, но также при обучении у тренерского состава, понимания и восприятия родителей, о том, каким двигательным действиям и упражнениям обучают его ребенка. Отсюда следует проблема, какие из базовых элементов акробатики вызывают трудности, при освоении, обучении и восприятии.

Цель исследования: провести опрос и проанализировать полученные результаты по знанию, проблемах при освоении, обучении, восприятии базовых элементов акробатики у спортсменов начального уровня подготовки, тренерского состава и родителей.

Задачи исследования:

- Выявить базовые элементы акробатики, вызывающие трудности при освоении, обучении, восприятии;
- Провести анализ полученных результатов и принять решение по разработке стратегии дальнейших действий.

Основа базовых элементов акробатики у спортсменов начального уровня подготовки состоит из определенных классов упражнений. Классы упражнений состоят из положений, элементов и двигательных действий, которые насчитывают больше 30, в зависимости от сложности выполнения. (Таблица 1)

Таблица 1 – Классы и упражнения базовых элементов акробатики

Класс упражнений	Название упражнений
1. Гимнастические положения	Группировка Складка

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

	Разножка
2.Балансы	Стойка на голове Стойка на руках
3.Упражнения на гибкость	Мосты Шпагаты Наклоны
4.Динамические упражнения	Прыжки на левой ноге Прыжки на правой ноге Прыжки ноги вместе Прыжки с поворотами вокруг собственной оси (на 90, 180, 360, 540, 720,1080 градусов) Прыжки в гимнастических положениях (на 90, 180, 360, 540, 720,1080 градусов) Перекат в группировке Кувырок вперед Кувырок назад
5.Усложненные динамические упражнения и комбинации	Колесо Курбет Рондат Вальсет – рондат Темповой переворот вперед Темповой переворот назад Фляк Комбинация: вальсет – рондат – фляк
6.Сложные динамические упражнения и комбинации	Маховое сальто Сальто назад Сальто вперед Темповое сальто Комбинация: рондат – фляк – сальто

Вышеперечисленные упражнения должны быть правильно технически освоены спортсменами начальной подготовки практически во всех гимнастических видах спорта, где присутствует прыжковая акробатика, в особенности в спортивной гимнастике, в прыжках на батуте акробатической дорожке и двойном мини-трампе. Это является определенной «базой» упражнений, без которой дальнейшее развитие спортсмена небезопасно и практически невозможно.

Исследование проводилось на базе Центра Гимнастики «CHAMPION» город Тюмень. В опросе приняли участие гимнасты и акробаты начального уровня подготовки в возрасте от 6 до 10 лет в количестве 20 человек, тренерский состав в количестве 5 человек и родители, ведущие активное участие в деятельности центра в количестве 18 человек. В опросе приняли участие:

- Группа гимнастов, в количестве 16 человек: мальчики 6-8 лет
- Группа акробатов, в количестве 6 человек: девочки 8-10 лет
- Тренерская группа, в количестве 5 человек, в которой 3 человек мужского пола, с опытом работы 8-10 лет, 2 человека женского пола с опытом работы 4-6 лет.
- Родители, ведущие активное участие в деятельности центра в количестве 20 человек, из которых 10 человек мужского пола и 10 человек женского пола.

Опрос и анализ полученных результатов проводился на платформе «YandexForms» [5]. В опросе были перечислены все указанные в таблице – 1 базовые элементы акробатики, разделены на классы и предложены 4 варианта ответа:

- Не вызывают трудности
- Вызывают незначительные трудности
- Вызывают значительные трудности
- Не знаю такого элемента

Результат исследования.

По опросу 1-5 классов мы получили идентичные результаты по всем опрошенным группам, которые получили равное процентное соотношение между элементами в классе, но наибольшие трудности вызвали элементы, относящиеся к 6 классу упражнений:

- У 70 % гимнастов мальчиков 6-8 лет вызывают наибольшие трудности в освоении комбинация рондат-фляк-сальто, у 15% сальто назад, у 10% сальто вперед, у 5% темповое сальто.
- У 75% акробатов девочек 8-10 лет вызывают наибольшие трудности в освоении сальто назад, у 10% темповое сальто, у 5 % маховое сальто, у 10% сальто вперед.
- У 90% тренерского состава мужского и женского пола вызывают наибольшие трудности в обучении темповое сальто, у 10% комбинация рондат-фляк-сальто.
- У 60 % родителей женского пола вызывают наибольшие трудности по восприятию и пониманию стойка на руках и стойка на голове, у 15% сальто назад, у 5% темповое сальто и 10% маховое сальто. У 65% родителей мужского пола вызывают наибольшие трудности по восприятию и пониманию стойка на руках и стойка на голове, у 30% комбинация рондат-фляк-сальто, у 5% сальто назад.

Вывод: Обучение базовым элементам акробатики у спортсменов и тренерского состава по полученным результатам имеет достаточно серьезную разницу в процентном соотношении у 6 класса упражнений, что приводит нас к следующему заключению.

При должном освоении всех классов упражнений, которые влияют на гибкость, скорость и координационные способности, нужно проводить, как можно больше занятий общей физической подготовке, что позволит улучшить скоростно-силовую подготовку, которая очень важна при выполнении именно сложных динамических упражнений и комбинаций.

Также же изучать психологические особенности спортсменов, что позволит разделить детей на группы и найти индивидуальный подход к каждой из групп.

Для правильного восприятия родителей выполнения упражнений по балансу и усложненных динамических упражнений и комбинаций, должна проводиться более частая домашняя работа с детьми, а также открытые тренировки с посещением родителей.

Список литературы:

1. Анцыперов, В. В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: Автореферат на соискание кандидата педагогических наук / Анцыперов, В. В. ; Волгоградский государственный университет. — Волгоград, 2008. — 304 с.

2. Замогильнов А.В. Теория и методика физической культуры- Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлениям 49.03.01 Физическая культура и профессиональная физическая подготовка 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура», а также для слушателей курсов повышения квалификации по направлению «Физическая культура» / Шуя, 2017.

3. Лысенко М.В., Павельев И.Г. Специфика двигательных действий в спортивной гимнастике.-Тенденции развития науки и образования. 2018. № 41-1. С. 38-39.

4. Скакун В. А. Акробатические прыжки / В. А. Скакун. - Ставрополь: Книжное издательство, 1990. - 222 с.

5. Петрушенко А.В., Манжелей И.В. Субъективная трудность технических элементов чирлидинга - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 2. С. 64-67.

6. <https://forms.yandex.ru/> Проект Яндекса. © 2024 ООО «Яндекс.Облако»

ПРОЯВЛЕНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Пресняков Д.И. – докторант,
Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье представлены результаты исследования скоростных способностей юных казахстанских теннисистов. Были рассмотрены особенности проявления быстроты в теннисе. Испытуемые были успешными спортсменами, которые добились прогресса в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: теннисист, скоростные способности, методика обучения.

MANIFESTATION OF SPEED ABILITIES IN YOUNG TENNIS PLAYERS

Presnyakov D.I.

Abstract. The article presents the results of the study of the speed abilities of young Kazakhstan tennis players. The features of the manifestation of speed in tennis were considered. The subjects were successful athletes who made progress in the training process and competitive activities.

Key words: tennis player, speed abilities, teaching methodology.

Введение. Быть тренером – это нечто большее, чем просто готовить отдельных спортсменов или обучать изолированным навыкам. Тренерское искусство предполагает умение соединять отдельные навыки в целостную деятельность.

Успешность выступления в сезоне зависит от профессиональной компетентности тренера, уровня развития основных физических качеств игроков и в некоторой степени от условий работы, инвентаря и снаряжения. Другим важным фактором процесса обучения, который часто может склонить чашу весов от поражения к успеху и наоборот, является взаимодействие и взаимовлияние тренера и спортсменов.

Соревнования выигрываются не в день выступления. Победы готовятся в течение многих часов и дней напряжённого и интенсивного труда. Следовательно, именно качество этих тренировок (и не обязательно их продолжительность и даже интенсивность) играет важную роль в успешности выступлений спортсмена. Отметим, кстати, что часто тренеры, ученики которых выступают неудачно, проводят самые активные тренировки в день соревнований или накануне.

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.

Цель – изучение скоростных способностей юных теннисистов.

Методы исследования. Тестирование скоростных способностей.

Проявление скоростных способностей у теннисистов

Реакции теннисиста сложные. Они предполагают заранее неизвестные действия на заранее неизвестные раздражители и подразделяются на реакции выбора и реакции на движущийся объект. Теннисист должен увидеть мяч, посланный противником, оценить

направление полёта, силу и характер удара (плоский, крученный, резаный), выбрать ответный контрприём и начать действовать. Особенно ярко эти требования проявляются при игре у сетки и приёме подачи.

Исследования свидетельствуют, что время простой реакции у теннисистов, как показатель лабильности нервных процессов, значительно меньше, чем, например, у волейболистов и баскетболистов. Время реакции выбора у них также меньше, ошибка реакции на движущийся объект (0,0842 с). Время сложной реакции заметно уменьшается при улучшении тренированности спортсменов. Анализ результатов реакции на движущийся объект показывает, что в состоянии спортивной формы точность реакции улучшается на 29%. В характере ошибок установлены две тенденции – к преждевременной реакции и к запаздывающей. Установлено, что запаздывающая реакция характерна для спортсменов менее высокой квалификации. Быстрота одиночного движения необходима теннисисту при приёме подачи, игре у сетки, когда он должен отразить мяч, летящий с большой скоростью, с небольшого расстояния. Поставленный в столь сложную ситуацию, спортсмен должен успеть вынести ракетку навстречу мячу и направить его в нужное место площадки.

Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, встречается у теннисистов во время совершаемых ими перемещений с максимальной скоростью при необходимости достать, например, укороченный мяч или мяч, посланный в сторону. И от того, как быстро игрок начнёт движение по направлению мячу, как быстро он наберёт нужную скорость, во многом зависит успех розыгрыша очка.

Обследование группы теннисистов различной квалификации показало, что с уровнем мастерства наиболее тесно связаны способность быстро набирать скорость и способность достигать её максимальных значений. У теннисистов наибольшие значения этих показателей составляют: время достижения максимальной скорости – 3 секунды, константа стартового ускорения (величина, обратная величине времени, за которое скорость увеличивается вдвое) – 0,99 секунды, максимальная частота педалирования – 165 об/мин. Этот показатель по своему значению не уступает аналогичному показателю у велосипедистов.

Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, необходима и при игре у сетки. Быстрота, проявляемая в частоте многосуставных движений, встречается у теннисистов во время совершаемых ими перемещений с максимальной скоростью при необходимости достать, например, укороченный мяч или мяч, посланный в сторону. И от того, как быстро игрок начнёт движение по направлению мячу, как быстро он наберёт нужную скорость, во многом зависит успех розыгрыша очка.

В игре теннисистов высокой квалификации нередки случаи, когда темп превышает 40 ударов в минуту и игрокам удаётся совершить по 3–4, а иногда и больше ударов при розыгрыше очка в таком темпе. В настоящее время, несколько удлинился розыгрыш очка не только на медленных кортах, но и на быстрых. С одной стороны, эти изменения предъявляют высокие требования к физической подготовленности игроков вообще и к качеству быстроты в частности; с другой – именно в силу увеличения скорости передвижения игроков по корту возможен более длительный розыгрыш очка.

Исследователи отмечают, что в основе скоростных способностей лежит лабильность нервно-мышечного аппарата, лабильность ткани, подвижность нервных процессов. Такое проявление быстроты, как частота движений, зависит в большей мере от скорости перехода двигательных нервных центров из состояния возбуждения в состояние торможения, и наоборот. Кроме того, на проявление скоростных способностей своё влияние оказывают наследственность, возраст спортсмена, его пол, а также время суток, в которое скоростные способности демонстрируются.

Наиболее благоприятные возможности для воспитания скорости движений наблюдаются у детей 7–11 лет. Причём в этом возрасте скорость движений увеличивается

в основном за счёт частоты движений и их темпа. В 12–15 лет увеличение скорости движений происходит главным образом в результате развития мышечной силы и скоростно-силовых качеств.

Быстроту двигательной реакции целесообразно начинать воспитывать уже у начинающих заниматься теннисом, то есть с 7–8 лет, поскольку в этом возрасте отмечается повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов.

Средства и методы воспитания быстроты реакции

При воспитании быстроты реакции на движущийся объект целесообразно, во-первых, увеличивать скорость полёта мяча, во-вторых, повышать внезапность его появления, в-третьих, сокращать путь полёта. Однако следует сказать, что при использовании этих методических рекомендаций можно применять всевозможные упражнения не обязательно с теннисным мячом. Это может быть и шайба, и футбольный, и баскетбольный, и иные мячи, например мяч меньшего размера, чем теннисный.

Быстрота реакции во многом зависит от способности различать микроинтервалы времени. Суть метода заключается в том, что спортсмен на первом этапе, выполняя скоростное задание, получает информацию от тренера о времени его выполнения. В качестве задания предлагали выполнять по 5 ударов в стенку в максимальном темпе или, стоя на линии подачи, по 5 ударов справа направо. На втором этапе спортсмен, выполняя задание, сам определяет время его выполнения. Тренер, если это необходимо, поправляет его. На третьем этапе задание выполняют, варьируя скорость или темп ударов, и каждый раз спортсмен сам определяет время его выполнения. Положительный эффект подобной тренировки вполне определённый.

Для воспитания реакции на движущийся объект в тренировочный процесс следует включать такие спортивные игры, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, ручной мяч, и их модификации. Например, игра в хоккей, футбол или ручной мяч на площадке уменьшенных размеров, игра в хоккей в баскетбольном зале, используя вместо клюшек старые теннисные ракетки, вместо шайбы – теннисный мяч, а также всевозможные подвижные игры.

Исследования проводились в теннисном центре «Эйс» г. Алматы. Была сформирована группа, от 11 до 13 лет мальчики и девочки. Э – экспериментальная группа (n=15). В группу попали успешные, прогрессирующие спортсмены.

Экспериментальная группа занималась по методике обучения юных теннисистов 11-13 лет базовым элементам игры в большой теннис и развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами.

Таблица 1- Результаты тестирования скоростных способностей.

Фамилия	Время простой двигательной реакции (ВПр)	Реакция на движущийся объект (РДО)
Хакангер	0.166	0.062
Куфельд	0.127	0.022
Поздняков	0.136	0.037
Сексенбаев	0.141	0.018
Хаджимуратов	0.114	0.047
Тумарбеков	0.15	0.068
Тян	0.133	0.046
Нурмагамбетова	0.176	0.096
Черкасов	0.113	0.038
Казтурган	0.147	0.046

Даркен	0.128	0.047
Мостовая	0.153	0.077
Болаганская	0.13	0.061
Кельдиярова	0.134	0.057
Аубакирова	0.134	0.043
Х	0.177	0.055

Выводы:

- В процессе выполнения работы была разработана методика, а также комплекс упражнений для развития физических качеств.
- Проведенное тестирование показало высокие показатели проявления скоростных способностей.

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.

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

**Пресняков Д.И. – докторант,
Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

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.

RESEARCH OF TRAINING PROCESS OF YOUNG TENNIS PLAYERS

Presnyakov D.I.

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.

Key words: tennis player, functional training, training methodology.

Введение. Оптимальный возраст начала занятий теннисом 6-7 лет. Как показывает практика первые большие успехи приходят в 14-17 лет у девушек и 15-17 лет у юношей. По многолетней практике спортивных школ, отбор теннисистов обычно осуществляется для выявления наиболее одаренных детей для занятия теннисом, способных в будущем показывать высокие спортивные результаты. Задачи отбора, однако, значительно шире: всесторонняя оценка качеств юного теннисиста дает возможность на основе объективных данных не только выявлять действительно перспективных спортсменов, но и разумно формировать учебные группы, из числа любых желающих заниматься теннисом, получить возможность на практике осуществлять индивидуальный подход к планированию

тренировочной и соревновательной деятельности теннисиста с максимальным учетом особенностей его физического развития и личностных качеств.

Основные особенности отбора теннисистов заключается в его комплексном характере и поэтапности.

Различают три основных этапа отбора: начальный, ежегодный и для перспективных теннисистов, отбор в сборные команды спортивных школ, клубов, городов и т.д.

К занятиям теннисом в теннисных школах и клубах допускаются дети 6-7 лет. Главная задача этапа в том, чтобы в группы пришли заниматься дети пригодные для занятия теннисом. С детьми проводятся организационные и методические мероприятия, у детей тестируются социальные, личностные качества, а также физическая и техническая подготовленность детей. На этом этапе осуществляется следующие мероприятия: просмотр детей, медицинский осмотр, тестирование физической подготовленности, игровое тестирование, беседы с родителями, комплексная оценка.

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.

Цель – изучение процесса подготовки юных теннисистов.

Методы исследования. Тестирование физической, технической подготовки

International Tennis Federation (ITF) по всему миру развивает программу по мини-теннису в общеобразовательных школах «**Play and stay**». Эти программы включают в себя:

- 3 этапа подготовки обучения по мини — теннису (в зависимости от возраста ребенка);
- правильному обучению игре в мини - теннис, а не набору технических приемов;
- быстро и легко осваивать правила и игровые навыки, которые способствует длительно удерживать интерес к занятиям;
- значительно меньшие теннисные корты по своему размеру и инвентарь, подходящий по возрасту ребенка;
- правильное выполнение наброса мяча различных по высоте отскока и скорости мячей, что дает возможность изначально сформировать правильную технику у ребенка на начальной стадии обучения;
- определенная система соревнований, направленная на развитие тактического мышления ребенка и на овладение навыками игры.

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.

Начальный этап обучения продолжается 3 года. На этом этапе происходит укрепление здоровья детей, развиваются их физические качества, воспитатся волевые качества и повышается интерес к теннису. В первые два года занятий, основным является содержание недельных циклов. В первые годы занятий закладывается основы физического развития. Целью подготовки является повышение физического развития (ОФП) и развитие специальных физических качеств (СФП). Для решения поставленных задач используется игровой метод. Основным средством для достижения цели являются подвижные, спортивные игры и эстафеты. Это дает возможность развивать психомоторные, физические, интеллектуальные и волевые качества. Объемы времени занятий технико-тактической и физической подготовки в первые полгода составляет 20:80 (в %) в следующие полгода 30:70 (в %).

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 6–8 лет необходимо регулярное проведение психологической, физической диагностики. Это позволяет тренеру корректировать работу с применением индивидуальных программ обучения.

Исследования проводились с сентября по февраль в спортивном центре АДК г. Алматы.

Были сформированы две группы, в каждой по десять человек, возраст от шести до восьми лет, в обеих группах мальчики и девочки. К- контрольная группа (n=10), Э – экспериментальная группа (n=10).

Группы были одинаковы по возрастно-половому и количественному признаку. Перед началом исследования было проведено тестирование физических и технических качеств детей.

В сентябре проводился педагогический эксперимент, в котором тренировочные занятия с контрольной группой осуществлялись на основании программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Экспериментальная группа занималась по оригинальной методике обучения юных теннисистов 6-8 лет базовым элементам игры в большой теннис. Для контрольной и экспериментальной групп отводилось одинаковое общее количество тренировочных часов.

В основу методики было положено:

- отличное от контрольной группы распределение количества часов на различные виды подготовки;
- использование большого количества тренажеров и имитационных упражнений.

Для экспериментальной группы было предложено следующее распределение учебных часов:

- на выполнение элементов специальной физической подготовки отводилось на 2 часа больше, чем в контрольной группе;
- на отработку элементов тактической подготовки на 2 часа больше, чем в контрольной;

Для развития целевой точности в экспериментальной группе, использовались мишени.

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 6-8 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 3 комплекса. Контрольный комплекс 1 включает подбивание ракеткой мяча; комплекс 2 игра у тренировочной стенки с отскока, с лета; комплекс 3 подача.

Испытания следует проводить в одинаковых условиях. Испытания по физической подготовке.

- Контрольные упражнения:
- Бег на дистанцию 18м.
- Прыжок в длину толчком двух ног,
- Метание теннисного мяча на дальность.

- 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.

Технико-тактическое тестирование в контрольной группе не обнаружило существенных разлий до и после педагогического эксперимента: комплекс 1 до 33 после 35 баллов, коплекс 2 до 11 после 12 с отскока, до 8 после 10 с лета; коплекс 3 до 5 после 7 баллов.

Полученные данные результатов технико-тактическго тестирования после экспиремента показало улучшения результатов в экспериментальной группе по первому компклексу: до 35 баллов после 46 баллов ($P < 0.05$) по второму комплексу до 11 после 18 баллов при игре с отскока ($P < 0.05$), до 8 после 12 при игре с лета; по 3 комплексу до 6 после 9 ($P < 0.05$).

Результаты физического тестирования в контрольной группе после эксперимента не выявили существенных изменений показателей: бег на 18 метров до 4.7(сек) после 4.2 (сек) ; метание т\м до 12 м., после 14.6 (м.); прыжок в длину до 1.22 после 1.25 (м.).

Результаты физического тестирования в экспериментальной группе после эксперимента выявило улучшения показателей: бег 18 местров (с) до 4.7 после 4.1 сек; метания теннисного мяча (м) до 14 (м) после 22 (м) ($P < 0,05$); прыжок в длину до 1.2 после 1.45 метров ($P < 0,05$).

Выводы:

В процессе выполнения работы была разработана методика для улучшения технико-тактической подготовки теннисистов 6-8 лет, а также комплекс упражнений для развития физических качеств. Она включает в себя следующие этапы: физическая подготовка, техническая подготовка.

Разработанные методические приемы обучения технико-тактической подготовке и комплекс специальных упражнений по развитию физических качеств у юных теннисистов, 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.

ПЕРСПЕКТИВЫ ВВЕДЕНИЯ ГЕЙМИФИКАЦИИ В СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ БОКСЕРОВ

Линужс Я.Ю., Бакулев М.С., Бакулев С.Е.

**Национальный государственный университет физической культуры
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия**

Аннотация. Геймификация является одним из актуальных направлений в образовательно-тренировочном процессе, и она активно применяется на практике. Виртуальная реальность и дополнительная реальность набирает популярность во мной сферах деятельности, в том числе и в спорте. Анализируя тенденции развития и внедрения современных It-технологий, которые приводят к появлению новых видов соревнований, с помощью которых, можно рассмотреть внедрение геймиикации в тренировочном процессе. Игры, которые основаны на принципах могут значительно улучшить

эффективность обучения и развития спортивных навыков. В РФ ведутся активные меры внедрения новых дисциплин. В данном исследовании мы будем рассматривать внедрение геймификации в спортивную подготовку, предложим формулу мотивации на фоне действия такого подхода к тренировкам боксера и предложим рекомендации по их дальнейшему использованию.

Ключевые слова: искусственный интеллект; виртуальная реальность, геймификация; teacher-симулятор; метод и средство обучения.

ROSPECTS FOR INTRODUCING GAMIFICATION IN SPORTS TRAINING OF BOXERS

Linuzhs Ya. Yu., Bakulev M. S., Bakulev S. E.

Abstract. Gamification is one of the current trends in the educational and training process and it is actively used in practice. Virtual reality and augmented reality are gaining popularity in my fields of activity, including sports. Analyzing the trends in the development and implementation of modern IT technologies, which lead to the emergence of new types of competitions, with the help of which, we can consider the introduction of gamification in the training process. Games that are based on principles can significantly improve the effectiveness of learning and development of sports skills. In the Russian Federation, active measures are being taken to introduce new disciplines. In this study, we will consider the implementation of gamification in sports training, propose a motivation formula against the backdrop of the action of such an approach to boxer training, and offer recommendations for their further use.

Key words: artificial intelligence; virtual reality, gamification; teacher-simulator; method and means of teaching.

Введение. Геймификация является одним из актуальных направлений в образовательно-тренировочном процессе, и она активно применяется на практике. Виртуальная реальность и дополнительная реальность набирает популярность во мной сферах деятельности, в том числе и в спорте. Анализируя тенденции развития и внедрения современных It-технологий, которые приводят к появлению новых видов соревнований, с помощью которых, можно рассмотреть внедрение геймификации в тренировочном процессе. Игры, которые основаны на принципах могут значительно улучшить эффективность обучения и развития спортивных навыков. В РФ ведутся активные меры внедрения новых дисциплин. В данном исследовании мы будем рассматривать внедрение геймификации в спортивную подготовку, предложим формулу мотивации на фоне действия такого подхода к тренировкам боксера и предложим рекомендации по их дальнейшему использованию.

Задачи:

1-Проанализировать существующие научные работы по геймификации тренировок в спорте.

2-Изучить принципы и техники геймификации применяемые в тренировочных процессах.

3-Определить, какие спортивные навыки могут быть развиты при помощи геймификации для дальнейшей преспективы.

4-Проанализировать результаты исследования и дать рекомендации влияния геймификации на развитие спортивных навыков.

Геймификация это новый процесс он не ограничивается Россией или какими-то конкретными регионами земного шара, идет практически повсеместно, распространяясь на все новые и новые сферы человеческой деятельности, включая экономику, политику, психологию, дипломатию, военное дело, образование и т.д. Остается все меньше и меньше

сфер, которые напрямую не затронуты играйзацией (некоторые сложные технологические процессы и медицинские практики, научные исследования). Природа и глобальность геймификации позволяет утверждать, что у этого процесса есть глубокие корни в современной социальной и культурной жизни. Процесс не смог бы обрести такие масштабы без существенных перемен в механизме общественной динамики в целом.

Геймификация в тренировочном процессе имеет ряд принципов и техник, которые помогают сделать обучение более интересным, мотивирующим и эффективным. Ниже представлены основные принципы и техники:

1. Целевая направленность: геймификации должна быть связана с целями тренировочного процесса. Игровые элементы и задания должны направлять обучающихся на достижение желаемых результатов.

2. Техника "Уровни и достижения": система уровней и достижений мотивирует обучающихся продвигаться вперед и участвовать в тренировочном процессе. Каждый уровень может быть связан с некоторыми преимуществами или наградами.

3. Техника "Награды и бонусы": предоставление наград и бонусов за достижения и успехи сильно повышает мотивацию участников обучения. Наградами могут быть виртуальные или реальные предметы, баллы, бонусные очки, значки и т.д.

4. Техника "Соревнование и рейтинги": внедрение элементов соревнования и рейтингов позволяет обучающимся соперничать друг с другом и стремиться к лидерству. Создание лидеров и рейтинговых таблиц увеличивает мотивацию и интерес к тренировке.

5. Техника "Коллективная игра": сотрудничество и командная работа стимулируются путем предоставления заданий, требующих взаимодействия и сотрудничества между участниками. Организация коллективных игр и соревнований способствуют формированию командного духа и повышению эффективности обучения.

6. Техника "Хорошая история": подача информации в тренировочном процессе через интересные и увлекательные истории способствует лучшему усвоению материала и повышает мотивацию к обучению.

7. Техника "Моменты сюрприза": внезапные события или неожиданно возникающие задания заставляют обучающихся быть всегда готовыми и активно участвовать в процессе.

8. Техника "Обратная связь и оценка": регулярная обратная связь и оценка результатов помогают обучающимся видеть свой прогресс и дальнейшие направления развития. Предоставление наград и определение рейтингов также являются частью обратной связи.

Такие принципы и техники геймификации в тренировочном процессе позволяют сделать обучение более интересным, мотивирующим и эффективным, повысить вовлеченность и результативность участников. Например, различные федерации внедряют новые дисциплины соревнований, так Федерация Бокса РФ в 2024 году на IV Всероссийский боксёрском Форуме представила новые дисциплины «удар на силу» и «удар на скорость». Задача спортсменов в дисциплине «удар на силу» нанести одиночный удар с максимальной силой по боксёрскому мешку. У каждого участника три попытки, засчитывается лучший результат. В Федерации бокса России заявили, что планируют в будущем проводить и чемпионаты мира по данной дисциплине. Отмечается, что массовое вовлечение в нее жителей России и мира - вопрос времени. Данный пример не единственный, тенденция развития и внедрения новых технологий привело к созданию новой федерации как фиджитал-спорт.

В Российской Федерации г. Казань в первые провели целый чемпионат по фиджитал-спорту название которых наименовали как «Игры будущего». Там совместили классический спорт с цифровыми технологиями и создали киберспортивные дисциплины: фиджитал-хоккей подразумевает матч в компьютерном хоккейном симуляторе, после чего обе команды выходят на реальный каток. Фиджитал-футбол комбинирует матчи в FIFA и мини-футбол на настоящем поле. Или, фиджитал тактический бой — это сочетание Counter-Strike: Global Offensive и лазертага.

Турнир по фиджитал-единоборствам. Бойцы проверяли свои силы в реальных боях и на консолях. Вначале участники дисциплины сражаются в видеоигре Mortal Kombat, а после проводят бой в октагоне по правилам ММА. Всего в турнире участвуют 8 команд по четыре человека — трое мужчин и женщина, каждый проводит всего один бой. Победитель определяется по сумме набранных баллов виртуального и реального боев в общем зачете.

Анализируя такие цифровые внедрения в спорт, можно сделать выводы влияния VR симуляторов в спорте, что может развить различные спортивные навыки, особенно в области единоборств. Примерами таких навыков могут быть:

1. Техника и координация движений: VR симуляторы позволяют игроку совершенствовать технику ударов и движений, таких как удары ногами и руками, блокировка, уклонение и смена позиции. Это развивает точность, силу и скорость выполнения техники.

2. Реакция и чувство времени: VR симуляторы могут создать ситуации, требующие мгновенной реакции на движения и атаки соперника. Игроку приходится быстро принимать решения и выполнять необходимые действия. Это улучшает реакцию и чувство времени, что является необходимым в единоборствах.

3. Стратегия и тактика: VR симуляторы могут имитировать реальные схватки и поединки соперников разной тактикой. Игроку приходится разрабатывать стратегию боя, анализировать действия соперника и принимать эффективные решения. Это помогает развить навыки тактического мышления и планирования боя.

4. Выносливость и физическая подготовка: VR симуляторы могут требовать от игрока активных физических движений, таких как бег на месте, прыжки, удары и защитные действия. Это помогает развить выносливость, силу и гибкость, необходимые для успешных поединков единоборств.

5. Психологическая подготовка: VR симуляторы могут создавать реалистичные ситуации соперничества и стресса, что помогает игроку тренировать свои психологические навыки, такие как контроль эмоций, сосредоточенность и ментальная устойчивость.

Таким образом, игравизация VR симуляторов в спорте, особенно в единоборствах, может помочь развитию широкого спектра спортивных навыков - от физической подготовки до психологической устойчивости. Для проработки проф. Навыков в единоборствах могут подойти такие симуляторы как:

1. "Thrill of the Fight" — это популярный VR-симулятор, который позволяет игрокам сразиться в ринге с виртуальными соперниками. Игроки могут использовать различные удары и тактики бокса для победы.

2. "Creed: Rise to Glory" — это VR-игра, основанная на фильме "Крид: Наследие Рокки". В ней игроки могут испытать на себе напряжение и интенсивность тренировок и боев профессионального боксера

3. "BoxVR" — это VR-симулятор, который комбинирует элементы фитнеса и бокса. В игре игрокам предлагается выполнять различные упражнения и удары в ритме музыки, чтобы улучшить свою физическую форму.

4. "Punch Club VR" — это игра, в которой игрокам нужно тренироваться и участвовать в боксерских поединках, чтобы стать чемпионом. В игре важно управлять своими ресурсами, такими как энергия и деньги, чтобы достичь успеха.

5. "Knockout League" — это VR-симулятор, в котором игрокам предлагается вступить в ринг с различными уникальными соперниками. Игра предлагает интересные бои и использует VR-технологии для максимальной иммерсии.

Внедрение геймификации с использованием VR (виртуальной реальности) в тренировочный процесс может быть полезным для повышения эффективности обучения и заинтересованности участников. Вот несколько рекомендаций по этому вопросу:

1. Определите цели и задачи: перед внедрением VR-игр в тренировки, определите, какие конкретные навыки и знания вы хотите развить. Установите четкие цели обучения и обозначьте ожидаемые результаты.

2. Выберите подходящий жанр игры: выберите VR-игры, которые наиболее соответствуют вашим тренировочным целям. Например, если вы тренируете командное взаимодействие, выберите кооперативные VR-игры.

3. Обеспечьте доступность оборудования: убедитесь, что у вас есть необходимое VR-оборудование и подходящее программное обеспечение для проведения тренировок. Оборудуйте специальное помещение или используйте портативные VR-устройства.

4. Определите роли исследователя и тренера: объясните роль тренера и исследователя перед началом тренировки. Тренер будет отвечать за контроль и оценку процесса тренировки, в то время как исследователь будет отслеживать прогресс и делать выводы об эффективности VR-игр.

5. Интегрируйте VR-игры в план тренировки: включите VR-игры в тренировочный план, определите время и циклы их использования. Равномерно распределите время между игрой и анализом результатов.

6. Поддерживайте мотивацию: используйте элементы соревнования и наград (например, лидерские доски, достижения, бейджи) для стимулирования участников и поддержания их мотивации.

Личная формула мотивации в геймификации

$$(МВГ) = (\text{Интерес} + \text{Соперничество} + \text{Прогресс}) / \text{Усилие}$$

Где:

Интерес - уровень увлеченности игрой, которая включает элементы соревнования, достижения целей и получения наград за достижения в тренировках. Стимулирование интереса и вовлеченности можно достичь, например, через использование игровых приемов, создания приятной атмосферы и использования разнообразных тренировочных методик.

Соперничество - возможность соревноваться с другими спортсменами или самим собой (например, побить свой рекорд), что способствует повышенной мотивации и усилиям для достижения лучших результатов. Соревнования можно организовывать через рейтинговые таблицы, специальные соревновательные задания или проведение командных соревнований.

Прогресс - возможность отслеживать и оценивать собственное улучшение и достижение поставленных целей. Важно создавать инструменты для измерения прогресса, например, трекеры для физической активности, приложения для отслеживания рекордов или тренировочные журналы.

Усилие - количество времени, энергии и усилий, вкладываемых в выполнение спортивных задач и тренировок. Для поддержания мотивации участникам необходимо видеть, что чем больше усилий они вкладывают, тем лучше результаты они достигают.

Выводы. В результате, чем более интересными, соревновательными и успешными становятся тренировки, тем выше мотивация для занятия спортом через геймификацию тренировочного процесса.

Обеспечьте поддержку и обратную связь: предоставьте возможность участникам обсуждать свои впечатления от VR-игр и делиться своими мыслями и идеями. Предоставьте поддержку в виде обратной связи и рекомендаций по улучшению их результатов.

Оцените эффективность и результаты: проведите оценку эффективности внедрения геймификации с VR с помощью анализа результатов, отзывов участников и наблюдений тренера. Определите, какие изменения следует внести для улучшения тренировочного процесса.

Продолжайте развиваться: следите за новыми трендами и разработками в области VR-игр и геймификации. Дополняйте тренировочные программы новыми играми и функциями для достижения лучших результатов.

Экспериментируйте и адаптируйтесь: не бойтесь экспериментировать и адаптироваться к потребностям участников и изменениям в тренировочном процессе. Не стесняйтесь корректировать план, если это будет необходимо для достижения лучших результатов.

Список литературы:

1. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе: методическое пособие / М.Г. Ермолаева. - 2-е изд., доп. -СПб.: СПб АППО, 2005.
2. Кавтарадзе Д.Н. Обучение и игра: введение в интерактивные методы обучения / Д.Н. Кавтарадзе. - 2-е изд. -М.: Просвещение, 2009.
3. Ушинский К.Д. Психологические и логические основы обучения / К.Д. Ушинский // Избр. пед. соч. В 2 т. - М., 1954. - Т.2.
4. Avedon E, Sutton S.E. The Study of Games. - New York: John Wiley & Sons, 1971.
5. Виханский О. С, Наумов А. И. Менеджмент, 5-е изд. - М.: Фирма Гардарика, 2014. - 576 с.
5. Гейб З. Геймификация в бизнесе, как пробиться сквозь шум и завладеть вниманием сотрудников и клиентов: - пер. с англ. Иделии Айзятулловой. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 272 с.
6. Геймификация: дань моде или эффективное решение бизнес-задач? [Электронный ресурс] // Тактики и практики HR. - URL: <http://hr-media.ru/gejmifikatsiya-dan-mode-ili-effektivnoe-reshenie-biznes-zadach/> (Дата обращения: 12.02.2017)
7. Геймификация в бизнесе: как пробиться сквозь шум и завладеть вниманием сотрудников и клиентов / Гейб Зикерманн, Джоселин Линдер - И: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 272 с.
8. Дафт Р. Л. Менеджмент // СПб.: Питер. - 2003. -С. 864.
9. Добролюбов Е. А. Система материального и нематериального стимулирования (мотивации) персонала / Е. А. Добролюбов // Банковские технологии. - 2002.
10. Евдаков К. В. [Электронный ресурс] // Бизнес-журнал - URL: <https://books.google.ru/books> (Дата обращения: 12.02.2017)
11. Егоршин А. П. Мотивация трудовой деятельности: учебное пособие. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : ИНФРА-М, 2011

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДАҒЫ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ САЛАСЫНЫҢ ӨЗЕКТІ ПРОБЛЕМАЛАРЫ

Алмасұлы Ә. - АСД-FPSE 21-1 тобының студенті,
Балтина А.С. – аға оқытушы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан
Оспанова М.С. – мұғалім,
Республикалық физика–математика мектебі, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Қазіргі таңда қоғамның салауаттылығы маңызды сипатқа ие. Бүгінгі болашақ мұғалімді дайындауда олардың салауатты өмір сүру мен денсаулық, дене мәдениеттерін өздері игермей тұрып, оларды білімді, білікті маман ретінде қалыптастыру мүмкін емес. Себебі әр болашақ маманның денсаулығы жеке байлық қана емес, ол сондай-ақ халқымыздың білім және экономикалық қуатының өсуі үшін де қажетті шарттарының бірі. Соның ішінде денсаулықтың басты шарты-мәдени орта, салауатты өмір салты.

Кілт сөздер: Қазақстан Республикасы, кәсіби спорт, бұқаралық спорт, дене шынықтыруды, қаржыландыру, мемлекеттің бюджеті, өзекті проблемалар, **Ұлттық құрама, дайындық деңгейі, спорттық медицина және фармакология, легионерлер.**

ACTUAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Almasuly A., Baltina A. S., Ospanova M. S.

Abstract. Today, the well-being of society has an important character. In the preparation of today's future teacher, it is impossible to form them as an educated, qualified specialist before they themselves master the culture of a healthy life and health, body. Because the health of every future specialist is not only personal wealth, but also one of the necessary conditions for the growth of the educational and economic power of our people. In particular, the main condition for health is a cultural environment, a healthy lifestyle.

Key words. Republic of Kazakhstan, professional sports, mass Sports, Physical Culture, financing, state budget, actual problems, national team, level of training, sports medicine and pharmacology, legionnaires.

Кіріспе. Бүгінгі күні Қазақстан Республикасындағы басты назарда тұрған салалардың бірі – спорт. Оған бірнеше себеп бар. Көп жылдан бері мемлекет тарапынан бұл салаға үлкен көлемде қаражат бөлінуде және сол бюджетке сай нәтиже талап етілетіні заңды. Сонымен қатар, әлемдік деңгейде өз имиджін қалыптастыру жолындағы Қазақстан үшін спортшылар арқылы даңқын шығару жолы тиімді. Дегенмен, Қазақстан спортында бірқатар өзекті проблема бар, сол мәселелердің негізін және шешу жолдарын осы мақалада қарастырып көреміз.

2023 жылдың күзінде Қытайдың Ханчжоу қаласында XIX Жазғы Азия Ойындары өтті. Кешенді жарыстан кейін ҚР Президенті Қасым-Жомарт Тоқаев барлық жеңімпаз және жүлдегерлерді қабылдауында Отандық спортта проблемалар бар екенін және оны шешуге қазірден бастап кірісудің маңызын атап өтті. Президенттің айтуынша, ең алдымен, кәсіби спорт түрлеріне бөлінетін қаражаттың қайтарымын түбегейлі арттыруға көңіл бөлген жөн. Өңірлердің ерекшеліктеріне сәйкес нақты спорт түрлеріне баса назар аударып, қаржыны негізсіз жұмсау тәжірибесін тоқтату қажет. Сонымен қатар бұқаралық спорт пен дене шынықтыруды дамытуға көңіл бөле отырып, аталған саланы қаржыландыру моделін қайта қараған дұрыс. Президент спорт саласын басқару сапасын жақсартуды келесі басымдық ретінде атап өтті.

Туризм және спорт министрлігі, Ұлттық олимпиада комитеті (ҰОК) және федерациялар арасында үйлесім жоқ. Спортты басқару институттарының қызметі мен өзара ықпалдастығына қатысты бүкіл жүйені қысқа мерзімде қайта қарау қажет. ҰОК-нің қызметін жетілдіру ісіне де назар аудару керек. Туризм және спорт министрлігі, ҰОК және федерациялардың жұмысын үйлестіруді түбегейлі жолға қою керек. Тиімді байланыстың, ықпалдастықтың және өзара жәрдемдесудің болмауы жақсы нәтижеге жеткізбейді, яғни, жеңіліске әкеп соқтырады. Париж Олимпиадасы қарсаңында мұндай келеңсіздікке жол беруге болмайды. Мемлекеттің бюджетінен қаржыландырылатын спорт федерацияларының қызметіне ревизия жасау қажет, – деді Қасым-Жомарт Тоқаев.

Мақаланың мақсаты. Мақсатымыз Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спорт саласының өзекті проблемаларын оң көзбен қарап, елімізде ақсап тұрған спорт медицинаны кеңінен таратып қолдау көрсету. Салауатты өмір-салтын қалыптастырып, өскелең ұрпақты спортқа баулу.

Негізгі бөлім. Отандық спорттағы әлі де ақсап тұрған маңызды мәселелердің бірі – спортшыларды медициналық және фармакологиялық қамтамасыз етудің осалдығы.

Дамыған елдердің мысалында, спортшының нәтижесі тек тұрақты жаттығу жасауында ғана емес, оның жан жақты дұрыс қамтамасыз етілуінде екендігін көріп келеміз. АҚШ және Еуропа елдерінде спортшының жетістікке жетуін бірнеше аспектіден қарастырады: тұрақты әрі қажет ауқымда жаттығуы, өткен қателерді саралап, анализ жасай білу, психологиялық және нутрициологиялық қолдау, физиологиялық тұрғыда туындауы мүмкін проблемалардың алдын алу, спортшының күш-қуаты сарқылмауының алғышарттарын жасау.

Бүгінгі күні Ұлттық құрама және аймақтық командалар да тұрақты түрде дәрумендермен қамтамасыз етіледі, ұлттық құрама мүшелері қажеттілік бойынша шетелдік не республикалық орталықтарға ота жасалуына немесе қалпына келу процедураларына жолданады. Дегенмен, бүгінгі күні осы жұмыстың өзі жеткіліксіз екенін көріп отырмыз. Өйткені күрес түрлері және тағы басқа спорт түрлерінде Қазақстан спортшылары жарыс барысында тез шаршап, салмақ қуу процессінен кейін де уақытылы қалпына келе алмауы көрінісіне куә болып жүрміз. Ал, шетелдік қарсыластардың ресурсы әлдеқайда артық екенін халықаралық жарыстарда анық байқалады. Бұл мәселені Президент те өз сөзінде атап өтті. Тоқаев ұлттық құраманың дайындық деңгейін арттыру мәселесін негізгі міндеттің бірі ретінде атады.

Мемлекет басшысының пікірінше, атлеттеріміздің жоғары деңгейде дайындалуы үшін спорт медицинасы мен фармакология бағытындағы заманауи инфрақұрылыммен жабдықтау маңызды. Бұл жерде Ұлттық спорт университеті негізгі рөл атқарады. Сондықтан оның құрылысын жылдамдату керек. Спорт саласында әлемдік деңгейдегі төрешілерді дайындауға күш салу қажет. Сондай-ақ жаттықтырушылар мен басқа да спорт мамандарының жалақысын көтеріп, қосымша әлеуметтік қолдау шараларын қабылдаған жөн.

Мемлекет басшысы спортшылардың резервін даярлау мәселесіне арнайы тоқталып, Үкімет пен әкімдер дарынды әрі болашағынан зор үміт күттіретін атлеттерге қолайлы жағдай жасауға тиіс екенін айтты.

Елімізде үздік нәтижеге қол жеткізу үшін барын салып, еңбек етуге әзір қыз-жігіттер жеткілікті. Легионерлерге иек арта бермей, өзіміздің спортшыларға жол ашуымыз керек. Фаворитизм мен әділетсіздіктің кез келген түріне тосқауыл қойып, іріктеудің ашық және шынайы өткізілуін қамтамасыз ету аса маңызды. Халықаралық жарыстарда ел намысын үздіктердің үздігі ғана қорғауы керек. Отандық спортта әділеттілік қағидаты мен бәсекенің шынайылығы бірінші орында тұруға тиіс, – деді.

Спортшылардың психологиялық күйі де маз емес. Оған тікелей әсер ететін сол атлеттерге жетекшілік етіп жүрген жаттықтырушылардың өзі болып жатады. Спортшы нәтиже көрсетіп, жоғары шығу мүмкіндігі артқан сайын бапкерлер арасында өзара оған үстемдік етуде бәсекелестік туындайды. Әр жаттықтырушының өз дайындық бағдарламасы және стратегиясы болғандықтан, спортшы көп өзгерістен тұрақтылықтан айырылып, психологиялық күйзеліске тап болады. Әлбетте, бұл спортшының дайындығы мен нәтижесіне әсер етеді. Өйткені психологиялық аспект маңыздылығын қашан да ескеру керек. Спортшы мен жаттықтырушы арасындағы байланыс берік, әрі сенімге толы болуы шарт. Құжат не қандай да бір бюрократиялық мәселелер спортшыны негізгі мақсатынан алаңдатпауы тиіс.

Көп жағдайда жаттықтырушы және басшылық спортшыдан тез арада нәтиже талап етеді. Бірақ спорт бірінші кезекте ол – жүйелі жұмыс. Сондықтан, жасөспірім, жастар, ересектер жас санаты бойынша жұмыс кезең-кезеңімен жүргізілуі тиіс. Әр жасқа сай ерекшеліктер ескеріліп, баланы жасынан бұрын аса үлкен ауыртпашылықтар түсірмей, нәтижеге сатылы жету маңызды. Өкінішке қарай, елімізде көптеген спортшылар кәсіби спорт жолын таңдап, өз денсаулықтарын айырылған жағдайлар аз емес. Көршілес Ресей мемлекетінде белгілі бір бапкерге спортшыны тапсырған сәтте оған бес жыл көлемінде жұмыс істеуге уақыт беріледі. Сол аралықта ешқандай үлкен нәтиже талап етілмей, тек бес

жылдан кейінгі уақытқа ғана медальдар жоспарланады. Ал, Қазақстан көп спорт түрлерінде әр әлем чемпионатына әртүрлі спортшыны қою жағдайына жиі көріп жүрміз. Бұл спортшының жарыстағы тәжірибесін азайтып, аренадағы атмосфераға бойын үйретуін тоқтатады.

Қазақстанда түрлі спорт түрлері бойынша спорт кешендері мен қажетті құрал-жабдықтарының жоқтығы әлі де бар мәселе. Барлық облыстарда, аудандар мен ауылдарда соңғы жылдары спорт кешендері көптеп салынууда, бұл прогрессті атап өткен жөн. Дегенмен, әлі де дамуы үстіндегі спорт түрлерінде әлі де қажеттілік сезіледі. Көптеген чемпиондар ауылдан шығатынын ескерсек және ауылдық жерлерде бос уақыты көп жастар жаман әдеттерге тап болуы қауіпі жоғары болғандықтан, сол жерлерде спорт ауадай қажет. Еліміздегі көптеген кәсіпкерлер өзінің туып-өскен ауылына қолдау көрсетіп, кішігірім болса да жаттығу жерлерін ашса, көп мәселе шешімін табар еді.

Қорытынды бөлім. Қорыта келсек, Қазақстанның дене шынықтыру және спорт саласында бірнеше өзекті проблема әлі де бар. Дегенмен, оны шешу жолында Үкімет және жергілікті атқару органдары, спорт жанашырлары мен патриоттар көптеген іс атқаруда. Алдағы уақытта жоғарыда айтылған мәселелер жүйелі түрде шешімін табатын болса, Париж-2024, Милан-2026, Лос Анджелес-2028 Олимпиада Ойындары және тағы басқа ауқымды халықаралық жарыстарда Қазақстан ұлттық құрамасының мерейі үстем болып, нәтижесі жоғарылай беретіні сөзсіз. Біз осы спорттағы проблемаларды жүйелі түрде қарап, аса мән бергеніміз жөн. Осы кезде ғана Қазақстан Республикасының ән ұраны көкке желбірейтіні сөзсіз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Назарбаев Н.Ә. Қазақстан 2030. – Алматы: Білім, 1997. – 257 б.
2. Педагогическое наследие (Я.А.Коменский, Д.Локк, Ж.Ж.Руссо, И.Песталоцци). Сборник. Сост: В.М.Кларин и др. – М.: Педагогика, 1987. – 415 с.
3. Познавательная традиция: Философско-методологический анализ (сб. статей). – М.: Философское общество СССР, 1989. – 203 с.
4. Афанасьев В.Г. Научно-техническая революция, управление, образование. – М.: Политиздат, 1972. – 431 с.
5. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 311 с.
6. Познавательная традиция: Философско-методологический анализ (сб. статей). – М.: Философское общество СССР, 1989. – 203 с.

БОКСПЕН АЙНАЛЫСАТЫН 10-12 ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ АРНАЙЫ ДЕНЕ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ ӘДІСТЕМЕСІ

**Асильбеков Е.С. - 2 курс магистранты,
Ғылыми жетекші: Жунусбеков Ж.И. - п.ғ.к., профессор,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа: Ұсынылған мақалада бокспен шұғылданушы 10-12 жасар оқушылардың арнайы дене даярлығы мәселесі қарастырылған. Авторлар бокспен шұғылданушы жастардың дене даярлығын жетілдіру әдістемесін әзірлеуді мақсат еткен. Осы мақсатқа жету үшін жылдық жаттығу цикліндегі жас боксшылардың дене даярлығы деңгейін белгілі тест арқылы зерттеген. Эксперименттік топ үшін арнайы дене дайындығы кешендерін қолдана отырып, бір жылдық дайындық циклінің бағдарламасы жасалды. Бокспен айналысатын 10-12 жастағы оқушылар үшін арнайы дене дайындығының әдістемесі әзірленді. Жас боксшылардың арнайы дене даярлығы және техникалық

даярлық құралдарын қолдану, бұл жылдамдық-күш дайындығы деңгейін дамытуға және техника мен бокстың арнайы дағдыларын қалыптастыруға ықпал етті.

Кілт сөздер: бокс, дене даярлығы, әдістеме, дене қасиеті, жаттығу.

METHODOLOGY OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN 10-12 YEARS OLD ENGAGED IN BOXING

Asilbekov E. S., Zhunusbekov Zh. I.

Abstract: The presented article discusses the issue of special physical training of 10-12-year-old boxing students. The authors aimed to develop a methodology for improving the physical fitness of young people engaged in boxing. To achieve this goal, the level of physical fitness of young boxers in the annual training cycle was studied using a well-known test. For the experimental group, a program of a one-year training cycle was developed using special physical training complexes. A special technique of physical training has been developed for students aged 10-12 who are engaged in boxing. The use of special means of physical training and technical training of young boxers, which contributed to the development of the level of speed-strength training and the formation of special skills in technique and boxing.

Key words: boxing, physical training, methodology, physical properties, training.

Зерттеудің өзектілігі. Балалар мен жасөспірімдер спортының теориясы мен әдістемесінде балалардың таңдаған спорт түріндегі мүмкіндіктерін кейіннен тиімді іске асру мақсатында дене дамуының жаңа түрлерін іздеуге көбірек көңіл бөлінеді. Әсіресе, бұл аспектілер спорттық жекпе-жек түрлерінде көрінеді, мұнда денсаулықтың жалпы деңгейі, жастардың дене дамуының күштік және жылдамдық компоненттері спортшылар көбінесе таңдалған спорт түрінде негізгі техниканы үйренуге кедергі келтіреді [1].

Спорттық жекпе-жектерде базалық техниканы игерудің тиімділігі арнайы дене қасиеттердің даму деңгейімен анықталады, бұл қазіргі әлеуметтік жағдайда тек күнтізбелік жасқа ғана байланысты емес [2].

Спортшының дайындығының барлық түрлерінің ішіндегі ең маңыздысы дене даярлығы, әсіресе бокста. Сонымен бірқатар авторлар [3,4,] бокстан жаттықтырушылар арасында жүргізілген сауалнама негізінде оқу-жаттығы процесінде дамудың маңыздылығы бойынша бірінші орынға дәл осы дене даярлығын қойған. Алайда, дене даярлығын дамыту мәселесі бұл жалпы теориялық және әдістемелік тұрғыдан өте күрделі, өйткені әртүрлі қасиеттер бір-бірімен аз байланысты және ең алдымен орталық жүйке жүйесінің қозғалтқыш аймағының функционалдық мүмкіндіктеріне байланысты және оларды жетілдіру үшін әр түрлі әдістер мен әдістемелік тәсілдерді қажет етеді. Сонымен қатар, дене қасиеттерді дамыту кезінде сезімтал жас кезеңдерін ескеру маңызды [5].

Жұмыстың мақсаты: бокспен шұғылданушы 10-12 жастағы оқушыларға арнайы дене дайындығы әдістемесін жетілдіру.

Жұмыстың міндеттері:

1. Бізге қол жетімді әдеби көздердегі дене дайындығы мазмұнына талдау жасау.
2. Бокспен айналысатын 10-12 жастағы оқушыларды арнайы дене дайындығының әдістемесін әзірлеу.

Қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды: арнайы әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, педагогикалық эксперимент, математикалық статистика [6].

Зерттеуді ұйымдастыру және нәтижелері.

1. Әдеби дереккөздерді талдау және жалпылау. Балалар мен жасөспірімдер спортының теориясы мен әдістемесі бойынша әдеби дереккөздерге аналитикалық шолу, балалар мен жасөспірімдер дамуының жас ерекшеліктері, жас аспектісінде дене

қасиеттердің қалыптасу динамикасы осы зерттеудің гипотезасын құруға, зерттеудің мақсатын, міндеттері мен әдістерін нақтылауға мүмкіндік берді. Сондай-ақ, жас спортшылардың дайындығының әртүрлі жақтарын тестілеудің құралдары мен әдістеріне талдау жасалды.

2. Педагогикалық тестілеу. Балалар мен жасөспірімдер спорты саласындағы зерттеулерді талдау жас боксшылардың негізгі дене қасиеттерін және оларды тестілеу әдістерін анықтауға мүмкіндік берді. Дене дамуын бағалау үшін ұсынылған сынақтардың негізі жаттығулары ретінде, спорттық маманданудың басында балалардың дене даму деңгейін жан-жақты бағалауға мүмкіндік беретін жаттығулар қойылды. Дене дайындығын бағалау үшін келесі сынақтар қолданылды:

- 1-100 м жүгіру (уақыт, сек);
- 2-3000 м жүгіру (уақыт);
- 3- 10 иілу және қолды жатып тұрған позициядан ұзарту орындалатын уақыт;
- 4-кермеде тартылу, (рет);
- 5- арқада жатып дененің 10 бүгілуі мен созылуының орындалу уақыты;
- 6 - орнынан ұзындыққа секіру, см;

Ұсынылған 6 сынақ жаттығуларынан көріп отырғаныңыздай, олардың 3-і әртүрлі бұлшықет топтарының шапшаңдық-күш қабілеттерін бағалауға бағытталған. Арнайы дайындықты бағалауға арналған бақылау қапты 8 секундта және 3 минутта стандарттары соққылардың сандық сипаттамалары болып табылады.

Педагогикалық эксперимент «Бекзат» спорт клубы базасында жүргізілді. Бастапқы дайындық топтарының 2 жыл дайындалатын барлық жас спортшылары жасына қарамастан, бокс техникасы бірыңғай бағдарлама бойынша оқытылды. Боксшылардың біртекті тобы таңдалды 10 - 12 саны 14 - (эксперименттік топ) және 14 (бақылау тобы).

Эксперименттік топ үшін арнайы дене дайындығы кешендерін қолдана отырып, бір жылдық дайындық циклінің бағдарламасы жасалды. Бақылау тобының жас боксшылары дене шынықтырумен дәстүрлі жүйе бойынша айналысқан: жеке жаттығулар және жаттығу сабағының негізгі бөлігінен кейін күштік дайындық.

Эксперименттік бағдарламада әр жаттығуда дене дайындығы мен арнайы дайындықтың біріктірілген құралдары негізінде құрылған сабақтар, дайындық құралдарының құрылымы келесідей ұсынылды. Эксперименттік топта сабақтар апталық микроциклде 4-5 рет өткізілді, ал олардың ұзақтығы орта есеппен 90 минутты құрады. Арнайы дене дайындығы кешендері бір апталық микроциклдің 1, 3 және 5-ші күндері қолданылды қыздырылғаннан кейін бірден өткізілді, ал жаттығудың екінші бөлігі бокс мектебін зерттеуге арналды. Аптаның 2, 4 және 6 күні кросс немесе ойын жаттығуларына арналған. Оқу процесін осындай ұйымдастырумен эксперименттік бағдарламаның жаттығу жұмысының жалпы уақыты ұзартылған жоқ.

10-12 жас аралығындағы боксшылардың дене дайындығын дамытуға бағытталып әзірленген әдістеменің тиімділігін анықтау үшін эксперименттік және бақылау тобындағы нәтижелерге салыстырмалы талдау жүргізілді.

Қыркүйек айындағы нәтижелерді талдау екі топтың да біртекті екенін көрсетті, бірде-бір сынақ бойыншы эксперименттік және бақылау топтары арасында сенімді айырмашылықтар жоқ (кесте 1).

1 кесте - Эксперименттің басында 10-12 жас аралығындағы боксшылардың дене даярлығы көрсеткіштері

Сынақтар	Эксперименттік топ n=14 X±m	Бақылау тобы n=14 X±m	t	p
100 м жүгіру (уақыт, сек);	18,54±0,26	18,46±0,20	0,8	>0,05
3000 м жүгіру (уақыт);	18,02±2,1	17,58±2,4	1,1	>0,05

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

10 иілу және қолды жатып тұрған позициядан ұзарту орындалатын уақыт;	9,81±0,62	9,67±0,54	1,4	>0,05
Кермеде тартылу, (рет);	5,3±0,51	6,5±0,59	0,8	>0,05
Арқада жатып дененің 10 бүгілуі мен созылуының орындалу уақыты;	14,3±1,54	13,9±1,61	1,5	>0,05
Орнынан ұзындыққа секіру, см;	165,8±3,1	167,6±2,9	1,8	>0,05

Педагогикалық эксперименттің басында алынған нәтижелерден эксперименттік және бақылау тобының дене дайындық деңгейі шамамен бірдей екенін көреміз. Бұл математикалық-статистикалық мәліметтермен расталады. Осыған байланысты топтарды біртекті деп санауға болады.

Педагогикалық эксперименттің соңында біз қайта бақылау сынақтарын өткіздік. Алынған нәтижелер 2 кестеде келтірілген.

2 кесте - Эксперименттің соңында 10-12 жас аралығындағы боксшылардың дене даярлығы көрсеткіштері

Сынақтар	Эксперименттік топ n=14 X±m	Бақылау тобы n=14 X±m	t	p
100 м жүгіру (уақыт, сек);	16,42±0,26	17,46±0,20	1,4	>0,05
3000 м жүгіру (уақыт);	16,15±2,1	17,21±2,4	1,6	>0,05
10 иілу және қолды жатып тұрған позициядан ұзарту орындалатын уақыт;	7,31±0,62	8,33±0,54	1,2	>0,05
Кермеде тартылу, (рет);	9,5±0,51	6,3±0,59	3,2	>0,05
Арқада жатып дененің 10 бүгілуі мен созылуының орындалу уақыты;	12,2±1,54	13,3±1,61	1,1	>0,05
Орнынан ұзындыққа секіру, см;	175,8±3,1	173,2±2,9	2,6	>0,05

Эксперименттік топтағы тестілеу нәтижелері бойынша эксперимент аяқталғаннан кейін барлық дерлік сынақтарда сенімді өсім анықталды, бұл статистикалық мәліметтермен расталды. 100м жүгіру және 3000м жүгіру тест тапсырмаларының нәтижелері бойынша педагогикалық эксперименттен кейін екі топта да өзгерістер болды. Эксперименттік топта 100 м жүгіру сынағында нәтижелер жақсарды 1,4 с., ал бақылау тобында 0,45 с.

Эксперименттік топтағы 3000 м жүгіру сынағында нәтижелер эксперименттік топта болғанына қарамастан, орташа өсім 1,6 м, ал бақылау тобында 1,09 м құрады топқа қарағанда анағұрлым маңызды бақылау нәтижелері сенімсіз болды. Бұл екі топта да қолданылатын жылдамдық қабілеттері мен жалпы төзімділікті дамытуға бағытталған жаттығулардың тиімді болуына байланысты болуы мүмкін.

Жоғарғы аяқ-қол бұлшықеттерінің жылдамдық-күштік мүмкіндіктерін бағалайтын 10 иілу-қолды жатып созу сынағында айтарлықтай өзгерістер болды. Сонымен, 2-кестеге сәйкес жақсару байқалады эксперименттік топтың нәтижелері - 8,81 с-тан 7,54 с-қа дейін, орташа топтық көрсеткіш бойынша. Ал бақылау тобында - 8,67 с-тан 8,21 с-қа дейін. Алынған мәліметтердің пайыздық өсімі эксперименттік топта 16,8%, ал бақылау тобында

– 5,6% құрады. Ең үлкен өсім эксперименттік топта көрінеді. Алынған мәліметтер статистикалық тұрғыдан сенімді.

Қорытынды:

1. Бізге қол жетімді әдеби көздердегі дене дайындығы мазмұнына талдау жүргізілді. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдай отырып, дене даярлығын дамыту проблемасы жалпы теориялық және әдіснамалық тұрғыдан өте күрделі, өйткені әр түрлі қасиеттер бір-бірімен аз байланысты және бұрын барлығы, орталық жүйке жүйесінің мотор аймағының функционалдық мүмкіндіктерінен және оларды жетілдіру үшін әр түрлі әдістер мен әдістемелік әдістер қолдануды талап етеді.

2. Бокспен айналысатын 10-12 жастағы оқушылар үшін арнайы дене дайындығының әдістемесі әзірленді. Жас боксшылардың арнайы дене даярлығы және техникалық даярлық құралдарын қолдану, бұл жылдамдық-күш дайындығы деңгейін дамытуға және техника мен бокстың арнайы дағдыларын қалыптастыруға ықпал етті.

Әдебиеттер тізімі:

1. Еділов Т.Н., Қасымбеков М.А., Боксшының дене дайындығы.-Алматы,2012.-35б.
2. Акопян А.О. Скоростно-силовая подготовка в видах единоборств [Текст]/ А.О. Акопян, В.А. Панков, С.А. Астахов - М.: Советский спорт, 2003. - 48 с.
3. Қасымбеков М.А. Бокс негіздері: оқу құралы/М.А.Қасымбеков, 2009.-76б.
4. Исакаев Т.Б. Боксқа үйрету әдістемесінің негіздері: оқу құралы/ Тайыржан Бахытбаевич Исакаев.- Алматы: ҚазСТА, 2020.-138б.
5. Жунусбеков Ж.И. Жалпы білім беретін мектептердегі сабақтан тыс дене тәрбиесі жұмыстары(таеквондо мысалында); Оқу құралы: Ж.И.Жунусбеков-Алматы:ҚазСТА,2023 – 289 б.
6. Орехов Л.И., Караваева Е.Л.,Асмолова Л.А. Управление, контроль,измерение, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре: Учебное пособие:- Алматы:КазАСТ, 2004.-169 с.

**ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРОВ
С УЧЕТОМ ПОКАЗАТЕЛЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ
ВСТРЕЧНОЙ АТАКИ**

**Аимбетова Н.В. – старший преподаватель, Бакулев С.Е. – профессор,
Щедрина Ю.А. – профессор, Мельников Д.С. – доцент
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта
и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия
Капуков И.И. – тренер,
Спортивный Клуб «Двина», Западная Двина, Россия**

Аннотация. Любой спорт имеет свою динамику развития, в том числе бокс, что отражается на соревновательной деятельности атлетов. Активно ведется поиск новых подходов тактико-технической подготовки квалифицированных боксеров. В исследовательской работе мы предполагали, что для повышения результативности соревновательной деятельности боксеров, необходимо осуществлять подбор средств тактико-технической подготовки с помощью совершенствования компонентов встречной атаки, с учетом психомоторных способностей. Проведена систематизация материалов по определению места встречной атаки в структуре поединка боксеров высокой квалификации; разработана методика тактической подготовки, направленная на совершенствование информационно-когнитивных свойств высшей нервной деятельности спортсмена.

Ключевые слова: тактико-техническая подготовка, встречная атака, психомоторные способности.

TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING OF BOXERS TAKING INTO ACCOUNT THE INDICATORS THAT DETERMINE THE EFFECTIVENESS OF A COUNTER ATTACK

Aimbetova N.V., Bakulev S.E., Shchedrina J.A., Melnikov D.S., Kapukov I.I.

Abstract. Any sport has its own dynamics of development, including boxing, which affects the competitive activity of athletes. The search for new approaches to the tactical and technical training of qualified boxers is actively underway. In our research work, we assumed that in order to increase the effectiveness of competitive activity of boxers, it is necessary to select the means of tactical and technical training by improving the components of a counter attack, taking into account psychomotor abilities. The systematization of materials for determining the location of a counterattack in the structure of a highly qualified boxer's fight has been carried out; a method of tactical training aimed at improving the information and cognitive properties of the athlete's higher nervous activity has been developed.

Key words: tactical and technical training, counter attack, psychomotor abilities.

Актуальность. Ведущими компонентами спортивной подготовки боксеров являются: функциональное и физическое развитие атлета; стрессоустойчивость; технико-тактическое мастерство. Все эти компоненты в совокупности обуславливают индивидуальный стиль, демонстрируемый в поединке [3].

В последнее время проведен ряд исследований в области технической и тактической подготовки спортсменов: обоснованы двигательные модели выполнения прямых ударов с учетом изменения силы реакции опоры (атакующая манера ведения поединка); изучены биомеханические показатели ударной техники (использование современных технологий); разрабатываются подходы расширения технико-тактического мастерства, применением билатеральной методики и индивидуализации подготовки, выявленных функциональной и двигательных асимметрий; выявлена роль весоростовых показателей на контроль равновесия и на эффективность выполнения технико-тактических приемов; изучены количественные и качественные показатели ударной техники во время поединка; апробированы различные подходы совершенствования тактико-технического мастерства в зависимости от развития физических качеств, особенностей нервной системы; ведется поиск тактического и стратегического построения боксерского поединка...[6,7]. Однако, данные являются довольно ограниченными и не дают полного представления о современной тактико-технической подготовке квалифицированных боксеров.

С учетом современных правил бокса и экипировки тактико-техническая подготовленность должна стать одним из основных компонентов достижения максимального спортивного результата в боксе. Встречная атака – достаточно сложный и эффективный тактический элемент, роль и место, которого в структуре спортивного поединка еще не до конца исследованы, поэтому, данная тема, посвящена совершенствованию компонентов встречных атак [1,8], представляется актуальной.

Встречная атака — это удар, произведенный навстречу атаке противника одновременно с началом движения противника, то есть в одном с атакующим противником темпе. Такая атака требует концентрации, правильного расчета времени, дистанции и адекватного выбора автоматизированного динамического стереотипа. Нельзя забывать, что встречная атака выполняется одновременно с защитными действиями и требует высокой сенсомоторной реакции. К тому же встречный удар должен производиться для эффективности обязательно с шагом вперед навстречу противнику. При наблюдении и

исследовании автоматизированных действий у боксеров высокого класса, практикующих встречные атакующие действия можно выявить скрытую умственную деятельность. Не смотря на кажущуюся автоматизацию действий, то есть бессознательность движений, при выборе динамического стереотипа из их многочисленного количества все-таки некоторая умственная деятельность присутствует. И именно с её помощью и происходит выбор динамического стереотипа, если нет очень жесткого недостатка временных параметров во время ведения поединка.

Цель исследования: повысить тактико-техническую подготовленность квалифицированных боксеров.

Задачи исследования:

1. Провести анализ методик, направленных на повышение уровня тактико-технической подготовленности квалифицированных боксеров на основе научной и научно-методической литературы.

2. Разработать методику тактико-технической подготовки квалифицированных боксеров на примере использования встречной атаки.

3. Оценить эффективность разработанной методики тактико-технической подготовки квалифицированных боксеров.

Методы исследования: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы; педагогический эксперимент и наблюдение; с помощью метода экспертных оценок исследовали показатели вариативности техники передвижений, ударной и защитной, а также вариативности проявления тактики; коэффициент эффективности защит и нападений; методом тестирования изучали показатели простой реакции и реакции выбора, пропускной способности мозга; видеосъемка; методы статистической обработки результатов.

Результаты исследования:

Видеоанализ более 100-а поединков ведущих боксеров показал, что в основном во время поединка наибольшим эффектом обладают многоударные, серийные атаки и одиночные встречные атаки. Встречная атака, не смотря на эффективность, не является систематически применяемым тактико-техническим элементом в силу сложности использования

и «неподготовленности» спортсменов даже высокой квалификации.

Одновременно изучали временные характеристики атаки, контратаки и встречной атаки на модели поединка, с учетом временных параметров двигательного действия и их фаз (рисунок 1), проводился корреляционный анализ эффективности встречных атак и результатом соревновательной деятельности.

Первая попытка данного эксперимента не выявила достоверных различий в коэффициентах эффективности атак в исследуемых группах несмотря на то, что у части спортсменов наблюдались существенные положительные сдвиги в показателях эффективности встречных атак, немногие боксеры остались с первоначальными показателями, а у нескольких человек были выявлены отрицательные результаты. Этот результат подтолкнул нас изучить индивидуальные особенности психомоторных способностей спортсменов и методики их оценивания.

Таким образом, в рамках государственного задания, проводимого кафедрой физиологии им. А.Н. Крестовникова ГНУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «Разработка научно обоснованных предложений по совершенствованию системы контроля спортсменов, занимающихся единоборствами на этапе спортивного совершенствования (на примере бокса и тхэквондо)» выяснено, что в тренерской деятельности для коррекции процесса подготовки спортсменов-единоборцев применяют, такие методики как: теппинг-тест, простая зрительно-моторная реакция (ПЗМР), реакция на движущийся объект (РДО), вариационную пульсометрию [4].

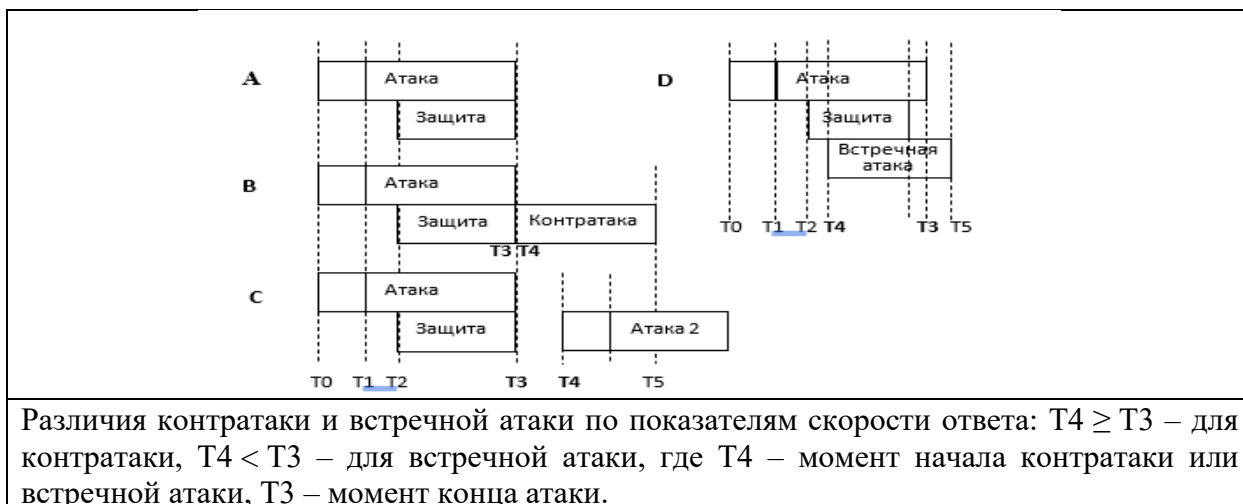


Рисунок 1 – Схема временных отличий атаки, контратаки и встречной атаки

Установлено, чем выше уровень мобилизации организма боксеров, тем быстрее принимается решение квалифицированным спортсменом. Высокая положительная взаимосвязь наблюдается между данным показателем и уровнем функциональных резервов регуляторных систем, что подтверждает тезис об укорочении времени принятия решения в условиях снижения уровня «биологических резервов». На некую «автоматизацию» процесса принятия решений указывает, и выраженная положительная корреляция между уровнем функциональных резервов и величиной среднеквадратичного отклонения (СКО) в этой же пробе, и высокая отрицательная взаимосвязь между СКО и степенью физиологического напряжения работы регуляторных систем. Независимо от сложности и особенностей соревновательного момента, боксер старается принять решение как можно быстрее, что может приводить к ошибкам [4].

В отличие от сложной сенсомоторной реакции, повышение вариативности в тесте ПЗМР может свидетельствовать о снижении уровня биологических резервов, возрастании биологической стоимости выполняемой работы и понижении возможностей произвольного управления движениями и точности дифференцировки мышечных усилий [4].

С учетом того, что во время поединка боксеру необходимо эффективно обрабатывать огромное количество поступающей информации, мы выбрали в качестве информативного маркера показатели пропускной способности мозга. Также за основу нашего исследования брали доказанные ранее утверждения: сенсомоторный уровень интеллекта является базовым и проявляется в таких показателях как информационная работоспособность (тактика) и сенсомоторная обучаемость (техника); низкий уровень развития сенсомоторного интеллекта, препятствует успешности обучения [1,5].

Учитывая результаты предварительных исследований, мы скорректировали задачи исследования, отобрали наиболее информативные методики исследования психомоторных способностей и разработали экспериментальную методику тактико-технической подготовки квалифицированных боксеров с учетом показателей, определяющих эффективность встречной атаки. Контрольная группа боксеров (с низкими показателями пропускной способности мозга) тренировалась по традиционной схеме распределения средств тактико-технической подготовки (время, отведенное на совершенствование приемов представлено в убывающем порядке: атакующие, защитные, контратакующие действия и действия встречной атаки). Экспериментальная группа (с высокими показателями пропускной способности мозга) совершенствовала мастерство по следующей схеме: атакующие, действия встречной атаки, защитные, контратакующие действия.

Помимо этого, были разработаны 25 упражнений для совершенствования техники приемов встречной атаки и развития психомоторных способностей.

Результаты тестирования показывают, что в экспериментальной группе за время эксперимента время простой сенсомоторной реакции снизилось в среднем с 235,8 мс до 227,1 мс, время реакции выбора с 245,3 мс до 240,4 мс. Время простой сенсомоторной реакции в процессе эксперимента в контрольной группе в среднем не изменилось, время реакции выбора снизилось в среднем с 237,8 мс до 237,0 мс. В экспериментальной группе, значительно снизилось количество ошибок в тесте на сложную реакцию выбора с 3,9 до 2,9 раз. Произошло снижение этого показателя и в контрольной группе с 4,2 до 3,6 раз, но разница выборки оказалась недостоверной (таблица 1).

Приведённые выше результаты позволяют сделать вывод, без специальной подготовки, направленной на уменьшение времени сенсомоторной реакции, изменения реакции незначительны.

Таблица 1 - Результат тестирования сенсомоторной реакции в исследуемых группах до эксперимента и после эксперимента.

	Время простой реакции (мс)		Время реакции выбора (мс)		Кол-во ошибок реакции выбора	
	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.	До эксп.	После эксп.
Контрольная группа						
среднее	237,8	237,0	337,4	347,4	4,2	3,6
σ	4,9	4,1	2,9	3,9	0,9	1,0
m	1,6	1,3	0,9	1,3	0,3	0,4
критерий Вилкоксона,	разница недостоверна		разница недостоверна		разница достоверна	
Экспериментальная группа						
среднее	235,8	227,1	245,3	240,4	3,9	2,9
σ	2,44	2,75	2,61	1,64	0,03	0,03
m	0,77	0,87	0,83	0,52	0,01	0,01
критерий Вилкоксона	разница достоверна		разница достоверна		разница достоверна	

В начале исследования эффективность встречных атак боксеров экспериментальной группы составила 40,5% ($p > 0,05$), в конце эксперимента данный показатель значительно вырос и составил 56,4% ($p \leq 0,05$). В свою очередь эффективность встречных атак в контрольной группе как в начале, так и в конце эксперимента значительно отличались от экспериментальной: в начале эксперимента составила 33,3 % ($p \leq 0,05$), в конце исследования спортсмены показали результат в 33,8 ($p > 0,05$). Статистический анализ между группами в конце эксперимента показывает достоверные различия ($p \leq 0,01$).

Что касается изучения показателей контратак нами были получены противоположные результаты – в данном случае наблюдался незначительный прирост показателей эффективности в экспериментальной группе ($p > 0,05$) и не достоверно увеличившаяся эффективность в контрольной группе ($p > 0,05$). Межгрупповой анализ конечных результатов исследования эффективности контратакующих действий также говорит нам об отсутствии достоверных различий. Это связано с тем, что во время соревнований спортсменам исследуемых групп пришлось, в том числе и противостоять друг с другом в поединках. Анализ видеоматериалов боев, экспертной оценки и протоколов соревнований

подтверждают эффективность встречной атаки, что подтверждает одно из наших предположений: совершенствование приемов встречной атаки может являться резервом для повышения тактико-технического мастерства, в том числе, квалифицированных боксеров.

Заключение:

Разработанная методика тактико-технической подготовки, направленная на совершенствование информационно-когнитивных свойств высшей нервной деятельности боксеров, является эффективной.

Список литературы:

1. Муравлев, В.В. Психологические закономерности развития информационной работоспособности и сенсомоторная обучаемость: автореферат. дис. ... канд. пед. наук: 19.00.01 / Муравлев Владимир Васильевич; ФГОУ ВПО Барнаульский педагогический университет. – Барнаул., 1999. – 24 с.
2. Ромашов, А. А. Тактические особенности использования встречной атаки в профессиональном боксе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2019. -№ 3(169).
3. Таймазов, В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Таймазов Владимир Александрович; Санкт-Петербург. гос. акад. физической культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1997. - 48 с.
4. Тактико-техническая подготовка спортсменов ситуационных видов спорта: теория и практика / В.В. Козин, Е.Ю. Белокозович, Ф.В. Салугин // Глобальный научный потенциал. – 2023. - №6 (147). – С. 82
5. Терехина, Е.Н. Особенности Функционального состояния центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата спортсменов-боксеров в условиях оптимизации тренировочного процесса: автореф. дис. ... канд. биолог. наук: 03.00.13 / Терехина Евгения Николаевна; ФГОУ ВПО Уральский государственный университет физической культуры. – Челябинск., 2007. – 23 с.
6. технико-тактическая подготовка боксеров / Н.В. Аимбетова, С.Е. Бакулев // Материалы XI Международного Конгресса, под ред. С.И. Петрова. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, - 2023. – С. 685
7. Тищенко, А. В. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса боксеров высокой квалификации: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Тищенко Алексей Викторович; Сибирский гос. ун-т. физ. культуры и спорта. – Омск, 2013. – 24 с.
8. Учет показателей, определяющих эффективность встречной атаки, в процессе технико-тактического мастерства боксеров / Н.В. Аимбетова, И.И. Капуков, А.Д. Сотников // Перспективы использования цифрового пространства знаний в науке и образовании: сборник научных трудов. – Казань. -2023. – С.108 – 110.

**БАСТАПҚЫ ДАЯРЛЫҚ САТЫСЫНДА ЖАС БОКСШЫЛАРДЫҢ
ЕПТІЛІГІН АНЫҚТАУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Абиров С., Турлыбекұлы Д. - 2 курс магистранттары
Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Ғылыми жетекші: Жунусбеков Ж.И. - п.ғ.к., профессор,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Бұл мақалада ғылыми тұрғыда боксшылардың жаттығу үрдісінің бастапқы кезеңінде жас боксшылардың ептілігін тиімді дамыту және оны анықтау мәселелері қарастырылған. Ептілік адамның, оның ішінде спортшының дене дайындығының

құрылымындағы ең маңызды сапалардың бірі болып табылады, оның ішінде спортшының дене дайындығының құрылымындағы ең маңызды сапалардың бірі.

Кілт сөздер: бокс, техника, тактика, жарыс, жаттықтырушы, жасөспірім, ептілік, қимыл-қозғалыс қасиеттері.

METHODOLOGY FOR DETERMINING THE DEXTERITY OF YOUNG BOXERS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING

Abirov S., Turlybekovich D., Zhunusbekov Zh. I.

Abstract. This article scientifically examines the issues of effective development of dexterity of young boxers at the initial stage of the training process of boxers and its identification. Dexterity is one of the most important qualities in the structure of physical fitness of a person, including an athlete, including one of the most important qualities in the structure of physical fitness of an athlete.

Key words: boxing, technique, tactics, racing, coach, teenager, agility, motor qualities.

Зерттеу көкейкестілігі. Бокстың спорттың түрі ретінде өте ежелден бері танымал болғанына және оның ғылымда жеткілікті зерттелгеніне қарамастан, көпжылдық жаттықтырудың әртүрлі кезеңдерінде спортшы-бокшыларды даярлау жүйесіндегі шешілмеген әртүрлі мәселелер бар, бұл өз кезегінде қазақстандық бокшылардың спорттық нәтижелерінде және жетістіктерінде көрініс табады. Ғылыми тұрғыда бокшылардың жаттығу процесінің бастапқы кезеңінде жас бокшылардың ептілігін тиімді дамытуға арналған зерттеулер аз, бұл аталған зерттеудің **өзектілігін** анықтайды.

Зерттеу мақсаты. бастапқы даярлық топтарында жас бокшылардың ептілігін анықтаудың тиімділігін жүзеге асыру құралдарын зерттеу.

Зерттеудің міндеттері: Бастапқы даярлық тобында жаттығудың жылдық циклінің даярлық кезеңінде жас бокшылардың ептілігін анықтау және негіздеме беру.

Ептілік – бұл адамның базалық дене сапаларының бірі. В.И.Ляхтың және басқа бірқатар авторлардың пікірлері бойынша, ептілік адамның, оның ішінде спортшының дене дайындығының құрылымындағы ең маңызды сапалардың бірі болып табылады. Н.А.Бернштейннің пікірі бойынша, ептілік тірек-қимыл аппаратының еркіндігінің шектен тыс дәрежесін жеңу және оны бірнеше деңгейдегі саналы басқарылатын жүйеге айналдыру болып табылады.

Дене қасиеті ретіндегі ептіліктің анықтамалары көп. Авторлар осы қасиеттің мәні қимылдардың дұрыстығын, қимылдардың дәлдігін, немесе қимылдардың шапшаңдығын және дәлдігін, басқа да бірқатар параметрлерді таңдап көрсетеді. Шындығына келгенде, ептілік – бұл адамның қозғалыс әрекеттерінің алуан түрлі сипаттамаларын және олардың параметрлерін табысты үйлестіру қабілеті [1].

Ептілік субъектінің орындайтын қозғалыс әрекетін оңтайлы басқаруға және реттеуге дайындығын анықтайтын ерекше мүмкіндіктері болып табылады. Қазіргі уақытта ғылыми қызметкерлер, мамандар ептіліктің бірнеше жалпы көрсеткіштерін, соның ішінде ептіліктің 20-ға жуық арнайы және спецификалық көрінетін факторларын атап көрсетеді: жалпы тепе-теңдік, арнайы жаттығулардағы тепе-теңдік, қозғалыс әрекетін қайта құрудың жылдамдығы, әрекеттердің дәлдігі, кеңістіктік бағдарлау және басқалар.

Теориялық және эксперименталды зерттеулер ептіліктің арнайы, спецификалық және жалпы түрлерін жіктеуге немесе қозғалыстардың тепе-теңдігін жіктеуге мүмкіндік береді.

Арнайы ептілік әдетте күрделілігі бойынша орналастырылатын психофизиологиялық механизмдері бойынша біртекті қозғалыс операцияларының топтарын қамтиды:

- Циклдік және ациклдік қозғалыс әрекеттері;

- Дененің кеңістіктегі қимыл-қозғалыстары (гимнастикалық, акробатикалық);
- Дененің әртүрлі бөліктерін кеңістікте манипуляциялау қимылдары;
- Кеңістікте заттардың орнын ауыстыру (ауыр заттарды көтеру, заттарды тасу);
- Лақтырудың ұзақтығы және күші (доп, ядро, диск);
- Дәлдікке арналған дәлдеуші жаттығулар (теннис, қалашық);
- Бокста, семсерлесуде, жекпе-жекте шабуылдау және қорғаныс әрекеттері;
- Қимыл-қозғалыс және спорт ойындарындағы шабуылдау және қорғаныс әрекеттері [2].

Даярлаудың бастапқы сатысында жас боксшылардың ептілігінің даму деңгейін жеке қарастырылатын зерттеу жұмыстары одан да аз екенін байқап арнайы тестер құрастырып өткіздік.

Ептіліктің дамуы спорттық біліктіліктің әртүрлі деңгейінде және әртүрлі жастағы боксшыларды біртұтас дене даму жүйесіндегі компоненттердің бірі ретінде қарастырылатын зерттеулер кездеседі. Мұндай зерттеулерде ептіліктің боксшылар үшін спорттық маңызды сапа болып табылғанына қарамастан, қазіргі уақытқа дейін жас боксшылардың ептілігін дамыту әдістемесінің мәселелерінің жеткіліксіз зерттелгені айқын атап көрсетіледі. Аталған мәселені шешудегі дәстүрлі тұғырлар бокстың қазіргі заманауи деңгейінің қажеттіліктерін қанағаттандырмайды [3].

Кесте 1 - Жас боксшылардың жалпы ептілігінің көрсеткіштерін диагностикалаудың бастапқы нәтижелері

№ р/с	Тесттер және сынақтар	Өлшенетін көрсеткіштер	Бақылау тобы (n=11) (M±m)	Эксперимент топ (n=12) (M±m)	P
1	Қайталанбалы жүгіру 3x10м (сек)	Кеңістіктік және кеңістіктік-уақыттық параметрлерге бағдарлау қабілеті	9,03±0,03	8,96±0,02	> 0,05
2	Ромберг сынағы (сек)	Тұрақты тепе-теңдік сақтау қабілеті	10,91±0,01	11,17±0,04	> 0,05
3	Руфье сынағы (баллдар)	Мөлшерленген стандартты дене жүктемеге ЖСЖ реакциясы	11,18±0,02	10,58±0,04	> 0,05

Берілген зерттеулерде авторлар бокстың негізгі алуан түрлері және көріністері бойынша боксшылардың ептілігін жетілдірудің олардың жарыстық іс-әрекетінің нәтижелілігін арттыруға мүмкіндік беретіні туралы болжамға сүйенді. Ұсынылған болжамның негіздемелілігін тексеру үшін педагогикалық эксперимент өткізілді, оған 11-12 жастағы 1-разрядты жас боксшылардың екі тобы қатысты: эксперименттік топ (ЭТ) және бақылау тобы (БТ). Зерттеудің басталуы алдында бақылау жаттығуларының келесі түрлері бойынша жалпы қайталанбалы жүгіру (сек), Ромберг сынағасы (сек), Руфье сынағасы бастапқы деңгейіне тексеру жүргізілді. Бұл жаттығулардан басқа спортшылар негізгі алуан түрлері және көріністері бойынша ептіліктің дамуының бастапқы деңгейін анықтауға бағытталған қозғалыс тапсырмаларын орындады:

Алынған бастапқы мәліметтерді өңдеу ЭТ және БТ сыналусылардың жалпы дене дайындық деңгейіндегі маңызды айырмашылықтардың болмайтынын, сонымен бірге,

негізгі алуан түрлері мен көріністері бойынша ептіліктің даму деңгейін сипаттайтын көрсеткіште маңызды айырмашылықтардың болмайтынын көрсетті ($p < 0,05$).

Аталған зерттеудің нәтижелері, боксшыларды даярлаудың қазіргі жүйесінде ептілік, дәлдік және т.б. сапаларды дамытуға жеткіліксіз назар аударылатынын көрсетті. Арнайы әдебиеттерде негізгі алуан түрлері және көріністері бойынша ептілікті қалыптастыру мәселелері өзіндік көрінісін таппады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бокс негіздері: оқу құралы/М.Қасымбеков.-Алматы: ҚазСТА, 2015.-216 б.
2. Анализ соревновательного поединка в боксе /Кравченко О.В., Киселев В.А., Свищев И.Д. и др. // Восток Запад: проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. трудов.-Улан-Удэ, Изд-во Бурят, гос. ун-та, - 1998.-Вып. II, - С.50-54.
3. Анисимов Г.И. Индивидуальная тактическая подготовка квалифицированных боксеров на основе моделирования соревновательной деятельности: Дис. ...канд. пед. наук. Л., 1991. – 189 с.
4. Антонов С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: Автореф. дис... д-ра пед. наук, - СПб., 1997.-43с.
5. Аппаратурный комплекс для изучения временных интервалов при выполнении серии ударов в боксе / Сальников В.А., Яцин Ю.В., Ткаченко Г.С. и др. // Вопросы современного бокса.-М., 1994.-С.44-45.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАРАТИСТОВ 10-11 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

**Иминова А.Ч. – магистрант 2 курса,
Нурмуханбетова Д.К. – к.п.н., профессор,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В данной статье представлены выводы проведенного педагогического исследования по применению в тренировочном процессе мальчиков–каратистов возраста 10-11 лет средств фитнеса. Оценено их влияние на показатели физподготовки (как общей, так и специальной). Эксперименты проводились непосредственно на занятиях по карате. Выборка: двадцать восемь человек; участники исследования разделены на одинаковые группы в количестве двух. Результат проведенного нами анализа эмпирических данных: выявлены достоверные преимущества в параметрах физической подготовленности экспериментальной группы, достигнутые с помощью средств фитнеса.

Ключевые слова: карате, фитнес, воркаут, мальчики 10-11 лет, физическая подготовленность.

IMPROVING THE METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING OF 10-11 YEARS OLD KARATE PLAYERS BY MEANS OF FITNESS TRAINING

Iminova A.Ch., Nurmukhanbetova D.K

Abstract. This article presents the conclusions of the conducted pedagogical research on the use of fitness tools in the training process of karate boys aged 10-11 years and their impact on physical training indicators (both general and special). The experiments were conducted directly in karate classes. Sample: twenty-eight people; the study participants were divided into two identical groups. The result of our analysis of empirical data: reliable advantages in the parameters

of physical fitness of the experimental group were revealed, achieved with the help of fitness tools used by participants.

Key words: karate, fitness, workout, boys 10-11 years old, physical fitness.

Введение.

Карате стал активно распространяться по миру с 50-х гг. прошлого столетия, и на сегодняшний день не теряет своей популярности.

Каратэ в начале (когда оно только развивалось) было актуально в том смысле, что им занимались для улучшения физического развития детей, преимущественно мальчиков, с самых малых их лет, чтобы в будущем, когда они могли, в случае сражения с врагами, с легкостью и бесстрашием отражать атаки и побеждать в любой битве. Отметим, что основное преимущество карате, от прочих дисциплин, заключается непосредственно в том, что в этом виде спорта главенствующими ценностями являются уважение к тренерскому составу и к старшим. Именно такая философия бойца является очень важным фактором выбора карате. При этом гендерная принадлежность в данном виде спорта значение не имеет [2,5].

Как показывают последние статистические данные в стране, отметим, что этим видом единоборств занимается от десяти миллионов человек. По всему миру этот показатель достигает значения в 100 млн. чел. Благодаря такой дисциплине как карате активно развиваются важнейшие качества: навыки самообороны; физическая подготовка; растут уровень самоконтроля; происходит возрастание ребенка в умственных способностях. Все перечисленное позволяет ребенку — будущему каратисту научиться как можно быстрее, корректнее принимать те или иные решения даже в самом сложном обстоятельстве [3,4].

Тенденции развития науки и образования Большое значение в развитии ребенка и в его воспитании имеют занятия каратэ, направленные на оздоровление, с применением новейших методик фитнеса. Обратим внимание на то, что данные тренировки представляют собой эффективное средство, направленное на формирование личности, моральных и волевых качеств, сохранение и улучшение состояния здоровья. Кроме того, тренировки способствуют изменениям (психологическим) [1].

Факультативные занятия карате с элементами фитнеса: структура и эффективность.

Цели занятий: 1. Психологическое развитие. 2. Физическое оздоровление. 3. Увеличение двигательной активности.

Применение фитнеса направлено на повышение показателя непосредственно эмоционального уровня, расширение двигательных умений, восстановление.

Цель исследования: Экспериментальное подтверждение эффективности фитнеса в карате для детей 9-10 лет.

Задачи:

1. Проанализировать литературу по теме исследования.
2. Проанализировать существующие исследования по теме исследования.
3. Разработать методику физической подготовки каратистов 10-11 лет средствами фитнеса

Методы исследования: литературный анализ, статистический, экспериментальный метод.

Нами был проведен эксперимент продолжительностью шесть месяцев. Участники: двенадцать мальчиков с 10 до 11 лет, опыт с 6 до 12 месяцев, 10 КЮ. Методика: Тренировки с собственным весом, стретчинг, BOSU, TRX, воркаут.

Этапы тренировок: разминка, основной, заключительный.

Оценка уровня показателей результативности: тестируются уровень силовой выносливости, и кроме того, определяются другие качества (в физическом отношении (табл.1).

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков-каратистов 10-11 лет (M±m)

Показатель	Экспериментальная группа (ЭГ) n=14	Контрольная группа (КГ) n=14	Р
	Исходные	Итоговые	Исходные
Прыжки по (кол-во раз)	32,10±2,000	35,50±2,900	32,70±2,20
Бег челночный (то есть резкий старт с места в течение про членного отрезка) 3x10 (с)	9,07±0,070	9,3±0,010	9,06±0,070
Сгибание рук и их разгибание непосредственно в упоре лежа (кол-во раз)	13,20±1,300	19,6±1,300	13,00±1,50
Сгибание рук и их разгибание непосредственно в висащем положении на перекладине (кол-во раз)	2,210±0,700	5,9±1,300	2,420±0,90
Сгибание и разгибание рук из положения виса лежа непосредственно на низкой перекладине (кол-во раз)	5,2±0,700	11,4±2,000	5,60±0,60
Наклон по направлению вперед из положения «стоя» на скамье, предназначенной для гимнастики (см)	6,6±0,800	10,0±0,800	6,50±0,90
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	38,2±1,300	40,5±3,700	38,00±1,60
Бег 1000 м (мин)	6,09±0,230	5,09±0,230	6,410±0,130

Результаты исследования: Во всех показателях, кроме бега на 1000 метров, наблюдается статистически значимое улучшение результатов в экспериментальной группе (ЭГ) по сравнению с контрольной группой (КГ).

Улучшение в ЭГ: - может быть связано с введением специализированных упражнений, включающих элементы фитнеса, повышением уровня показателя общей физической подготовленности и специфических навыков, имеющих большое значение для карате.

В контрольной группе: - наблюдается улучшение, однако оно менее выражено. Результаты бега на 1 тыс. м.: значимого улучшения не было зафиксировано (это может быть связано с наиболее высокими требованиями к выносливости (целиком не реализованы в рамках программы применяющейся программы тренировок).

Выводы:

Внедрение фитнес-ориентированных упражнений в тренировочный процесс мальчиков-каратистов 10-11 лет способствует улучшению показателей физической подготовленности.

Для последующего повышения уровня показателя эффективности тренировок рекомендуется: - разработка комплексных программ, включающих упражнения на развитие выносливости (и их последнее внедрение). Данный аспект важно учитывать для улучшения результатов в беге на длинные дистанции.

Анализ силовых показателей после шестимесячных тренировок с элементами фитнеса

Результаты исследования: улучшение силовых показателей у мальчиков-каратистов 10-11 лет было зафиксировано благодаря выполнению фитнес-упражнений в тренировочном процессе.

1. Тест “Сгибание и разгибание рук непосредственно в упоре лежа”. В экспериментальной группе выявлен рост уровня выносливости (силовой) мышц рук и груди. Данный результат был достигнут благодаря выполнению упражнений воркаутом.
2. Тест “Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине”: в экспериментальной группе дети продемонстрировали улучшение результатов (в плане показателя силовой выносливости спины, а также рук).
3. Тест “Сгибание и разгибание рук из виса лежа на низкой перекладине”: Экспериментальная группа: - продемонстрировала лучшие показатели (относительно контрольной), — это подтверждает высокий уровень показателя эффективности применения фитнес-упражнений для обеспечения развития мышц бицепса, спины и стабилизаторов.
4. Тест: - “Сгибание и разгибание туловища из положения лежа в сед за 1 минуту”: В экспериментальной группе наблюдалось увеличение количества повторений, в то время как контрольная группа показала худший результат.
5. Тест: - «Выпрыгивание вверх»: достоверная разница непосредственно между группами в пользу экспериментальной группы иллюстрирует наиболее высокий уровень подготовленности (в физическом отношении) относительно сложившихся (так скажем традиционных) методов выполнения тренировок.
6. Тест “Челночный бег 3x10”: здесь лучшие результаты в группе экспериментального типа объясняются тем, что на практике проводились такие упражнения как эстафеты и игровые упражнения.
7. Гибкость: применение стретчинга в различных режимах способствовало улучшению показателей гибкости у мальчиков экспериментальной группы.

Фитнес-средства в тренировочном процессе мальчиков-каратистов младшего школьного возраста являются эффективными, как показали проведенные нами эксперименты ввиду того, что они: способствуют росту уровня показателя силовой выносливости, гибкости и ловкости; улучшают уровень показателя физической подготовленности и спортивных результатов. Экспериментальная группа — продемонстрировала значительный прирост в результатах. Это свидетельствует об эффективности применяемых методик.

Список литературы:

1. Горбунова Е. И., Чернышенко, Ю. К., Бердичевская, Е. М. Программа физ. восп. детей-левшей старш. дошк. возраста "левшонок": УМП. Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 98 с.
2. Ончукова Е. И., Трофимова. О. С., Маринович. М. А. Влияние занятий каратэ на разв. коорд. способностей детей 8 лет // Акт. проблемы ФК и спорта в совр. СЭУ: Материалы МНПК, Чебоксары, 20 мая 2019 года. Чебоксары: ЧГСА., 2019. С. 52-55.

3. Трофимова О. С. Маринович, М. А. АПФТ в сист. физвоспитания детей старш. дошк. возр. // Актуальные проблемы ФК и спорта в совр. СЭУ: Материалы МНПК, Чебоксары-Ташкент, 21.01.2022 года. – Чебоксары-Ташкент: ЧГАУ., 2022. С. 322-327.

4. Трофимова О. С. Повышение эффект. физ. подг. школьников 8 лет на осн. занятий фитнесом с эл. единоборств // ФК и спорт. Олимпийское образование: ММНПК, Краснодар, 11.02.2019 года. Краснодар: КГУФК, спорта и туризма, 2019. С. 340-342.

5. Ярошенко Д. В. Структура трен. занятия на этапе нач. подг. юных карат. // ФК. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2020. Т. 5. № 1. С. 92-102.

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕ ЖАС ПАЛУАНДАРДЫҢ ЖЫЛДАМДЫҚ-КҮШТІК ДАЯРЛЫҒЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Нұртас Р.М – 2 курс магистранты, Олимпиадалық спорт факультеті,
Ғылыми жетекшісі: Копжанов.Ғ.Б. - педагогика ғылымдарының магистрі,
аға оқытушы

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада қазақ күресімен шұғылданушы жас палуандардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту мәселелері қарастырылған. Техникалық іс-әрекеттердің вариативтілігі мен күрделілігін арттыру, сондай-ақ дене қасиеттерін дамыту арқылы техниканы жетілдіру мүмкіндіктерін зерттеу өте алуан түрлі. Бұл ретте жаттығу құралдары мен әдістерінің барлық кешені қолданылады. Бірақ басымдық спорттық қозғалыс техникасын жақсартуға бағытталған "жарылғыш" күшті дамытуға бағытталған жаттығулар болып табылады. Балуанның қызметіне тән сыртқы кедергілердің барлық диапазонында жарылғыш-күш қабілеттерінің дамуы жылдамдықтың және күштің ең жоғары мөлшерін бір мезгілде арттырғанда ұлғаяды, бұл жас спортшыларға тән.

Кілт сөздер: қазақ күресі, жылдамдық, күш, жарылғыш күш.

FEATURES OF SPEED - STRENGTH TRAINING OF YOUNG WRESTLERS FROM KAZAKH WRESTLING

Nurtas R.M, Kopzhanov G. B.

Abstract. This article discusses the development of speed and strength qualities of young wrestlers engaged in Kazakh wrestling. The study of the possibilities of improving the technique by increasing the variability and complexity of technical activities, as well as the development of physical qualities, is very diverse. At the same time, the whole complex of training tools and methods is used. But the priority is exercises aimed at developing "explosive" strength, aimed at improving the technique of sports movement. The development of speed-strength abilities in the entire range of external obstacles inherent in the activity of a wrestler increases with a simultaneous increase in the maximum amount of speed and strength, which is typical for young athletes.

Key words: Kazakh kures, speed, strength, explosive power

Кіріспе. Зерттеу жұмысының көкейкестілігі.

Жас палуан үшін жылдамдық күш дайындығының маңыздылығы күмән туғызбайды, өйткені техникалық-тактикалық шеберлік деңгейінің одан әрі өсуі оның дене дайындығының жоғары әлеуетіне негізделеді. В. С. Дахновский, А. Д. Егизарян, Ю. М. Закарьяев, В. Г. Ивлева, С. Д. Ионова және т.б. зерттеулерде спортшылардың жалпы дене және арнайы жылдамдық-күш дайындық деңгейін көтеру күрестің өзі есебінен, яғни

техника-тактикалық дайындық процесінде әртүрлі жаттығу тапсырмаларын қолдана отырып жүргізілетінін көрсетіледі.

Бірақ тек бір-екі дайындық құралдарын пайдаланумен шектелуге болмайды, палуанға жаңа техникалық әрекеттерді игеру процесін тездетуге мүмкіндік беретін физикалық қасиеттерді мақсатты түрде дамыту мүмкін емесшіғар. Бұл жағдайда, егер жылдамдық-күшке бағытталған шоғырланған тереңдетілген жаттығуды қолданбаса, онда спортшылардың техникалық-тактикалық шеберлігін жетілдіру процесінде жылдамдық-күш қасиеттерінің даму деңгейі айтарлықтай дамымайды. Өйткені, спорттық жетілдіру кезеңінде спортшылардың жалпы дене шынықтыру және арнайы дайындық деңгейін тұрақтандыру шаралары қолға алынуда. Сондай-ақ, жарыстың барлық кезеңінде жылдамдық-күш қасиеттерін үнемі жоғары деңгейде ұстап тұру мүмкін емес. Жарысқа қатысудың алдындағы дайындықты жоспарлау процессінде жүйелі демалыс кезеңдері және көлемі мен кернеулігі жағынан үлкен концентрацияланған жүктеме болуы тиіс. Сондықтан жарыс кезеңінің базалық дайындық кезеңдерінде жылдамдық-күш дайындық құралдарын мақсатты пайдалану, жас палуандардың жаттығу процесінің қажетті қағидаларының бірі болып табылады.

Зерттеу нысаны – қазақ күресімен шұғылданушы палуандардың оқу жаттығу процесі, спортқа маманданудың алғашқы кезеңіндегі жас палуандардың спорттық даярлау жүйесі.

Зерттеу пәні – жас палуандардың жылдамдық-күш дайындығының құралдары мен әдістері.

Зерттеудің мақсаты - жас палуандардың жылдамдық-күш дайындық әдістемесін жетілдіру болып табылды.

Зерттеу міндеттері: Жұмыста қойылған мақсаттарды жүзеге асыру үшін зерттеудің келесі негізгі міндеттері шешілді:

1. Жас палуандардың жылдамдық-күш қасиеттерін дамыту ерекшеліктерін зерделеу;
2. Жас палуандардың жылдамдық-күш дайындау құралдарын жоспарлау бойынша теориялық-практикалық ұсыныстар әзірлеу.
3. Жас палуандардың жылдамдық-күш дайындау блоктарын қолдану әдістемесінің тиімділігі нәкспериментальды негіздеу.

Зерттеу әдістері:

1. Теориялық талдау және синтездеу әдістері;
2. Педагогикалық зерттеу әдістері:
 - а) педагогикалық бақылау;
 - б) педагогикалық тестілеу;
 - в) педагогикалық эксперимент
3. Өлеуметтік сауалнама әдістері (сауалнама, әңгімелесу);

Зерттеу әдіснамасы зерттеу мәселесі бойынша ғылыми әдіс намалық шет елдік әдебиеттерге талдау жасадым. Айта кетсек: Асубаев А.Р. «Спортивная борьба», Вовк С.И. «Особенности долговременной динамики тренированности».

Жұмыстың теориялық маңыздылығы – Жас палуандардың жылдамдық-күш дайындығы екпінді микроциклдері әзірленді;

- Дайындық және жарыс кезеңінің басында жас палуандардың қозғалыс мүмкіндіктерін жетілдіру үшін жылдам-күш дайындықтың екпінді микроциклдерін жүйелі түрде қолданудың тиімділігін көрсетілді.

Жұмыстың тәжірбиелік маңыздылығы – спорттық дайындық кезеңінде жас палуандардың жылдам-күшпен даярлау әдістемесін негіздеу болып табылады.

Педагогикалық эксперимент жүргізу барысында әр түрлі этаптарда қойылған міндеттерді шешу үшін келесі әдістер қолданылды:

а). Педагогикалық бақылау. Бұл әдіс педагогикалық процестің табиғи барысын бұзбай, шұғылданушыларды тәрбиелеу, оқыту және дамыту құбылыстары мен процестерін тікелей қабылдаумен сипатталады. Біздің зерттеуімізде біз қазақ күресі бойынша

оқу-жаттығу процесін талдау, қазақ күресінің түрлі техникалық элементтерін орындауға палуандардың мүмкіндіктерін анықтау үшін бақылау әдісін қолдандық.

б). Педагогикалық қорытынды эксперимент (педагогикалықтестілеу). Педагогикалық зерттеулердің бұл түрі шұғылданушылардың ағымдағы жағдайын, олардың жеке физикалық қасиеттерінің даму деңгейін, ағзаның жағдайын анықтау үшін қолданылады. Біздің зерттеулерімізде тұжырымдаушы эксперимент палуандардың дене дайындығын, дене қасиеттерін дамыту деңгейін, қимыл-қозғалыс дайындығын анықтау үшін қолданылды.

Ол үшін біз келесі бақылау жаттығуларын қолдандым:

1. Кермеге 10 рет тартылу уақыты. Тартылу иек керме деңгейінен жоғары болған жағдайда есептеледі, әрбір келесі тартылу толық түзетілген қол қалпынан орындалады;

2. Қайталап жүгіру 3 * 10 м. ең жоғары жылдамдықпен, спорт залында, қатты жабында және спорттық аяқ киімде орындалады;

3. Орнынан ұзындыққа секіру. Тайғанамайтын орында жүргізіледі. Спортшы старттық сызықтың жанында бастапқы күйге түседі, аяқтары параллель және екі аяқты итеріп, қол көтергенде секіреді.

Жерге қону қатты жерге қонуды болдырмайтын жабынға екі аяққа бір мезгілде жүзеге асырылады. Өлшеу бастапқы сызыққа жақын орналасқан белгі бойынша болат рулеткамен жүзеге асырылады, сантиметрмен үш әрекеттен үздік нәтиже жазылады;

4. 30 учикоми орындау уақыты;

5. Биіктігі 0,7 м орындыққа 10 рет секіру уақыты. Тестілеу залда өткізіледі, уақыт еденнен бірінші итеру сәтінен бастап орындыққа 10-шы секіру уақытына дейін белгіленеді.

Тестілеу нәтижесінде алынған мәліметтерге сәйкес, жылдамдық-күш дайындығы көрсеткіштерінде тәжірибе тобының палуандарда өсім байқалды. 10 рет кермеде тартылудың орындалу уақыты эксперименталды топта 19,38% - ға, ал бақылау тобында 4,2% – ға жақсарды; сынақтың орындалу уақыты эксперименталды топта 3*10 м қайталап жүгіру 14,76% - ға, ал бақылау тобында 4,4% - ға жақсарды; тәжірибелік топта 30 учикомидің орындалу уақыты 2,94% – ға, ал бақылау тобында - 0,88% – ға жақсарды; орындау уақыты 0,7 м биіктікке 10 секіру эксперименталды топта 12,89% - ға, ал бақылау тобында-4,31% - ға жақсарды; ұзындыққа секірудің нәтижесі тәжірибелік топта 9,13% - ға, ал бақылау тобында-3,18% - ға жақсарды.

Жылдамдық-күш дайындығы құралдарын жылына екірет 1-ші және 2-ші дайындық кезеңінде, сондай-ақ жарыс кезеңінің басында жоспарлау неғұрлым орынды. Бұл өз кезегінде жылдамдық-күш қасиеттерін неғұрлым тиімді дамытуды және оларды жарыс қызметінде іске асыруды қамтамасыз етеді.

Дәл осылай жаттығу процесін құру, олардың әрқайсысында дене шынықтыру дайындығының көптеген көрсеткіштерінің бастапқы деңгейден төмен төмендеуіне алып келетін жылдамдық-күш жұмысының едәуір көлемін пайдалануды көздейді. Өткізген жаттығу әсерін іске асыру кезеңінде тактикалық-техникалық дайындықтың негізгі көлемі орындалады, бұл техникалық шеберліктің барлық көрсеткіштерін мақсатты түрде арттыру үшін қолайлы жағдай жасайды. Жылдамдық-күш дайындығының құралдарын шоғырландырып қолдану кезеңдерінде техниканы пайдалану жұмысы төмен қарқында қайталанатын әдіспен жүргізіледі.

Қорытынды. Жас палуандардың жылдамдық-күш дайындығын жетілдіру әдістемесінің бағыттылығы жарыс қызметінің ерекшеліктеріне сәйкес болуы тиіс. Палуандар үшін әрбір салмақ дәрежесінде неғұрлым нәтижелі шабуылдау техникалық әрекеттерін бөліп, оларға тиісінше тиімді жылдамдық-күш дайындығының бағдарламаларын анықтау ұсынылады. Жылдамдық-күштік дайындық құралдарының бағыттылығын таңдаудың тиімді әдістемесін әзірлеу кезінде белгілі бір палуан спорттық нәтижелердің белгілі бір деңгейіне қол жеткізген шабуылдаушы және қорғаныс әрекеттерінің жеке арсеналын ескеру қажет.

Әрбір спортшы үшін өзінің ептілігіне қарай оның "Жамбасына жақын" сүйікті тәсілдеріне ұқсас болатын жаттығуларды немесе жаттығулар кешенін таңдау ұсынылады. Осыған байланысты спортшының әдіс жасау кезінде көп мөлшерде тартылған бұлшық ет топтары үшін жылдамдық-күш дайындығы бойынша жаттығу бағдарламасын әзірлеу қажет екеніне көз жеткіздік.

Жас палуандар жылдамдық күш дайындық деңгейін арттырған кезде тиімді жаттығу құралдарын таңдауда жекедара алуан түрлі тиімді әдістерді пайдалану ұсынылады.

Әдебиеттер тізімі:

- 1.Алабин В.Г. Комплексный контроль в спорте // Теория и практика физической культуры. – 1995, № 3. – Б.43 – 46.
- 2.Асубаев А.Р. Спортивная борьба, Алматы 1998.- Б. 45-48
- 3.Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М., 1978. – 228 б.
- 4.Бабасян М.А. Исследование методики скоростно-силовой подготовки на этапе предварительной спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1970, № 6. – 8 – 14 б.
- 5.Благуш Г. К теории тестирования двигательных способностей: Пер. с чешского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 165 б.
- 6.Алимханов Е. Самбо күресін үйретудің негіздері. Алматы 2000, - Б. 88-96.

ЖАТТЫҒУ ЖҮКТЕМЕЛЕРІНЕ СЕМСЕРЛЕСУШІ СПОРТШЫЛАРДЫҢ КАРДИОРЕСПИРАТОРЛЫҚ ЖҮЙЕЛЕРІНІҢ РЕАКЦИЯ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІНІҢ КӨРСЕТКІШТЕРІ

Абсадық М. - студент,

Унтаев Қ.Х. - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада 16-17 жас аралығындағы семсерлесу спортымен шұғылданатын спортшы қыздардың жеке функционалдық мүмкіндіктерін анықтаумен қатар кардиореспираторлық жүйесін анықтаумен сипатталды.

Кілт сөздер: кардиореспиратор, функционалды мүмкіндік, спорты қыздар, семсерлесу спорты.

INDICATORS OF THE FEATURES OF THE REACTION OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEMS OF FENCING ATHLETES TO TRAINING LOADS

Absadyk M., Untaev Hk.K.

Abstract. The article describes it, as well as the identification of the cardiorespiratory system, as well as the determination of individual functional capabilities of 16-17-year-old female fencers.

Key words: cardiorespirator, functional possibilities, female athletes, fencing.

Кіріспе. Қазіргі заманғы әйелдер спорты қарқынды және екпінді дамиды. Спортшылардың шексіз дене жүктемелері тасымалдағыштығының салдары дене жүктемесі күшін ескеру маңызды, әйелдің қайта жасау жүйесін қызмет етуін ырғақтылығының бұзуы болып табылады, жәнеде бұл себептен кардиореспираторлық жүйесін жұмысының бұзуында гормон фоны бұзылады. 16 - 17 жастағы қыздарда қайта жасау жүйені

қалыптасуы болады, және осы мерзімге дейін барлық дене қабілеттердің өсуі болып келеді (күш, шапшаңдық, иілгіштік және т.б.). Сондықтанда денсаулықты сақтау мақсаттарында жас ағзаны зиян келтірмеу үшін, дене жүктеме күшін ескеру өте маңызды. Әйелдің жаттығу процесін құрудың мәселелері жеткіліксіз зерттелген, біздің жұмысымызды өзекті сипат береді [1-5].

Зерттеудің нысанасы – 16 - 17 жастағы қыздардың семсерлесумен айналысып жатқан, жаттығу процесі.

Зерттеудің ұғымы - овариаль – етек кір циклының әр түрлі фазаларында кардиореспираторлық жүйесін өзгеру динамикасы.

Зерттеудің мақсаты – овариаль – етек кір циклының әр түрлі фазаларында спортшы – қыздардың жүктемелердегі кардиореспираторлық жүйесінің көрсеткіштерінің өзгеруін зерттеу.

Зерттеудің міндеті:

1. Семсерлесуші спортшылардың кардиореспираторлық жүйесінің кейбір көрсеткіштеріне әйел ағзасы ерекшеліктерінің әсерін зерттеу.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы.

Дене күштік жүктемеден кейін фолликулин және біз овариаль - етек кір циклының лютеин фазаларымен сәулелік күретамырдағы жүрек қысқартуларын жиілік өлшендіктен дейін байланысты деңгей ЖСЖ өзгерісін ырғақтың анықтау үшін.

Таныстырылған кестелердегі экспериментін бірінші топтамасын зерттеуінің нәтижелері 1,2,3,4. Қалыпты жағдайда ЖСЖтың мөлшерінде дене күш жүктеме ЖСЖ кейін 60 - 80 мин/соққы, құра 120 - 140 мин/соққыға дейін жоғарылатады.

Зерттеулердің деректері бізбен алған талдаудың қалыпты жағдайда ЖСЖ деңгейі лютеин фазасына (негізгі топ) қыздары орташа фолликулин фазасына $86, 6 \pm 11, 8$ мин/соққы, теңелгенін көрсеттік, $85 \pm 11, 05$ мин/соққы. ЖСЖ көрсеткіш мөлшерді болмашы асады.

Кесте 1 – Эксперименталды топтың қыздары қалыпты жағдайдағы ЖСЖ көрсеткіштер

№	Аты жөні	ЖСЖ (соғу/мин) Лютейнді фаза	ЖСЖ (соғу/мин) Фолликулинді фаза
1.	Э.М.	78	82
2.	М.Р.	92	88
3.	М.С.	80	96
4.	Д.К.	90	90
5.	Л.Н.	78	78
6.	А.Т.	62	64
7.	К.Д.	96	90
8.	Г.З.	94	100
9.	Ю.У.	100	90
10.	Т.В.	96	72
X		86,6	85
Sx		11,8	11,05

(Бақылау тобы) спортпен айналыспаған қыздарда, онда лютеин фазасына қалыпты жағдайда ЖСЖ деңгей орташа фолликулин фазасына $76, 4 \pm 13, 2$ мин/соққы теңелді $84, 3 \pm 9, 5$ мин/соққы. ЖСЖ көрсеткіш мөлшер шектеріндегі табады.

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Кесте 2 – Бақылау тобының қыздарының қалыпты жағдайдағы ЖСЖ көрсеткіштері

№	Аты жөні	ЖСЖ (соғу/мин) Лютеинді фаза	ЖСЖ (соғу/мин) Фолликулинді фаза
1.	А.П.	74	80
2.	Д.М	74	96
3.	А.Д	68	70
4.	А.Ж.	84	98
5.	А.Н.	62	82
6.	Н.Р.	82	85
7.	Г.С.	68	70
8.	Ж.Л.	60	84
9.	А.Т.	90	90
10.	З.Ж.	102	88
X		76,4	84,3
Sx		13,2	9,5

Кесте 3 – Негізгі топтың қыздарының дене күш жүктемеден кейінгі ЖСЖ көрсеткіштері

№	АТЫ ЖӨНІ	ЖСЖ (мин/соққы) Лютеинді фаза	ЖСЖ (мин/соққы) Фолликулинді фаза
1.	Э.М.	138	140
2.	М.Р.	138	140
3.	М.С.	104	120
4.	Д.К.	144	130
5.	Л.Н.	144	136
6.	А.Т.	120	78
7.	К.Д.	108	106
8.	Г.З.	118	114
9.	Ю.У.	120	130
10.	Т.В.	114	106
X		124,8	120
Sx		14,9	19,6

Зерттеулер екінші топтама сыналатын дене күш жүктемелерді орындауынан кейін жүргізілді. Бұл жағдайда 1 мин Гарвард стэптарын пайдаланды. Эксперименттің нәтижелері деректердің ЖСЖ деңгейі дене күш жүктемеден кейін лютеин фазасына (негізгі топ) қыздардың орташа $124, 8 \pm 14, 9$ мин/соққы, теңелгенін көрсетті фолликулин – $120 \pm 19, 6$ мин/соққы.

Бақылау тобы қыздардың дене күш жүктемеден кейінгі ЖСЖ деңгейі (4-ші кесте) Лютеин фазасына орташа – $124, 6 \pm 24, 5$ мин/соққы, фолликулин фазасына $128, 8 \pm 22, 6$ мин/соққы, теңелді.

Кесте 4 – Бақылау тобы қыздардың дене күш жүктемеден кейінгі ЖСЖ деңгейінің көрсеткіші

№	АТЫ ЖӨНІ	ЖСЖ (мин/соққы) Лютеинді фаза	ЖСЖ (мин/соққы) Фолликулинді фаза
1.	А.П.	126	130
2.	Д.М	152	134
3.	А.Д	156	148
4.	А.Ж.	112	92
5.	А.Н.	108	126
6.	Н.Р.	106	120
7.	Г.С.	158	150
8.	Ж.Л.	136	96
9.	А.Т.	96	92
10.	З.Ж.	138	158
X		128,8	124,6
Sx		22,6	24,5

Денелік жүктемеге дейін және кейін фолликулин фазасына диастолалық қан қысымы, систола қан қысымы, ЖСЖ деңгейінің өзгерісі заңдылығын анықтадық, біз овариаль – етек кір циклының фазаларына байланысты қанның көрінісі және АД, ЖСЖ деңгейі өзгерісі динамикасын біз өткізілген зерттеулер нәтижесінде көрінеді.

Қорытынды. Қорыта келгенде, біз өткізген эксперименттер және алынған деректер әдебиеттерден алынған деректермен сәйкес келеді. Овариаль – етек кір циклының әр түрлі фазаларында ағзаға шамадан тыс өзгеріс енгізбейтінін жаттығу процесінде қолданылатын әдістеме туралы қорытынды шығаруға болады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Янанис С.В. Задачи и содержание спортивной гимнастики для женщин // Теория и практика физической культуры. - 1945. - №4. - С. 21-27.
2. Ковальчук Т.П. Особенности женского ағзаа и спорт // Теория и практика физической культуры. - 1957. - №1. – С. 72 – 74.
3. Жовноватая О.Д. Исследования крови у женщин- спортсменок во время тренировок в разные фазы овариально–менструального цикла // Теория и практика физической культуры. – 1959. - №8. - С. 93 – 95.
4. Фомина С.К. О тренировке женщин накануне соревнований по лыжным гонкам // Теория и практика физической культуры. – 1968. - №10. – С. 26 – 28.
5. Иорданская Ф.И. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №6. – С. 85 – 89.

ОЦЕНКА ПСИХОМОТОРНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК 20-23 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Люфт М. - магистрантка 1 курса ОП 7М01408— Физическая культура и спорт,
Отаралы С.Ж. – и.о. доцента,
Евразийский Национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Астана, Казахстан

Аннотация. Исследование направлено на оценку психомоторных характеристик спортсменов, занимающихся лыжными гонками в возрасте 20-23 лет в предсоревновательный и соревновательный период. В работе использовались методы анализа психомоторики, такие как тестирование зрительно-моторных реакций и скорости двигательной реакции. Оценка производилась как в условиях тренировочного процесса, так и в дни соревнований. Результаты исследования могут быть полезны для тренеров и специалистов в области спортивной подготовки, а также для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности выступления спортсменов на соревнованиях.

Ключевые слова: психомоторные характеристики, скорость реакции, лыжные гонки, тренировочный процесс.

ASSESSMENT OF THE PSYCHOMOTOR CHARACTERISTICS OF BOYS AND GIRLS AGED 20- 23 ENGAGED IN SKIING

Luft M., Otalary S.Zh.

Abstract. The study is aimed at assessing the psychomotor characteristics of athletes engaged in cross-country skiing at the age of 20-23 years in the pre-competition and competitive period. Methods of psychomotor analysis, such as testing of visual-motor reactions and moving reaction rate, were used in the work. The assessment was carried out both in the conditions of the training process and during the direct competition. The results of the study can be useful for coaches and specialists in the field of sports training, as well as for optimizing the training process and improving the performance of athletes at competitions.

Key words: psychomotor characteristics, reaction speed, ski racing, training process.

Актуальность темы исследования. Лыжные гонки являются одним из наиболее требовательных видов спорта, требующих от спортсменов высокой физической и психологической подготовки. В процессе подготовки к соревнованиям важную роль играют предсоревновательный и соревновательный периоды, каждый из которых имеет свои характерные особенности и задачи [4].

В предсоревновательный период целью является развитие основных физических качеств спортсменов, включая выносливость, силу и координацию движений. Оценка психомоторных характеристик в этот период позволяет выявить уровень развития способностей спортсменов и определить индивидуальные особенности, требующие дальнейшего усовершенствования. Методы оценки могут включать в себя тестирование зрительно-моторной реакции, и скорости реакции как в лабораторных условиях, так и в условиях тренировочного процесса [7].

В соревновательный период основное внимание уделяется поддержанию и улучшению психомоторных навыков спортсменов с целью достижения максимальных результатов на соревнованиях. Оценка психомоторных характеристик в этот период может быть более специфичной и направлена на адаптацию тренировочных программ к требованиям конкретных видов гонок и условиям соревнований [5]. Исследование психомоторных особенностей спортсменов имеет большое практическое значения для построения тренировочного процесса, выявления его эффективности и оценки

подготовленности спортсменов к соревнованиям. Также, результаты таких исследований могут иметь большое прогностическое значение.

Однако, в доступной нам литературе недостаточно внимания исследованию психомоторных характеристик спортсменов с использованием надежного и информативного оборудования.

Цель исследования – выявить уровень развития основных психомоторных показателей спортсменов, специализирующихся в лыжных гонках в предсоревновательный и соревновательный периоды.

Методы исследования. Для выявления индивидуальных психомоторных характеристик спортсменов были использованы возможности компьютерного комплекса «НС-ПсихоТест» (фирма «НейроСофт», г. Иваново). Исследованию подвергались следующие параметры: скорость простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), скорость зрительно-моторной реакции на предъявляемый стимул. Выбор диагностических методик обусловлен спецификой спортивной деятельности.

В исследовании приняли участие спортсмены (юноши и девушки) в возрасте 20-23 лет ($n=21$), члены молодежной сборной Республики Казахстан по лыжным гонкам. Исследование проводилось на базе РГКП «Центр олимпийской подготовки», г. Щучинск, в предсоревновательный (25-30 ноября 2023г.) и соревновательный (20-25 марта 2024 г.) периоды.

Результаты исследования были обработаны методами математической статистики в пакете статистических программ IBM SPSS Statistics (версия 19). Достоверность различий между исследуемыми показателями в предсоревновательном и соревновательном периоде была установлена с помощью U-критерия Манна-Уитни. Различия считались достоверными при $P < 0.05$.

Результаты исследования. Результаты двигательных реакций спортсменов, основанных на анализе показателей простой зрительно-моторной реакции, представлены в Таблице 1.

Таблица 1 – Средние групповые показатели характеристик скорости реагирования юношей и девушек, занимающихся лыжными гонками, по результатам методики ПЗМР

Параметры	Предсоревновательный период ($n = 21$)	Соревновательный период ($n = 21$)	Достоверность различий, P
Время ПЗМР, мс	208,27±9,32	207,25±8,45	> 0,05
ФУС(по Лоскутовой), 1/с	4,59±0,37	4,63±0,41	< 0,05
УР (по Лоскутовой), 1/с	1,83±0,41	1,97±0,39	< 0,05
УФВ (по Лоскутовой) 1/с	3,44±0,59	3,66±0,44	> 0,05

Из представленных данных видно, что в период соревнований (соревновательный период) произошли изменения в показателях простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР) и других факторах, измеренных по методике Лоскутовой, по сравнению с подготовительным периодом [2]. Так, среднее время психомоторной зрительной реакции в соревновательном периоде составляло 208,27±8,32 мс, а в соревновательный период - 207,25±8,45 мс. Наблюдалось незначительное снижение времени реакции в дни соревнований.

Даже небольшое сокращение времени ПЗМР может оказать значительное влияние на результаты соревнований, так как скорость реакции играет важную роль при старте и взаимодействии с переменными условиями трассы.

Средние значения показателя функционального уровня системы (ФУС по Лоскутовой) в соревновательном периоде составляло $4,59 \pm 0,37$ 1/с, тогда как в соревновательном периоде - $4,63 \pm 0,41$ 1/с. Увеличение этого показателя в период соревнований по сравнению с предсоревновательным было статистически достоверным.

Увеличение ФУС может указывать на повышенную функциональную устойчивость системы, отвечающей за простую зрительно-моторную реакцию, что может быть полезным при соревнованиях, особенно на длительных дистанциях [2, С. 56].

Средние значения показателя устойчивости реакции (УР по Лоскутовой) в соревновательном периоде составляло $1,83 \pm 0,41$ 1/с, а в соревновательный период - $1,97 \pm 0,39$ 1/с. Наблюдаемое увеличение данного показателя в период соревнований статистически достоверно.

Увеличение уровня устойчивости реакции является свидетельством улучшения способности спортсменов поддерживать высокий уровень концентрации и реагировать на изменения во время соревнований.

Об уровне функциональных возможностей (УФВ по Лоскутовой) спортсменов мы судили по значениям уровня функциональной возбудимости, по которому выявлена тенденция к увеличению в соревновательный период. Так, значения данного показателя в подготовительном и соревновательном периоде составили $3,44 \pm 0,59$ 1/с, до $3,66 \pm 0,44$ 1/с соответственно.

Увеличение уровня функциональной возбудимости может свидетельствовать о более высоком уровне активации нервной системы спортсменов в период соревнований, что может способствовать более эффективной реакции на стимулы [2, С. 58].

Выводы. Скорость реакции играет решающую роль в успехе лыжных гонщиков, влияя на их способность эффективно стартовать, управлять лыжами на технически сложных участках трассы, избегать столкновений с соперниками и максимально использовать возможности для ускорения в финальном спринте. Быстрая реакция позволяет гонщикам не только улучшить свои результаты, но и повысить шансы на победу, делая ее важной составляющей в тренировочном процессе и стратегии соревнования.

Анализ данных показывает, что в период соревнований спортсмены демонстрируют незначительное сокращение времени простой зрительно-моторной реакции, а также увеличение показателей функциональной устойчивости и возбудимости нервной системы. Эти изменения могут способствовать более эффективной реакции на условия трассы и повысить результативность спортсменов в лыжных гонках.

Список литературы:

1. Данилова, Н. Н. Психофизиология / Н. Н. Данилова. – М.: Спект-Пресс, 1999. – 320 с.
2. Зимкина, А. М. О концепции функционального состояния ЦНС / А. М. Зимкина, Т. Д. Лоскутова // Физиология человека. – 1976. – № 2. – С. 179–192.
3. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
4. Методические основы занятий по лыжной подготовке: учеб пособие / С.Г. Калмыков, О.У. Асербеков, А.А. Бирюков. – Саратов: «Амирит», 2017. – 108 с
5. Кроль В. М. Психофизиология человека / В. М. Кроль. – СПб.: Питер, 2003. – 304 с.
6. Листопад И.В. Лыжные гонки: учеб пособие / И.В. Листопад. – Москва: БГУФК, 2012. – 504 с.

БОКСТЫҢ ӘЙЕЛДЕР АҒЗАСЫНА ӘСЕРІН ЗЕРТТЕУ

Тазабек Е. Н. - 3 курс докторанты, Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Ғылыми жетекшісі: Жунусбеков Ж. И., п.ғ.к., профессор
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бокс - жекпе-жек санатына жататын олимпиадалық спорт түрлерінің бірі, әуесқой және кәсіби болып бөлінеді. Бұл спорт түрінде үйлестіру мен моториканы дамытуға ықпал етеді. Негізгі ерекшелігі-соққыны белден жоғары дарыту. Жекпе-жекті сапалы және тиімді өткізу үшін техниканы меңгеру тереңірек зерттеледі, бұл спортшының бейімділігіне байланысты оларды игеруге жеткілікті уақыт жұмсайды. Кез-келген жеңімпаздың жолы кезең-кезеңімен құрылады. Белгілі бір деңгейге жеткенде спортшыға жүктеме арта түседі, онда ерік-жігер мен дене дайындығы дамиды. Мұның бәрі спортшының қалауына, жаттықтырушылар штабының кәсібилігіне байланысты.

Кілт сөздер: бокс, әйелдер боксы, соққы, жекпе-жек, жарақат, техника, тактика.

STUDY OF THE EFFECT OF BOXING ON THE FEMALE BODY

Tazabek Ye. N., Zhunusbekov ZH. I.

Abstract. Boxing is one of the Olympic sports belonging to the category of martial arts, divided into amateur and professional. This contributes to the development of coordination and motor skills in the sport. The main feature is the darning of the blow above the waist. For a high-quality and effective fight, the mastery of techniques is studied more deeply, which, depending on the inclinations of the athlete, spends enough time to master them. The path of any winner is built in stages. Upon reaching a certain level, the load on the athlete increases, in which willpower and physical fitness develop. It all depends on the preferences of the athlete, the professionalism of the coaching staff.

Key words: boxing, women's boxing, kick, fight, injury, technique, tactics.

Кіріспе. Жекпе-жектің бұл түріндегі спортшы жыныстық белгілері бойынша бөлінбейді. Ғылыми шолудың мақсаты жекпе-жектегі әйел ағзасының мәселелерін анықтауға байланысты.

Зерттеу әдістері: зерттеу тақырыбы бойынша отандық және шетелдік ғылыми және әдістемелік әдебиеттерді теориялық зерттеу, талдау.

Зерттеу нәтижелерін талдау. Ерлер де, әйелдер де бокстың спорттық іс-шараларына белсенді қатысады. Жоғарыда келтірілген фактілерге сүйене отырып, сұрақ туындайды, бұл әрқашан солай болды ма? Әйелдер спортының пайда болу тарихы зерттеу нысаны ретінде ер адамдарға қарағанда әлдеқайда кейінірек көрінді.

Алғашқы бейресми жекпе-жектердің кейбірі Англияда анықталды. Тез арада тыйым салудың себебі жекпе-жектен кейінгі ауыр зақымдар мен спортшылардың бейімделмеген жабдықтары болды [1].

Кейінірек 1904 жылы әйелдер боксы Сент - Луис Олимпиадасына енгізілді. Бірақ бұл спорт экзотикалық ойын-сауық ретінде қабылданды. Тек 1990 жылдардан бастап әйелдер боксы шынайы таныла бастады. Үш жылдан кейін Грецияда әйелдер әуесқой боксынан алғашқы халықаралық жарыстар өтті, оған Ресей өкілдері де қатысты. 1996 жылы Кристи Мартиннің Дейдре Гогартимен жекпе-жегі қазіргі заманғы кәсіби әйелдер боксының туған күні болып саналады.

Бүгінгі таңда бұл спорт әйелдердің қатысуымен үлкен қарқында дамып келеді. ХХІ ғасыр әйелдерге арналған жекпе-жектің бұл түрін 2012 жылы Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгізуге үлкен үлес қосты [2].

Жауынгерлер түрінде айтарлықтай өзгерістер пайда болады, бұл қозғалыстардың шоғырлануынан босатады. Жабдықтың міндетті элементі ретінде-қауіпсіздік үшін әйелдерге арналған жоғарғы иық белдеуі мен жамбас белдеуі атап айтуға болады.

Жарыс ережелері мен тактикасын сақтай отырып, жарыстар мен жаттығуларда жарақат алу факторын жоққа шығармайды. Мұны түсіне отырып, спортшылар бокстың денеге теріс және оң әсерін ескереді. Ең алдымен, әуесқойлық және кәсіби қызметті қарастыру керек. Әуесқой денсаулық үшін жақсы қабылдауды қамтамасыз ете алады. Бұл денені жаттығулармен дамытуға шамадан тыс сұраныс емес факторлардан туындайды. Ал кәсібилікте керісінше дүниежүзілік рингте өзін көрсету және іске асыру әрекеттерінің мотиві бар. Әйелдер боксының ағзаға әсері туралы әртүрлі аңыздар айтылады [3]:

1. Әйелдер боксы ерлерге қарағанда денсаулыққа зиянды. Италиядағы зерттеулер бокспен айналысатын әйелдердің ерлер боксшыларымен салыстырғанда денсаулығының қандай да бір ерекшеліктері жоқ екенін дәлелдейді;

2. Боксшы әйелдер балалы бола алмайды. Қазіргі әйелдер боксында жас шектеуі бар - 14 жастан кіші қыздар жекпе-жекке жіберілмейді. Ерте жаста бокспен айналысу бала туу функциясына әсер етуі мүмкін;

3. Кәсіби ұрыстарда соққылар тек іштің жоғарғы жартысына ғана рұқсат етіледі, сондықтан егер әйел боксшы жүкті болмаса, олар болашақта балалы болу мүмкіндігіне әсер етпейді. Сондай-ақ, әйел денесіне қарсыластың соққы күшін шектейтін белдеу бар;

4. Әйелдер боксымен әйелдік идеалдардан алыс және күшті, көбінесе еркек тәрізді дене бітімі бар қыздар айналысады. Мысал ретінде екінші жеңіл салмақта өнер көрсететін қазақ боксшысы Назым Қызайбайды келтіреміз. Қазақстан Ресбуликасының халықаралық дәрежедегі спорт шебері, ол әйел боксшылар туралы барлық аңыздарға көлеңке түсіреді.

Аталған аңыздар спорттың бұл түрі үшін өте үстірт және табиғи. Бірақ, ұзартылған қиғаш, арқаның, қолдың бұлшықеттері ерлер дене бітіміне ұқсас екендігі жойылмайды, өйткені жаттығулар кезінде – тестостерон гармоны бөлінеді. Мезоморфты дене жарақаттану қаупі сияқты әйел денесінің сұлулығына кері әсер етеді. Босануды және жарақаттануды жалғастыратын әйел денесі мен болашақ баланың жағдайының нашарлауына ықпал етеді.

Әйелдер жекпе-жегінің артықшылықтарына жаттығу кезінде тұрақтанатын психикалық тепе-теңдік жатады. Жақсы жаттығу адам ағзасын толық релаксация жағдайына дейін шаршатады. Мұндай жүктеме көңіл-күйді жақсартып қана қоймай, калорияларды тез күйдіреді, бұл фитнеске қарағанда қарқынды. Бокс -бұл өзін-өзі қорғау өнері, қыздар ең қатал спорт түрлерінің біріне келіп, өзіне деген сенімділікті арттырады және қиын уақытта өздерін қорғауды үйренеді.

Гетеборг университетінің Сальгрэн медициналық академиясының ғалымдары арнайы қорғаныс бас киімін киген жағдайда да жиі жағымсыз салдар пайда болатынын анықтады. Ми сұйықтығындағы жарыстарда ақуыздың төрт түрлі түрінің концентрациясы жоғарылайды, бұл мидың жүйке жасушаларының зақымдалуына әсер етеді [4].

Жарыста боксшылар толық күшпен жұмыс істейді. Басқа өткізіп алған соққы теріні зақымдап, қатты қан кетуіне әкелуі мүмкін. Сондықтан бокста байыпты дайындық пен денсаулық қажет. Бокс бөліміне жазылу кезінде қызға дәрігерден оның сабаққа жарамдылығы және денсаулығына зиян келтірместен жаттығу мүмкіндігі туралы анықтама қажет [5].

Қорытынды. Осыған сүйене отырып, спортшылар өз денсаулығын қадағалап, кез-келген спортта әр жаттығуды ақылмен орындауға көңіл бөлуі керек. Бокс -әйелдер мен ерлер үшін өте қауіпті, сондықтан жаттығулар мен жарыстарда жарақат алу ықтималдығын жою үшін толық жабдықталуы керек.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бауман А. Единоборки в старину. Античность. 05.03.03 // Клуб женских единоборств. URL: <http://fscclub.com/history/zhened-old1.shtml> (дата обращения: 24.07.2023).
2. Вакан Л. Социальная логика бокса в черном Чикаго: к социологии кулачного боя // Логос № 3. URL: <https://www.ruthenia.ru/logos/number/54/07.pdf> (дата обращения: 24.07.2023).
3. Не слабый пол: женский бокс // viromiro. URL: <http://viromiro.livejournal.com/242295.html> (дата обращения: 24.07.2023).
4. Исследование: Любительский бокс опасен для мозга, даже если нет нокаута [Электронный ресурс]. URL: <https://korrespondent.net/sport/boks/> (дата обращения: 24.07.2023).
5. Можайская федерация бокса. URL: <http://mfbox.ru/> (дата обращения: 24.07.2023).

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У АКРОБАТОВ 6-7 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ BOSU

Кирсанова М. – магистрант КазАСТ

Аннотация. Авторы предлагают улучшить баланс у акробатов в возрасте 6 и 7 лет с помощью специализированных тренировок с BOSU. Координация и ловкость оценивались в контрольной и экспериментальной группах при помощи контрольно-педагогического тестирования.

Ключевые слова: спортивная акробатика, координационные способности, тренажер BOSU, равновесие, балансборд.

METHOD FOR DEVELOPING BALANCE IN 6–7-YEAR-OLD ACROBATS USING BOSU

Kirsanova M.

Abstract. The authors propose to improve balance in acrobats aged 6 and 7 years using specialized training with BOSU. Coordination and agility were evaluated in the control and experimental groups by means of control and pedagogical testing.

Key words: sports acrobatics, coordination abilities, BOSU simulator, balance, balance board.

Введение. В частности, дети с 6 лет начинают приходить в зал для начала занятий по спортивной акробатике. Спустя несколько лет, из практических наблюдений, уже осваивают немалое количество сложных элементов на координацию на акробатической дорожке и на ковре, на тренажерах, батутах и матах. Все это помогает тренировать, развивать и воспитывать спортсменов, дает им определенные параметры для улучшения координации. В настоящее время основной тенденцией в развитии акробатических видов спорта, несомненно, является повышение сложности тренировок [2].

В данный момент времени ученые более пристально изучают вопрос развития координационных способностей, в частности, равновесия, потому как основным критерием соревновательной деятельности в спортивной акробатике — это высокие показатели устойчивости и чувство баланса.

Цель: разработать и экспериментально апробировать методику совершенствованию равновесия у детей 6-7 лет с использованием BOSU

Задачи:

- 1) провести обзор литературы в области исследуемой проблемы;
- 2) предварительно изучить и протестировать контрольную и экспериментальную группы;
- 3) разработать методику развития и проверки навыков равновесия на начальных этапах подготовки акробатов 6-7 лет;
- 4) проанализировать результаты контрольной и экспериментальной групп и сформулировать выводы.

Методы исследования: обзор литературы, обучающие эксперименты, тесты физической подготовленности, математико-статистические методы. Анализировались двигательная координация (Т1), полоса препятствий (Т2), челночный бег (Т3) и тест Ромберга (Т4).

Гипотеза заключалась в том, что упражнения с использованием устройства BOSU в качестве средства улучшения равновесия у спортсменов 6-7 лет окажут положительный эффект на развитие равновесия у спортсменов. Упражнения выполнялись с использованием баланс-тренажера BOSU.

Тренировка длилась полтора часа, BOSU использовался в заключительной части, в промежутке между общей физической тренировкой и в основной части. В эксперименте приняло участие 2 группы: экспериментальная и контрольная.

Экспериментальная группа состояла из 10 человек на двух балансировочных досках и 5 человек на балансировочном тренажере, которые выполняли каждое упражнение по очереди. Упражнения длились от 10 до 12 минут на группу из 10 человек. Контрольная группа выполняла серию упражнений одновременно на батуте. Обе группы завершили тренировку и выполнили ОФП.

Использование комплексов: каждый комплекс использовался в течение двух недель с сентября по март. В комплексе все прыжки и подъемы выполняются в положении доскок (полуприсед в узком положении ног, ноги врозь, колени и пятки направлены от центра, - удерживать 2 секунды).

Комплекс № 1. Упражнения:

- 1) приподняться на носки, в сомкнутом положении, 10 повторений;
- 2) приседание в положении узкой стойки, ноги на ширине плеч, 10 повторений;
- 3) приподняться на носки, присесть в положение полуприсед, узкая стойка, ноги на ширине плеч, 10 повторений;
- 4) прыжки на возвышенность с места, 5 повторений;
- 5) 5 прыжков на месте, 5 повторений.

Комплекс № 2. Упражнения:

- 1) 5 прыжков с использованием BOSU в доскок, 5 повторений;
- 2) прыжки с перемещением вперед с прыжками на возвышенность, 5 повторений;
- 3) прыжки на возвышенность с поворотом на 180 ° передом к BOSU, 5 повторений;
- 4) прыжки на возвышенность с поворотом на 180 ° задом к BOSU, 5 повторений;
- 5) 3 кувырка вперед и прыжки на возвышенность, 5 повторений.

Комплекс № 3. Упражнения:

- 1) BOSU перевернут, подъем на носки, положение в сомкнутой стойке, 10 повторений;
- 2) BOSU перевернут, приседание в положение узкой стойки, ноги на ширине плеч, 10 повторений;
- 3) BOSU перевернут, подъем на носки и присесть в положение полуприсед, 10 повторений;
- 4) 3 кувырка вперед, прыжки на возвышенность, 5 повторений;
- 5) 3 кувырка назад, прыжки на возвышенность, 5 повторений.

Комплекс № 4. Упражнения:

- 1) BOSU перевернут, удержание положения тела в положении равновесия 5 с по 5 повторений;
- 2) прыжки на возвышенность с поворотом на 360 °, передом к BOSU, 5 повторений;
- 3) 3 кувырка вперед, прыжки на возвышенность, зафиксировать тело в стойке;
- 4) 3 кувырка назад, прыжки на возвышенность, зафиксировать тело в стойке;
- 5) перевороты боком и прыжки на возвышенность, 5 повторений.

Комплекс № 5. Упражнения:

- 1) прыжки на возвышенность с поворотом на 360 °, задом к BOSU, 5 повторений;
- 2) прыжки с перемещением вперед, прыжки на возвышенность с поворотом на 180°, 5 повторений;
- 3) прыжки с перемещением вперед, прыжки на возвышенность с поворотом на 360°, 5 повторений;
- 4) перевороты боком 2 раза подряд и прыжки на возвышенность, 5 повторений;
- 5) рондат в отскок с прыжками на возвышенность, 5 повторений.

Результаты исследования. По результатам исследования, было определено, что средние параметры экспериментальной группы возросли по отношению к контрольной команде по итогам следующих оценок: T1 – 1,03±0,69 ошибки, T4 – 10,28±2,51 с, T5 – 10,50±2,90 с, T6 – 10,78±2,15 с (несоответствия правдивые, р0,05). Средние результаты теста в контрольной группе также улучшились, но не были статистически значимыми. Результаты теста на координацию: T1 – 1,38±0,88 ошибки, T2 – 12,25±2,11 с, T3 – 12,49±1,79 с, T4 – 8,18±2,38 с, T5 – 9,70±4,92 с, T6 – 9,23±2,90 с (несоответствия малодостоверные, при р>0,05).

При сопоставлении данных эксперимента в рамках контрольной и экспериментальной групп анализируемые показания несоответствия были отмечены в 4 экспериментах: T1, T4, T5 и T6. В T2 и T3 конкретные параметры анализировались как малодостоверные (при р>0,05). Итог данного педагогического эксперимента отображен в табл. 1.

Таблица 1 – Сопоставление параметров тестирования экспериментальной и контрольной групп до и после исследования

Тесты	Группы	Информация о педагогическом эксперименте			
		До исследования	После исследования	t	p
T1 – анализ координации движений, число ошибок	КГ	1,60±1,01	1,38±0,88	-0,7	>0,05
	ЭГ	1,75±1,19	1,03±0,69	0,4	<0,05
T2 – полоса препятствий, с	КГ	12,60±2,10	12,25±2,11	0,2	>0,05
	ЭГ	12,45±2,38	11,85±2,40	-0,4	<0,05
T3 – челночный бег, с	КГ	12,58±2,28	12,49±1,79	-0,1	<0,05
	ЭГ	12,70±2,08	12,20±1,68	0,1	<0,05
T4 – проба Бирюк, с	КГ	8,00±2,98	8,18±2,38	2,0	>0,05
	ЭГ	8,50±2,19	10,28±2,51	0,4	<0,05
T5 – проба Яроцкого, с	КГ	9,35±4,79	9,70±4,92	0,8	>0,05
	ЭГ	9,00±3,28	10,50±2,90	-2,7	<0,05
T6 – проба Ромберга, с	КГ	9,30±4,07	9,23±2,90	-1,7	>0,05
	ЭГ	9,00±3,86	10,80±2,20	-1,9	<0,05

Метод улучшения подвижности и координации с помощью специальных физических упражнений оказался эффективным. Однако из-за небольшой продолжительности тренировочного эксперимента значительных изменений в результатах тестов на T2 и T3 не произошло. В целом контрольная группа показала незначительное улучшение по всем тестам. Однако различия были

более выражены в экспериментальной группе, особенно на Т1 – «Анализ координации движений», несоответствие определено $1,03 \pm 0,69$ ошибки, Т4 – «Проба Бирюк» – $10,28 \pm 2,51$ с, Т5 – «Проба Яроцкого» – $10,50 \pm 2,90$ с, Т6 – «Проба Ромберга» – $0,80 \pm 2,20$ с ($p 0,05$).

Результаты исследуемой группы показали значительный прирост в тестах Т1, Т4, Т5 и Т6 (количество повторений статистически значимо), а также в тестах Т2 - «Полоса препятствий» и Т3 – «Челночный бег», хотя результаты исследуемой группы не превышали результаты контрольной группы, но динамика результатов не была статистически значимой.

Выводы. Разработана и экспериментально апробирована методика совершенствования равновесия у детей 6-7 лет с использованием bosu. Было сформировано две группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа состояла из 10 человек на двух балансировочных досках и 5 человек на балансировочном тренажере, которые выполняли каждое упражнение по очереди. Результаты, полученные в данном исследовании, свидетельствуют о возможностях улучшения баланса у акробатов в возрасте 6-7 лет с использованием баланс-борда BOSU, показывает положительный результат в конце педагогического эксперимента. Подтвердилась гипотеза, что упражнения с использованием устройства BOSU в качестве средства улучшения равновесия у спортсменов 6-7 лет окажут положительный эффект на развитие равновесия у спортсменов.

Список литературы:

1. Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков / Л.Е. Любомирский; Науч.-исслед. ин-т физиологии детей и подростков АПН СССР. – М.: Просвещение, 1979. – 96 с.
2. Матвеев А.П. Воспитание физических качеств / А.П. Матвеев // Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990. – Гл. 3. – С. 118 – 157.
3. Руденко С.А. Развитие способности к равновесию у детей 6-7 лет: дис. ... канд. пед. наук / Руденко С.А.; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 247 с.

РОУП-СКИППИНГ (СПОРТИВНАЯ СКАКАЛКА) НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛЕ

Нугманов А. – магистрант, Факультет Олимпийского спорта,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье проанализированы возможности применения упражнений «роуп-скиппинга» и изучается его использование на уроках физической культуры со школьниками возрастной категории 10-11 лет.

Ключевые слова: роуп-скиппинг, физическая подготовленность, уроки физической культуры, младшие школьники.

ROPE-SKIPING IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS AT SCHOOL

Nugmanov A.

Abstract. This article analyzes the possibilities of application of "rope-skipping" exercises and its use in physical education lessons with schoolchildren of age category 10-11 years.

Key words: rope skipping, physical fitness, physical education lessons, primary schoolchildren.

Введение. Возраст 10-11 лет – является основным периодом формирования и становления ребенка как личности. Для нормального формирования и развития тела и психики ребенка, необходимы правильные физические нагрузки [1, 2].

В настоящее время занятия физической культурой в школах отличаются от общепринятых стандартов и норм. Данное обстоятельство связано с тем, что школьная программа отводит минимальное количество часов для уроков физической культуры, в приоритете остаются интеллектуальные предметы (компьютер, музыка, язык и т. д.). При этом большинство школ не оборудовано необходимым спортивным инвентарем, учебными пособиями. Таким образом, школьники не получают необходимую норму физических упражнений в рамках учебных занятий.

В основном на занятиях физической культурой применяют такие упражнения как упражнения на гимнастических снарядах и бег, которые создают нецелесообразную нагрузку на детей, которые недостаточно физически натренированы. Это не дает им приспособиться к обучению физической культуре и способствует зарождению негативного отношения к спорту и снижению желания посещать данные занятия.

При сравнении проведения физического воспитания в Республике Казахстан и зарубежных странах, были выявлены главные противоположности. Так, в Казахстане для осуществления физического воспитания необходимо в первую очередь решать образовательные вопросы, в европейских странах, напротив, для физического воспитания используют укрепление и поддержание здоровья школьников при использовании различных методов и средств. Также в европейских странах, урок физической культуры очень эмоционален и направлен на заинтересованность участников, при этом используются различные виды физических упражнений, различные современные активности для максимального вовлечения школьников в процесс.

Роуп-скиппинг представляет собой метод физических упражнений, который чаще всего организуют под открытым небом и который сочетает в себе традиционный роуп-скиппинг, комбинированный роуп-скиппинг, акробатику и танцевальные упражнения с применением нескольких скакалок. Этот вид спорта позволяет проводить одиночное или групповое занятие. Понятие роуп-скиппинг пришло из английского слова «jump rope» [4, 5].

Применение занятий спортивной скакалки доступно для проведения физического воспитания из-за его легкости в освоении, доступности и привлекательности в кругах школьников.

Целью нашего исследования – выявить преимущества применения роуп-скиппинга на уроках физической культуры для детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

- изучить имеющуюся научную литературу по теме исследования;
- разработать и внедрить методику применения роуп-скиппинга на уроках физической культуры в соответствии с уровнем физической подготовки учащихся;
- провести сравнительный анализ видов занятости школьников на уроке физической культуры и выявить вид с наибольшим количеством преимуществ.

Поэтому была разработана программа для начала занятий со скакалкой и включения их в уроки физкультуры.

Методы исследования: анализ литературных источников и практик, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, методы мат. статистики.

Программа спортивной скакалки была адаптирована к физической подготовке, возрасту и предпочтениям участников. Исследование проводилось в разных направлениях:

1. Оздоровительная направленность - нагрузка средней интенсивности;
2. Рекреативная направленность - игры, различные упражнения со скакалкой и показательные упражнения;

3. Повышенный уровень физической подготовленности – формирование главных двигательных навыков: скорости, ловкости, силы, выносливости, физической подготовки и координации.

4. Спортивное ориентирование - планирование прыжковых упражнений: обязательные и свободные прыжки.

Согласно данным зарубежной литературы [5, 6, 7] упражнения роуп-скиппинга квалифицированы по трудности составляющих:

1. Низкая - класс А.
2. Средняя - класс В.
3. Высокая - класс С.

Класс А включает базовые прыжковые упражнения, короткие и длинные прыжки.

Класс В включает в себя движения руками и ногами со скакалкой, короткие и сложные прыжки и два длинных прыжка.

Как только ученик научится прыгать в классе В, он начинает готовиться к классу С. В него входят короткие прыжки с различными поворотами.

Тренировки по спортивной скакалке можно включать в уроки физкультуры или сочетать с такими видами физической нагрузки, как спорт, домашние задания и соревнования. Это позволяет учащимся применять свои навыки в различных контекстах и форматах, способствуя развитию физических качеств, социальных навыков и укреплению здоровья. Индивидуальный подход к использованию скакалки в качестве средства рекреации предоставляет возможность адаптировать упражнения под индивидуальные потребности каждого участника. Таким образом, работа направлена на различные группы мышц и совершенствование двигательных навыков (гибкость, координация, скорость, сила, ловкость и выносливость).

Повышенная чувствительность и поэтапность выполнения упражнений со скакалкой позволяет увеличить интерес к занятиям роуп-скиппингом. Скакалка проста и удобна в использовании, что делает данный вид спорта привлекательным инструментом досуга для людей любого возраста и уровня подготовки.

Результаты исследования. Различные компоненты разработанного курса были сопоставлены и проанализированы, чтобы сделать сравнительную оценку курса учащимися с течением времени и определить ЧСС [4].

Таблица 1 – Анализ типа активности в каждом из основных компонентов курса.

Направленность урока	Виды занятости			
	Ожидание очереди	Вспомогательные действия	Объяснения	Моторная плотность
Гимнастика	18-22%	14-16%	12-14%	30-40%
Спортивные игры	8-12%	12-15%	8-10%	40-60%
Легкая атлетика	15-18%	20-26%	7-8%	30-40%
Роуп-скиппинг + гимнастика	15-18%	16-18%	11-12%	48-55%
Роуп-скиппинг	4-5%	10-15%	5-6%	70-80%

На уроках физкультуры, где интенсивность физической активности составляет в среднем 30-40%, при длительном ожидании и высоком риске травм при использовании спортивного оборудования, учителям обычно приходится ограничивать учащихся.

На уроках физкультуры с играми интенсивность физической активности более эффективна - 40-60%, но распределить нагрузку между 30-40 учениками сложно, так как

более активные ученики работают интенсивнее, а менее активные вынуждены участвовать в занятиях под небольшим руководством. На уроках физкультуры занятия по повторению занимали от 8 до 11% учебного времени, что несколько меньше, чем на уроках физкультуры, в то время как вспомогательные занятия занимали от 12 до 15% учебного времени.

Интенсивность физической активности на уроках физкультуры была низкой (15-18%), в то время как ожидания были высокими (30-40%) по сравнению с нормой (30 метров бега). Уроки были скучными и однообразными.

Включение скакалки в уроки физкультуры повысило интенсивность физической активности до 48-55 %, поскольку время ожидания сократилось (15-18 %).

В классах со скакалкой интенсивность физической активности увеличилась на 70-80 %. В этих классах время ожидания прыжков со скакалкой было на 4-5 % короче. Учащиеся получали персональные тренировки: для тренированных и нетренированных учеников использовались разные методы. Частота сердечных сокращений во время тренировки увеличивалась постепенно, без резких изменений. Тренировка принесла эмоциональное удовлетворение, а последующие занятия были веселыми.

Выводы. Сравнение различных упражнений показало, что использование скакалки в качестве физических нагрузок имеет весомые преимущества, и работает очень эффективно, практично, универсально и не зависит от погоды. Скакалку могут использовать для упражнений на различные группы мышц, для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развития координации, скорости, силы и выносливости. Прыжки можно считать доступным видом физических упражнений, так как они не требуют большого количества оборудования и аксессуаров. Кроме того, такая форма занятий позволяет ученикам чередовать движения и виды деятельности и избегать монотонности уроков физкультуры. Поэтому, несмотря на низкую стоимость оборудования, роуп-скиппинг остается относительно эффективным и недорогим видом физической активности.

Так, по результатам исследования включение скакалки в уроки физкультуры повысило интенсивность физической активности до 48-55 %, поскольку время ожидания сократилось (15-18 %).

Список литературы:

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников М.: Просвещение, 1991. - 64 с.
2. Головкин В.А. Волшебная веревочка // Физическая культура в школе. - 1999. - № 3. - С. 26-28.
3. Susan E., Kallbfleisch. Jo Harris and Jill Elbourn. Skip to health. 1990. - 123 pp.
4. Ken M. Solis. Ropics. The jimp rope primer // Human Kinetics Books. Champaign, Illinois. 1991. - 89 pp.
5. Hoste G. Rope skipping. Game, amusement, helth. // CESS Bulletin - n.6, april, 1997. - P. 2.

**ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ІС-ӘРЕКЕТТІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
СҮЙЕМЕЛДЕУ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES

**РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
СРАБОТАННОСТИ ЭКИПАЖА БАЙДАРКИ**

Турсунова А. Ф. - студентка факультета Олимпийского спорта,
Нурмухамбетова М. Б. - магистр, старший преподаватель кафедры
«Теоретических основ физической культуры и спорта»,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье описаны исследования актуальной проблемы коммуникативных навыков спортсменов, работающих вместе на достижение высокого спортивного результата. Для этого были проведены: исследование индивидуальных качеств экипажа байдарки, психологическое тестирование и необходимая коррекционная работа. Кроме того, были описаны средства и источники, помогающие развить коммуникативные навыки спортсменов.

Ключевые слова. Коммуникативные навыки, сработанность спортсменов.

**DEVELOPMENT OF COMMUNICATION SKILLS FOR IMPROVING TEAMWORK
AMONG THE KAYAK CREW**

Tursunova A.F., Nurmukhambetova M.B.

Abstract. The article describes research into the current problem of communication skills of athletes working together to achieve high sports results. For this purpose, the following were carried out: a study of the individual qualities of the kayak crew, psychological testing and the necessary corrective work. In addition, tools and sources were described to help develop the communication skills of athletes.

Key words. Communication skills, teamwork among athletes.

Актуальность. Спортивная деятельность требует большое количество времени, усилий и преодолений, поэтому она развивает не только физические способности, но и психологические. Когда спортсмен является индивидуальным субъектом соревнований, он способен самостоятельно принимать решения и действовать исходя только из своей логики. Командные виды спорта требуют сплоченности и активного взаимодействия между сокомандниками, или партнерами. А.В. Кострюков и К.С. Скачков в статье «Коммуникативные умения как средство развития спортивных достижений молодежи в настольном теннисе» отметили, что специфика педагогического процесса коммуникативного развития личности во многом зависит от особенностей социальных сфер, в которых формируются коммуникативные умения, одной из них является физическая культура и спорт, включая спорт высших достижений, предоставляющий молодым людям возможность достичь успеха, реализовать свои физические, моральные, нравственные, коммуникативные возможности [3].

Существуют термины “совместимость” и “сработанность”, которые необходимо различать. Под психологической совместимостью понимают способность к совместной деятельности. Людям, похожим друг на друга легче наладить взаимодействие. Сходство способствует появлению чувства безопасности и уверенности в себе, повышает самооценку. В основе психологической совместимости может лежать и различие характеристик по принципу взаимодополняемости. Эффект совместимости чаще возникает в личных отношениях, а эффект сработанности обычно является результатом формальных, деловых отношений, связанных с деятельностью. Основа сработанности - успешность и результативность именно совместной деятельности, что предполагает согласованность в работе между ее участниками. В свою очередь совместная деятельность предполагает собой постоянную коммуникацию [1]. Поэтому от спортсменов в групповых видах требуется не только хорошая физическая подготовка, но и умение работать с другими людьми, общаться, договариваться и быть “на одной волне”.

С. Бьеркхайм, призер олимпийских игр по гандболу, в своем интервью ответила, что коммуникация имеет решающее значение, и своевременная обратная связь имеет важное значение. В командном гандбольном матче есть только два 30-минутных тайма, поэтому игрокам приходится быть откровенными друг с другом, четко общаться и иметь возможность быстро вносить коррективы – часто под наблюдением тысяч людей. Неспособность честно и эффективно общаться часто приводит к краху команд [6].

Цель исследования: Выявление влияния коммуникативных навыков спортсменов на их спортивную сработанность.

Гипотеза: Развитие коммуникативных навыков позитивно повышает уровень сработанности спортсменов.

Задачи:

1. Провести исследование структуры темперамента спортсменов по Смирнову, теппинг-тест;
2. Определить психологический климат экипажа байдарки по тесту “Спортсмен-Спортсмен”;
3. Провести коррекционную работу по формированию необходимых коммуникативных навыков;
4. Определить влияние коммуникативных навыков на сработанность спортсменов.

Методы:

1. Тест на определение структуры темперамента Б.Н. Смирнова;
2. Теппинг-тест Е.П. Ильина;
3. Тест “Спортсмен-Спортсмен” А.Ф. Турсуновой;
4. Тренинги по совершенствованию коммуникативных навыков.

В исследовании приняли участие **К** и **В** - спортсмены, которые вместе являются экипажем байдарки. Все представленные результаты далее, являются достоверными результатами данных спортсменов.

Тест на определение структуры темперамента Б.Н. Смирнова позволяет выявить ряд полярных свойств темперамента: экстра-версию — интроверсию, эмоциональную возбудимость — эмоциональную уравновешенность, темп реакций (быстрый — медленный), активность (высокую — низкую). Он также имеет шкалу искренности испытуемого при ответах на вопросы, позволяющую оценить надежность полученных результатов. Они представлены на рис. 1.

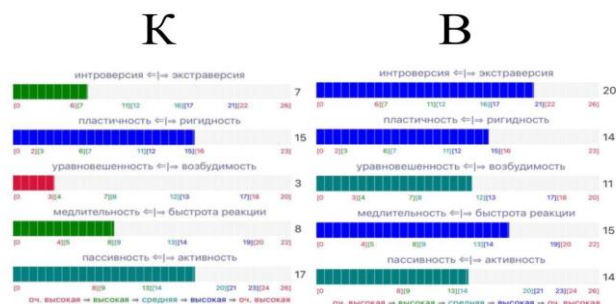


Рисунок 1 - Результаты теста на определение структуры темперамента спортсменов

Спортсмен **К** - экстраверт, ригидный, имеет среднюю уравновешенность, высокую скорость одного действия, средний уровень активности. Поэтому, он хороший стартер, способен подстраиваться под партнера, но ему трудно подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства.

Спортсмен **В** - интроверт, ригидный, уравновешенный, имеет низкую скорость одного действия, средний уровень активности. Он слабый стартер, способен подстраиваться под партнера, но ему трудно подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства. Теппинг-тест Е. П. Ильина позволяет определить свойства нервной системы по психомоторным показателям. Тестируемому предоставляется бланк с шестью прямоугольниками, в каждый из которых необходимо ставить точки в течение пяти секунд. Далее осуществляется подсчет и составляется график результатов.

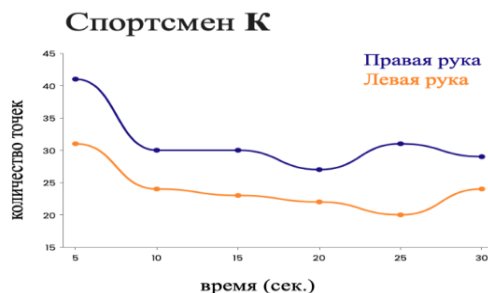


График 1 - Результат теппинг теста спортсмена **К**

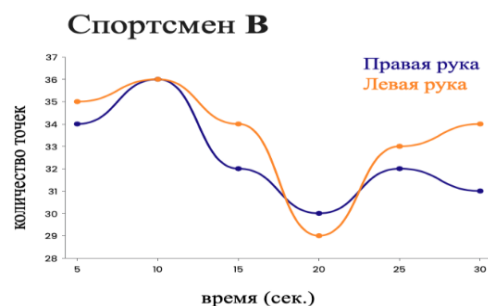


График 2 - Результат теппинг теста спортсмена **В**

Спортсмен **К** имеет слабую нервную систему, высокую циклическую скорость, координация правой-левой руки средняя. Он правша, наблюдается утомление, по стилю соревновательной деятельности - быстрый старт, резкое затухание темпа после старта, без возможности к восстановлению, слабо рассчитывает силы. Техничность для циклического спорта в норме, слабый уровень тактического мышления (возможно для циклического спорта в норме).

Спортсмен **В** имеет средне-сильную центральную нервную систему, высокую циклическую скорость, координация правой-левой руки хорошая. Он правша, по стилю соревновательной деятельности – постепенное затухание темпа, техничность для циклического спорта в норме. Слабый уровень тактического мышления (возможно для циклического спорта в норме), упрям, склонен к творческому мышлению.

Тест “Спортсмен-Спортсмен” А. Ф. Турсуновой состоит из 14 вопросов и 1 оценочного пункта (см. рис. 2), позволяет выявить отношение спортсмена к своему партнеру, сокоманднику, показывает, как складывается реальное взаимодействие спортсмена и спортсмена. Был разработан на основе шкалы “Тренер-Спортсмен” Ю. Ханина и А. Стамбулова. Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Положительный компонент включает вопросы - 1, 3, 4, 6, 7, 10, 12, 13, 14 (“да” - 1 балл); отрицательный - 2, 5, 8, 9, 11 (“нет” - 1 балл). Важно отметить, что данный тест еще находится на стадии апробации.

1. Напарник четко говорит и объясняет то, что хочет
2. Мне трудно ладить с напарником
3. Напарник - справедлив
4. Я полностью доверяю напарнику
5. Часто напарник не понимает меня
6. Напарник всегда может дать разумный совет
7. Мне важно мнение напарника
8. Мы часто ругаемся без причины и с ней
9. Напарник не выслушивает мое мнение или игнорирует
10. Напарник всегда готов помочь мне
11. Я недоволен уровнем стремления напарника на результат
12. Мы всегда находим общее решение
13. Напарник умеет поддержать меня
14. Мне комфортно работать с напарником
15. Оцените свои отношения с напарником от 1 до 10 (1 - очень плохие, 10 - отличные).

Результат теста “Спортсмен-спортсмен” у спортсмена **К** - 11 баллов. Имеются трудности во взаимоотношении. Скорее всего, экстраверт испытывает трудности во взаимоотношении с интровертом. У спортсмена **В** - 12, что означает отсутствие проблем в отношении к партнеру.

Тестирование показало, что спортсмены испытывают сложность во взаимопонимании, частично не учитывают мнения друг друга, или его игнорируют.

По результатам проведенного исследования была составлена программа корректировки и совершенствования навыков взаимодействия экипажа байдарки. В нее вошли:

1. Обучение технике активного слушания - присоединение к собеседнику на его эмоциональном уровне, отражение его чувств, эмоций и переживаний: «В ваших словах я почувствовал сомнение (грусть, беспокойство...)», «Мне показалось, что вы чем-то расстроены»; применение побуждающих высказываний: «Верно», «Я с вами абсолютно согласен», «Вы правильно подметили», «Это очень важно (интересно)» и т.п.

2. Тренинг “Грани сходства”. “Посмотрите внимательно на человека, сидящего рядом с вами. Он не похож на вас. Другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно, ведь он Другой. Но сейчас подумайте о том, что вас объединяет, в чем сходство? Ведь оно есть. Только об этом нельзя спрашивать партнера. В течение 4-5 минут будем молча работать, заполняя листок под заголовком «Наше сходство», думая об этом человеке и о себе одновременно, ведь нельзя написать о сходстве, думая только о ком-то другом. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга.

Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Что это может быть? Вы оба общительны и добры? Или оба молчаливы и замкнуты?»

3. Выполнить упражнение “Карандаш”. Суть упражнения состоит в удержании карандаша, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Участники располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, синхронно выполнить следующие движения.

1. Подтянуть руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.
4. Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнера.

Далее представлены результаты после прохождения коррекционной программы.

Таблица 1 - Результаты теста “Спортсмен-спортсмен” до и после прохождения программы для развития коммуникативных навыков

Спортсмен	P1	P2
К	11	12
В	12	14

Также, была проведена контрольная беседа с экипажем байдарки с целью узнать их мнение и эмоции после пройденных тренингов.

Спортсмен **К** отметил, что стал лучше понимать поведение своего напарника, что иногда он закрывается не из-за поведения спортсмена К, а из-за особенностей своего характера. А также добавил, что заметил проявление большей активности своего сокомандника, что отразилось на результатах тренировочной деятельности.

Спортсмен **В** обратил наше внимание на изменение отношения спортсмена К в его сторону, что помогло пересмотреть его взгляд на командную деятельность в спорте, и важность умения договариваться и слушать друг друга.

Заключение.

Исходя из результатов проведенного исследования и комментариев экипажа байдарки, мы можем утверждать, что развитие коммуникативных навыков позитивно влияет на сработанность спортсменов. Данный навык необходимо развивать каждому спортсмену и периодически включать различные психологические тренинги в тренировочную практику. Таким образом, уровень сработанности спортсменов будет непрерывно развиваться, положительно влияя на тренировочную и соревновательную атмосферу, принося удовлетворение от занятий спортом.

Список литературы:

1. Андрюшишин, И. Ф. “Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов” / И. Ф. Андрюшишин, Г. Д. Бабушкин. — Алматы: 2020. — Текст: непосредственный.

2. Ильин, Е. П. "Методические указания к практикуму по психофизиологии - теппинг-тест" / Е. П. Ильин.
3. Кострюков, А. В. "Коммуникативные умения как средство развития спортивных достижений молодежи в настольном теннисе" / А. В. Кострюков, К.С. Скачков — Текст: электронный // cyberleninka: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kommunikativnye-umeniya-kak-sredstvo-razvitiya-sportivnyh-dostizheniy-molodezhi-v-nastolnom-tennise/viewer>
4. Смирнов, Б. Н. "Психологическая структура темперамента" / Б. Н. Смирнов. — Текст: электронный // psytests: [сайт]. — URL: <https://psytests.org/trait/smirnov.html>
5. Ханин, А. Шкала «тренер – спортсмен» / А. Ханин, А. Стамбулов. — Текст: электронный // psylist: [сайт]. — URL: <https://psylist.net/sport/fivo059.html>
6. Mike Patterson "An Olympian's View On Teamwork" / Patterson Mike. — Текст: электронный // corestrenghts: [сайт]. — URL: <https://www.corestrenghts.com/an-olympians-view-on-teamwork/>

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СПОРТСМЕНА-ОРИЕНТИРОВЩИКА

Ивко И.В. - магистрант 2 курса,
Научный руководитель: Салиева А.Ж. - к.п.н., доцент,
Евразийский Национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г.Астана

Аннотация. Спортивное ориентирование — это технически тяжелый вид спорта, в котором спортсменам помимо физических качеств необходимо обладать высокоразвитыми интеллектуальными способностями. В данной статье представлены определения памяти, внимания, их связь и влияние на спортивный результат.

Ключевые слова: внимание, карта, интеллект, память, восприятие, мышление.

THE INFLUENCE OF SPORTS ORIENTEERING ON THE COGNITIVE FUNCTIONS OF AN ORIENTEER

Ivko I.V., Salieva A.Zh.

Abstract. Orienteering is a technical, difficult sport in which athletes, among other things, need highly developed intellectual capabilities. This article presents definitions of memory, attention, their connection and impact on sports performance.

Key words: attention, map, intelligence, memory, perception, thinking.

Актуальность. Спортивное ориентирование – это вид спорта, в котором участникам за минимальный промежуток времени с помощью карты и компаса, необходимо найти контрольные пункты на местности. В спортивном ориентировании, спортсмены зачастую сталкиваются со сложными специфическими препятствиями, такими как резко меняющийся ландшафт, ограниченное время на прохождение маршрута и постоянной необходимостью принятия решений, что требует от участников не только хорошей физической подготовленности, но и высокого уровня интеллектуальных способностей.

В последнее время наблюдается ухудшение показателей когнитивных способностей у детей и подростков. Это связано с тем, что современные дети очень много времени проводят в социальных сетях, проводя все свое свободное время за просмотром коротких роликов. Картинки быстро сменяются, не оставляя возможности нашей памяти и вниманию

обработать информацию. Именно поэтому тема «Влияние спортивного ориентирования на когнитивные функции спортсмена-ориентировщика» является актуальной для изучения.

Цель исследования. Изучить влияние спортивного ориентирования на когнитивные функции подростков.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы и рекомендации тренеров по проблеме технической подготовки в спортивном ориентировании.

2. Изучить влияние когнитивных способностей на результат выступлений в соревнованиях по спортивному ориентированию.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- анализ психолого-педагогической литературы;
- анализ философской литературы;
- анализ нормативной документации.

Обсуждение результатов. Регулярные занятия спортом благоприятно воздействуют на формирование всех физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости. Но, кроме этого, у юных спортсменов активно включаются в работу и когнитивные способности. В тренировочном и соревновательном процессе спортсмены должны быть внимательными, уметь быстро принимать верное решение, запоминать и анализировать ситуацию в карте и на местности, контролировать расстояние, которое они преодолели. Активная деятельность спортсменов-ориентировщиков на дистанции, а также их намерение к реализации поставленной задачи требует железной воли, настойчивости, целеустремленности и упорности. Постигание и усвоение спортсменом-ориентировщиком правильного мышления во время соревновательной гонки позволяют ему поддерживать высокий уровень внимания и быстроты движения не только на спортивных состязаниях, но и в повседневной жизни. При наблюдении за ребенком повышение когнитивных способностей можно заметить в бытовых делах, выполнении домашнего задания, играх и общении со сверстниками. У таких детей более быстрая реакция, но при этом они обдумывают в голове каждое свое действие.

Также спортсмены, занимающиеся разными видами спорта, могут различаться по когнитивным способностям, так как у них отличающиеся особенности деятельности, спортивные навыки и тренировочный опыт [1]. Важно, чтобы спортсмены и их тренеры хорошо знали реальные физические возможности и психические особенности. Результаты исследований показывают, что тренировка релаксации влияет на когнитивные процессы, сенсорно-моторные процессы, что оказывает положительный эффект на выступления в спортивном ориентировании. Это наглядно указывает на связь между психологическими

Опираясь на современные исследования, что при высокой физической нагрузке и разнообразия упражнений происходит слияние умственного и физического развития спортсмена. Выполнение множества вариаций спортивных упражнений не только повысит уровень физических показателей, но и будет стимулировать когнитивные процессы. Именно единство умственной и физической активности подчеркивает значимость комплексного подхода к повышению спортивных показателей, способствуя всестороннему развитию спортсмена в целом.

Память – это когнитивный процесс, позволяющий индивиду запоминать, сохранять и восстанавливать воспоминания о произошедших событиях, полученном опыте, знаниях. Память выполняет важную роль в познавательных способностях человека, а также влияет на его алгоритмы принятия решений, способности к обучению и переобучению, и адаптацию к окружающему миру [2]. Именно память является одним из основных когнитивных компонентов, отвечающих за результат спортсмена на соревнованиях. В тренировочном процессе спортсмены часто используют специальные технические упражнения для тренировки памяти, вот некоторые из них:

1. Память маршрутов: необходимо дать карту спортсменам перед стартом с возможностью запомнить маршрут. Затем спортсмены проходят маршрут без помощи карты или указаний. В случае ошибки необходимо вернуться на старт, и начать заново. Это упражнение поможет развить память на длинные и сложные маршруты.
2. Карточная игра "Запомни карту": используется карты местности, с которой будут работать атлеты. Выделяется несколько минут на запоминание основных линейных элементов на карте. Спортсменам необходимо в точности воспроизвести маршрут на чистом листе бумаги.
3. Обратный маршрут: Спортсмены проходят дистанцию при помощи карты в обычном режиме. На финише им предлагается пройти маршрут в обратном направлении самостоятельно, без использования карты. Это поможет им улучшить свою память и ориентирование в пространстве.

Внимание – когнитивный процесс, выполняющий значимую роль в спортивном ориентировании, так как это вид спорта, который требует постоянной сосредоточенности, и способности точно и четко принимать решение в экстренных ситуациях [3]. Выделяется несколько аспектов в соревновательном процессе спортсмена-ориентировщика, в которых ключевую роль будет играть именно внимание:

1. Внимание в карте: спортсмен должен все время контролировать карту, следить за выбором наиболее лучшего и выигрышного варианта маршрута, и проходить контрольные точки в заданной последовательности.
2. Анализ местности: участник должен уметь быстро оценить местности и выбрать маршрут с учетом всех препятствий: холмов, леса, болота, гор. Спортсмен должен понимать, что короткий маршрут не всегда будет являться самым быстрым.
3. Планирование времени: участники всегда должны контролировать свое время, не теряя драгоценные секунды на лишние действия.
4. Быстрое принятие решений: зачастую, условия местности могут внезапно поменяться, и участникам нужно уметь быстро адаптироваться, не поддаваясь панике, быстро и четко вносить корректировки в свой маршрут.
5. Саморегуляция и сосредоточенность: внимание — это не только внешний контроль, но и наблюдение за собственными эмоциями, мыслями. Важно уметь держать себя в руках, чтобы избежать ошибок из-за усталости и стресса.

Тренировка внимания играет решающую роль в технико-тактической спортивной подготовке спортсмена. Обычно тренер включает в подготовительный период упражнения на быстроту реакции, улучшения концентрации, быстро меняющиеся условия спортивной карты. Это все будет влиять на итоговое место выступления на спортивных соревнованиях по ориентированию бегом [4, 5].

Восприятие - когнитивный процесс, при котором в сознании отражаются процессы и явления, также воздействуя на наши органы чувств. В спортивном ориентировании это выражается в восприятии карты, восприятии объектов на местности, форм объектов и их расположении относительно друг друга, ощущение пройденного расстояние в карте и на местности, восприятие высоты рельефных объектов. Видя спортивную карту в условных обозначениях, спортсмен-ориентировщик должен представить и спроектировать полученную информацию на местности. Чтение спортивной карты, можно сравнить с прочтением книги – в обоих случаях в тексте или условных обозначениях зашифрованы смысловые данные.

Восприятие спортивной карты – это трудный интеллектуальный процесс, в котором информация для спортсмена представлена в масштабированном виде. Первые трудности случаются, когда спортсмен на бегу пытается разобрать маршрут. На высокой скорости необходимо смотреть под ноги, анализировать местность вокруг, сопоставляя с картой. Также для более хорошего результата необходимо работать не фрагментарно,

а продумывать маршрут на 200-300 метров вперед. Опытные спортсмены способны поддерживать высокую скорость, не тратя время для остановки и чтения карты. Спортсмены более низкого уровня, по статистике могут тратить очень много времени на чтение карты, делая частые остановки и сверяя местность с картой.

Мышление – интеллектуальный процесс отражения реального, высшая форма креативной деятельности человека. По своей сути, мышление представляет умственное отражение человека. Также оно может быть, как словесным, так и образным. Именно мышление отвечает за принятие решений, решение проблем, планирование и действия в соответствии с поставленными целями.

Быстрота мышления проявляется в соревновательных условиях, когда необходимо с высокой скоростью и точностью принимать правильные решения, ставя основную задачу на быструю реализацию при дефиците времени. На скорость мышления будет влиять способность к анализу, прогнозу и проекции всех данных.

Существует много специальных упражнений, с помощью которых можно развивать и воспитывать быстроту мышления. Это может быть тренировка с воссозданием соревновательных условий, либо же классическое занятие в помещении.

Интеллектуальная подготовка спортсменов ориентировщиков, это многосторонний процесс, основная цель которого не просто развитие отдельных когнитивных способностей личности, таких как память, восприятие, внимание, но и формирование и улучшение мыслительных способностей. С помощью этих способностей спортсмены будут осмысленно выполнять каждое двигательное и мыслительное действие, уметь учитывать все условия, которые будут влиять на результат в спортивных соревнованиях.

Таким образом, можно уверенно сказать, что регулярные тренировки в спортивном ориентировании будут способствовать развитию и улучшению когнитивных функций у спортсменов ориентировщиков.

Список литературы:

1. Санчес-Лопес Дж., Фернандес Т., Сильва-Перейра Дж., Мартинес Меса Дж. А. и Ди Руссо Ф. (2014). Различия в зрительно-моторном контроле у опытных и начинающих спортсменов боевых искусств
2. Оттобони Г., Джусти Р., Гатта А., Саймс Э. и Тессари А. (2014). Просто сделайте это: воплощенный опыт улучшает спортивные результаты спортсменов тхэквондо. Сенсория: журнал разума, мозга и культуры, 10 (1), 28–33.
3. Бурлачук, Л. Ф. Психодиагностика: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб.: Питер, 2007. – 352 с.
4. Реан А.А. Психология личности: Социализация, поведение, общение / А.А. Реан – М.; СПб.: Прайм-ЕВ-РОЗНАК, 2004. – 416 с.
5. Ортикбаев Д.О., Уста-Азизова Д.А. Теории личности в социальной психологии // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. - 2016. - № 1. - С. 262 - 264.

СПОРТТАҒЫ ЕР МЕН ӘЙЕЛ ПСИХОЛОГИЯСЫНЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Қанатұлы Б., Сакенова Д. - ҚазСЖТА 2 курс студентері
Кошербаева Г.Н. – п.ғ.к., қауым. профессор. м. а.,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Бұл мақалада спорттағы ер мен әйел психологияларының ерекшеліктері қарастырылған. Олардың тұлғалық қасиеттерін анықталған Онымен қоса, респонденттерден түрлі психологиялық сауалнама алынды. Сауалнама нәтижелері мен

теориялық түсініктерді ұштастыру арқылы ер мен әйел психологияларына толықтай талдау жасалды.

Кілт сөздер: спорт, ер мен әйел психологияларының, гендерлік стереотиптер

FEATURES OF MALE AND FEMALE PSYCHOLOGY IN SPORTS

Kanatuly B., Koshierbaeva G.N.

Abstract. This article discusses the features of male and female psychologies in sports. In addition to identifying their personality traits, various psychological questionnaires were taken from the respondents. A complete analysis of male and female psychologies was carried out by combining the results of the survey and theoretical concepts.

Key words: sports, psychology of men and women, gender stereotypes

Кіріспе (өзектілігі). Кез келген қолданбалы пәндік психология сияқты спорт психологиясы да жалпы психологиядан бөлініп шыққан. Осы саланың негізгі мақсаттарының қатарына спорттағы ер мен әйел психологияларын зерттеу жатады.

Спорт психологиясы спорттық шеберлікті арттырудың механизмдері мен заңдылықтарын, арнайы білімдерді, қабілеттер мен дағдыларды дамыту жолдарын, сондай-ақ спортшылардың ұжымдық іс-әрекетінің табыстылығын қамтамасыз ететін жағдайларды ашуға арналған. Бүгінгі таңда спорттың психологиямен ешқанай байланысы жоқ деген қате ұғым қалыптасқан. Ғылыми жобаның өзектілігі спорттағы ер мен әйел психологиясы туралы түсініктерге шолу жасап, анықтама беру, маңыздылығын ашу.

Қазіргі спорт - өмірдің ерекше құбылысы қоғам және адам. Бұл әдемі, тартымды, адамға рухани және физикалық күштерді көрсетуге үлкен мүмкіндіктер береді, сондықтан әйелдердің спорттық іс-әрекетке деген қызығушылығы айқын болады. Олар дәстүрлі әйелдер спортымен айналысып қана қоймай, жаңа спорт түрлерін игеруде спорттық пәндер, ең жоғары спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу және ер адамдар белгілеген абсолютті рекордтарға тез жақындау.

Гендерлік психологияның бір маңызды концепциясы гендерлік дифференциация ұғымымен – жеке тұлғаның психологиялық жынысы концепциясымен тығыз байланысты. Психологиялық гендер - бұл адамның ер немесе әйелдің психологиялық ерекшеліктеріне сәйкестік дәрежесі. Психологиялық жыныстың төрт нұсқасы бар: еркектік (еркектік), әйелдік (әйелдік), андрогиндік және дифференциацияланбаған. [1]

Бүгінгі таңда көп зерттеулер көрсеткендей, ерлер әдетте «еркекке» тән спорт түрлерін ұнатады, ал әйелдер «әйелдік» ретінде қабылданатын спорттық пәндермен айналысады.

Егер әйел дәстүрлі емес дене шынықтырумен айналысса, басқалар оны «еркектік» немесе «табиғи емес» деп қабылдайтыны анықталды. Сонымен қатар, ерлер мен әйелдердің рөлдеріне, соның ішінде олардың спорттық мүмкіндіктеріне стереотиптік көзқарастар өте ерте пайда болады.

Зерттеулер көрсеткендей, балалар қыздардың спорттағы қабілеттеріне ерекше қатаң баға береді, оларды аз масс-терге ие деп санайды. Тек жастық шақта мұндай стереотиптік идеялардың деңгейі төмендейді.

Гендерлік мәселелерді нашар білу тиісті саладағы мамандарды дайындауда «олқылықтарға» әкеледі. Әйелдер спортының әлеуметтік көзқарастар мен таптаурын түрлерімен күресудің ұзақ тарихы бар, соның арқасында қызметтің осы түріне қатысатын әйелдер ерлермен тең құқықтарға ие. [2]

Мақсаты: Спорт психологиясының ақпараттық деректеріне сүйене отырып, спорттағы ер адам мен әйел адамның психологиялық ерекшеліктерін анықтау;

Міндеттері: Спорттағы ер мен әйел психологиясына шолу жасау; Ер адам мен әйел адамның психологиялық ерекшеліктеріне талдау жасау; Спорттағы ер мен әйел

психологиясының негізгі ерекшеліктері мен айырмашылықтарын анықтау үшін респонденттерден сауалнама алып, зерттеу жүргізу.

Зерттеу әдісі. Зерттеу барысында “Спорттағы ер мен әйел психологиясының ерекшеліктері” тақырыбында интернет желісінде сауалнама алынды. Сауалнамаға 18 респондент қатысты. Сауалнама қатысушыларының жастық, жыныстық ерекшеліктері төмендегі диаграммада көрсетілген. Респонденттердің жас ерекшеліктері мен жыныстық ерекшеліктерін анықтау біздің сауалнама сұрақтарының дәл жауап табуы үшін маңызды болып саналады.

Зерттеу нәтижелері (нәтижелерді талқылау). Спорттағы гендерлік стереотип қазіргі таңдағы мойын бұра мән беретін тақырыптардың қатарында. Енді, осы тақырыпқа арқау болатын фактілерге тоқталайық.

Гендерлік стереотип мінез-құлық үлгілері мен мінез—құлық ерекшеліктері туралы стандартталған идеяларды білдіреді. Олар “ер” және “әйел” ұғымдарына сәйкес келеді. Нақтылай 3 топқа бөліп қарастырылады. Олар:

Бірінші топ - тұлғалық қасиеттерге байланысты еркектік-әйелдік стереотиптер. Бұл топта әйел адамның қасиеттеріне пассивтілік, шешімсіздік, тәуелділік, логикалық ойлаудың болмауы, жетістікке ұмтылмау эмоционалдық жатады. Ер адамға тән қасиеттерге белсенділік, агрессивтілік, шешімділік, бәскеге ұмтылу, жетістікке жету, төмен эмоционалдық жатады. Спорт стереотиптік түрде ер адамға тән тұлғалық қасиеттерді дамытады.

Екінші топ - отбасылық және кәсіби рөлдерді біріктіруге қарастырады. Қоғамда ерлерді жетістігіне қарай, ал әйелдерді отбасылық құндылықтар мен балаларына қарай бағалау дәстүрге айналған. Ер адамдар жетістікке ұмтылуға бағытталған деп күтілсе, әйелдер тұлғааралық қарым-қатынас орнатуға ұмтылады. Осылайша, жетістікке жету өз алдына мақсат боп табылатын спорт әйел адамдар бейнесіне сәйкес келмей жатады.

Үшінші топ - еңбек мазмұнының, орындалатын жұмыс сипатының айырмашылығымен байланысты. Демек, спортта “ер” мен “әйел” деп бөлу туындайды. Нәзіктікті, эмоционалдықты және көркемдікті талап ететіндер әйелдер әрекеті үшін қолайлы болып табылады. [3]

Негізі сауалнамада 16 сұрақ болды. Бірақ мақаланың көлемі шектеулі болғандықтан, біз тек негізгі сәттеріне тоқталып кетеміз. [4]

Осы мәселенің түп-тамырын ашу үшін арнайы зерттеу жұмысын жүргіздік. Зерттеу барысында “Спорттағы ер мен әйел психологиясының ерекшеліктері” тақырыбында интернет желісінде сауалнама алынды. Сауалнамаға 18 респондент қатысты. Сауалнама қатысушыларының жастық, жыныстық ерекшеліктері төмендегі диаграммада көрсетілген.

Респонденттердің жас ерекшеліктері мен жыныстық ерекшеліктерін анықтау біздің сауалнама сұрақтарының дәл жауабын табу үшін маңызды болып саналады. [5]

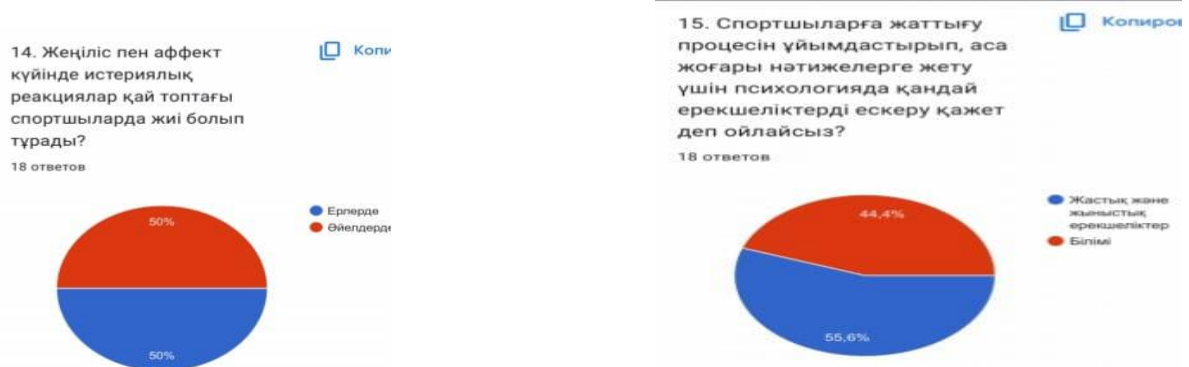
Көптеген зерттеушілер спорты құзыреті болып табылатын спорт түрлеріне маманданған әйелдерде еркектік қасиеттер көбірек болады деп санайды

Бірақ іс жүзінде бұл еркектік қасиеттер сыртқы көріністе пайда болуы, тұлғаны деформациялауы, спортшыға теріс әсер етуі міндетті емес. Әйелдер спортындағы ер спортшылар туралы да солай айтуға болады. Спортта гендерлік стереотиптердің үш тобы бар№

Спорт жыныстардың табиғи теңдігін басып тастайды, айырмашылықтарды қалыптастырады, содан кейін негізінен бұқаралық ақпарат құралдары арқылы олардың айналасында оларды ақтайтын рәміздер мен түсіндірулер құрылымын құрады». «Спорт ерлердің мүдделеріне қызмет етеді, олардың қоғамдағы және әйелдерге қатысты үстемдік жағдайын құруға және заңдастыруға көмектеседі», бірақ сонымен бірге: «спортта күш-жігерін жұмсаған ерлер басқа еркектерге қарағанда белгілі бір позиция үшін күресуге бейім. оның әйелдерден артықшылығын дәлелдейді».

**Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл**

Мысалы, сауалнама қатысушыларының 44,4%-ы спортпен тұрақты түрде айналысатындар болса, 50%-ы анда санда физикалық жаттығулар жасайды.



Сурет 1 – спорттағы жыныстық айырмашылықтардың көрсеткіштері

Басқа авторлар да мүлде дұрыс емес тұжырымдарға жол береді, мысалы: «әйелдердің спорттағы өсіп келе жатқан шығармашылық белсенділігіне оң баға бере отырып, олардың ерлерге еліктеуін байқамай қалуға болмайды»; «Осы уақытқа дейін бізге белгілі спорт түрлерінің басым көпшілігін ер адамдар өздері үшін жасаған»

Спорттағы гендерлік мәселелердің көптеген аспектілері әлі де даулы болып қала береді.

Қоғамда қалыптасқан стереотиптер спортта да бар:

- пікірі бойынша спортшы және спортшы қасиеттері респонденттер мүлдем қарама-қарсы (спортшы күшті және басым әрекет етеді, спортшы - еңбекқор және ұялшақ);
- кез келген күш-қуат спорты әйелде еркектік қасиеттердің қалыптасуына ықпал етеді;
- кез келген «әйел» спорт түрі ерлерде әйелдік қасиеттердің қалыптасуына әсер етпейді;
- спортшылар командасын тиімдірек басқарады адам;
- көбінесе спорт ерлер мінезімен қалыптасады. [6]

Қорытынды. Қазіргі спорт өмірдің ерекше құбылысы қоғам және адам. Бұл әдемі, тартымды, адамға рухани және физикалық күштерді көрсетуге үлкен мүмкіндіктер береді, сондықтан әйелдердің спорттық іс-әрекетке деген қызығушылығы

айқын болады. Олар дәстүрлі әйелдер спортымен айналысып қана қоймай, жаңа спорт түрлерін игеруде спорттық пәндер, ең жоғары спорттық көрсеткіштерге қол жеткізу және ер адамдар белгілеген абсолютті рекордтарға тез жақындау.

Осылайша, гендерлік стереотиптер спортшылардың өсуіне кедергі ретінде әрекет етеді, әйелдердің көпшілігі адамдармен қарым-қатынасында жағымсыз салдарларды күте отырып, дәстүрлі «ер» әрекеттерімен айналысуға, тиісті қасиеттерді көрсетуге ұмтылмайды. Қорытындылай келе, спорт бұл- адамды жынысы, жас ерекшеліктері мен қабілеттеріне қарап сынайтын емес, оларды бір ортаға жинап, адам руханиятын көтеретін бірден бір сала. Ал, спорт психологиясы сол ер мен әйел мінез-құлықтары мен ішкі жан дүниесін зерттеп, зерделейтін теңдессіз сала.

Әдебиеттер тізімі:

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений . -- М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.
2. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта. – М; Academia..2010. -368 с.
3. Ким А.М., және т.б. Спорттық психология: оқу құралы / А.М. Ким, А.А. Қасымжанова, А.Т. Садықова, Қ.И. Жаркешев. – Алматы: Қазақ университеті, 2014. – 130 б.
4. https://docs.google.com/forms/d/1nZLIh_5_3ndp7zV5jxoVOPVMcU E3gdXIM4JoOeysK Q/edit
6. Акимова Л.Н. Психология спорта: Курс лекций. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.

СПОРТШЫНЫҢ ЭМОЦИОНАЛДЫ ШАРШАУЫ

Серікболова А., Әлімбек А., Нурсейтов Д., Артыкова М. - 3 курс студенттері
Кошербаева Г.Н. – п.ғ.к., қауымд. профессор. м. а.,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Андатпа. Мақалада спортшылардың эмоционалды шаршауы мәселелері қарастырылады. Эмоционалды күйіп кетуге, шаршауға әсер ететін себептер мен факторлар, сондай-ақ спортшылардың стресске кетуінің себептері қарастырылған. Осы академиядағы спортшылары арасындағы сауалнама ұсынылған. Нәтижесі көрсетілген.

Кілт сөздер: спорт, эмоционалды шаршау, стресс, эмоционалды күйді шешу жолдары

EMOTIONAL FATIGUE OF AN ATHLETE

Serikbolova A., Alimbek A., Nurseitov D., Artykova M., Kosherbaeva G.N.

Abstract. The article discusses the problems of emotional fatigue of athletes. The reasons and factors that affect emotional burnout, fatigue, as well as the reasons why athletes go to stress are considered. A survey of athletes from this academy is presented. The result is shown.

Key words: sports, emotional fatigue, stress, ways to solve emotional burnout

Кіріспе (өзектілігі). Спортшының күйіп қалуы – бұл спортшылар ұзақ уақытқа созылған күйзеліс, жаттығулардың шамадан тыс жүктемесі, жоғары үміттер мен табысқа жету үшін қысымнан туындаған шамадан тыс физикалық және эмоционалдық шаршауды сезінетін жағдай. Күйіп қалу әртүрлі белгілермен көрінуі мүмкін, мысалы, өнімділіктің

нашарлауы, мотивацияның төмендеуі, дәрменсіздік пен үмітсіздік сезімі, ашуланшақтық, апатия, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі, ұйқы және физикалық денсаулық проблемалары.

- Спортшылардың эмоционалды күйіп қалу тақырыбы өзекті және маңызды, өйткені ол спортшылардың физикалық және психикалық денсаулығына, олардың спорттық көрсеткіштеріне және жалпы өміріне тікелей әсер етеді.
- Спортшылар жиі стресстің жоғары деңгейіне ұшырайды, жаттығуларды талап етеді және жаттықтырушылардан, жанкүйерлерден және өздерінен үлкен үміт күтеді.
- Бұл эмоционалды және физикалық шаршауға, мотивацияның жоғалуына, спорттық өнімділіктің төмендеуіне, тіпті депрессия мен алаңдаушылық сияқты психикалық денсаулыққа байланысты проблемаларға әкелуі мүмкін [1].

Мақсаты: Спортшылардың эмоционалды күйіп қалуға келетін факторлар анықтау.

Міндеттері: Спортшылардың эмоционалды күйіп қалу тақырыбына шолу жасау; стресс, физикалық және эмоционалды шаршаудың жолдарын анықтау

Зерттеу әдісі. Зерттеу барысында “Спортшының эмоционалды шаршауы” тақырыбында интернет желісінде сауалнама алынды. Сауалнама қатысушыларының жастық, жыныстық ерекшеліктері төмендегі диаграммада көрсетілген. респонденттердің эмоционалды шаршауы біздің сауалнама сұрақтарының дәл жауап табуы үшін маңызды болып саналады.

Зерттеу нәтижелері (нәтижелерді талқылау). Күйіп қалу спортшылар үшін ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін. Бұл олардың спорттық көрсеткіштерінің төмендеуіне, сондай-ақ психикалық және физикалық денсаулығының нашарлауына әкелуі мүмкін. Күйіп қалудан зардап шегетін спортшылар жиі спортқа деген қызығушылықты жоғалтады, мотивация мен ынта төмендейді. Олар тітіркендіргіш, агрессивті және шоғырлану қиын болуы мүмкін.

Кейбір жағдайларда спортшылар тіпті шаршағандықтан спортпен айналысуды тоқтатуы мүмкін. Бұл тақырып тек спортшылар үшін ғана емес, олардың жаттықтырушылары, ата-аналары және бүкіл қоғам үшін өзекті. Жаттықтырушылар мен ата-аналар спортшылардың жағдайына мұқият болып, эмоционалды күйзеліспен күресуге көмектесуі керек. Олар спортшыларға тиісті демалыс уақытын беріп, оларды эмоционалды түрде қолдауы керек. Қоғам спортшылардың машина емес, өз эмоциялары мен шектеулері бар адамдар екенін түсінуі керек. Ол спортшыларға қолдау көрсетіп, оларға күйіп қалумен күресуге көмектесуі керек [2].

Қорытындылай келе, спортшылар арасындағы шаршау олардың физикалық көрсеткіштеріне теріс әсер етуі мүмкін күрделі мәселе болып табылады.

Бұл күюдің дамуына қиын контингентпен әрекеттесу кезінде эмоционалды күйзеліспен, монотонды немесе қарқынды ырғақта жұмыс істеу қажеттілігі ықпал етеді. Бұған адамның өз еңбегінің құндылығы жоқ деген ойға әкелетін, атқарған еңбегі үшін тиісті сыйақының (материалдық қана емес, психологиялық) болмауы да ықпал етеді.

Фрейденбергер бұл жағдайдың жанашырлыққа бейім, жұмысқа идеалистік қатынасы бар, бірақ сонымен бірге тұрақсыз, қиялшылыққа бейім, обсессивті идеяларға берілген адамдарда дамидынын атап көрсетті. Бұл жағдайда эмоционалды күйіп кету синдромы жарақаттық әсерге жауап ретінде эмоцияларды ішінара немесе толықтай алып тастау түріндегі психологиялық қорғаныс механизмін көрсетуі мүмкін. Алкогольді теріс пайдаланудың эмоционалды күйіп қалу синдромының даму динамикасына әсері бөлек зерттеуді қажет етеді

Ол көбінесе жұмысы адамдармен тығыз байланыста болатын адамдарда кездеседі – дәрігерлер, психологтар, мұғалімдер мамандығы «көмекші» кәсіп түріне жататын адамдар, әлеуметтік қызмет көрсету қызметкерлері, операторлар, « адам-машина» сферасы, менеджерлер, басшылар және т.б. Психотерапевттердің бақылаулары бойынша интроверттер әсіресе эмоционалды күйіп қалуға бейім. Бұл психотипі бар адамдарға қарым-

**Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл**

қатынас деңгейін мұқият реттеуге, ағымдағы жаңалықтарға шамадан тыс әсер етпеуге және эмоционалдық салаға жүктемені шектеу үшін басқа шаралар қабылдауға кеңес беріледі [3].

Күйіп қалу синдромы әртүрлі жолдармен көрінуі мүмкін, ол көбінесе адамның жеке ерекшеліктеріне және қоршаған орта факторларына байланысты. М.Буриштің жұмысы күйіп қалу синдромының жиі кездесетін көріністерін көрсетеді.

Төмендегі кестеде синдромның белгілері және олардың сипаттамасы берілген.

Сондай-ақ, кейбір белгілердің бірін-бірі жоққа шығаруы мүмкін екенін түсіну маңызды.

Синдромның көріністері жеке болып табылады және әр адам төменде көрсетілген барлық кезеңдерден өтпейді, симптомдардың хронологиясы міндетті емес, сонымен қатар өте жеке.

Эмоционалды күйді шешу жолдары

1.Алдын алу	4.Өмір салты
2.Қолдау	5.Білім беру
3.Тепе-теңдік	6. Алдын алу

Жаттықтырушылар мен спортшылар күйіп қалу қаупін біліп, оның алдын алу шараларын қабылдауы керек. Бұл тұрақты үзілістер мен демалыстарды, психологиялық қолдауды және стресс пен эмоцияларды басқару жаттығуларын қамтуы мүмкін.



Сурет 1 - Спортшылардың эмоционалды шаршау себептері

Қолдау. Спортшылар жаттықтырушылардан, отбасынан, достарынан және психология және психотерапия саласындағы мамандардан қолдау алуы керек. Спортшылар өздерінің эмоционалдық мәселелерін талқылап, олармен күресуде көмек алуы керек.

Тепе-теңдік. Спортшылар жаттығу мен демалыс, жұмыс пен жеке өмір арасындағы теңгерімді табуы керек. Тұрақты үзілістер мен демалыстар шамадан тыс жүктеме мен шаршауды болдырмауға көмектеседі.

Өмір салты. Спортшылар өздерінің өмір салтына, соның ішінде дұрыс тамақтануға, жеткілікті ұйқыға, дене белсенділігіне және релаксация мен қалпына келтіруге арналған тұрақты жаттығуларға назар аударуы керек.

Білім Беру. Жаттықтырушылар мен спортшылар стресс, күйзеліс және оның алдын алу жолдары туралы ақпараттық және білім беру бағдарламаларына қол жеткізуі керек. Бұл олардың эмоционалдық күйлерін анықталды [4].

Сауалнама Қазақ спорт және туризм академиясында, спортпен белсенді айналысып жүрген студенттердің арасында өткізілді.

Академия студенттерімізден алынған онлайн сауалнама қорытындысы. Мақаланың көлемі шектеулі болғандықтан, біз тек негізгі сәттеріне тоқталып кетеміз.

Эмоционалды күйзеліске ұшыраған спортшыға көмектесу үшін түсіністік пен қолдау көрсету маңызды. Мұнда көмектесетін бірнеше әдістер бар:

1. Мәселені талқылау: спортшыны өз сезімдері мен эмоцияларын білдіруге шақырыңыз. Мұқият тыңдап, диалогты сақтаңыз.

2. Қолдау көрсетіңіз: спортшы өзінің проблемаларында жалғыз емес екенін білетініне көз жеткізіңіз. Көмек пен қолдау көрсетіңіз.

3. Демалу мен қалпына келтіруді ынталандыру: спортшыға демалуға және демалуға уақыт табуға көмектесіңіз. Оны спорт пен демалыс арасындағы тепе-теңдікті сақтау ниетімен қолдаңыз.

4. Мамандардан көмек іздеу: егер күйіп қалу белгілері ауыр болып, спортшының өмір сүру сапасын нашарлатса, психологтан немесе психолог-жаттықтырушыдан көмек сұрау маңызды.

Психологиялық сүйемелдеу эмоционалды күйзеліске ұшыраған спортшылар үшін өте пайдалы болуы мүмкін. Психологиялық сүйемелдеу-бұл психолог адамға эмоцияларын, ойларын мен мінез-құлқын түсінуге, сондай-ақ проблемаларды шешу және мақсаттарға жету дағдыларын дамытуға көмектесетін процесс

Күйіп қалуға қарсы тұру және оның алдын алу әртүрлі әдістер мен стратегиялар арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Міне, олардың кейбіреулері:

1. Өзін-өзі күту және өзін-өзі күту: физикалық, эмоционалдық және психологиялық қажеттіліктеріңізге назар аудару маңызды. Бұған дұрыс тамақтану, физикалық белсенділік, дұрыс ұйықтау, демалу және көңіл көтеру кіреді.

2. Стресті басқару: релаксация әдістері, медитация, тыныс алу жаттығулары, йога немесе басқа әдістер арқылы стресті тиімді басқаруды үйреніңіз. Бұл шиеленісті азайтуға және әл-ауқатты арттыруға көмектеседі.

3. Шекараларды белгілеу: "жоқ" деп айта білу және басқа адамдармен қарым-қатынаста шекара қою маңызды. Бұл шамадан тыс жүктеме мен артық жауапкершілікті болдырмауға көмектеседі.

4. Қолдау және әлеуметтік байланыс: достарыңызбен, отбасыңызбен, әріптестеріңізбен немесе психологпен сөйлесу күйіп қалудың алдын алуға көмектеседі. 4. Айналаңыздағы адамдарға қолдау көрсету және тиесілілік сезімі стресс деңгейін төмендетуі мүмкін.

5. Дұрыс жоспарлау және ұйымдастыру: жұмыс уақытын ақылға қонымды жоспарлау, тапсырмаларды тиімді бөлу, басымдықтарды белгілеу және жоспарлау әдістерін қолдану (мысалы, уақытты басқару) шамадан тыс жүктемені болдырмауға және күйіп қалу қаупін азайтуға көмектеседі.

6. Мамандарға қолдау көрсету және кеңес беру: қажет болған жағдайда кеңес беру және қолдау үшін психологтан, жаттықтырушыдан немесе басқа маманнан көмек сұраудан тартынбаңыз [5].

Қорытынды. Сауалнама нәтижесінен көріп отырғанымыздай, кәсіби спортшылар ғана емес, студенттерде де эмоционалды күйуі мүмкін. Бірақ біздің ойымызша, егер осы жобаның ұсыныстары орындалса және оқу орныны дұрыс қолдау көрсетсе, студент-спортшылар арасында эмоционалды шаршау әлдеқайда аз болады.

Қорытындылай келе, айтқымыз келгені мына диаграммадарда көріп отырғанымыздай, сауалнамаға қатысқандардың көпшілігі күйзеліске ұшырайды. Бірақ мақалада айтылғандарды қолдану арқылы жағдайды түзетуге болады деп ойлаймыз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций. М.: Смысл; Академия, 2004. - С. 3236. Ильин Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. СПб.: Питер, 2010. - 240 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. М., 2010. - 340 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2004. 863 с.
4. Синдром эмоционального выгорания. URL: <http://5psy.ru/karera-iuspex/sindrom-emocionalnogo-vigoraniya.html> (дата обращения 23.01.2024)

ВЛИЯНИЕ ТЕХНИК КОНЦЕНТРАЦИИ И ФОКУСИРОВКИ ВНИМАНИЯ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ГРЭППЛЕРОВ

**Раджапов А. А., студент факультета олимпийского спорта,
Нурмухамбетова М. Б., магистр, старший преподаватель кафедры «Теоретических
основ физической культуры и спорта»,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан**

Аннотация. В статье описаны исследования актуальной проблемы влияния методик регуляции эмоционально-волевой сферы грэпплеров на спортивный результат. Для этого были проведены: исследование различных методик концентрации и фокусировки внимания и их влияние на эмоционально-волевую сферу атлетов. Кроме того, были описаны средства и методы формирования навыков саморегуляции у спортсменов.

Ключевые слова. Грэпплинг, саморегуляция, концентрация внимания, фокусировка внимания, соревнование.

THE INFLUENCE OF CONCENTRATION AND FOCUS TECHNIQUES ON THE ATHLETIC PERFORMANCE OF GRAPPLERS

Radjapov A. A., Nurmukhambetova M.B.

Abstract. The article describes the research of the actual problem of the influence of the methods of regulation of the emotional-volitional sphere of grapplers on sports performance. To do this, we conducted a study of various methods of concentration and focus of attention and their impact on the emotional and volitional sphere of athletes. In addition, the means and methods of forming self-regulation skills in athletes were described.

Key words. Grappling, self-regulation, concentration, focus, competition.

Введение. Концентрация и фокусировка — это свойство внимания человека или степень интенсивности сосредоточения и отвлечения, благодаря которому легче удержать фокус на каком-либо предмете или на какой-либо определенной задаче. Чтобы сконцентрироваться на чём-то одном, нужно игнорировать множество окружающих вещей

[6]. Для этого нужно поставить себе определенную цель или задачу и думать только о ней, выкинув из головы ненужные мысли, которые могут отвлечь. К примеру, большинство атлетов, которые имеют большой опыт в грепплинге, не думают о медалях и с кем предстоит встретиться в финале. Они сфокусированы только на одном, победить соперника, с которым встретятся сейчас, тем самым игнорируя другие внешние факторы.

Грепплинг, как вид единоборства, требует от спортсменов не только физической подготовки, но и психологической устойчивости [1]. Техники концентрации и фокусировки помогают спортсменам не только контролировать свои эмоции во время поединка, но и принимать быстрые и правильные решения во время соревновательной борьбы. Внедрение этих практик в тренировочный процесс грепплеров является необходимым шагом для повышения их результативности и достижения высоких спортивных целей.

Проблему концентрации и фокусировки внимания в спорте рассматривали многие авторы, такие как Дэвид Л. Нейман, Вульф Г. и Льютуэйт Р, Вульф Г., Макневин Н. Х. и Ши К. Х., Х.А. Абдель С.Л. Кабыльницкая, Е.Н. Гогоунов, Б.И. Мартьянов, Е.П. Ильин и др. Но в грепплинге данная тема мало изучена.

Цель. Изучение влияния техник концентрации и фокусировки внимания на спортивный результат грепплеров.

Задачи:

1. Рассмотреть различные виды техник концентрации и фокусировки внимания.
2. Провести исследование, направленное на определение влияния различных техник концентрации и фокусировки на спортивные результаты грепплеров.

Методы. Для решения поставленных задач были использованы методы обучения техникам концентрации и фокусировки внимания.

Для этапного контроля использовался метод анализа результатов соревнований. Для текущего тренировочного и соревновательного контроля использовались методы наблюдения за спортсменами и беседы.

Концентрация и фокусировка внимания являются важной частью во время соревновательной деятельности. Ведь благодаря этим свойствам спортсмен больше думает над определенной задачей, принимает быстрые, точные решения и достигает больших высот.

Также, в практической части эксперимента использовались методы работы с концентрацией и фокусировкой внимания:

«Медитация», как метод формирования способности к концентрации и фокусировки внимания, и как метод регуляции психоэмоционального состояния спортсмена. Она подразумевает длительное размышление о каком-то предмете, явлении или процессе, происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума, при котором все остальные, посторонние объекты не проявляются в сознании [3]. Помогает спортсменам улучшить свою способность сосредоточиться на задаче или цели, что может быть особенно полезно во время соревнований.

«Визуализация» представляет собой процесс создания образов и визуализации себя выполняющий определенные действия. Спортсмен ментально представляет каждый шаг, движение, действие, создает яркие образы и положительные ситуации связанные с достижением цели. Визуализация помогает улучшить технику выполнения движений, развить концентрацию, повысить уверенность и улучшить психологическую подготовку к соревнованиям [3] (рис. 1).



Рисунок 1 – Визуализация

Дыхательные техники – это специальные методы управления дыханием, которые используются для расслабления, улучшения психического и физического состояния, а также для повышения эффективности в достижении в какой-либо сфере деятельности. Различные дыхательные техники помогают спортсменам избавиться от стресса и улучшить концентрацию во время тренировок и соревнований [2].

Позитивный самогипноз — это метод психологической саморегуляции, который используется в спортивной психологии для повышения результативности спортсмена [4].

Спортсмен в состоянии глубокой релаксации внушает себе позитивные утверждения о своих спортивных навыках, возможностях и достижениях. Создается позитивное эмоциональное состояние, которое помогает спортсмену достичь максимальных результатов. Так же помогает улучшить мотивацию, уверенность в себе, устранить страхи и сомнения. Этот метод часто применяется в профессиональном спорте, где психологическая подготовка играет важную и решающую роль [5].

Организация и проведение исследования.

В исследовании приняли участие 4 атлета в возрасте от 19 до 23 лет.

Динамика результативности спортсменов фиксировалась после каждого из 4 пройденных соревнований.

На первом соревновании проводилось наблюдение за физическим и психологическим состоянием спортсменов, а также за использованием атлетами различных техник концентрации внимания. Было выявлено, что спортсмены не использовали методы саморегуляции. И на соревновании они не показали какой-либо результат.

После этого, в течение тренировочного процесса и подготовки к следующему соревнованию проводилось обучение методам саморегуляции, а в частности, методам фокусировки и концентрации внимания.

В первую очередь спортсмены обучались дыхательным техникам, то есть методам совладания с эмоциями с их помощью. Методу релаксирующего дыхания. После этого спортсмены обучались мышечному расслаблению, визуализации и различным техникам медитации. И только после этого методу самогипноза.

На втором соревновании грепплеры сознательно использовали техники медитации и дыхательные упражнения.

Спортсмены смогли расслабиться и сконцентрироваться на разминке и соревнованиях. Вели себя более спокойно и уверенно. Но на спортивный результат это не повлияло.

После этого спортсмены продолжали практиковать техники саморегуляции в тренировочном процессе.

На третьем соревновании были использованы техники визуализации и самогипноза.

Данные техники помогли спортсменам сконцентрироваться на достижении цели и победе над соперником. У всех четырех спортсменов улучшился спортивный результат.

На четвертом соревновании спортсмены выбрали использование дыхательных практик и визуализации. Данные техники помогли спортсменам достичь большего результата чем предыдущий.

Выводы. Таким образом, исходя из результатов исследования, можно сделать вывод, что применений техник концентрации и фокусировки внимания имеет большое значение для повышения эффективности соревновательной деятельности грэпплеров. Концентрация позволяет спортсменам поддерживать высокий уровень внимания на протяжении всего поединка, а фокусировка помогает им сосредоточиться на ключевых моментах и принимать быстрые и точные решения. Поэтому систематическое использования таких техник как дыхательные упражнения, медитация, визуализация и самогипноз, могут значительно повысить успех грэпплеров на соревнованиях.

Рекомендации спортсменам:

- 1) Всегда сохраняйте позитивный настрой, будьте полностью уверены в выполненной работе
- 2) Практикуйте идеомоторную тренировку.
- 3) Учитесь находиться в моменте, то есть здесь и сейчас.
- 4) На каждой тренировке постарайтесь думать над тем, для чего вы выполняете то или иное упражнение.
- 5) Перед важным соревнованием возьмите ручку и тетрадь, пропишите, на каких этапах вашего выступления и на чем вам нужно сделать особый акцент. Перед самым стартом прочтите ваши заметки. Это поможет вам сконцентрироваться.
- 6) Изучайте различные техники концентрации внимания.
- 7) Подберите для себя музыку, которая поможет вам настроится на соревнование.

Рекомендации тренерам:

- 1) Учите спортсмена концентрации – способности фокусировать свое внимание на наиболее важном и при этом не замечать то, что мешает.
- 2) Не обвиняйте спортсмена в отсутствии концентрации. Укажите точно, на что он должен обратить внимание.
- 3) Учите спортсмена проговаривать свои действия с акцентом на элемент, на который направлено внимание.
- 4) В случае рассеянности внимания у спортсмена помогите ему сконцентрировать свои зрение, чувства и слух. Задавая ему такие вопросы: «Назови три вещи, которые ты сейчас видишь... Назови три звука, которые ты слышишь... Назови три чувства, которые ты ощущаешь...»
- 5) Поощряйте предсоревновательные ритуалы. Это даст возможность не обращать внимания на раздражающие воздействия, сосредоточиться на предстоящей деятельности, избежать предстартового беспокойства.
- 6) Позвольте спортсмену подобрать для себя методы саморегуляции. Не навязывайте ему даже самые эффективные, по вашему мнению.

Список литературы:

1. Ахмадеев, Д. Н. Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям / Д. Н. Ахмадеев. М.: Новая наука: стратегии и векторы развития. — 2016.

2. Дыхательные техники для улучшения спортивных результатов/ М.Н. Пуховская, М.В. Цуцаева, Д.А. Климкина, Р.Ю. Булычев, Бодров, К.Н. Рожаева, Д.И. Досужий, Е.С. Барковский - Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2022. - 123 с.
3. Каптен Ю. Л. Основы медитации. Вводный практический курс. Санкт-Петербург, 1991. 330 с.
4. Психология спорта: Монография / Под ред. Ю. П. Зинченко, П 863 А.Г. Тоневицкого. — М.: МГУ, 2011. — 424 с.
5. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2019/09/14/trenirovka-vnimanija-u-sportsmenov> <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2019.00007/full>

АНАЛИЗ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ СДЮШОР-9, г. АЛМАТЫ ЗА 2023ГОД

Голоха Л.И. – спортивный психолог,
Сериккызы А. – директор,
«Специализированная детско-юношеская школа
Олимпийского резерва №9», Алматы, Казахстан
Жидовинова А.В. – доктор PhD,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной работе авторы провели анализ работы службы психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации СДЮШОР-9 города Алматы, описали психологические методики работы с высококвалифицированными спортсменами, а также был представлен сравнительный анализ медального зачета 2022 и 2023 годов подготовки.

Ключевые слова: Психологическое сопровождение, спортсмены высокой квалификации, подготовка, спортивная гимнастика, спортивная акробатика, акробатические прыжки на дорожке и батуте, дзюдо.

ANALYSIS OF THE ACTIVITIES OF THE PSYCHOLOGICAL SUPPORT SERVICE FOR HIGHLY QUALIFIED ATHLETES OF THE SPORTS SCHOOL-9, ALMATY FOR 2023

Golokha L.I., Serikkyzy A., Zhidovinova A.V.

Abstract. In this paper, the authors analyzed the work of the psychological support service for highly qualified athletes of the sports School-9 of Almaty, described psychological methods of working with highly qualified athletes, and also presented a comparative analysis of the medal standings of 2022 and 2023 years of training.

Key words. Psychological support, highly qualified athletes, training, gymnastics, sports acrobatics, acrobatic jumps on the track and trampoline, judo.

Введение. На современном этапе развития казахстанского общества важной частью государственной социально-экономической политики является развитие физической культуры и спорта. Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – повышение уровня здоровья нации, формирование здорового образа жизни всех слоев населения, гармоничное воспитание здорового, физически развитого поколения, а также достойное выступление казахстанских спортсменов на мировой арене. В целях развития отрасли физической культуры и спорта республики, создания благоприятных

условий для формирования эффективной модели государственной политики в области физической культуры и спорта утверждена Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251 [1].

На сегодняшний день особую актуальность и интерес вызывают результаты исследований, проводимых со спортсменами высокой квалификации. Система подготовки включает в себя физическую, тактическую, техническую и психологическую подготовки. Психологическая составляющая системы подготовки играет большую роль в становлении спортсмена [2], так как необходимо своевременно определять психологические особенности, влияющие на успешность выступления спортсменов. Благодаря психологическому сопровождению спортивной подготовки спортсменов становится ясно, кто более подготовлен и подходит по всем параметрам для выступлений на международной арене. Говоря о спорте, мы предполагаем отбор наиболее физически, технически подготовленных спортсменов, имеющих определенные индивидуально-типологические особенности необходимые для избранного вида спорта и для достижения высокого спортивного результата. На наш взгляд психическая надежность спортсменов имеет не менее важную роль, а иногда выступает единственным важным маркером готовности спортсмена к достижению наивысшего спортивного результата в своей карьере [3]. Одним из важных новообразований является повышение спортивной мотивации. Которое формируется при достижении спортсменами определенных результатов, например завоевание первого места в соревнованиях или выполнение упражнения, которое не давалось долгое время. Происходит становление личности, одной из направленностей которой становятся спортивные достижения, которые будут признаны тренерами и соперниками [4, 5].

Цель деятельности СДЮШОР-9 – создание условий для развития нравственных и физических качеств детей и подростков, привлечение к занятиям спортом, укрепление здоровья учащихся и достижение высоких спортивных результатов в следующих олимпийских видах спорта: спортивная гимнастика, спортивная акробатика, акробатические прыжки на дорожке и батуте, дзюдо. Тренерский состав школы включает: мужская спортивная гимнастика - 11 человек; женская спортивная гимнастика - 15 человек; спортивная акробатика - 13 человек; батутная гимнастика - 5 человек; дзюдо - 6 человек.

Численность контингента составляет: 837 спортсменов, из них - спортивная гимнастика женская – 195 спортсменов; спортивная гимнастика мужская – 213 человек; спортивная акробатика – 184 человека; батутная гимнастика - 119 человек; дзюдо - 126 человек. Входят в сборную команду РК: 48 спортсменов: основной состав – 13 спортсменов; молодежный состав – 22 человека; юношеский состав – 13 спортсменов. Качественный состав и учебные группы обучающихся указаны в таблицах 1, 2.

Таблица 1 - Качественный состав обучающихся на 2023 г.

Виды	МС	КМС	I	II	III	мас	всего	б/р	Итого:
Мужская спортивная гимнастика	0	8	1	7	17	101	134	79	213
Женская спортивная гимнастика	3	5	2	11	11	107	139	56	195
Спортивная акробатика	9	17	19	22	20	70	157	27	184

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Батутная гимнастика	0	5	4	8	3	36	56	63	119
Дзюдо	0	36	0	0	0	0	36	90	126
Итого :	12	71	26	48	51	314	522	315	837

Таблица 2 - Учебных групп на 2023 год составляет

<i>Муж.спорт. гимнастика</i>	<i>Жен.спорт. гимнастика</i>	<i>Спортивная акробатика</i>	<i>Батутная гимнастика</i>	<i>Дзюдо</i>	<i>Итого :</i>
<i>Групп:21</i>	<i>Групп: 22</i>	<i>Групп: 17</i>	<i>Групп: 12</i>	<i>Групп:10</i>	82
	СС св.2 -1				1
		СС 2 -1		СС 2-1	2
		СС 1 – 1		СС 1-1	2
УТГ св.3–1	УТГ св.3–1	УТГ св.3–3	УТГ св3-1		6
	УТГ 3 – 1	УТГ 3 – 3	УТГ 3-1		5
УТГ 2 – 2	УТГ 2 – 3	УТГ 2 – 2	УТГ 2 – 1		8
УТГ 1 – 5	УТГ 1 – 4	УТГ 1 – 4		УТГ 1-1	14
НП св 1-3	НП 2-7	НП св 1. – 1	НП св 1. – 2	НП 2-1	14
НП 1– 10	НП 1-5	НП 1-2	НП 1-7	НП 1-6	30

В рамках работы службы психологического сопровождения спортсменов высокой квалификации СДЮШОР-9 г. Алматы, проводятся научные исследования с целью оказания помощи тренерам и спортсменам по изучению и разработке методов и систем психологической поддержки.

Цель исследования: сравнительный анализ медального зачета за 2022, 2023 годы спортсменов высокой квалификации СДЮШОР – 9 г. Алматы, с учетом деятельности спортивных психологов и методик, применяемых ими.

Задачи:

1. Анализ доступной нам литературы по теме исследования;
2. Выделить направления психологической подготовки в СДЮШОР -9 г. Алматы;
3. Провести анализ медального зачета 2022, 2023 года подготовки.

Методы исследования: Анализ литературных источников, отчетной документации СДЮШОР-9, фокус-группа.

Организация исследований и обсуждение результатов. На основе анализа литературных источников и беседы со спортивными психологами СДЮШОР – 9 на этапе констатирующего эксперимента нами были определены основные направления работы психологической службы: определение личностных характеристик, мотивационных установок, уровня тревожности и уровня спортивной подготовки, выявление спортсменов, плохо переносящих нагрузку в микроциклах.

В своей работе для реализации основных направлений психологической службы, спортивные психологи СДЮШОР-9 применяют следующие психологические методики:

1. Биопотенциометрия – измерение уровня вегетативного тонуса. Одним из тревожных признаков является инертность, когда показатели «застревают» в парасимпатической зоне, быстрое возвращение показателя в оптимальную зону является одним из признаков интегральной готовности [6].

2. Восьмицветовой тест Люшера (коэффициент вегетатики) – определение изменений психофизиологического состояния.

3. Тест Айзенка, на основе которого определялись психотипы личности каждого участника обследования.

4. Шкала самооценки, при помощи этой шкалы мы определяли уровень рабочей мотивации каждого спортсмена.

5. Шкала реактивной тревоги, данная шкала показывает нам уровень рабочей тревоги у спортсменов;

6. Тест Халберга – оценка субъективного чувства времени, где восприятие времени рассматривается как показатель «психической свежести» и состояния «биологических часов» организма [7].

7. Методика «три биоритма» - трехступенчатый ход жизненных процессов с временными отрезками в 23, 28 и 33 дня. Физический ритм, эмоциональный ритм и интеллектуальный ритм [8].

За 2023 год службой психологической подготовки проводились следующие психологические исследования со спортсменами высокой квалификации:

В первом полугодии 2023 г.:

- контроль за воздействием нагрузки,
- контроль за состоянием спортсмена,
- прогноз уровня готовности к соревнованиям и тренировкам.

В данном исследовании всего приняли участие 107 спортсменов (девушки и юноши), с отделений гимнастики, акробатики и прыжков на батуте. в возрасте 7 – 17 лет, разряд: 1взр, КМС, МС и МСМК.

Всего проведено:

- 7 экспресс-исследований, где приняли участие 50 спортсменов, в возрасте 7 – 17 лет, разряд: 1взр, КМС, МС и МСМК;
- 3 групповых и 20 индивидуальных занятий по психорегуляции;
- 7 персональных консультаций тренеров (по проблемам мотивации и взаимоотношений в группе);
- 1 консультация для родителей (по проблемам дисциплины и взаимопонимания);
- 30 прогнозов предстартовых и стартовых состояний спортсменов перед городскими и республиканскими соревнованиями.

Во втором полугодии 2023 г.:

- определение личностных характеристик,
- мотивационных установок,
- уровня тревожности и уровня спортивной подготовки,
- выявление спортсменов, плохо переносящих нагрузку в микроциклах,
- прогноз уровня готовности к соревнованиям и тренировкам.

В данном исследовании всего приняли участие 109 спортсменов (девушки и юноши), с отделений гимнастики, акробатики и прыжков на батуте. в возрасте 7 – 23 лет, разряд: 1взр, КМС, МС и МСМК.

Всего проведено 9 экспресс-исследований, где приняли участие 73 спортсмена, в возрасте 7 – 23 лет, разряд: 1взр, КМС, МС и МСМК:

- 10 групповых (30 человек) и 22 индивидуальных занятия по психорегуляции;
- 25 персональных супервизий с тренерами (по проблемам мотивации и взаимоотношений в группе, а также проблем профессионального выгорания);
- 3 консультации для родителей (по проблемам дисциплины и взаимопонимания);
- 56 прогнозов предстартовых и стартовых состояний спортсменов перед республиканскими и международными соревнованиями.

Своевременно информация доводилась до тренеров и в соответствии с полученными результатами проводилась корректировка тренировочного процесса.

Результатом проведенной совместной работы тренеров по виду спорта, медицинской службы, методистов, и спортивных психологов является увеличение количества медалей по сравнению с 2022 годом. В 2023 году количество золотых медалей увеличилось на 124% по сравнению с 2022 годом, серебряных – на 136 %, бронзовых – на 238%, а общее количество

медалей увеличилось больше чем в два раза. Сравнительный анализ медального зачета за 2022 и 2023 годы представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительный анализ медалей за 2022 и 2023 год

2022 год		2023 год		Рост количества медалей в 2023 году по сравнению с 2022 годом (%)
Золото	76	Золото	164	124
Серебро	80	Серебро	170	136
Бронза	95	Бронза	238	238

Выводы: изучив отчетную документацию СДЮШОР-9 за 2022 и 2023 годы выявлено значительное увеличение количества медалей больше чем в два раза, что является следствием улучшения организации подготовки спортсменов, внедрения новых методик тренировок, своевременной помощи спортивных психологов. В ходе анализа работы психологической службы СДЮШОР-9 было выявлено, что для успешного выступления на соревнованиях республиканского и международного значения необходимо обращение внимание на определение личностных характеристик, мотивационных установок, уровня тревожности и уровня спортивной подготовки, выявление спортсменов, плохо переносящих нагрузку в микроциклах. Исследования с применением психологических методик должно проводиться минимум 2 раза в год. Важным элементом правильной подготовки спортсменов является скоординированная работа руководства спортивной организации, тренерско-педагогического состава, методистов, спортивных врачей и спортивных психологов, с целью своевременной корректировки планирования и организации учебно-тренировочного процесса. Крайне важно сохранять и укреплять коллаборацию всех подразделений спорта для достижения новых высот и укрепления позиций на мировой спортивной арене.

Список литературы:

1. Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы» <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251>
2. Голоха Л.И., Токарева С.В., Ермаханова А.Б., Нурмухамбетова Д.К., Кефер Н.И. Психологический отбор в системе подготовки резерва в водных видах спорта, - Теория и методика физической культуры, 2022. - №3(69). – С.58-64.
3. Мартынов М.В. Психологические основы спортивной дидактики: учебное пособие для студентов высших педагогических заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура», – Пенза: ПГПУ им. В. Г. Белинского, 2008. – 58 с.
4. Андрущишин А.Ф. Психолого-педагогический контроль в сфере физической культуры и спорта / И.Ф. Андрущишин. – Алматы: КазАСТ, 2019. – 160 с.
5. Горбунов Г.Д., Психопедагогика спорта. – М., 2019. – 269 с.
6. Психология физической культуры и спорта: учеб. пособие / Ю.Л. Лукин, Т.В. Шелкунова. – Красноярск: Сиб. федерал. ун-т, 2018. – 99 с.
7. Кулиненко, О. С. Медицина спорта высших достижений / Кулиненко О. С. - Москва: Спорт, 2016. - 320 с. - ISBN 978-5-9907239-6-2. - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990723962.html>
8. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте: методическое пособие / В.Ф. Сопов. – М., 2010. – 115 с.

ВЛИЯНИЕ СПОСОБНОСТИ К РЕФЛЕКСИИ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ

Нурмухамбетов Б. Ж. - ЗТРК, старший преподаватель кафедры «Борьба, НВС»,
Нурмухамбетова М. Б. - магистр, старший преподаватель кафедры
«Теоретических основ физической культуры и спорта»,
Белегова А. А. - доктор PhD и.о. асоц. профессор кафедры «Теоретических основ
физической культуры и спорта»,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В статье описаны исследования актуальной проблемы рефлексивности, как профессионально важном качестве единоборцев, влияющем на спортивный результат. Для этого было проведено: исследование способности к рефлексии у спортсменов и необходимая коррекционная работа. Кроме того, были описаны средства и источники, помогающие развить способности рефлексировать у единоборцев.

Ключевые слова: рефлексия, психологическая подготовка, психолого-педагогическое сопровождение.

INFLUENCE OF THE ABILITY TO REFLECT ON THE ATHLETIC PERFORMANCE OF HIGHLY QUALIFIED WRESTLERS

Nurmukhambetov B. Zh., Nurmukhambetova M.B., Belegova A. A.

Abstract. The article describes the research of the actual problem of reflexivity, as a professionally important quality of martial artists, affecting athletic performance. To do this, we conducted: a study of the ability to reflect in athletes and the necessary corrective work. In addition, the means and sources that help develop the ability to reflect in martial artists were described.

Key words: reflection, psychological training, psychological and pedagogical support.

Введение. Исследование влияния рефлексивности спортсмена на успешность в спортивной деятельности сочетает в себе высокую теоретическую и практическую значимость для теории и методики спортивной тренировки и спортивной психологии наряду с недостаточной изученностью этого феномена для анализа эффективности соревновательной деятельности в спортивной борьбе.

Проблемой рефлексии в спортивной деятельности занимались такие авторы, как Набойченко Е. С., Носкова М. В., Бабушкина Г. Д., Бабушкина Е. Г., Рудаков А. Л. И др.

Рефлексия — это процесс обдумывания и анализа своих мыслей, чувств и переживаний с целью более глубокого понимания себя и своих мотиваций. В процессе рефлексии спортсмен получает представление о своих сильных и слабых сторонах и областях для роста [5]. Рефлексивное мышление направлено на построение собственных технико-тактических действий и отражает поведение соперников в процессе соревновательной борьбы [4].

Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в спортивных единоборствах такова, что обязательным моментом спортивной борьбы выступает рефлексия, проявляющаяся в противоборстве с соперником.

Как правило, происходит ее спонтанное формирование, без сознательного обучения. При этом степень ее проявления и реализации прямо пропорционально зависит от спортивной квалификации и опыта спортсмена [1]. Однако, непровольная рефлексивность имеет свой предел и не достигает достаточно высокого уровня. Что было отражено в исследовательской работе Бабушкина Г. Д., Бабушкина Е. Г. [2]. Поэтому, часто

возникает ситуация, когда результативность спортсмена снижается, а он, в свою очередь, не способен самостоятельно найти «мертвую зону».

Таким образом, **целью исследования** является выявление влияния способности к рефлексии на спортивный результат у высококвалифицированных борцов.

В связи с этим, **ключевыми задачами** исследования являются изучение значения рефлексии в спортивной деятельности, исследование способности к рефлексии у спортсменов и разработка рекомендаций по развитию качества рефлексивности борцов.

Методы. Тест Люшера определяет психофизиологическое состояние спортсмена в текущий момент, дает возможность отследить переносимость предложенных нагрузок и степень восстанавливаемости спортсмена за ночь. Он применялся как метод текущего тренировочного психологического контроля и оперативного соревновательного контроля [6].

Методы педагогического тестирования и наблюдения использовались в качестве этапного тренировочного педагогического контроля.

Метод анализа результатов соревнований и беседы использовался в качестве этапного психолого-педагогического контроля.

В качестве методов корректирования использовались методики транзактного анализа, освоение методов саморегуляции, самонаблюдение и самоанализ спортсменом своего тренировочного процесса.

В процессе исследования было выявлено, что высококвалифицированные борцы в Казахстане к психологу чаще всего обращаются в случае многократных поражений на ключевых республиканских и международных соревнованиях. Как правило, беседы с борцами, которые обращались к специалистам, и тестирование с помощью методики «Восьмицветовой тест Люшера» было выявлено, что спортсмен переживает стресс, фрустрацию, разочарование и неуверенность в себе, однако не может определить причины своих поражений. Из этого следует, что непроизвольная рефлексия достигла своих пределов и возникла необходимость формирования сознательной рефлексии у обратившихся к нам спортсменов.

Каковы же конкретные преимущества рефлексии для эффективности тренировочной и соревновательной деятельности единоборцев?

Рефлексия может помочь:

1. выявить негативные модели мышления и устранить их;
2. справиться со стрессом и улучшить свои навыки совладания;
3. развить мотивацию достижения успеха;
4. поставить цели и отслеживать свой прогресс;
5. развить тактическое мышление и спланировать тактику и стратегию поведения на соревнованиях;
6. корректировать технические и тактические ошибки, или ошибки в подготовке к соревнованиям [2].

Одним из ключевых средств формирования рефлексивности у спортсменов является спортивный дневник [3].

И в первую очередь спортсмены обучались ведению спортивного дневника не просто, как средства самонаблюдения, но и как средства самоанализа и самоконтроля.

Для этого мы обучали спортсменов задавать вопросы после каждой тренировки и заполнять ответы на них в таблице. (таблица 1)

Таким образом исключается бессмысленное «самоедство» спортсмена, как деструктивная форма мышления, формируется привычка самоанализа. Для облегчения данной работы рекомендуется применять методы обеспечения обратной связи (например, отработка приемов перед зеркалом, или видеосъемка тренировочного процесса, с его дальнейшим просмотром)

Таблица 1 - Вариант заполнения спортивного дневника в процессе технико-тактической и физической подготовки

Что получилось?	Что не получилось?	Над чем надо работать?
Мельница	Бросок через бедро	Идеомоторно отработать подбив в процессе выполнения броска

Для обеспечения психологического здоровья спортсменам было предложено после тренировки отвечать на следующие вопросы:

- Что было хорошего
- Что было нехорошего
- Что я думал / чувствовал
- Что мне помогает / я попробую в следующий раз.

Таким образом, у спортсменов выработывалась ментальная привычка размышлять о своих действиях и причинах, стоящих за ними, до постепенного составления списка приоритетных областей, над которыми они могут работать вместе со своими тренерами.

Для тренеров же данная методика дает возможность иметь более последовательное представление о мышлении спортсмена. Они могут понять, на чем сосредотачивается каждый спортсмен и как они могут (или неспособны) определить свои собственные слабые места в технике, тактическом мышлении и мыслительной концентрации. Более того, это позволяет оказывать спортсменам постоянную поддержку и давать советы очень простым способом (используя комментарии по контексту).

Параллельно с этой работой, проводилось обучение спортсменов методам саморегуляции. В частности, аутогенной тренировке, медитации, как методам, развивающим рефлексивные способности.

В процессе специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки, по окончании тренировки спортсмену предлагалось проанализировать свои действия и реакции. Он мог порассуждать с тренером о пользе того, или иного упражнения. Проговорить, какие действия он делал с удовольствием, а какие с преодолением (психологическим и физическим). Спортсмена учили сознательно фиксировать степень утомления, способность к восстановлению. Тренеры совместно со спортсменом обсуждали паттерны поведения в тренировочном и соревновательном процессе мировых лидеров в избранном спорте и в других видах спорта.

Результаты.

Вот, что сказал спортсмен, заслуженный мастер спорта, спустя два месяца: «Я научился видеть себя со стороны, замечать мелочи и детали, на которые раньше не обращал внимания. Я приобрел привычку вести спортивный дневник, что привело меня у большей уверенности в своей подготовке».

Тест Люшера стал показывать более зрелое отношение спортсмена к происходящему, уверенность, высокую самооценку, мотивацию достижения успеха, и, даже, склонность к риску.

Несмотря на то, что спортсмены начали показывать высокие результаты уже на ближайших международных рейтинговых соревнованиях, работа по психолого-педагогическому сопровождению продолжалась в течение года. До начала следующего сезона, то есть до получения чемпионского титула.

Выводы

Рефлексия — это мощный инструмент, который может помочь спортсменам улучшить свое психическое состояние и добиться наилучших спортивных результатов.

Уделяя время размышлениям о своем опыте и прогрессе, спортсмен может получить представление о своих сильных и слабых сторонах, областях для роста, а также разработать стратегии управления стрессом, стратегиям и тактикам спортивной деятельности и понимания себя. Что способствует не только укреплению психологического здоровья, но и достижению высоких спортивных результатов.

Рекомендации для тренеров:

Для развития рефлексивности у спортсменов в единоборствах рекомендуется:

1. Теоретическое обучение тактическим действиям с обозначением рефлексии в организации противоборства;
2. Решение интеллектуальных задач, проблемных ситуаций, встречающихся в избранном виде спорта;
3. Составление спортсменами соревновательных ситуаций и предложение вариантов для их решения;
4. Проведение подвижных игр с проявлением рефлексивного мышления;
5. Специальные упражнения, направленные на проявление рефлексивного мышления для развития внимания (переключения и распределения) и оперативной памяти.

Рекомендации для спортсменов:

1. Выделите время для размышлений. Будь то несколько минут в конце каждого дня или более продолжительное занятие раз в неделю.
2. Используйте подсказки или вопросы, чтобы направить свои размышления в нужное русло. Вы можете начать с чего-нибудь простого, например: “Чего я достиг сегодня?” или “Чему я научился из этого опыта?”, или копнуть немного глубже, задав вопросы типа: “Какие убеждения или ценности выявил этот опыт?” или “Что было самым сложным в этом процессе и почему?”
3. Ведите спортивный дневник. Запись своих мыслей и переживаний может стать эффективным способом их обработки и получения информации.
4. Попробуйте различные техники рефлексии, чтобы понять, какая из них подходит вам лучше всего. Некоторые варианты могут включать запись в дневнике, беседу с другом или тренером, медитацию.

Список литературы:

1. Андрюшишин, И. Ф. Психолого-педагогические проблемы подготовки спортсменов/ И. Ф. Андрюшишин, Г. Д. Бабушкин. — Алматы: 2020. — 256 с.
2. Бабушкин Г. Д., Бабушкин Е. Г. РЕФЛЕКСИЯ И РЕФЛЕКСИВНОСТЬ В СТРУКТУРЕ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ // Научное обозрение. Реферативный журнал. – 2016. – № 6. – С. 80–82
3. Ильин Е.Л. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1983.
4. Психология физической культуры и спорта: учебник для физкультурных вузов / под ред. Г. Д. Бабушкина, В. Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008.
5. URL: <https://abstract.science-review.ru/ru/article/view?id=1807> (дата обращения: 01.04.2024). URL: <https://fortitudechronicle.beehiiv.com/subscribe> (дата обращения: 01.04.2024).

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ ҮДЕРІСІНДЕГІ ТӘРБИЕ ЖҰМЫСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ НЕГІЗДЕРІ

**Абуов Е.М. - Спорт және өнер факультетінің оқытушысы,
Мұсахожа Икрамқожа, Спорт және өнер факультетінің білімгері,
Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ түрік университеті,
Түркістан, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада балалар мен жасөспірімдерді оқыту мен тәрбиелеудегі, сондай-ақ спорттық дайындық процесін психологиялық қамтамасыз ету жүйесіндегі прогрессивті нәтижелер қарастырылады. Жалпы білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие жұмысында жаңа педагогикалық технологиялар белсенді қолданылуда. Тәрбие әлеуметтенудің, балалар мен жасөспірімдердің өмір жолында тәжірибе жинауының маңызды жақтарының бірі болып табылады. Адамның танымдық процестерін, яғни қабілеттерін, білімдерін, дағдыларын игеруін қалыптастыратын тәрбие мен оқытудан айырмашылығы, тәрбие жұмысы тұтастай алғанда адамның жеке тұлға ретінде қоршаған ортаға, қоғамға, адамдарға деген оң көзқарасын, дүниетанымын, көзқарасын қалыптастырады.

Кілт сөздер: қозғалыс белсенділігі, біліктілік дағдылары, психологиялық дайындық, сауықтыру, дене шынықтыру.

PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF EDUCATIONAL WORK IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abuov Yerbol, Musakozha Ikramkoja

Abstract. This article discusses progressive results in the education and upbringing of children and adolescents, as well as in the system of psychological support for the process of sports training. New pedagogical technologies are increasingly being used in educational work in secondary schools. Education is one of the most important aspects of socialization, the accumulation of experience on the life path of children and adolescents. Unlike upbringing and training, which form the cognitive processes of a person, that is, the acquisition of abilities, knowledge, skills, educational work as a whole form a positive attitude, worldview, attitude of a person as an individual to the environment, society, people.

Key words: motor activity, qualification skills, psychological training, rehabilitation, physical education.

Мемлекеттік деңгейде құрылған ресми мекемелер жүйесінің ұйымдарында, сондай-ақ балалар, жасөспірімдер мен жасөспірімдерге арналған бейресми бірлестіктерде өзін-өзі сәйкестендіру, өзін-өзі бағалау, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі жетілдіру, өзін-өзі тәрбиелеу, өскелең балалар мен жасөспірімдердің өзін-өзі көрсетуі үшін кең мүмкіндіктер жасау мақсатында олардың әртүрлі қызмет түрлеріндегі әлеуметтік белсенділігін барынша жетілдіру көзделген. Балалар мен жасөспірімдердің қажеттіліктері мен сұраныстарын қанағаттандыратын физикалық жаттығулар жеке тұлғаның басты міндеттерінің бірі болғандықтан, дене шынықтыруға маңызды орын беріледі [1].

Тәрбие әлеуметтенудің, балалар мен жасөспірімдердің адамдардың өмір жолында тәжірибе жинауының маңызды жақтарының бірі болып табылады. Адамның танымдық процестерін, яғни қабілеттерін қалыптастыру, олардың білімдерін, дағдыларын мен дағдыларын игеру, тәрбие жұмысы тұтастай алғанда адамның жеке тұлға ретінде қоршаған ортаға, қоғамға, адамдарға деген оң көзқарасын, дүниетанымын, көзқарасын қалыптастыратын тәрбие мен оқытудан айырмашылығы.

Психология мен педагогикадан басқа, педагогикалық жұмыс және оның ғылыми негіздері философия мен әлеуметтанумен айналысады. Білім оның мақсаттарын анықтаудан басталады. Білім берудің негізгі мақсаты-қоғамда өмір сүруге пайдалы жас ұрпақтың жеке қасиеттерін қалыптастыру және дамыту. Кез-келген қоғамдағы білім берудің мақсаты өмір бойы және мәңгілікке белгіленбейді. Егер әлеуметтік жүйе құрылымы мен әлеуметтік қатынастар өзгерсе, онда тәрбиенің мақсаты да өзгереді.

Білім берудің жалпы және нақты мақсаттары бар. Тәрбиенің ерекше мақсаттарының ішінде дене шынықтырумен және спортпен шұғылданатын, бастамашыл, табысқа адал, тазалықты талап ететін жігерлі балаларды, жасөспірімдер мен жастарды тәрбиелеу басты орын алады [2].

Дене шынықтыру және спорт-психикалық сау адамды қалыптастырудың тиімді құралдарының бірі. Дене шынықтыру мұғалімдері мен спорт жаттықтырушыларының негізгі міндеттерінің бірі-олар өткізетін дене шынықтыру сабақтары тек балалар мен жастардың физикалық дамуына ғана емес, сонымен қатар жеке интеллект, сабақтың психологиялық жағдайлары, яғни өзімшілдік, екіжүзділік сияқты жағымды қасиеттерді қалыптастыру мақсатында жасалады. ол мүмкіндік беретін деңгейде жүзеге асырылады деген қорытынды жасалады ұятсыздықты жою. Бұл ретте оқытушы оқушылардың жеке ерекшеліктері мен мүмкіндіктеріне назар аудара отырып, күш салуға міндетті. Бұл, білім берудің негізі, өзін-өзі тану процестерін жандандыруға мүмкіндік береді.

Дене белсенділігі арқылы өзін-өзі тану бұлшықет белсенділігінің, ішкі органдардың жұмысының және адамның психикалық күйінің тығыз байланысымен қамтамасыз етіледі. Дене тәрбиесі процесі адамның ішкі әлеміне, оның ақыл-ойы мен іс-әрекетіне тікелей әсер етеді. Дене жаттығуларының әсерінен дененің барлық мүшелері мен жүйелерінің жұмыс істеу сипаты өзгереді, олардың құрылымы жетіледі, ауруларға, стресстік жағдайларға (өршулерге) төзімділік артады, дененің соматикалық және психикалық денсаулығы күшейеді. Мұндай бейнеде, тіпті бастауыш сыныптарда да жаттығулар балалардың ақыл-ой дамуына оң әсер ету мүмкіндігін ғана емес, сонымен қатар осындай әсер ету механизмдері туралы негізгі білімді де алуы керек [3].

Біздің еліміздегі оқушылар дене шынықтыру мен спорттың өз өміріндегі маңыздылығын түсінеді. Жасөспірімдердің 80% - ы денсаулығын нығайтуға және дене шынықтыру құралдарымен жеке дамуға мүдделі. Әрине, олардың көпшілігі осы мақсаттарға жету құралы ретінде мектепте дене шынықтырумен айналысуды емес, балалар мен жасөспірімдерге арналған сыныптан тыс спорт секциялары мен спорт мектептерінде үнемі спортпен шұғылдануды жөн көреді. Есіңізде болсын, балалар мен жастардың санасында, денсаулығын сақтау және нығайту ісіндегі сенімді адамдар тізімінде, ата-аналардан кейін спорт жаттықтырушылары бірінші, дәрігерлер, мектеп дене шынықтыру мұғалімдері екінші орынға қойылады. үшінші орында. Сонымен қатар, мектеп оқушылары арасында жүргізілген сауалнамада белгілі қайраткерлердің, танымал адамдардың бейнесі туралы тек танымал спортшылар аталды және олардың ешқайсысы өнер жұлдыздары деп аталмады.

Дене шынықтыру бөлігіндегі педагогикалық процестің негізгі қызметі-қатысушылардың жеке қасиеттерін тәрбиелеу және дамыту. Осы функцияларды жүзеге асыру осы уақытқа дейін айтарлықтай қиындықтар туғызды. Дене шынықтыру сабақтарын және республика мектептерінің спорттық-бұқаралық ұйымын талдау деректері бойынша оқушылардың жалпы контингентінің тек 60% - ы ғана дене шынықтырумен белсенді айналысады. Сондықтан олардың көпшілігі қозғалыс белсенділігінің қажетті қарқынын ала алмайды. Ағзаға ұзақ уақыт бойы жеткіліксіз мөлшерде алынған биологиялық қажетті жүктемелер балалардың денсаулығының нашарлауына әкеледі [4].

Бұл жағдайдың себебі болуы мүмкін:

- студенттердің денсаулық жағдайы;
- дене шынықтыру мен спорттың маңыздылығын жете бағаламау;

- білім беру процесінің білікті спорт мамандарымен қамтамасыз етілмеуі;
- материалдық-техникалық базасы әлсіз;
- спорттық жабдықтар мен спорттық ғимараттардың болмауы және т. б.

Тәрбиелеуде, оқытуда және оқытуда қоғамның дамыған заманауи деңгейіне сәйкес ағзаны жетілдіруге және адамдардың жан-жақты дамуына бағытталған дене шынықтыру құралдары, әдістері мен формаларының кешенді шаралары қолданылады.

Білім беру процесінде басты назар аударылады:

- жеке физикалық белсенділіктің негіздерін зерттеу;
- дене шынықтыру бойынша білімді, біліктілікті және дағдыларды игеру;
- үйлестіру қабілеттерін дамыту;
- дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық қызмет дағдыларына өзін-өзі оқыту;
- ерік-жігерді, адамгершілік қасиеттерді және ақыл-ой қабілеттерін дамыту.

Бұған дене шынықтыру және спорттық іс-әрекет процесінде адамгершілік пен қарым-қатынас қуанышы сияқты жеке қасиеттердің қалыптасуын қосуға болады.

Білім беру процесінде оқушылардың тиімді дамуы үшін дене тәрбиесі мұғалімі өз тәжірибесінде қолданылуы керек:

- заманауи озық психологиялық-педагогикалық және психологиялық-физиологиялық технологияларды пайдалану негізінде оқыту мен оқытуды жоғары деңгейге көтеру (оңтайландыру) және күшейту;

- тұлғаның үйлесімді дамуын қалыптастыруға іскерлік қатынас.

Білім берудегі іскерлік қатынастар студенттерді дайын білім мен дағдыларды игеруге ғана емес, сонымен қатар дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің жаңа әдістерін игеруге де бағыттайды.

Тәжірибе нәтижелері егеменді елдің жоғары оқу орындарында дене қабілеті, жоғары адамгершілігі, ерік-жігері, адамгершілік-рухани және ақыл-ой қасиеттері дамыған студенттерді даярлау үшін барлық мүмкіндіктер бар екенін дәлелдейді.

Алайда, оқу процесін қарқындату, жаңа пәндерді енгізу, оқыту мен оқытуды компьютерлендіру көбінесе оқу мен демалудың әдеттегі ритағының бұзылуына, физикалық және жүйке-психикалық жүктемелердің артуына әкеледі.

Тұрақты күш-жігермен назар аудару, іс-әрекеттің дәлдігі мен уақтылығы, жауапкершіліктің жоғарылауы шамадан тыс жүктеме мен жүйкеге әкеледі.

Жаттығу кезінде жоғары өнімділікті сақтау және жаттығуларды күшейту үшін студенттер дене шынықтыру сабақтарында қалыптасатын моториканың белгілі бір деңгейін және ерекше психикалық қасиеттерді игеруі керек.

Білім беру жүйесіндегі дене шынықтыру және спорт басқа оқу пәндерімен тығыз байланыста оқыту, оқыту және тәрбиелеудің міндетті және ажырамас бөлігі болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Демченко, З.А. Научно-исследовательская школа студента исследователя/ З. А. Демченко // Высшее образование в России, 2010. — № 12. — С. 155–158.
2. Трувяли Э. Ю. В. Студенческая научная работа и ее исследование. — материалы научно-методич. конференции «Проблемы педагогики высшей школы». — Тарту: ТГУ, 1972, с. 80–82.
3. Киселев Ю.Я. О подготовке борцов к преодолению препятствий, неожиданно возникающих в соревновании // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 2014.
4. Палайма Ю.Ю Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсмена // Психология и современный спорт. — М., 2001.
5. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. — М., 1967.

**САУЫҚТЫРУ ЖӘНЕ БЕЙІМДІК ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ (ТӘЖІРИБЕСІ,
МӘСЕЛЕЛЕРІ, ДАМУ ТУРАДАҒЫ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ)**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОПЫТ,
ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ)**

**HEALTH-IMPROVING AND ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION (EXPERIENCE,
PROBLEMS, DEVELOPMENT)**

**ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УНИВЕРСИТЕТАХ
НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ**

**Панчук Н.С. – доцент,
СЗФ «Российский государственный университет правосудия»,
Санкт-Петербург, Россия**

Аннотация. Укрепление здоровья студентов – актуальная проблема высшего образования современности. Для формирования ценностного мировоззрения к физической культуре как одному из средств повышения уровня здоровья у студентов необходимо создать психологические и социально-педагогические условия, при которых молодой человек имел возможность, мотивы и стремления к систематическим занятиям физическими упражнениями. В статье показан опыт реализации оздоровительных программ по физическому воспитанию в вузе неспортивного профиля. Использование оздоровительных видов физического воспитания (корректирующая гимнастика, специальные силовые упражнения, пилатес, стретчинг, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, оздоровительная ходьба (терренкур)) в процессе обучения, способствовало физическому развитию личности, общему оздоровлению и укреплению здоровья, профилактике и восстановлению после некоторых заболеваний у студентов вуза.

Ключевые слова: здоровье, оздоровительные виды, студенты вуза, физическое воспитание.

**EXPERIENCE IN THE IMPLEMENTATION OF RECREATIONAL TYPES OF
PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS AT UNIVERSITIES OF AN
UNSPORTSMANLIKE PROFILE**

Panchuk N.S.

Abstract. Improving the health of students is a pressing concern in modern higher education. To foster a value-based approach to physical culture as a means of enhancing the health of young people, it is essential to create psychological, socio-pedagogical, and environmental conditions that allow a young person to develop the motivation, aspirations, and opportunity for regular physical activity. The article presents the experience of implementing wellness programming for physical education at a non-sporting university. The incorporation of health-promoting types of physical activity (corrective gymnastics, strength training, Pilates exercises, stretching, eye exercises, breathing techniques, wellness walks) during the academic process has contributed to the physical and emotional development of students, general well-being, and prevention and recovery from various diseases.

Key words: health, recreational activities, university students, physical education.

Введение. Известно, что в настоящее время у современных студентов имеются проблемы в состоянии здоровья. Для успешного обучения в вузе молодому человеку необходимо иметь определенный уровень здоровья, физического развития, интеллектуальной и физической работоспособности, психологической устойчивости и умений концентрировать своё внимание на главных аспектах образования. Использование оздоровительных видов физического воспитания (корригирующая гимнастика, специальные силовые упражнения, пилатес, стретчинг, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, оздоровительная ходьба (терренкур)) в процессе обучения способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата, мышц глаз, обеспечению кислородом крови за счет выполнения специальных дыхательных упражнений.

Цель исследования – показать опыт использования оздоровительных видов физического воспитания студентов вуза, обучающихся неспортивным специальностям.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

1. Дать характеристику и оценку состояния здоровья современных студентов вуза на основании научных исследований последнего десятилетия.
2. Дать классификацию оздоровительных видов физического воспитания, показать их влияние на организм обучающегося.
3. Подтвердить положительный опыт использования оздоровительных видов физического воспитания студентов вуза, обучающихся неспортивным специальностям.

Методы исследования – анализ и синтез основных понятий по проблеме исследования, анализ состояния здоровья студентов вуза, наблюдение, сравнение, беседы.

Результаты исследования. Аналитическое исследование показало, что высшее образование сегодня требует от выпускника вуза социальной, психологической, интеллектуальной и физической готовности к решению трудовых задач. Для успешности в профессии требуется постоянное повышение своего профессионального уровня, наличия компетенций и личностных качеств, которые помогали бы молодому специалисту в выполнении трудовых функций. Необходимо помогать своему организму преодолевать умственные, психологические, моральные нагрузки. Важно иметь высокий уровень здоровья, физического развития, социальной и психологической адаптации организма в условиях профессиональной деятельности.

В исследованиях доказано, что сегодня у современных студентов вузов имеются различные проблемы здоровья. В трудах Лопатиной Р.Ф., Лопатина Н.А. обосновывается необходимость осуществления активной разработки и реализации профилактического и пропагандистского направления в вузе под руководством структур учреждения по социальной работе. Авторами доказано, что 80% студентов характеризуются низким уровнем двигательной активности, избыточную массу тела имеют 20% студентов. Противоречием является то, что 90% студентов понимают важным укрепление и сохранение здоровья, однако не выполняют действия, направленные на укрепление своего здоровья [3].

По мнению А.А. Попова деятельность по формированию и регулированию определённой структуры организационных взаимодействий посредством совокупности способов и средств, необходимых для эффективного достижения цели здорового образа жизни студентов в условиях вуза необходима в каждом вузе России [5]. Автором разработана модель организации здорового образа жизни студентов на основе целевого, содержательного, процессуального, контрольного блоков. Что позволяет комплексно подходить к проблеме здорового образа жизни молодёжи и своевременно его контролировать.

Исследование Н.М. Жилиной показало, что 47, 3% студентов женского пола часто придерживается правил здорового образа жизни, этот показатель среди мужчин соответствует только 29%. К четвертому курсу значительно растёт доля студентов, умеющих

правильно распределять свое время, повышается уровень стрессоустойчивости. Исследование говорит об осознанном отношении студентов к своему здоровью к четвертому курсу обучения в медицинском вузе [1]. Необходимо проводить педагогический мониторинг за состоянием здоровья обучающихся и педагогов [2]. По нашему мнению, именно осознанность (сформированная на основании знаний о здоровье) позволяет человеку поддерживать необходимый уровень здоровья – улучшить психоэмоциональное самочувствие, повысить работоспособность, нормализовать двигательную активность.

В результате исследования установлено, что в период проведения дистанционного обучения в период covid-19 усугубились негативные тенденции в образе жизни студентов, а именно увеличилось время использования в течении дня электронных устройств, уменьшилась двигательная активность, сбился режим питания и режима труда и отдыха в целом. Последствия пандемии разрешаются и в настоящее время. Особое внимание уделено восстановлению дыхательной системы, органов зрения, опорно-двигательному аппарату.

Большое значение для обеспечения систематичности посещения занятий физической культурой студентами вуза имеет не только стремление к получению зачета по дисциплине, но и устойчивая мотивация к укреплению здоровья и повышению двигательной активности. Выбор оздоровительного вида физического воспитания основывался на учете показателей здоровья и физического развития студентов вуза. Например, в проведенных нами исследованиях доказано, что 20–25% студентов вуза имеют отклонения от нормы правильной осанки [4]. Следовательно, необходимо включить в образовательный процесс занятия упражнения для того, чтобы укрепить мышцы спины, сформировать привычку держать осанку, повысить подвижность суставов.

Для укрепления здоровья студентов вуза использовались различные оздоровительные виды физического воспитания (рис.1).

Корригирующая гимнастика использовалась с целью устранения нарушений осанки, искривлений позвоночника, деформаций опорно-двигательного аппарата.

Специальные силовые упражнения с гантелями и за счет собственных усилий способствовали укреплению мышц туловища, снижению нагрузки на суставы, благодаря её перемещению на мышцы, развитию силы.

Пилатес применялся для общего оздоровления организма студентов, укрепления мышц и суставов, координации движений и умений концентрировать усилие на основных мышцах в конкретном упражнении, что оказывало благоприятное влияние на формирование осознанного выполнения упражнений.

Стретчинг позволял развитию гибкости мышц туловища, улучшению их тонуса.

Гимнастика для глаз способствовала снятию усталости и напряжения мышц глаз, являлась профилактическим средством для предупреждения заболеваний органов зрения.

Дыхательные упражнения использовались для улучшения кровообращения, исключения гипоксии тканей, улучшения вентиляции легких. Комплекс дыхательных упражнений способствовал нормализации артериального давления и оказывал положительное влияние на психоэмоциональное состояния студентов.

Оздоровительная ходьба (терренкур) способствовала повышению двигательной активности и работоспособности организма, активизации жизненной энергии, укреплению мышц ног, развитию выносливости, улучшению работы органов дыхания и сердца, дыхательной

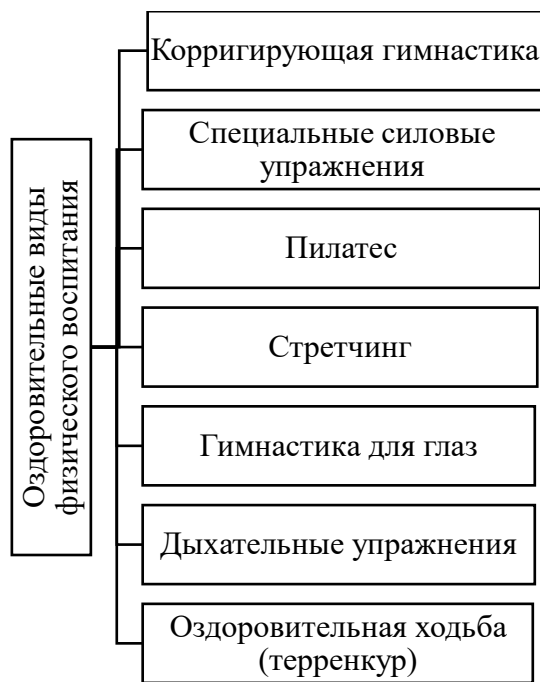


Рисунок 1 - Классификация оздоровительных видов физического воспитания

Выводы. Исследование показало, что необходимостью для внедрения в образовательный процесс различных видов оздоровительных упражнений является слабый уровень здоровья современных студентов, последствия пандемии, которая нанесла урон здоровью молодых людей, недостаточная сформированность у студентов вуза именно устойчивой и стабильной мотивации к укреплению и сохранению здоровья средствами физического воспитания. Реализация в образовательном процессе вуза оздоровительных видов физического воспитания, особенно таких как корригирующая гимнастика, специальные силовые упражнения, пилатес, стретчинг, гимнастика для глаз, дыхательные упражнения, оздоровительная ходьба (терренкур) оказывает общее оздоровительное влияние на студентов. Наблюдение в процессе занятий, беседы со студентами подтвердили, что в совокупности оздоровительные виды физического воспитания создают условия для снятия нервно-эмоционального напряжения, возникающего во время обучения, способствуют профилактике некоторых заболеваний и повышению работоспособности, оказывают благоприятное влияние на развитие выносливости и повышению двигательной активности.

Список литературы:

1. Жилина Н.М. Студенты и здоровый образ жизни. Взгляд изнутри / Серая А.О. / Педагогика профессионального медицинского образования. 2018. № 3. С. 23.
2. Жилина Н. М. Функционирование и перспективы развития подсистемы "Педагогический мониторинг" АИС СГМ "Здоровье и среда обитания" / Н. М. Жилина, Г. И. Чеченин // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – № 6. – С. 54-59. – EDN PEUPJB.
3. Лопатина Р.Ф., Лопатин Н.А. Здоровье студентов вуза как актуальная социальная проблема // Вестник КазГУКИ. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-studentov-vuza-kak-aktualnaya-sotsialnaya-problema> (дата обращения: 25.03.2024).
4. Панчук Н. С. Использование визуальных диагностических методов для изучения проблем осанки у будущих юристов / Н. С. Панчук, К. Н. Пашина, О. В. Одинцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 221-225. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p221-225. – EDN MZJVXY.

5. Попов А. А. Модель организации здорового образа жизни студентов в творческом вузе [Текст] / А. А. Попов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств: журнал теоретических и прикладных исследований. - Кемерово: КемГУКИ, 2011. — № 14. - С. 57-67.

ОБОСНОВАННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ МАССАЖА И ГИДРОКИНЕЗОТЕРАПИИ В КОМПЛЕКСНОЙ СИСТЕМЕ ЛФК ПРИ НЕВРАЛГИИ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА

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

Аннотация. В статье обсуждаются вопросы обоснованности комплексного применения современных технологий массажа, гидрокинезотерапии (ГКТ) и средств ЛФК для коррекции морфофункциональных изменений поясничного отдела позвоночника и тазобедренных суставов у больных с невралгией седалищного нерва (ишиаса). Выявлено, что в результате дозированного применения физических упражнений и ГКТ в сочетании с миофасциальным релизом (МФР), холистическим палсингом и правильного подбора приемов лечебного массажа, наиболее эффективных биологически активных точек (БАТ) увеличивается подвижность суставов и силовая выносливость мышечно-связочного аппарата. Полученные результаты подтверждают обоснованность использования разработанной нами комплексной методики реабилитации пациентов с ишиасом.

Ключевые слова: невралгия седалищного нерва, ишиас, точечный массаж, холистический палсинг, миофасциальный релиз, силовая выносливость мышц.

THE VALIDITY OF THE USE OF MODERN MASSAGE AND HYDROKINESOTHERAPY TECHNOLOGIES IN THE COMPLEX EXERCISE THERAPY SYSTEM FOR SCIATIC NERVE NEURALGIA

Ulukbekova A.O., Kisebaev J.S., Abdisheva Z. V., Makhova O.G., Erdanova G.S.

Abstract. The article discusses the validity of the integrated application of modern massage technologies, hydrokinesotherapy (HCT) and physical therapy for the correction of morphofunctional changes in the lumbar spine and hip joints in patients with sciatic nerve neuralgia (sciatica). It was revealed that as a result of the dosed use of physical exercises and GKT in combination with myofascial release (MFR), holistic palsing and the correct selection of therapeutic massage techniques, the most effective biologically active points (BAT) increases joint mobility and strength endurance of the musculoskeletal system. The results obtained confirm the validity of the use of the comprehensive rehabilitation methodology developed by us for patients with sciatica.

Key words: sciatic nerve neuralgia, sciatica, acupressure, holistic palsing, myofascial release, muscle strength endurance.

Актуальность. Последние десятилетия характеризуются быстрым распространением остеохондроза и связанного с ним ишиаса не только среди лиц пожилого возраста, но и среди людей более молодой возрастной категории населения Казахстана [1]. Известно, что наиболее популярными в реабилитации данной категории больных являются

систематические занятия лечебной физической культурой (ЛФК). Вместе с тем даже комплексное применение арсенала средств ЛФК не всегда дает желаемый результат и даже, несмотря на появление новых средств реабилитации, результаты лечения указанной патологии оставляют желать лучшего. С этой позиции изучение влияния инновационных технологий массажа в виде современной методики миофасциального релизинга, холистического палсинга, ГКТ в комплексе с ЛФК, классическим лечебным и точечным массажем на показатели функционального состояния позвоночника и суставов нижней конечности, является чрезвычайно актуальным [2].

Среди наиболее зарекомендовавших себя методов реабилитации в последние годы, кроме лечебной физкультуры являются методы миофасциального релиза и холистического палсинга, основанные на нервно-рефлекторных механизмах. Эти методы помогают добиться расслабления напряженных мышц, улучшения локального кровообращения, достичь исчезновения болезненности в триггерных точках и укрепить мышечный корсет [3,4].

Следует также отметить, что применение физиологически обоснованной методики реабилитации позволит в дальнейшем объективно оценить влияние корригирующих упражнений, лимфодренажного и точечного массажа на различные клинко-антропометрические параметры пациентов с невралгией седалищного нерва.

Таким образом, весьма своевременной является разработка методики комплексной реабилитации больных с ишиасом средствами ЛФК, ГКТ, миофасциального релиза и холистического палсинга (ХП), которая предполагает в более короткие сроки достичь желаемого клинического эффекта.

Цель исследования: разработка и клинко-физиологическое обоснование методики реабилитации пациентов с невралгией седалищного нерва средствами ЛФК, ГКТ, миофасциального релиза и холистического палсинга.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, антропометрические измерения, физиологические методы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для исследования нами было отобрано 40 пациентов с клиническими проявлениями невралгии седалищного нерва, в возрасте 60-65 лет. Из них двадцать человек составили экспериментальную группу (ЭГ), в которой мы использовали разработанный нами комплекс физических упражнений в сочетании с МФР, ХП, ГКТ, классическим лечебным и точечным массажем.

Двадцать человек вошли в контрольную группу (КГ), где пациенты получали традиционные физиотерапевтические процедуры, однако занятия ЛФК, миофасциальный релиз, холистический палсинг и сеансы массажа в данной группе не проводились.

При составлении программы занятий ЛФК нашей первой и основной задачей было определение такой оптимальной нагрузки, которая обеспечивала бы достаточный тренировочный эффект и, в то же время, оказывала бы и выраженный оздоровительный эффект, обеспечивая благоприятное действие на самочувствие пациента и на его организм в целом. Известно, что в ответ на воспаление, на отечность тканей тело человека реагирует локальными и общими мышечно-фасциальными спазмами, защищая тем самым зону повреждения. Этот спазм не только не снимает причины болевого синдрома, но становится источником вторичного напряжения и раздражения. Поэтому для эффективной борьбы с клиническими проявлениями ишиаса мы в состав комплекса ЛФК включили новую технологию оздоровления – миофасциальный релиз и холистический палсинг. По своей сути МФР – это массаж, который выполняется с одновременным воздействием на мышечную и фасциальную ткань с целью их расслабления и устранения болевых ощущений. Напряженная мышца при этом подвергается сдавливанию и растягиванию по специальной схеме, что приводит к ее релаксации.

Холистический палсинг (пульсационный массаж) – это также один из видов своеобразной массажной техники, который основан на вибрации, приводящей в колебания ткани организма человека. Эти колебания способствуют улучшению работы всех систем организма, положительно влияют на состояние позвоночника и суставов, оказывают расслабляющее и общеукрепляющее действие.

По скольку воспаление седалищного нерва, т.е. ишиас проявляется, как правило, сильной болью в поясничном отделе позвоночника и нижних конечностях, то в ходе исследования мы в первую очередь изучили динамику болевого синдрома под воздействием экспериментальной методики. Субъективная оценка болевого синдрома проводилась по десяти бальной шкале.

Результаты опроса в начале исследования позволили выявить боли средней интенсивности у 100% обследуемого контингента, причем практически одинаковой интенсивности в обеих группах.

На фоне проводимого курса ЛФК, ГКТ, пульсационного массажа и МФР больные отмечали отчетливое улучшение самочувствия.

Так, под воздействием разработанной методики в ЭГ болевой синдром исчез у 6 испытуемых, что составляет 85,4% от общего количества пациентов данной группы и лишь у одного больного, т. е. в 14,6% случаев, остались слабые боли. Эти данные свидетельствуют о положительном влиянии экспериментальной методики на проявление болевого синдрома у испытуемых.

В то же время нами установлено, что в контрольной группе, в которой использовались только физиотерапевтические процедуры, подобной тенденции не наблюдалось. Более того, полного исчезновения болевого синдрома не обнаружено ни у одного пациента и лишь у 2 (28.5%) больных интенсивность боли уменьшилась от средней до слабой. У остальных 5 (71.4%) обследованных она осталась практически на прежнем уровне.

Функциональное состояние позвоночника в ходе исследования определяли по показателю силовой выносливости мышц спины (СВМС). Результаты динамики показателя силовой выносливости мышц спины в ходе исследования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика показателя СВМС в процессе реабилитации

Группа	Средний показатель СВМС (сек)			
	До исследования	Через 1 месяц	Через 3 месяца	Через 6 месяцев
	$\bar{X} S_x$			
ЭГ (n = 20)	39,3 0,3	53,7 1,2	80,3 3,3	98,8 5,4
P	-	<0,01	<0,001	<0,001
КГ (n = 20)	38,8 0,3	39,2 0,4	40,6 0,1	42,4 0,7
P		> 0,05	> 0,05	<0,05

Анализ полученных данных выявил, что вначале эксперимента и ЭГ, и КГ имели схожие показатели по данной пробе. Но уже после месяца систематических занятий ЛФК, ГКТ, МФР и ХП наблюдалась выраженная динамика, что доказывает адекватную степень физической нагрузки и способов пульсационного массажа и миофасциального релизинга в экспериментальной группе. Более того к концу курса реабилитации показатель СВМС приблизился в ЭГ к норме (P <0,001). В то время как в контрольной группе таких изменений не наблюдалось.

Для оценки функционального состояния позвоночника после комплексных реабилитационных мероприятий средствами ЛФК, ГКТ, процедур точечного, пульсационного массажа и МФР проводились также измерения показателя гибкости позвоночника в поясничном отделе путем измерения амплитуды движений верхней части тела при максимальном разгибании (табл. 2).

При вычислении средней разности показателей пробы Шобера на разгибание получены следующие результаты: в КГ отмечено незначительное увеличение показателя теста на +0,10 (0,05–0,20) см, а в экспериментальной группе, где проводили МФР и ХП – на +0,84 (0,60–1,09) см, средняя разность теста на разгибание по сравнению с исходными данными составила 1,33 (1,15–1,51) см, что, в отличие от КГ является статистически более значимым ($p < 0,05$). Это можно рассматривать как достоверное улучшение подвижности в пояснично-крестцовом отделе позвоночника в сагиттальной плоскости под воздействием МФР, ХП и упражнений на растяжение в сочетании с процедурами ГКТ.

Таблица 2 – Показатели подвижности позвоночника по тесту Шобера (разгибание) на фоне комплексной реабилитации.

Группа	Без изменений		Улучшение (сантиметры) при разгибании						Достоверность Различий P
	0		0,5-0,9		1-1,4		1,5 и более		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
ЭГ (n=20)	7	35	9	45	4	20	1	5	<0,05
КГ (n=20)	19	95	1	5	-	-	-	-	

Обоснованность использования современных технологий массажа в составе комплексной методики ЛФК при невралгии седалищного нерва по предложенной нами методике подтверждает также достоверное увеличение подвижности коленного сустава (КС). Результаты данных исследований представлены в таблице 3. экспериментальной методики

Таблица 3 – Динамика показателей функционального состояния КС пациентов под влиянием

Показатель (градусы)		Группа			
		ЭГ (n=20)		КГ (n=20)	
		\bar{X}	Sx	\bar{X}	Sx
Активное сгибание КС	до эксперимента	79,4	1,66	78,5	1,24
	после	52,5	1,54	68,4	1,34
	P	<0,05		>0,05	
Активное разгибание КС	до эксперимента	172,9	0,89	174,2	1,28
	после	179,9	0,76	178,6	0,24
	P	<0,05		>0,05	
Переднезаднее отклонение КС	до эксперимента	0,98	0,04	1,03	0,04
	после	0,91	0,64	0,97	0,62
	P	<0,05		>0,05	
Срединно-боковое отклонение КС	до эксперимента	0,83	0,03	0,91	0,07
	после	0,64	0,48	0,89	0,32
	P	<0,01		>0,05	

Необходимо отметить, что перед началом эксперимента между участниками обеих групп не было выявлено достоверных отличий ни по одному из показателей оценки функционального состояния коленного сустава ($P>0,05$). На фоне проводимого курса реабилитации пациенты отмечали отчетливое улучшение самочувствия.

Так, если в ходе исследования активное сгибание, разгибание коленного сустава и другие показатели заметно улучшились у занимающихся в экспериментальной группе ($P<0,01$), то в контрольной группе данные показатели остались практически на прежнем уровне ($P>0,05$).

Очевидно, что в результате применения экспериментальной методики мышечно-связочный аппарат претерпевает ряд изменений. Мышцы становятся более эластичными, снимается напряжение отдельных мышечных групп (мышцы поясницы и нижних конечностей), связочный аппарат становится более растяжимым (эластичным), и все это, вместе с усилением кровообращения ведет к уменьшению болевых ощущений и увеличению подвижности в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Таким образом, необходимо отметить, что разработанная нами комплексная методика физической реабилитации, включающая лечебную физическую культуру в сочетании с современными технологиями массажа – МФР, ХП, приемами классического и точечного массажа, оказывает благоприятное воздействие на показатели физического и функционального состояния пациентов с пояснично-крестцовым радикулитом. Критерием результативности экспериментальной методики явился также отчетливый клинический эффект, выраженный в достоверном ($P < 0,05$) сокращении сроков нетрудоспособности у пациентов экспериментальной группы.

Выводы:

1. Разработанный комплекс корригирующих воздействий, включающий в себя арсенал средств ЛФК, ГКТ, МФР, ХП, приемов лечебного и точечного массажа, позволил выявить выраженный оздоровительный эффект, который сопровождался повышением уровня наиболее значимых морфофункциональных показателей у пациентов с невралгией седалищного нерва.

2. Установлено, что под воздействием экспериментальной методики повышается эффективность преодоления болевого синдрома (в 85,4%). Анализ корреляционной зависимости между проявлением болей до проведения эксперимента и после его окончания показал высокий коэффициент корреляции в экспериментальной группе – 0,927 ($P < 0,05$).

3. Выявлено, что применение современных технологий массажа в сочетании со средствами ЛФК повышает функциональное состояние коленного сустава, силовую выносливость мышц спины (на 59,5 сек), а также увеличивает амплитуду движения при сгибании и разгибании в поясничном отделе позвоночника от 0,5 до 1,5 сантиметра в 95% и при разгибании – в 65,0 %.

Список литературы:

1. Душанова Г.А., Туксанбаева Г.У., Жаркибекова Н.А. Новые подходы к диагностике, лечению и профилактике вертеброгенных заболеваний периферической нервной системы: учебное пособие. – Шымкент, 2015. – 112 с.

2. Епифанов В.А. Восстановительное лечение при заболеваниях и повреждениях позвоночника / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов, А.Н. Баринов. – М.: МЕД пресс-информ, 2016. – 376 с.

3. Григорьева Е.В., Горелик В.В. Особенность методики «Миофасциальный релиз» в современных фитнес-технологиях // Наука и образование: новое время. – 2017. – № 3 (20). – С. 1-5.

4. Бушманов А. Ю. Особенности миофасциального релиза и его применение в физической реабилитации пациентов с болезнями опорно-двигательной системы // Наука о жизни. – 2017. – № 2 (37). – С. 25-27.

РАЗВИТИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО КАЗАХСТАНА

Наставшев А. А. – студент, **Темиргалиева С. Е.** – старший преподаватель,
НАО Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан
Айгужинова Г. З. – старший преподаватель,
НАО Павлодарский педагогический университет имени Әлкея Марғұлана,
Павлодар, Казахстан
Усина Ж. А. – профессор, **Оралтаев Е. Р.** – старший преподаватель,
НАО Торайгыров университет, Павлодар, Казахстан

Аннотация. Данная статья покажет отрасль оздоровительной и адаптивной физической культуры Казахстана. В ней мы рассмотрим и изучим все аспекты данного вектора спорта. Оздоровительная и адаптивная физическая культура (опыт, проблемы, перспективы). Изучим государственную позицию касательно спорта, рассмотрим спортивное будущее Казахстана.

Ключевые слова: Оздоровительная физическая культура, адаптивная физическая активность, ограниченные возможности, ОБЗ, Казахстан, социальная интеграция, качество жизни, физическая реабилитация, самореализация, барьеры, перспективы.

THE DEVELOPMENT OF HEALTH-IMPROVING ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN THE CONDITIONS OF MODERN KAZAKHSTAN

Nastavshev A. A., Temirgalieva S. E., Aiguzhinova G. Z., Usina J. A., Oraltaev E. R.

Abstract. This article will show the branch of health and adaptive physical culture in Kazakhstan. In it, we will consider and study all aspects of this vector of sports. Wellness and adaptive physical education (experience, problems, prospects). Let's study the state position on sports, consider the sports future of Kazakhstan.

Key words: Wellness physical education, adaptive physical activity, limited opportunities, NIA, Kazakhstan, social integration, quality of life, physical rehabilitation, self-realization, barriers, prospects.

Введение (актуальность). В данной статье я затрону вектор оздоровительной и адаптивной физической культуры, а если быть точным ее значение в Казахстане, также рассмотрю ее опыт, проблемы и дальнейшие перспективы развития. Начнем с того, чтобы понять с чем, мы имеем дело нам нужно понять, что представляет собой само понятие оздоровительной и адаптивной физической культуры в целом. Оздоровительная и адаптивная физическая культура это – комплекс мер спортивно – оздоровительного характера, направленного на реабилитацию и адаптацию к нормальной среде обитания лиц с ограниченными возможностями и не только. Сам вектор данной отрасли способствует преодолению психических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости личного вклада в социальное развитие общества. Иными словами, данная отрасль физической культуры позволяет лицам с ограниченными физическими возможностями почувствовать себя таким же, как и все и не отчаиваясь заниматься своим любимым делом доказывая всем что их физическое состояние ничуть не хуже, чем у обычных людей. Давайте же рассмотрим, как обстоят дела с оздоровительной и адаптивной физической культурой в Казахстане. В Казахстане оздоровительная и адаптивная физическая культура имеет широкое и распространённое назначение. Ее нормативная база берет начало с нашей конституции, которая гласит и гарантирует право на охрану здоровья и доступ к медицинской помощи всем гражданам. Также хочется

подметить, что данная отрасль в нашей стране имеет перспективное будущее, которое заключено в законах и стратегиях нашей страны, а именно закон Республики Казахстан «О физической культуре и спорте» (2016) определяет основные направления государственной политики в области физической культуры и спорта, включая оздоровительную и адаптивную физическую культуру. Стратегия развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года (2019) ставит целью создание условий для массового вовлечения населения в занятия физической культурой и спортом, в том числе людей с ограниченными возможностями.

Цель. Целью данной статьи является обобщение темы оздоровительной и адаптивной физической культуры в Казахстане. Исследование проблем препятствующим ее развитию, анализ опыта нашей страны в данной сфере, а также будущие перспективы в развитии данного вектора спорта.

Задачи исследования:

1. Исследовать опыт Казахстана в работе с оздоровительной и адаптивной физической культурой.
2. Изучить сильные и слабые стороны в работе с данным видом спорта в нашей стране.
3. Проанализировать опыт Казахстана, достигнутый за все время становления данной разновидности спорта.
4. Проанализировать проблемы, которые являются ключевым неблагоприятным фактором для развития данной отрасли в нашей стране.
5. Рассмотреть будущие перспективы развития и становления оздоровительной и адаптивной физической культуры как одного из ведущих и главных аспектов и рычагов нашей страны.
6. Подвести итоги входе которых осуществить заключение.

Методы исследования:

1. Проанализировать структуру развития оздоровительной адаптивной физической культуры в Казахстане.
2. Рассмотреть статистику.
3. Исследовать проблемы проанализировать почему они есть и принять пути их решения.
4. Рассмотреть будущие перспективы развития данного спортивного направления.
5. Проанализировать методы инноваций и развития данной спортивной отрасли в нашей стране.
6. Осуществить анализ материала и сделать заключение.

Результаты исследования (Обсуждение результатов):

1. Опыт нашей страны в данной отрасли, а также до мельчайших деталей изучим все. Опыт Казахстана в оздоровительной и адаптивной физической культуре включает в себя стратегию 2020-2025 по развитию спорта и увеличению количества людей, занимающихся спортом. Если быть точным Казахстан делает огромный упор на поддержание спортивного воспитания граждан. Если судить логически Казахстан страна относительно молодая и говорить об опыте конкретно в данный момент времени будет не уместно, но тем не менее с каждым годом Казахстан вводит инновации в данной отрасли и выводит их на новый уровень. С уверенностью сказать об опыте сложно, но, если брать во внимание всевозможные стратегии нашей страны, а именно Казахстан 2030 или Казахстан 2050 можно с уверенностью сказать, что в будущем Казахстан будет твердо стоять на ногах в данной спортивной отрасли и показывать отличные результаты. Также хочется подметить, то, что с каждым годом в нашей стране для поддержания и развития спорта ведётся масштабное строительство и разнообразное благоустройство инфраструктуры. На данный момент ведётся строительство ФОК, бассейнов, спортивных площадок, более серьезное и масштабное оснащение организаций спорта спортивным инвентарем. Делается огромный упор в области детского спорта, а также подросткового спорта, для молодежи в

нашей стране открыты двери в любые и любимые секции по занятиям спортом. Но вернёмся к проблеме оздоровления и адаптации, касательно этого в нашей стране существуют реабилитационные центры, спортивные центры, фитнес залы, которые постепенно помогают самореализовываться и социализироваться людям с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья). Это радует. Ведь люди с ОВЗ – это, те же самые люди, которые не могут делать действия, которые под силу обычному человеку, данные места и мероприятия помогают им становиться такими как все и даже лучше. Ведётся огромная пропаганда в области спорта и население хочет и идёт заниматься спортом. В дополнение ко всему этому хочется сказать, что на данный момент в Казахстане наблюдается рост числа спортивных клубов и секций, что говорит о доступности спортивных занятий для населения. Развивается система подготовки спортивных кадров, в том числе тренеров по адаптивной физической культуре. Проводятся различные спортивные мероприятия, в том числе паралимпийские игры, которые дают возможность людям с ОВЗ продемонстрировать свои достижения. Особое внимание уделяется развитию массового спорта, что способствует оздоровлению населения и формированию здорового образа жизни. Исходя из этого подпункта можно сделать вывод того что Казахстан на момент своего настоящего имеет яркие и красочные перспективы развития в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, если и дальше наша страна будет придерживаться таких аспектов и иметь такой высокий спрос и рост, то с уверенностью можно сказать что к 2050 или же 2070 году спорт и спортивные мероприятия и организации будут занимать ведущую позицию в нашей стране и привлекать ещё более масштабные количества людей.

2. Теперь же поговорим о больном, скажем так о тупиковой точке развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в Казахстане конкретно об проблемах. Рассуждать на эту тему можно много, но нужно сделать акцент на фиксированные и актуальные проблемы в данной области чтобы понять с чем мы имеем дело и искоренить эти проблемы дабы избежать всех нюансов и развиваться пассивно, но эффективно. Если вернуться к опыту и к тому, о чем мы говорили то это яркая и красочная сторона всей ситуации, но давайте же рассмотрим, как все это происходит на самом деле. Самой главной и сказал бы я огромной проблемой является инфраструктура, а именно нехватка спортивных сооружений конкретно в сельской местности, и округах, а также в некоторых городских районах наблюдается дефицит спортивных залов, бассейнов, стадионов и других объектов, необходимых для занятий оздоровительной и адаптивной физкультурой. Низкая доступность многие имеющиеся спортивные объекты не оборудованы пандусами, подъемниками и другими приспособлениями для людей с ограниченными возможностями. Несоответствие современным стандартам часть спортивных сооружений находится в ветхом состоянии и не соответствует современным требованиям безопасности и комфорта. Это главные, факторы, влияющие на развитие данного спортивного направления, а как я описал выше идёт полное несоответствие этим нормам. Далее рассмотрим такую проблему как недостаточное финансирование. Недостаточное финансирование – это, важный аспект, который буквально не даёт никакого толчка развития для данной отрасли, если быть точными государственные расходы на оздоровительную и адаптивную физическую культуру не велики. Если трезво смотреть на ситуацию с уверенностью можно сказать о том, что если нет должного финансирования, то и нет должного результата. Поддержка со стороны частного сектора тоже является немаловажным фактором, который обусловлен наличием той самой финансовой помощью. Частный сектор, а именно бизнес не заинтересован вкладывать средства в данную сферу из-за низкой рентабельности. Далее у нас следует нехватка средств на развитие материально-технической базы не хватает средств на закупку спортивного инвентаря, оборудования, тренажеров. Если думать логически спорт — это не только воля к победе и к каким либо, достижениям спорт – это, оборудование и инвентарь, который делает из тебя того, кем ты хочешь быть, а как же стать тем, кем ты хочешь быть без наличия спортивного

инвентаря и сопряжений? Также хочется включить сюда такой немаловажный аспект как нехватка квалифицированных кадров и персонала, в спортивных организациях за людьми нужен постоянный надзор, помощь и уход, эти факторы нужны каждому человеку, который намерен заниматься спортом. А теперь давайте представим, что такие факторы просто необходимы людям с ОВЗ, да что там необходимым они им нужны, поддержка, вера, надежда и многое другое это то, что нужно им для реализации себя. Тренер, или же инструктор – это, своего рода психолог, который должен чувствовать своего воспитанника и содействовать ему во всем. Вернёмся к дефициту канализационных кадров, он включает в себя недостаток специалистов в Казахстане наблюдается дефицит тренеров, инструкторов, методистов по оздоровительной и адаптивной физкультуре. Низкий уровень квалификации, как и говорилось выше, часть специалистов не имеет достаточной подготовки и опыта работы с людьми с ограниченными возможностями. Непрерывное профессиональное образование не хватает системы непрерывного профессионального развития для специалистов данной сферы. И думаю, один из главных проблемных факторов — это социальный фактор, который собирает в себе большинство мнений социума и преследует их и берет пример с их утверждений и доводов. Говорю, я об негативных стереотипах, а именно стереотипы о том, что спорт и физкультура недоступны людям с ограниченными возможностями. А также о низкой мотивации люди не осознают важность регулярных занятий физкультурой для здоровья и хорошего самочувствия. Глядя на проблемы нашего государства в данной сфере становится грустно и печально. Все, потому что, так устроено общество и социум, большинство людей будут полагаться на мнение других, но никак не на свое. Недостаток мотивации пагубным образом сказывается на состоянии людей. Суровая реальность не даёт широко посмотреть на ситуацию и не даёт полной ее характеристики, те аргументы что приведены это лишь пик айсберга. Можно говорить и наедятся лишь на то, что в будущем нашей страны мы искореним эти факторы и встанем на целевой и фиксированный путь развития области оздоровительной и адаптивной физической культуры, и спорта в целом.

3. Ну, что ж теперь поговорим думаю о самой яркой и насыщенной части это о перспективах развития оздоровительной и адаптивной физической культуры в Казахстане. Перспективы, какое приятное слово, которое дарит надежду в адекватное настоящее и светлое будущее. Темы перспектив я хотел бы коснуться более широко ведь это то, на что, нашему государству стоит делать более сильный акцент так как от перспектив развития будет исходить дальнейший поток и повышение эффективности деятельности. Перспективами можно называть решение проблем, которые приведены выше, в данной ситуации ими будет являться государственная поддержка увеличение бюджетных ассигнований увеличение государственных инвестиций в развитие оздоровительной и адаптивной физической культуры. Разработка целевых программ разработка и реализация целевых программ, направленных на развитие инфраструктуры, подготовку кадров, пропаганду оздоровительной и адаптивной физкультуры. Создание координационных советов создание межведомственных координационных советов для обеспечения комплексного подхода к развитию данной сферы. Данные факторы будут способствовать более строгому и целенаправленному развитию структуры. Затем у нас последуют такие перспективы как привлечение частных инвестиций создание привлекательных условий для бизнеса предоставление налоговых льгот, субсидий, других преференций для инвесторов, вкладывающих средства в развитие оздоровительной и адаптивной физкультуры. Государственно-частное партнерство реализация проектов государственно-частного партнерства для строительства и эксплуатации спортивных объектов. Развитие социального предпринимательства поддержка социальных предпринимательских инициатив в сфере оздоровительной и адаптивной физкультуры. Данные факторы будут способствовать развитию финансирования не только со стороны государства, но и со стороны частного бизнеса и предпринимательства. Следующей инновацией у нас будет

следовать развитие кадрового потенциала подготовка специалистов, а именно увеличение количества учебных заведений, предлагающих программы подготовки и переподготовки кадров по оздоровительной и адаптивной физкультуре. Повышение квалификации важный аспект. Повышение квалификации действующих специалистов с помощью семинаров, тренингов, курсов повышения квалификации. Привлечение молодых специалистов, молодежь — это будущее нашей страны и их взаимодействие с государством будем лучшим вкладом в будущее если для них будет осуществляться создание привлекательных условий труда, желание работать в сфере оздоровительной и адаптивной физкультуры. Хочется подметить что повышение осведомлённости населения будет способствовать повышению уровня роста популярности спорта. Если касаться пропаганды, то к ней можно отнести информационные кампании проведение масштабных информационных кампаний о пользе оздоровительной и адаптивной физкультуры. Использование СМИ, использование телевидения, радио, печатных и интернет-изданий для пропаганды здорового образа жизни. Вовлечение общественных организаций сотрудничество с общественными организациями, занимающимися вопросами здоровья и инвалидности. Также внедрение постоянной рекламы и маркетинга спорта с целью привлечения внимания окружающих. Данные факторы будут положительно влиять на население, психика человека устроена так что чем чаще ты видишь, что то, тем более тебе хочется это попробовать, но не стоит забывать про обратную сторону это может вызывать и агрессию, и вспыльчивость, а также гнев. Поэтому не стоит с этим переусердствовать и как-то навредить окружающим. Пропаганда – это, отличное решение, но в порядке меры. В заключении хочется добавить такой немаловажный фактор как совершенствование законодательства. А если быть точным, то разработка нового закона разработка и принятие нового закона об оздоровительной и адаптивной физкультуре, учитывающего современные потребности общества. Уточнение полномочий государственных органов и организаций в сфере оздоровительной и адаптивной физкультуры. Создание действенных механизмов реализации государственной политики в данной сфере. Полная переработка законодательства возможно скажется положительным образом на ситуации развития оздоровительной и адаптивной физической культуры, но, к сожалению, представить это мы можем только в теории, а вот как этот процесс поведет себя на практике я верю и надеюсь мы узнаем в скором будущем. Подводя итог развития перспектив в отрасли оздоровительной и адаптивной физической культуры, можно сказать, что проблемы перспективам. Можно с уверенностью сказать, что, решая проблемы, которые созрели и которые существуют на данный момент мы будем осуществлять и реализовывать перспективы развития данной спортивной отрасли. Перспективы – это, качественный и грамотный подход, который возложен на плечи нашего государства и которое в скором будущем будет заниматься их реализацией.

Выводы

Оздоровительная и адаптивная физическая культура в Казахстане имеет огромный потенциал в своем развитии, но не может подняться до должного уровня, исходя из этого я делаю следующие выводы:

1. Чтобы популяризировать данную отрасль спорта в Казахстане нужно для начала создать для нее условия.
2. Чтобы создать должные и благоприятные условия нужны инвестиции, а чтобы были инвестиции должен быть спрос, как говорится спрос рождает предложение. Для начала народу нужно дать понять, что это актуально и нормально, а не пытаться навязывать, стереотипы и, говорить, что все это никому не нужно.
3. Также важным аспектом является преодоление зоны комфорта, в которой человек привык находиться за время своей болезни ситуации и который хочет начать реабилитироваться и заниматься спортом по новой и создавать лучшую версию себя

4. В общем и целом если уже сейчас наша страна задумается над будущим данной спортивной программы, то через лет 50-70 мы сможем построить новое, здоровое и свежее общество у которых будут другие ценности и понимания смысла жизни. Все будет заключаться на здоровье как моральном, так и физическом.

5. В финальном заключении всей дискуссии хочется сделать логический вывод, который будет гласить, о том, что развитие направления оздоровительной и адаптивной физической культуры в Казахстане – это, сложный и трудоемкий процесс, который не раз пройдет стадии реформации и переработок. Хочется подметить, что наша страна пытается развиваться в данном направлении, но как мы видим на практике это получается, но очень трудно, опять же повторяю это будет трудоемкий и долгий процесс, который возможно переживет поколения людей, но достигнет своего рассвета и логического завершения, и доведения до нужной кондиции. Как говориться время покажет. Будем верить и надеяться, что данная отрасль займет один из главных векторов развития нашего государства и воплотит в реальность мечты и пожелания тех, кто всю жизнь грезил мечтой и желанием заниматься любимым, а главное приносящим пользу делом.

Список литературы:

1. Адаптивное физическое воспитание. Авторская программа для детей с тяжелой зрительной патологией: Учебно-методическое пособие / Сост. Л. Н. Ростомашвили. - СПб., 1997. – С. 62-63.
2. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро- и патопсихологии. – Международная педагогическая академия, 1994. – С. 407-413.
3. Астафьев Н. В, Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. - Омск, 1997. – С. 712-721.
4. Байкина Н. Г., Сермеев Б.В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. - М.: Советский спорт, 1991. – С. 50-57.
5. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений в 6 томах. - М.: Педагогика, 1983. – С. 180-188.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПРИ ХОДЬБЕ У ВЗРОСЛЫХ 20-24 ЛЕТ С ПОСЛЕДСТВИЯМИ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛИЧА В УСЛОВИЯХ ВОДНОЙ СРЕДЫ

Киргетова Н.А. - преподаватель кафедры физической реабилитации, старший преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры,
Бобохина А.А. - студентка бакалавриата кафедры теории и методики адаптивной физической культуры,
Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье описано содержание разработанного комплекса физических упражнений в воде, направленного на развитие координационных способностей при ходьбе у взрослых с последствиями церебрального паралича, представлены результаты применения данного комплекса.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, нарушения ходьбы, физическая реабилитация, лечебная физическая культура, гидрокинезотерапия, адаптивная физическая культура.

DEVELOPMENT OF WALKING COORDINATION ABILITIES IN ADULTS 20-24 YEARS OLD WITH CEREBRAL PALSY IN AN AQUATIC ENVIRONMENT

Kirgetova N.A., Bobokhina A.A.

Abstract. The article describes the content of the developed complex of physical exercises in water, aimed at developing coordination abilities when walking in adults with consequences of cerebral palsy, and presents the results of using this complex.

Key words: cerebral palsy, walking disorders, physical rehabilitation, therapeutic physical education, hydrokinesitherapy, adaptive physical education.

ДЦП является наиболее распространенной формой детской инвалидности, уровень распространенности которой составляет от 1,5 до 3,8 на 1000 рождений во всем мире [1]. Хотя церебральный паралич является непрогрессирующим неврологическим заболеванием, тяжесть двигательных нарушений может прогрессировать, что приводит к снижению физической активности и дальнейшим осложнениям во взрослой жизни [2].

Исследования способности ходить у взрослых с церебральным параличом сообщают о потере данной способности в возрасте до 35 лет [3]. В нескольких исследованиях изучалась эволюция общей двигательной активности от детства к взрослой жизни у людей с церебральным параличом: в некоторых отмечалось ухудшение показателей ходьбы, но часть сообщила об улучшении данных показателей с детства до взрослой жизни [4]. Другими словами, у данного контингента есть потенциал улучшить ходьбу в молодом возрасте. Нацеливание на улучшение способности ходить может привести к повышению независимости и более широкому участию в повседневной жизни. Следовательно, можно сделать вывод об актуальности и возможности улучшения ходьбы во взрослом возрасте у лиц с последствиями церебрального паралича.

Упражнения в воде широко признаны как метод реабилитации пациентов с неврологическими расстройствами [5]. Способность активизировать мышцы, которым трудно преодолевать гравитационные ограничения, уменьшение влияния силы тяжести и нагрузки на суставы, обезболивающий эффект, оказываемый свойствами воды, являются основными причинами, по которым упражнения, выполняемые в воде, наиболее эффективны в реабилитации данного профиля. Кроме того, выявлено, что упражнения, проводимые в водной среде, могут оказывать переносное воздействие на сушу, что имеет большое практическое значение для улучшения способности ходьбы.

Исходя из этого нами был разработан комплекс физических упражнений в воде, направленный на развитие координационных способностей при ходьбе у взрослых с церебральным параличом. Исследование проводилось на базе ЦСРИДИ Московского района Санкт-Петербурга. В эксперименте принимали участие взрослые с последствиями церебрального паралича.

Комплекс упражнений направлен на коррекцию сгибательно-приводящей позиция ног и постановки стопы на носок при ходьбе, развитие ротационного движения туловища относительно нижних конечностей, движения верхних конечностей, согласованного движения рук и ног при ходьбе и развитие постурального контроля. Разработанный комплекс включен в цикл индивидуальных занятий длительностью 30 минут, выполняется в бассейне. Упражнения данного комплекса поделены на три блока.

Первый блок упражнений направлен на развитие постурального контроля в положении лежа на спине - способности к самоудержанию тела в водной среде и перехода из положения лежа на спине в положение стоя и обратно. В данном блоке применяются пассивные и активно-пассивные упражнения в положении лежа на спине в воде с поддержкой инструктора ЛФК. Также упражнения первого блока включают освоение

ротационного движения туловища относительно нижних конечностей пассивно, в положении лежа на спине.

Второй блок упражнений направлен на коррекцию двигательного паттерна ходьбы, а именно сгибательно-приводящей позиции ног и постановки стопы на пятку при ходьбе, развитие движений верхних конечностей. Во второй блок включены имитационные упражнения шага вперед, назад и в стороны на месте, имитация движений рук при ходьбе.

Третий блок направлен на развитие ротационного движения туловища относительно нижних конечностей и согласованного движения рук и ног при ходьбе. Третий блок включает в себя ходьбу с фасилитацией ротационного движения туловища относительно нижних конечностей и фасилитацией работы рук в воде. Согласованная работа рук и ног развивается посредством упражнений в положении лежа на спине, имитирующих плавание способом кроль на спине, и ходьбы в воде с акцентом на включение в двигательное действие верхних конечностей и согласование их движений с работой ног. В таблице 1 представлен пример занятия, включающего в себя упражнения данного комплекса.

Таблица 1 - Пример занятия ЛФК, включающего упражнения разработанного комплекса

Часть занятия	Упражнения	Методические рекомендации
Подготовительная	Продольное вращение: покачивания вправо/влево на 30-45 градусов в и.п. лежа на спине в воде.	Выполнять пассивно с помощью инструктора ЛФК.
	Поперечное вращение: переход из положения стоя в положение лежа на спине и обратно	
	Плавание на спине с поочередной работы ног и рук: и.п. лежа на спине в воде 1 – гребок левой 2 – 4 удара ногами 3 – гребок правой 4 – 4 удара ногами	Выполнять в жилете для плавания. Удерживаться корпус при выполнении гребковых движений.
Основная	Имитация ходьбы с перекатом с пятки на носок на месте: И. п. – с. ноги врозь 1 – сгибание правого коленного и тазобедренного суставов 2 – шаг, постановка ноги на пятку 3 – перекаат с пятки на носок, перенос веса тела на правую 4 – и.п. 5-8- то же на левую	Перенос веса тела осуществляется одновременно с постановкой ноги на пятку. Следить за постановкой стоп параллельно друг другу.
	Ходьба боком в воде: И.п. – с. ноги врозь 1 – перенос веса тела на правую 2 – отведение левой 3 – перенос веса тела на левую 4 – приведение правой.	Выполнять с опорой на бортик. При отведении ноги назад следить за удержанием ровного положения спины – не разворачивать корпус в сторону ноги, выполняющий шаг. Следить за постановкой стоп параллельно друг другу.

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

	Ходьба с перекатом с пятки на носок в воде.	Следить осанкой, постановкой стоп параллельно друг другу. Выполнять на глубине, соответствующей средней линии груди занимающегося.
	Фасилитация ротационного движения туловища относительно нижних конечностей во время ходьбы	Инструктор ЛФК осуществляет фасилитацию, стоя позади занимающегося (ключевые точки контроля: грудная клетка) или стоя лицом к занимающемуся и поддерживая занимающего под локти или под плечи.
	Фасилитация работы рук при ходьбе в воде.	Инструктор идет спиной вперед, стоя лицом к занимающемуся, осуществляет фасилитацию поочередной работы рук в соответствии с шагами занимающегося, держа занимающегося за руки или под локти. По мере освоения, инструктор создает сопротивление.
Заключи- тельная	Плавные, пружинящие движения плечевым поясом вверх - вперед и вниз – назад в положении лежа на спине в воде.	Выполнять пассивно с помощью инструктора ЛФК.
	Плавные, пружинящие движения тазом вверх - вперед и вниз – назад в положении лежа на спине в воде.	

Интерпретируя полученные в ходе эксперимента результаты оценки координационных способностей согласно тестированию комплекса ГТО для инвалидов (рисунок 1) на первой и заключительной неделях, отмечается повышение средних показателей, свидетельствующее об улучшении координационных способностей и результативности разработанного комплекса.

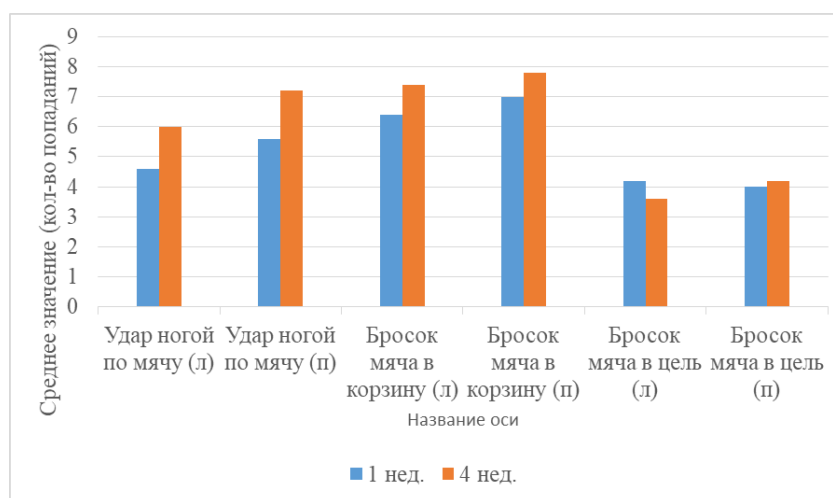


Рисунок 1 – Результаты оценки координационных способностей в комплексе ГТО для лиц с церебральным параличом

Результаты тестирования способности ходьбы в воде (учитывалось время прохождения дистанции 6 метров в воде) (рисунок 2) на первой и заключительной неделях эксперимента свидетельствуют об уменьшении времени прохождения дистанции, что говорит об улучшении функции ходьбы в ходе эксперимента.

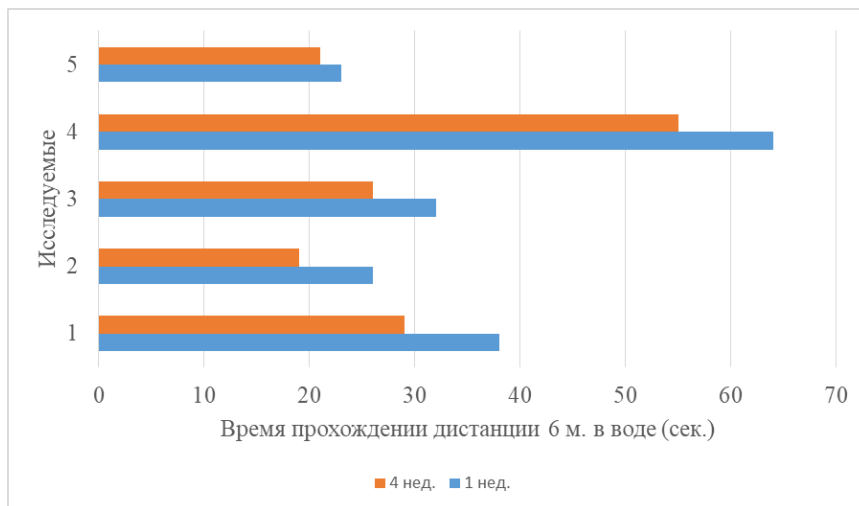


Рисунок 2 - Результаты оценки результативности ходьбы в воде прохождением дистанции 6 метров в бассейне

Результаты оценки способности ходьбы на суше посредством тестирования «Встань и иди» (рисунок 3) на первой и заключительной неделях свидетельствуют об уменьшении времени прохождения тестирования, что отражает возможность переноса улучшений ходьбы в воде на осуществление ходьбы на суше.

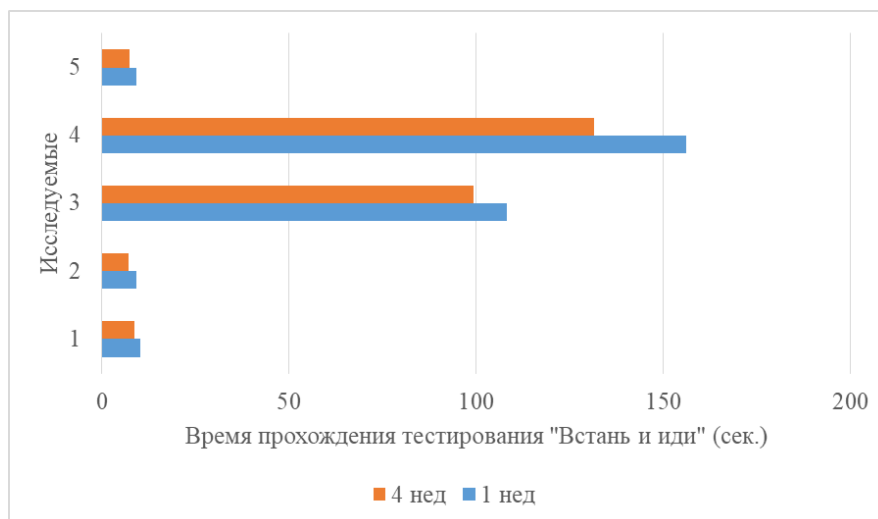


Рисунок 3 - Результаты оценки координации движений во время ходьбы с помощью тестирования «Встань и иди»

Таким образом, результаты проведенного исследования подтверждают эффективность влияния свойств водной среды на реабилитацию лиц неврологического профиля и позволяют сделать вывод о результативности применения разработанного комплекса физических упражнений в развитии координационных способностей при ходьбе

у взрослых с последствиями церебрального паралича, а именно в улучшении общей координации, переносном воздействии на сушу, увеличении скорости ходьбы.

Список литературы:

1. Ryan J.M. Exercise interventions for cerebral palsy/ J.M. Ryan, E.E. Cassidy, S. G. Noorduyn, N. E. O'Connell. - Cochrane Database of Systematic Reviews, Published by John Wiley & Sons., 2017. – 161 p.
2. The efficacy of functional gait training in children and young adults with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis/ Booth, A. T. C., Buizer, A. I., Meyns, P., Lansink, I. L. B. O., Steenbrink, F., & van der Krogt, M. M.// Developmental Medicine and Child Neurology. 2018. Vol. 60, №9. – P. 866-883.
3. Walking function, pain, and fatigue in adults with cerebral palsy: a 7-year follow-up study/ A. Opheim, R. Jahnsen, E. Olsson, JK. Stanghelle // Dev Med Child Neurol. – 2009. – Vol.51, № 5. – P. 381-388.
4. Does Aquatic Exercise Relieve Pain in Adults with Neurologic or Musculoskeletal Disease? A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials / Jane Hall, Annette Swinkels, Jason Briddon, Candida S. McCabe//American Congress of Rehabilitation Medicine and the American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation. – 2008. – Vol. 89, № 5. – P. 873-883.
5. The Effect of Eight Weeks of Aquatic Exercises on Muscle Strength in Children with Cerebral Palsy: A Case Study/ Mehrnoosh Esmailiyan, Seyed Mohamad Marandi, Maryam Darvishi, Shaghayegh Haghjooy Javanmard, Atefeh Amerizadeh// Advanced Biomedical Research. – 2023. – Vol. 12, № 1. – P. 1-7.

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЕЙ НА ОСОБЕННОГО РЕБЕНКА В СОЦИУМЕ И ЕГО РАЗВИТИИ

Демин Г. – студент 3 курса ОП «Адаптивная физическая культура»,
Голоха Л.И. – ст. преподаватель кафедры ТОФКиС,
Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аннотация. В данной статье будут рассматриваться проблемы обучения особенных детей, а также влияние родителей на их дальнейшее развитие. Описываются основные проблемы и переживания родителей к современному обучению. Обсуждаются методы и приемы, которые в дальнейшем могут помочь детям развиваться в специальном учреждении для достижения наивысших результатов в учебе и жизнедеятельности.

Ключевые слова: инклюзивное, коррекционная школа, одаренный, психические функции, график, специалист, сфера, социум, особенный, гиперопека.

THE INFLUENCE OF PARENTS ON A SPECIAL CHILD IN SOCIETY AND ITS DEVELOPMENT

Demin G., Golokha L.I.

Abstract. This article will discuss the problems of teaching special children, as well as the influence of parents on their further development. The main problems and experiences of parents regarding modern education are described. Methods and techniques are discussed that can further help children develop in a special institution to achieve the highest results in learning and life.

Key words: inclusive, correctional school, gifted, mental functions, schedule, specialist, sphere, society, special, overprotection.

Введение (актуальность). Тема обучения детей с особенными потребностями очень актуальна на сегодняшний день. В нынешнее время есть коррекционные школы, садики, колледжи, которые обучают детей специальной программой и индивидуально подобранной для различных видов заболеваний. Но также имеются и сложности в сфере обучения особенных детей. Такие как: место обучения (сложность в выборе школы, т.к. могут быть затруднения в способах достижения в определенное место расположения учебного заведения), расписание уроков (не все родители могут подстроить свое время работы с учебным графиком ребенка) а также переживания родителей о ребенке в школе (буллинг, драки, непредсказуемые ситуации во время нахождения детей в учебном заведении). Все эти проблемы мы будем изучать подробно, и выявлять слабые места. Данная методика будет тренингом для родителей, а также для преподавателей. В связи с этим, изучение данных проблем детей с особенными потребностями имеет важное значение в сфере образования и развития жизненно важных функций.

Цель: изучение влияния родителей на особенного ребенка в социуме и его развитии в специальных (коррекционных) школах.

Материалы (объекты) и методы. Объектом наших исследований являются особенные дети (ДЦП, НОДА, ЗПР, нарушение слуха, нарушение зрения) с легкой степенью тяжести, их родители.

В качестве методов были использованы: сбор и анализ информации, наблюдение, педагогический эксперимент, беседа.

Результаты исследования. Сбор и анализ информации от родителей особенных детей показал, что некоторые из родителей чрезмерно обеспокоены за своих детей. Также было установлено то, что дети ограничены во внимании со стороны своих сверстников, друзей и т.п. Детям трудно заводить новые знакомства, сложно контактировать с людьми и концентрировать внимание на собеседнике (Таблица 1).

Рассмотрим основную терминологию для большего понимания одаренных детей.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – это комплекс специфических двигательных нарушений, возникших в результате поражения центральной нервной системы ребенка в процессе внутриутробного развития, во время родов или в первые 1-2 года жизни [1]. Патология проявляется нарушением двигательных функций различной степени тяжести от легких затруднений до полной неподвижности. Как правило, ребенок с детским церебральным параличом имеет также речевые и/или психические нарушения, различные формы задержки умственного развития.

Заболевания (нарушения) опорно-двигательного аппарата (НОДА) – это собирательный термин, включающий в себя патологии различного характера и локализации. Они могут быть связаны с хрящевой и костно-мышечной системой. Эти болезни приводят к полной или частичной неподвижности суставов, а также накладывают много ограничений в повседневной жизни [2].

Задержка психического развития (ЗПР) — это расстройство развития, при котором все высшие психические функции (память, внимание, мышление и т.д.) отстают от возрастных норм [3].

Педагогическое наблюдение за родителями показало, что родители больше всего беспокоятся за круг общения с обычными детьми, которые могут навредить физически или психологически, а также научить детей выражаться нецензурной лексикой и неприемлемым поведением. Родители стараются отдавать детей на онлайн обучение, водить на индивидуальные тренировки или курсы, гулять с детьми в более безлюдных местах (ограничения на детские площадки, игровые зоны в торговых центрах и т.п). Также они объясняют, что дети очень близко общаются с родственниками, детьми родственников (только близкие родственники).

Таблица 1 – Опросник для родителей

Наводящие вопросы родителю.		Вопрос 1	Вопрос 2	Вопрос 3
		Знаете ли вы, как отразится нехватка общения ребенка с обществом, на его самостоятельности в будущем?	Каким должно быть общение вашего ребенка с обществом, по вашему мнению?	Какими способами вы пользуетесь, чтобы обезопасить своего ребенка от общения с плохими компаниями?
Ответы				
№	Родитель	Ответ 1	Ответ 2	Ответ 3
1	А (жен.)	Я считаю, что мой ребенок в будущем сможет без помощи окружающих решать свои проблемы.	Я считаю, что если он сам захочет, то сможет подойти и завести новые знакомства или просто поговорить с окружающими, без моего вмешательства	Я его частенько предупреждаю, что плохие люди не научат его хорошим вещам, бывают и разногласия с моим ребенком
2	В (жен.)	Я считаю, что моему ребенку нормально и без общения с обществом и это никак не повлияет на его самостоятельность	Я хочу, чтобы мой ребенок общался с детьми из интеллигентных семей так как я уверена что они не научат моего ребенка плохому.	Я провожу профилактические беседы, и мой круг общения состоит из воспитанных людей. Тем самым показываю пример того, какое должно быть его окружение
3	С (муж.)	Если мой ребёнок не будет общаться со сверстниками ему трудно будет развивать свои социальные навыки в будущем.	Я думаю, что не стоит ограничивать ребенка в общении с определёнными людьми. Если мне покажется что в его окружение есть не очень хорошие ребята, я могу дать совет, но не запрещать общаться.	Я часто разговариваю со своим ребенком, мы делимся интересными событиями, которые происходили за весь день. Я могу дать совет своему ребенку если он не знает, как ему поступить в той или иной ситуации

После сбора необходимой информации был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент заключался в использовании: специальных знаний, убеждений, а также в практических занятиях с родителями [4]. С детьми были проведены встречи, беседы, различные подвижные игры, упражнения на мелкую моторику, а также игры, направленные на развитие речевых способностей.

Основные разговоры с родителями были направлены на формирование новых взглядов, которые могут помочь им в воспитании детей. Родителям были предоставлены примеры от других родителей особенных детей (которые ходят в общеобразовательные учреждения, садики, групповые занятия и т.п.). Также родители стали больше приходить на

детские площадки вместе с детьми, больше наблюдать за поведением своих детей, не вмешиваясь в ситуации для того, чтобы ребенок смог справиться сам.

После нескольких экспериментов, мы провели сбор информации о наличии специализированных школ для особенных детей. Было выявлено, что таких школ достаточно мало, особенная нехватка есть за городом. Многие родители не могут добраться до ближайшей школы, из-за проблемы с проездом до нее. Трудности возникают во времени, транспорте, передвижении с одаренным ребенком. Из-за данных проблем, родители особенных детей стараются отдавать на онлайн обучение, что является неудобным и не эффективным способом обучения.

В данное время в Казахстане имеется инклюзивное образование. Инклюзивное образование – это обучение, при котором все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных и других особенностей, включены в общую систему образования. Сам термин имеет латинское происхождение: "include" – "закрываю, включаю". В рамках инклюзивного образования не ребенок должен приспосабливаться к процессу обучения, наоборот – характер и темп обучения подстраиваются под нужды ребенка. Инклюзивное образование помогает детям в их дальнейшем развитии. Но также имеются проблемы в нехватки специалистов в данной сфере.

Выводы. После проведения всех исследований, экспериментов, считаем, что образование для одаренных детей нужно все больше и больше развивать. Родителям особенных детей стараться больше уделять времени на обучение воспитанию своих детей. Есть специальные тренинги, курсы для родителей, которые помогают облегчить воспитание, развитие, навыки одаренных детей. Однако все зависит строго от родителя, захочет ли он работать над собой для облегчения будущего своего ребенка? В этом и состоит основной вопрос каждого из родителей. Многие родители считают, что их ребенок многое не умеет и не сможет научиться, это далеко не так. В развитии особенных детей применяются специальные методы, которые кардинально отличаются от методов для обычных детей.

В данной статье я хотел показать родителям, что их дети не нуждаются в гиперопеке, а лишь в обычном воспитании только со специальными методами подобранных под ребенка индивидуально, учитывая заболевания, возраст, состояние и т.п. Также, чтобы родители могли больше узнавать о новых методах, упражнениях для развития своего ребенка.

Заключение. В заключении хотелось бы сказать, что особенные дети нуждаются в специальном образовании, в доступе его получения. Огромной поддержки со стороны родителей, преподавателей, учителей, тренеров, инструкторов, т.к. у особенных детей много трудностей и внешней информации, которая может быть недоступна для него. Также хотелось бы, чтобы многие узнавали про эту отрасль, которая с каждым годом все больше и больше нуждается в специалистах, новом образовании, новых методиках обучения. На данный момент есть некоторые проблемы в данной области, но я думаю, что скоро это будет в огромном доступе для каждого.

Список литературы:

1. Психолого-педагогическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в общеобразовательной школе: метод. рекомендации / Елисеева И.Г., Ерсарина А.К. - Алматы: ННПЦ КП, 2019. - 118с.
2. Технология нейропсихологической коррекции трудностей школьного обучения: Методические рекомендации / сост. А.К.Ерсарина, Г.К.Кудайбергенова, К.Б.Досыбаева, Т.Н. Алмазова. – Алматы 2015. - 235с.
3. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений / А.В. Семенович. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.

4. Составление индивидуальной образовательной программы психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: Методические рекомендации/ Бондаренко И.М., Ковешникова А.М., 2012. — 36 с.

АУТИСТ БАЛАЛАРДЫҢ ЖАЛПЫ БІЛІМ АЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

**Таймбетова А.Б. – 1 курс екінші жоғарғы оқу, Олимпиадалық спорт факультеті,
Ғылыми жетекшісі: Копжанов Ғ.Б, педагогика ғылымдарының
магистры, аға оқытушы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада аутист балалардың білім алу ерекшеліктері туралы баяндалған. Қазіргі уақытта біздің елімізде және бүкіл әлемде арнайы білімге мұқтаж адамдардың қоғамдық өмірге қатысуын қамтамасыз ету маңыздылы. Зерттеу барысында аутист балалармен жұмыс істейтін арнайы білім беру мұғалімдеріне осы балалармен жұмыс жасау кезінде кездесетін мәселелердің сан алуан түрлерін анықтаймыз.

Кілт сөздер: аутист, білім, мінез, қарым-қатынас, техника, тактика, дене даярлығы.

FEATURES OF GENERAL EDUCATION OF AUTISTIC CHILDREN

Taimbetova A.B. Kopzhanov G.B.

Abstract. This article describes the educational characteristics of autistic children. Currently, it is important to ensure the participation of people with special education needs in public life in our country and around the world. In the course of the research, we identify various types of problems that special education teachers working with autistic children face when working with these children.

Key words: autistic, education, character, communication, technique, tactics, physical training.

Өзектілігі: Аутист бала мектепке келгенде жаңа ортаға тап болады. Егер сыныпта бұрыннан таныс балалар болса, бұрын оқыған балалар болса жақсы. Егер мұндай балалар болмаса, тәрбиешінің, психологтың, мұғалімнің маңызды міндеті баланы сыныптастарымен өзара әрекеттесуіне жұмыс жасау тиіс. «Ерекше» бала жағдайында ересек адам – мұғалім, тьютор, психолог балалардың қарым-қатынасының бастамашысы болады. Мүмкін, сыныптың барлық балаларында сөйлеуі нашар, өзін-өзі ұстауы нашар болса мамандар оған қалай көмектесуді жоспарлайды.

Алғаш рет 1943 жылы американдық психиатр Лео Каннер аутизмді сипаттаған, бүгінде көптеген зерттеушілер әртүрлі диагностикалық жүйелер арқылы зерттейді. Американдық психиатриялық қауымдастық жасаған ICD-10 және DSM IV мәліметтері бойынша аутизм жалпы даму бұзылыстары тобына жатады. Тағы тоқтала кететін жайт арнайы білім беру жүйесінің дамуы туралы ғылыми еңбектер Г.М. Коржова мен А.Қ. Сатованың диссертацияларында керініс тапты. Нақты Г.М. Коржова кемтар балаларды еңбекке баулу жүйесінің даму тарихын анықтаған, ал А.Қ. Сатова дефектолог кадрларын даярлау жүйесінің қалыптасу мен жетілдіру мәселерің зерттеген. Арнайы білім беру жүйесінің даму тарихы үшін бұл жұмыстар аса маңызды. Ал бүгінгі таңда арнайы педгогикада аутизмді заманауи оқытудың әдіс-тәсілдері қарқынды дамып келеді. Оқытудың дәстүрлі және дәстүрлі емес иновациялық жолдары сан алуан. Олай болса төменде осы әдістердің негізгілеріне қысқаша тоқтала кетуді жөн көріп отырмыз. АВА емдеудің мінез-құлықтық әдістерін қолдана отырып, жағымды мінез-құлық белгілерін

көбейтіп, қауіпті және проблемалық мінезқұлық белгілерін азайтуда осы заңдылықтарды қолданады. Сонымен қатар АВА терапия сөйлеу және коммуникация дағдыларын, зейін мен жадын және академиялық дағдыларды қалыптастыруға көмектеседі. АВА-терапияның құрамына түрлі әдістер кіреді, бұл аутизмді емдеудің ғылыми негізі бар ең үздік әдісі саналады.



Зерттеу мақсаты: Тәжірибе көрсеткендей, үйде жеке оқыту оң нәтиже бермейді, өйткені аутист баланың әлеуметтік дамуына ықпал етпейді. Мұндай оқушы үшін білімді жинақтау және дағдыларды игеру ғана емес, басқа адамдармен қарымқатынас жасау және нақты өмірлік жағдайларда білім мен іскерлікті пайдалану мүмкіндігіне ие болу маңызды.



Зерттеу міндеттері: Аутист бала мектепке келгенде жаңа ортаға тап болады. Егер сыныпта бұрыннан таныс балалар болса, бұрын оқыған балалар болса жақсы. Егер мұндай балалар болмаса, тәрбиешінің, психологтың, мұғалімнің маңызды міндеті баланы сыныптастарымен өзара әрекеттесуіне жұмыс жасау тиіс. «Ерекше» бала жағдайында ересек адам – мұғалім, тьютор, психолог балалардың қарым-қатынасының бастамашысы болады. Мүмкін, сыныптың барлық балаларында сөйлеуі нашар, өзін-өзі ұстауы нашар болса мамандар оған қалай көмектесуді жоспарлайды.

Зерттеу әдістері: Аутист балалардың сыныпта сәтті бейімделуінің, оларды басқа оқушылардың қабылдауының маңызды шарты болып табылады. Көптеген бейтаныс адамдар, дауыстар аутист балалар үшін қиын мәселе. Айналадағы ересектер мен балалардың есімдерін есте сақтауды жеңілдету үшін баланың ата-аналарына фотосуреттер мен қол қойылған атаулары бар альбом жасауды, оларды үйде қарауды, мұғалімдер мен сыныптастарының аттарын есте сақтауды ұсынады.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Аутизм балаларға арналған сынып кеңістігін аймақтарға бөлу ұсынылады: оқу және еркін. Еркін аймақта отыруға немесе жатуға болатын жалпы үстел, танымдық ойындар, шағын кітапхана, кілем немесе төсеніштер болуы керек. Бұл аймақта әдебиеттерді оқып, үстел танымдық ойындарын ойнай алады.

Еркін аймақта балалар демалып, жатып, демалып, сүйікті кітабын оқи алатын орын (бірақ мұғаліммен алдын-ала келісілген тапсырманы орындағаннан кейін ғана), бұл оқушылар үшін нәтижеге қол жеткізуге қосымша ынталандыру тудырады. Аутизм оқушылар пайдаланатын жиһаз барынша жайлы болуы тиіс. Үстелдер мен орындықтар балалардың өсуіне сәйкес таңдалуы керек.

Аутист балалармен жүргізілген бұл зерттеу аутизмді бар балалардың ерекшеліктерін қарастырады, өйткені олар жұмыс істейтін мұғалімдердің пікірлері мен ұсыныстарын алуға бағытталған. Сонымен бірге барлық оқушылар үшін әділ білім беру ортасын қабылдайтын, ерекше көзқарастар мен мінезқұлықсыз мектеп климатын құруға бағытталған «Барлығына сапалы білім беру» идеясының айналасында қоғамды біріктіретін түсінік. Аутистік ауытқулары бар төменгі сынып оқушыларына арнайы педагогикалық көмек қажет болады, атап айтқанда, оқу мәтінінің «өз сөздерімен» мазмұндап айтуын қалыптастырады.

Қорытынды: Аутизм синдромы бар балаларды оқыту және тәрбиелеуде жаңа технологияларды қолдану маңызды, өйткені оларда оқу материалын визуалды түрде елестете алу қабілеті қалыптасып, дамиды. Оларға ақпаратты жайдан, күрделіге қарай ұстанымына сай беру де маңызды және де ақпаратты көрнекі түрде демонстрациялау қандай іс-әрекет болсын оны әсерлі етіп көрсетеді. Өз кезегінде бұл арнайы оқытуға да ықпал етеді. Қазіргі кездегі заманауи құралдар, диагностикалық әдістер және технологияларды қолдану баланың, соның ішінде аутист баланың қызығушылығын оятады. Сонымен қатар мұндай балалардың ерекшелігіне қарай физикалық және сөйлеу терапияларын да қолданған тиімді. Баланың оқшау қалуы, оның мақсатсыз жоғалуын және қорқыныш сезімін жою үшін анималотерапия әдісінің де (арнайы үйретілген иттер, аттар және дельфиндер) ықпалы зор. Бұл терапияны қолдану барысында мысалы дельфиндерден бөлінетін жоғары жиілікті солардың әсерінен баладан бақыт гармондары бөлінеді және гармондар ми қызметіне әсер етіп, баланың көңіл-күйін жақсартады. Соңғы кезде аутизм дерті басқа тұқым қуалау арқылы берілетін психикалық ауырулармен байланыстырылады. Демек, аутизмді бар балалармен жұмыс жүргізу барысында жоғарыда көрсетілген, тәжірибеде тексерілген түрлі технологияларды қолдану – баланың сауығуына жан-жақты мүмкіндік береді және ең алдымен баламен қарым-қатынас орнату жеңілдейді, қызығушылықтары артып өмірге құлшынысы артады «Ойын технологиясы» арқылы да емдеуге болады, мұнда негізінен ойын элементтерін қолдану арқылы дұрыс дағдыларды қалыптастыру көзделеді. Бұл мәселені Л.Г. Нуриеваның аутист балалардың сөйлеу қабілетін дамытуға бағытталған еңбегінен оқи аламыз (Нуриева, 2003). Аукымды оқыту әдістемесі бойынша аутизмді бар балалардың есте сақтау қабілеттері дамытылады. Ал, сенсорлы интеграциялау әдісі негізінде аутизмді бар балалардың қоршаған ортамен байланысы қалыптастырылады. Демек, қоғамның және білім беру жүйесінің қазіргі кездегі жаңа инновациялық технологияларды қолдануы қомақты үлес қосуда.

Әдебиеттер тізімі:

1. Азанбекова Г.Т., Асыллова Р.О. Аутизмді бар балаларды оқытуда кешенді әдістерді қолдану Қарағанды университетінің хабаршысы, «Педагогика» сериясы. – 2016. – № 4(84). – Б. 56-62.
2. Albert A., Pirrone, P., Elia, M., et al Sulphation deficit in ‘low-functioning’ autistic children a pilot study Biological Psychiatry. – 1999. Edward R. Ritvo. Understanding the Nature of Autism and Asperger’s Disorder. New York, Plenum Press, 2012.

3.Нуриева Л.Г. Развитие речи у аутичных детей. – М.: Теревинф, 2003. Бородина Л.Г. Опыт амбулаторной фармакотерапии детей, больных аутизмом // Аутизм и нарушения развития. – 2004. – №3.

ЕРЕКШЕ ҚАЖЕТТІЛІГІ БАР БАЛАЛАРҒА ЖӘНЕ АУТИСТ БАЛАЛАРҒА ТЕГІН ОҒАЛТУ КУРСТАРЫ ЖӘНЕ БЕЙІМДІЛІГІ БАР БАЛАЛАРҒА ШАҢҒЫ СПОРТЫНЫҢ АРТЫҚШЫЛЫҚТАРЫ

Қудайбергенов Б.Т. – 1 курс студенті SHD FOS 23-1гр.
Ғылыми жетекшісі: Көпжанов Ғ.Б., аға оқытушы
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада ерекше қажеттілігі бар балалар мен аутизм ауруына шалдыққан балаларға арналған тегін оңалту курстарын ұйымдастыру, және ерекше қажет ететін балаларға тау шаңғы спортына бейімдеудің оңтайлы жолдары. Зерттеу барысында аутизм ауруына шалдыққан балаларды емдеу мүмкін. Бірақ оған қол жеткізу үшін өте көп еңбек пен төзімділік қажет етіледі. Тау шаңғы спорты оңалтуға арналған жаттығулардың ең тиімді түрі екені дәлелденді.

Кілт сөздер: Тау шаңғысы, аутизм, спорт, «Пионер» тау шаңғысы курорты, трюк.

FREE REHABILITATION COURSES FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS AND AUTISTIC CHILDREN AND THE BENEFITS OF SKIING FOR CHILDREN WITH INCLINATIONS

Kudaibergenov B. T., Kopzhanov G. B.

Abstract. In this article, the organization of free rehabilitation courses for children with special needs and children with autism, and optimal ways to adapt to skiing for children with special needs. In the study, the treatment of children with autism is possible. But it will take a lot of work and patience to achieve it. Alpine skiing has been proven to be the most effective form of rehabilitation training.

Key words: Alpine skiing, autism, sports, pioneer ski resort, trick.

Өзектілігі: Жалпы ерекше қажеттілігі бар балалар және аутизм ауруы жайлы, бұл ауруға шалдыққан балалар жайлы мәлімет жинау барысында бір түйгенім, аутизм - емі бар сырқат. Бастысы оны дер кезінде анықтай біліп, ертерек күресті бастау. Балалар өте тез өседі, сол себепті сырқаттың алғашқы белгілері назардан тыс қалуы мүмкін. Ал оны байқаудың бірден бір жолы - өмірде қажеті жоқ, маңызы жоқ, мағынасы жоқ нәрселерге уақытты жұмсамау, назарды расымен қажет нәрселерге аудару, ертең не болады деп жүгірудің орнына бүгінгі күнге көз тастау, баланың қалай өсіп келе жатқанына, қандай қылық көрсетіп жатқанына, не айтып жатқанына мән беру. Аутизм — ми дамуының бұзылуынан туындайтын және әлеуметтік өзара әрекеттесу мен қарым-қатынастың айқын және жан-жақты жетіспеушілігімен, сондай-ақ шектеулі мүдделермен және қайталанатын әрекеттермен сипатталатын ауытқу болып табылады. Аутизмнің себептері мидағы синаптикалық байланыстардың жетілуіне әсер ететін гендермен тығыз байланысты, дегенмен аурудың генетикасы күрделі және қазіргі уақытта аутизм спектрінің бұзылуының пайда болуына не әсер ететіні белгісіз. Сирек жағдайларда аурудың туа біткен ақауларды тудыратын заттардың әсерімен байланысы анықталады. Аутист балалардың есте сақтау қабілеттілігі жоғары болады. Математика және музыка салаларында дарынды, тіпті бірнеше тілдерді меңгеруі де мүмкін. Аутизм белгілері үш жасқа дейін байқала бастайды.

Аутист бала сұрақ қоймайды және жауап та бермейді, мимика, ым-ишарат (жест) арқылы қарым-қатынас жасаудан бас тартады.

Зерттеу мақсаты: Ерекше қажеттілігі бар балалар мен аутизм ауруына шалдыққан балаларға арналған тегін оңалту курстарын ұйымдастыру, бейімділігі бар балаларға тау шаңғы спортының пайдасын дәлелдеу.

Зерттеу міндеттері:

- Ерекше қажеттілігі бар балалармен жұмысты оңтайландыру.
- Аутизм ауруына шалдыққан балаларға арналған тегін оңалту курстарын ұйымдастырып, тау шаңғысы спорт түрінің пайдасын анықтау.

Зерттеу әдістері: Алматы қаласы, «Пионер» шаңғы курортында ерекше қажеттілігі бар балалармен, аутизм ауруына шалдыққан балаларға арналған тегін оңалту курстарын ұйымдастырып, тау шаңғысы спортының пайдасын қарастыру.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы: Аутист балаларды 4 топқа бөлуге болады:

1. Аурудың ауыр көрінісімен сипатталатын топтағы балалар безушілік, ортадан оқшаулау, еш нәрсеге көңіл аудармау ерекшеленеді, көп уақытын түңілумен өткізеді. Мұндай балалар сөйлемейді, адамдарға, адамның көзіне және бір нәрсеге көзін тікпейді, күлмейді, жыламайды. Атын атап шақырғанда үндемей, дыбыс шығармай, ешқандай реакция білдірмейді. Олар бір жері ауырып жарақаттанса, қарындары ашып, тоңғанды сезбейді. Үй ішінде бағытсыз ары-бері жүреді, жиһаздардың үстіне шығады, терезенің алдында тиспесең бірнеше сағаттар бойы отыра береді. Үлкен адам мұндай баланың назарын аударайын деп тырысқан жағдайда, бала айқайлайды, жылайды, төбелеседі, түкіреді, тырнайды, яғни қатты қабұл топтың балалары адамның көзіне тіке қарамайды, басқа нәрселерге де көзін тіке қадап, бағытты түрде қарай алмайды, бірақ нәрселердің өздері, өздерінің түрлері мен дыбысымен сыртқы пішінімен балалардың назарын өздеріне аудартқызады. Мысалы: кілем немес алаша біткенше жүре береді. Бұл балалардың бір қалыптылығы сағаттар бойы терезеде отырып бір бағытқа қарап отыра береді. Ал бір нәрсе керек болса, олар үлкен адамды ертіп апарып, керекті нәрсеге қолын салады.

2. Балалар аздап белсенді, олар қоршаған ортадан толық безбеген бетінде қорқыныш бар, қимылдары еркін емес, сөздері түсініксіз, бір сөзді қайталай береді, күрлмеліп сөйлейді, қимылдары импульсивті, яғни отырып-отырып аяқастынан жүгіріп кетеді, өзін-өзі жарақаттайды. Бұл топтағы балалар өте дауласқыш, еш өкінбейді, бәрін керісінше жасайды. Бала өзіне ұрысқанды қалайды, тек өзі сөйлейді, ешкімді тыңдамайды, сөйлеткізбейді. Сөйлегені өте жылдам, дыбысы қатты. Сөзі монолог түрінде. Кейде ересек адам сияқты, күрделі сөздермен сөйлейді, бірақ мағынасын түсінбейді. Сөз қоры жақсы, бірақ та диалог құрастыра алмайды.

3. Бұл балаларда аутизмнің жеңіл түрі. Балалардың мимикасы шектеулі, алаңдаушы болып келеді, сондықтан сөздері жай, көздеріне қарай алады, бірақ тұрақсыз. Олар ұялшақ, жасқаншақ болып келеді. Олар өтірік айту, алдауды білмейді.

«Пионер» тау шаңғысы курортында емдік курсқа 4 жастан 25 жасқа дейінгі ерекше қажеттілігі бар жандарды спорт арқылы қоғамға бейімдеу. Отбасылық тау курорттарының бірінде дамуында кемістігі бар алматылық балалар тегін оңалту курстарынан өтті. Қала басшылығының мұрындық болуымен игі бастама 6 жылдан бері жүзеге асып келеді. Бұл уақыт аралығында 3 мыңнан астам адам шаңғы мен сноубордта жоғары тау жағдайында бейімделген сырғанау қалалық бағдарламасы бойынша шынығып үлгерді. Әр оңалту курсынан кейін өзгеріс бірден байқалады. Аутизмі бар баланың түсіну қабілеті жақсарды. Шын мәнінде бұл жоба балаларға ғана емес, ата-аналарға да үлкен көмек. Себебі ерекше бала тәрбиелеп отырғандар әрқашан қырағы жүруі керек, сәйкесінше күйзеліс көбейе түседі. Ал мұнда келгенде нұсқаушыларға тапсырып, бір серпіліп қалады. Баланы алып үйден әкетіп, қайта әкеледі. Осы жерден тамақтандырады. Әр балаға бір-бір инструктордан беріледі. Жобаның 1 курсы он күнге жалғасады, бір күндік бағдарлама шамамен 2 сағат өтеді. Осы уақыт аралығында оңалтуға келгендер тәжірибелі нұсқаушылардың

қарамағында болады. Осындай жүйелі жұмыстың арқасында күніне 100-ге жуық бала қатысады, емдік курстан кейін оларға кез келген жаттығуға бейімделу әлдеқайда оңай болады. Курс аутизм, церебралды сал ауруы, даун синдромы, ақыл-есінің дамуы тежелген, көру қабілеті мен есту қабілеті нашар балаларға арналған. Бағдарламаға шаңғымен сырғанау, ролик тебу, иппотерапия сынды жаттығулар енгізілген. Ол әр баланың психозэмоционалдық және физикалық тұрғыдан дамуына өлшеусіз үлес қосады.

2018 жылдың ақпан айынан «Пионер» тау шаңғысы курортында шаңғы нұсқаушысы болып жұмыс істеп жүрген уақытымда өзіме өте қызықты әрі пайдалы тәжірибе болды, ол жерде жұмыс жасап кеткеніме бірнеше жылдан аса уақыт болды. Алғаш келген бұлдіршінің курс аяқталғанда жақсарғанын көріп қуанамын. Біршама өзгеріс байқаймын. Сал ауруымен келгендер де жақсы нәтиже көрсетіп жатады. Адам атмосферасының арқасында мен өзімді сенімді сезіндім және шаңғы сабағын көрсетіп, ауру балалармен жұмыс кезінде тырысып, мейірімді сабырлы болуға үйрендім, және ол жұмыс барысы кезінде өте қажет. Шаңғымен жүру кезінде балаларды өз денесімен бақылаудың шектеулерін анықтадым. Әдетте, біздің ойымызбен нақты шындық арасындағы қарым-қатынас онша қиын емес, бірақ шаңғымен жарқырап тұрғанда заттар өте жылдам жүреді және шынымен де қардан (жер, шындық) әрбір жаңа «тосын сыйға» баса назар аударып, секунд бөлшекпен әрекет ету керек, бұл аутист адамға өте қиын, негізінен, өз денемізде толық өмір сүрмейтінімізді (бірақ көбірек «ойларда» тұрғанымызды) ескерсек, кеңістік пен уақытпен ерекше қатынасымыз бар. Басқаша айтқанда балаларды алдап мәжбүрлеуге тура келді. Ал ешкім өзін мәжбүрлеуді ұнатпайды, бұл шындыққа жанасады, бірақ көптеген аутист адамдар үшін бұл көбінесе мүлдем мүмкін емес іс, әсіресе олар себебін немесе «негіздемені» түсінбеген кезде (аутизмдегі тағы бір аса маңызды түсінік: негіздеме). Сондықтан, көптеген ата-аналар мен тәрбиешілер білетіндей, аутист адамды бір нәрсені жасауға «мәжбүрлеу» өте қиын және, әрине, трюк — оларды қалауға итермелеу.

Осылайша, аутист балалар осы тау курортына келіп, алғаш рет шаңғы тебуге тырысқанда, бұл спорттың осы түрлеріне құштар болғандықтан емес, керісінше, олардың отбасы жаңа нәрсені бастан кешіруге тырысатындықтан көңілге қуаныш сыйлайды. Сондықтан олар шаңғымен сырғанауды бастағанда біз үшін қатты қуаныш, олар әдетте аса уәжді емес, әсіресе басында, сондықтан өздерін «күштеп» ұстауға тура келеді. Ал алғашқы секундтардан бастап олар бұл «міндеттеменің» тек ілім ғана емес екенін түсінеді. Жай ғана басқа таңдауыңыз жоқ: денеңізді басқара аласыз ба, әлде құлайсыз, бұл қарапайым, түсіну өте оңай, Сөйтіп, «нұсқаушылардың көмегімен» және табиғат күшімен, бұл тәжірибе бізге міндетті түрде жасағымыз келмейтін іс-әрекеттерді жасауға үйретеді, ол бізді өзімізді мәжбүрлеуге үйретеді, сондай-ақ осы «міндеттемелердің» лезде түсінуге мүмкіндік береді. себебі біз «дұрыс» дегенді істемесек, құлаймыз. Сондықтан шаңғы спортының бұл тәжірибесі міндетті түрде жасағыңыз келмейтін нәрселерді жасауға мәжбүрлеуге үйретеді, ол өз шегінен шығуға үйренеді (кейде белгілі бір шектеріңіз бар деп ойлайсыз, бірақ олар тек өздеріне сенетіндіктен ғана бар.). Осылайша, жағдайды бақылап, құлдырап кетпеу үшін ерекше назар аударуға тура келеді. Ол тым жылдам жүріп жатқанда аздап үрейленіп, бақылаудан айрылып, құлдырауға жақын бола бастағанда баланы сезіне алу. Бұл жерде құлаудың себебі жылдамдық немесе жер бедерімен байланысты басқа да проблемалар емес, құлаудан қорқу салдарынан үрейдің жай-күйіне байланысты денені ақыл-оймен басқарудың төмендеуі дегенді білдіреді. Басқаша айтқанда, құлдыраудан қорқу құлдырауды тудырады және бұл психологиялық тетіктер туралы қызықты мәселе болар.

Пионер қызметкерлері аутизм туралы біледі және олар науқасқа мұқият болады. Бұл тәжірибе маған өзімнің аутист ерекшеліктерімді жақсы түсінуге, өз-өзіне деген сенімді арттыруға және өмір деген сабақты жақсы бақылауға, сол сабақ барысында сабыр сақтай білуді көмектесті. Шынында да, өзіне деген сенімнің жақсаруы осы тәжірибенің тағы бір маңызды пайдасы болып табылады. Жалпы аутист адамдарда өзін-өзі бағалау өте төмен.

Ал олардың мұны жақсартуға мүмкіндіктері өте аз, өйткені олар көптеген жаңа «физикалық» нәрселерді бастан кешіре білуі керек, және олар заттарды жасай білуі керек (мысалы, қолдарымен). Бірақ, өкінішке орай, өте жиі олардың «әлеуметтік ортасы» (көбіне отбасы) оларға мұндай мүмкіндік бермейді, ал «аса қорғау» түрінде «бұғаттайды», бұл не істеу керектігіне қарама-қарсы. Шынында да, аутист адамды өзгерістерден «қорғау» үшін бәрін жасаса, «жақсартуды» қалайды, яғни өзгереді? Өмірде қандай да бір тәуекелге бару керек. Тау шаңғысы спортының бұл тәжірибесі бізге тағы да көмектеседі, ол бізді бақыланатын тәуекелдерге, «қолайлы құлдырауға» үйретеді. Бұл шынымен де маңызды. Құласаң, дүниенің құлдырамағанын шындыққа айналдырасың. Сіз біресе ауырып қала аласыз: сонда не? Біз қателескеннен қорықпауымыз керек, «қателік жібермеуден қорқу», «құлдыраудан қорқу» (шын мәнінде қауіпті болмаса) үшін жаңа тәжірибеден бас тартпауымыз керек.

Қорытынды: Қысқаша айтқанда, аутистер қарда шаңғымен жарқырап тұрса, егер құламай-ақ өз аяғымен сырғанап алса, денесін бақылауда ұстап білсе, демек, басқа адамдардың не ойлағанына қарамастан өзіне деген сенімі жақсарса, бұл біздің жеңісіміз. Сөйтіп, бұл тәжірибенің көптеген артықшылықтарының ішінде аутисттер үшін өте маңызды және қажетті нәрсе болып табылатын өзіне деген сенімді арттыруға көмектеседі. Сайып келгенде, менің ойымша, біз үшін аутист адамдар, шаңғы спортының осы тәжірибесінде ең бастысы шаңғы тебу немесе «спорттық» жағы емес: шаңғы спорты – бұл негізінен табиғи шындықты, табиғат заңдарын және денесін, өте күшті, шынайы және бірден түсінікті жолмен бастан кешіруге мүмкіндік беретін құрал. Сондықтан мұндай тәжірибелер өте пайдалы нәрсе болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

1. Данилова А.А. Баладағы аутизм қалай жіберіп алмау керек? Психиатр Элиша Осинге 10 сұрақ/ Православие және бейбітшілік 16.02.21ж.
2. Басқалардың өмірі «Үлкен қала» журналы, ақпан 2008ж.
3. Аутизм спектрі бұзылған балаларға жан жақты қолдау көрсетуді ұйымдастырудың федералдық ресурстық орталығы
4. Аутизм: ғылым және тәжірибе. «Аутизм және даму бұзылыстары» журналының беттері арқылы (2003-2014) мақалалар жинағы
5. Николай Дилигенский ТЫНЫШТЫҚ АРҚЫЛЫ СӨЗ.
6. «Ерекше балдалық шақ» романы Ирис Йохансон <https://kz.wikipedia.org/wiki>

ЦЕРОБРАЛДЫ САЛ АУРУЫ БАР БАЛАЛАРҒА БОЧА ОЙЫНДАРЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Ерданова Г.С. - Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,
Алматы, Қазақстан

Болтан А., Бахыт А., Елемесова А. - Қазақ спорт және туризм академиясы,
Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада балалардың церебралды сал аурулары формаларының деңгейінде қолданылған боча спортының балалар ағзасына ғана емес сонымен қатар, боча ойынының БЦС бар балалардың психоэмоционалдық жағдайымен қосы өздерін белсенді, көңіл күйінің бір қалыпқа түсіп, икемділігін артқанын көрсуге болады.

Кілт сөздер: БЦС бар балалар, психоэмоционалдық жағдайы, боча спорты, көңіл-күйі.

THE EFFECTIVENESS OF BOCCA GAMES FOR CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY

Erdanova G.S., Boltan A., Bahyt A., Elemesova A.

Abstract. The article shows that the use of bocce at the level of forms of cerebral palsy affects not only the child's body, but also the psycho-emotional state of children with cerebral palsy.

Key words: children with SBC, psycho-emotional condition, bocce, mood.

Церобралды сал ауруы бар балалардың ауыр формасына қарай кез-келген спорт түрлерімен шұғылдануға мүмкіндігі болмайды. Осыған байланысты барлық топт түрлеріне мүмкіндігі шектеулі балаларға қолжетімді параолимпиадалық спорт түрлерінің қатарына енгізілген спорттың бірі “Бочча” -бұл ауыр және бірнеше даму бұзылулары бар мүмкіндігі шектеулі балалар ойнай алатын спорттық ойын болып есептеледі. Осыған байланысты церобралды сал ауруы бар балаларға бочча спорт түрінің адам ағзасына және көңіл-күйіне әсерін анықтау өзекті мәселелердің бірі болып отыр.

Бочча-паралимпидалық спорт түрі. Бұл доп ойындары отбасына тиесілі, боулингке, петанка мен боулзға жақын, Рим империясында кең таралған ежелгі ойындарда ортақ шығу тегі бар спорттық ойын. Алғаш рет 1984 жылғы VII Паралимпидалық ойындар бағдарламасына енгізілген спорт түрі.

Бочча спорт түрі 7000 жыл бұрын Мысырлықтар бочча спортына ұқсайтын ойын ойнаған, онда доптардың орнына құмдалған тастар қолданылды. Сонымен қатар б.з. д. 800 ж. III ғасырда бочча Рим сарбаздары арасында өте танымал болғандығы белгілі [1].

Қазіргі заманғы бочча ойыны мүмкіндігі шектеулі адамдар арасында үлкен танымалдылығымен ерекшеленеді, сондықтан бочча Паралимпиада ойындарының бағдарламасына енгізілген. Қазіргі уақытта мүмкіндігі шектеулі жандардың бұл спорттық ойынды ұнататындар саны артып келеді. Ойын қатысушылардан лақтыру кезінде, зейінін шоғырландыру және күш-жігерін саралау қабілетін көрсетуді талап етеді. Жарыс жаттығулары тек отыру жағдайында орындалады, сондықтан бочча ойыны адамдарға жарамды ауыр неврологиялық аурулармен, мысалы, церебральды сал ауруы, артрогрипоз, миелопатия және т.б [2].

Әдеби дереккөздерді талдау Церебральды сал ауруы қимыл және интеллектуалдық бұзылыстарды біріктіретін ауыр ауру екенін көрсетті.

Зерттеу міндеттері:

- Церобралды сал ауруының әлем бойынша кездесу жиілігі
- Бочча ойынының балаларға психологиялық әсерін анықтау

Зерттеу жұмысының ұйымдастырылуы.

Балалар бочча ойынымен сабақ кестесіне сай аптасына 3 реттен 60 минут сабаққа қатысып отырылды, сабақтар балалардың функционалдық мүмкіндігінің деңгейіне қарай топтарға бөлініп, жүргізілді.

Бочча ойынының жүргізілуі барысында ерекше балаларға жүргізілуі кезінде жаттықтырушы және ата-аналарының көмегімен орындалды және жаттырудың емесе жарыстың алдында жалпы және арнайы дене дайындығына арналған жеке жаттығулар ұсынылды.

Жалпы Бочча спортының денсаулыққа беретін пайдасы зор. Бочча ойыны ең қауіпсіз спорттық ойындар қатарына жатқызуға болады. Сонымен қатар ойындар кезінде балаларға ерекше көңіл-күй сыйлайтынын байқауға болады.

Оған дәлел болатын Біздің жүргізген психикалық көңіл-күймен агрессияны анықтауға арналған сауалнама нәтижесінен көруге болады.

Бочче класстарының құрылымы үш бөліктен тұрады:

Дайындық, негізгі және қорытынды. Сабақтардың дайындық бөліміне денені қыздыру (жалпы дамыту жаттығулары), қол бұлшық еттерін, иық белдеуін және лақтыру үшін қолды созу кіреді.

Арнайы қыздыру доптармен жаттығулардан тұрады (ұстау, айналдыру, лақтыру).

Сабақтың негізгі бөлігіндегі жүктемелерге қатысатындардың денесін дайындау. Түзету компоненттерінің бірі оқыту процесі – көз бұлшықеттерін күшейту үшін тыныс алу жаттығулары және шиеленісті жеңілдетіңіз (жыпылықтау, жақын адамдарға қарау және алыстағы заттар, алақан, айналмалы көз қозғалысы т.б.), позаны түзетуге, релаксацияға арналған жаттығулар (музыканың сүйемелдеуімен босаңсу жаттығулары).

Арнайы қыздырудан кейін жаттығудың негізгі бөлігі орындалады. Бұл бөлімдегі жаттығулар сабақтың мақсаты мен ойыншылардың дайындық деңгейіне байланысты таңдалады.

Бағдарламаны жүзеге асырудың педагогикалық шарттары: сабақты ұйымдастыру кезінде біріншілік кемістікті және қайталама ауытқуларды міндетті түрде ескеру; түзету-дамыту бағыттылығы; жарыс үшін жағымды эмоционалды фон және сәттілік жағдайын жасау.

1 кезең: әртүрлі антропометриялық деректері бар (дене салмағы, бойы, ДСИ) Цербралды сал ауруы бар балаларды әртүрлі әлеуметтік параметрлер ата-аналарға немесе заңды өкілдерге берілетін сауалнамалар арқылы бағаланады.

Дене салмағының индексі мына формула бойынша есептеледі:

$$I = m/h^2$$

мұндағы:

m — дене салмағы килограммен

h — бой ұзындығы метрмен

және кг/м² өлшенеді.

Кесте 1 – ЦСА бар балалардың дене салмақ индексі көрсеткіштері

№	Дене массасының индексі	Адамның дене массасымен бойының сәйкестігі
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	Семіздік қатты
7	40 және одан көп	Өте қатты семіздік

Боча ойынының мүмкіндігі шектеулі балалар ағзасына әсерін анықтау мақсатында САН әдісі және агрессияны анықтау теориясы қолданылды.

Сан әдісі арқылы балалардың психикалық көңіл-күйін бақылауға мүмкіндік береді.

2-ші кезең: айнымалы «Стереотиптік мінез-құлықтың пайда болуы» осы зерттеудің негізгі нәтижесі болады. Біз жалпы үлгіні әсер ету мөлшеріне байланысты күшке және ЦСА бар клиникалық диагнозы бар балалардың стереотиптік мінез-құлқындағы бейімдік дене шынықтыру мен боча спортының тиімділігін тексеретін ұқсас зерттеулер нәтижелері әсерінің жалпы мәнінен орташа мәндердің айырмашылығына сүйене отырып есептейміз.

Кесте 2 – Басса-Дарки сауалнамасымен алынған респонденттердің экспериментке дейінгі және одан кейінгі агрессия көрсеткіштері

Топтар	Зерттеуге дейін (балл)						Зерттеуден кейін (балл)						
	Әлсіз агрессия			Орта агрессия			Агрессия жоқ	Әлсіз агрессия			Орта агрессия		
	2	3	4	5	6	7	0	2	3	4	5	6	7
Зерттеу тобы (n=5)				10	7	3	17	1	1	1			
Бақылау тобы (n=5)				9	7	4			4	3	7	4	2

Зерттеудің басындағы сауалнама нәтижелері зерттелетін адам саны 100% - ында орташа қарқындылық агрессиясын анықтауға мүмкіндік берді және екі топта да бірдей көрсеткіштер болды.

«Боча» 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 «боча» сабақтарының жақсы әсер беріп жатқанын растайды.

«Боча» спорт түрінің психоэмоционалдық жай-күйіне әсері көрсеткіштерінің өзгерістері 3-ші кестеде көрсетілген.

Кесте 3 – Боча сабақтарының әсерінен психоэмоционалдық деңгейінің өзгерістері

Таптар	Зерттеу уақыты	САН тестінің, балдық көрсеткіштері								
		Өзін-өзі сезінуі			Белсенділік			Көңіл-күйі		
		\bar{X}	Sx	P	\bar{X}	Sx	P	\bar{X}	Sx	P
1	2	3			4			5		
ЗТ	Сабаққа жейін	4,0	0,5		4,4	0,3		4,6	0,4	
	Сабақтан кейін	5,4	0,3	< 0,05	5,6	0,2	< 0,05	5,8	0,6	< 0,05

Ескертпе: \bar{X} -арифметикалық орташа мән; Sx-іріктеме бойынша стандартты ауытқу; P-корреляция коэффициенті

Қорытынды. Боча ойынының балалардың тек психоэмоционалдық деңгейіне ғана емес сонымен қатар көңіл-күйіне, белсенділігіне, өзін-өзі сезінуімен қатар агрессиялық деңгейінің бір қалыпқа түсуіне көмектесетін спорт түрлерінің бір түрі.

Әдебиеттер тізімі:

1. Немов Р. С. Психология. В 3 книгах. Книга 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. — М.: Владос. 2016. - 640 с.
2. Психология. Учебник и практикум для СПО / под общ.ред. А. С. Обухова. — М.: Юрайт. 2019. - 404 с.

АУТИСТ БАЛАЛАРҒА ҚОЛДАНЫЛАТЫН БЕЙІМДІК ЖҮЗУДЕГІ РОЛДІК ОЙЫНДАРДЫҢ МАҢЫЗЫ

Ерданова Г.С., Каден Н.Ә. - Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық
университеті, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Мақалада аутист балалардың кездесу жиілігі және оларда қолданылатын бейімдік жүзу маңызы қарастырылған. Нақтырақ тоқталатын болсақ жылдан жылға аутист балалар санының артуы дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының өзекті мәселелерінің бірі болып отыр. Әлем бойынша кездесу жиілігі Америка Құрама Штаты 1-ші орында тұрған болса 12-ші орынды Қазақстан Республикасы иелегені және статистика бойынша аутист балалардың 2018 жылмен салыстырғанда екі есе өскені мәлім болды. Аутист балаларды өмірге бейімдеу мақсатында түрлі саладағы мамандар мен көптеген іс-шаралар ұйымдастырылуда, соның ішіндегі қосымша арнайы білім беретін орталықтардың сантүрлі әдістерді пайдалана отырып аутист балаларды бейімдеу, әсіресе бейімдік жүзудің ролі ерекше және бейімдік жүзудегі ролдік ойынжардың маңызы ерекше. Аутист балаларда қолданылатын бейімдік жүзудегі ролдік ойындардың маңыздылығын анықтау қарастырылған және ролдік ойындардың ішінде «делфин», «бейби шак», «үй ішін қоқыстардан тазарту», «судағы би», «спорттық ойындар» ерекше қолданысқа ие және аутист балалар назарын аударуға көмектесетінін көрсетті. Сонымен қатар ролдік ойындардың ерекшеліктері және аутист балаларға психологиялық тұрғыдан қарастырғанда оң әсі бар екенімен сипатталады. САН әдісімен алынған зерттеу нәтижелері аутист балалардың қоршаған ортаға жылдам бейімделуіне сонымен қатар отбасы мүшелерімен немесе айналасындағы адамдармен жылдам қарым-қатнасқа түсуіне ықпал жасайтыны анықталған.

Кілт сөздер. Аутизм, бейімдік жүзі, ролдік ойындар, аутист балалар, арнайы білім беретін мекемелер, статистика.

THE IMPORTANCE OF ADAPTIVE SWIMMING ROLE-PLAYING GAMES FOR AUTISTIC CHILDREN

Erdanova G.S., Kaden N.A.

Abstract. The article discusses the frequency of meetings of autistic children and the importance of adaptive swimming used in them. In particular, the increase in the number of autistic children from year to year is one of the urgent problems of the World Health Organization. While the frequency of meetings around the world was 1st, the United States of America ranked 12th, the Republic of Kazakhstan, and, according to statistics, autistic children doubled compared to 2018. In order to adapt autistic children to life, numerous events and specialists from various fields are organized, including the Center for Additional Special Education using various methods of adaptation of autistic children, especially the role of adaptive swimming and the role of role play in adaptive swimming. The definition of the importance of roller games in adaptive swimming used in autistic children is considered, and it was shown that among roller games "Dolphin", "baby shak", "cleaning the house from garbage", "dancing on the water", "sports games" have a special application and help to attract the attention of autistic children. In addition, it is characterized by the features of role-playing games and the fact that it has a positive effect on autistic children from a psychological point of view. It was found that the results of the study obtained by the numerical method contribute to the rapid adaptation of autistic children to the environment, as well as rapid communication with family members or people around them.

Key words. Autism, adaptability. role-playing games, autistic children, special educational institutions, statistics.

Кіріспе.

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Әлем бойынша жылдан жылға аутист балалардың артуы және оларды қоршаған ортаға бейімдеудің әдістері күрделенуде және түрленуде. Ергер аутист балалардың тұйық және ораға бейімделу процесінің төмендігін ескеретін болсақ, аутист балалардың суды жақсы көретінін жоққа шығара алмаймыз. Сол үшінде болар аутист балаларды “Жаңбырдың балалары” деп атап кеткен. Әсіресе аутист балалардың «бала» екенін ескере отырып судағы ролдік ойындадың маңыздылығы жоғары деңгейде деп есептейміз [1].

Бейімдік жүзудің адам ағзасының жүрек-қантамыр және тыныс алу жүйелерін түзету және жаттықтырудың бірегей құралы болып табылады. Ол дененің көлденең орналасуы, кернеудің ырғақты кезектесуі және жұмыс істейтін бұлшықеттердің босаңсуы, сонымен қатар ырғақты және терең тыныс алу арқылы қол жеткізілетін қозғалыстардың жоғары тиімділігімен сипатталады [2].

Суда ағзасы босаңсып, бұлшықет құрысуы төмендеп, демалады. Бейтаныс адамдармен (нұсқаушы) байланысқа оңай үйренеді. Жүзу депрессиялық эпизодтарды және ашушандық шабуылдарын азайтады, вестибулярлық жүйені, тепе-теңдік сезімін нығайтуға және бұлшықет күшін алуға көмектеседі [3].

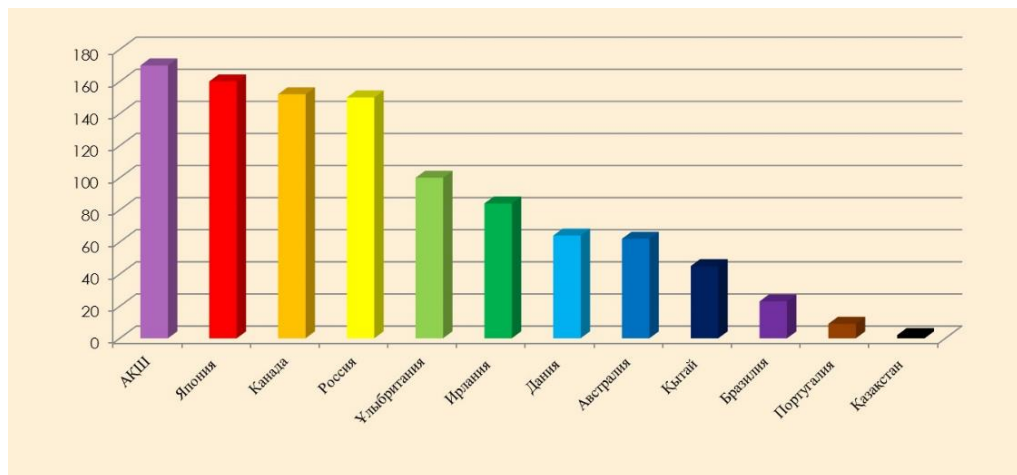
Зерттеу жұмысының мақсаты. Аутист балаларды бейімдеуде ролдік ойындардың қолданылу маңыздылығын анықтау.

Зерттеу жұмысының міндеттері:

1. Аутизмнің кездесу жиілігін анықтау;
2. Ролдік ойындардың маңыздылығын анықтау.

Жұмыстың ұйымдастырылуы.

Балалардағы аутизмнің кездесу жиілігін анықтау мақсатында дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымдардың ресми деректерін және ғылыми жарияланымдарды спраптама жасау арқылы жүзеге асырылды. Әлем бойынша 100 баланың 1 аутизм синдромы бар екені және Қазақстан танымалы мемлекеттердің ішіндегі 12-ші орында екені анықталды (сурет 1).



Сурет 1- Әлем бойынша аутизм синдромының кездесу жиілігі

Бүгінде республикада ерекше білім беру қажеттіліктері бар 175 082-ден астам бала есепте тұр. Оның ішінде аутизммен ауыратындар – 8 796 (ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың жалпы санының 5%-ы). Айта кету керек, аутизм спектрінің бұзылуы диагнозы қойылған балалардың саны кейінгі бес жылда екі есеге жуық өсті. Жылдарға тоқталсақ, 2018 жылы аутизммен ауыратын 4 707 бала анықталды, 2019 жылы – 5 193, 2020

жылы – 6 771, 2021 жылы – 8 796, 2022 жылы – 9 мыңнан астам бала аутизм синдромымен тілкелген [4].

Жүзуді рекреациялық-сауықтыру бағытымен өмірлік қажетті дағды ретінде оқыту орындау процесінде іске асырылады, бейімдік жүзу аутист балаларға сабақтан тыс уақытта жүргізіледі. Жүзуде міндетті түрде әр баланың жеке пихоэмоционалдық ерекшеліктерін ескере отырып жүргізілуі қажет.

Бейімдік жүзудің аутист балаларға психоэмоционалдық оң әсерімен қатар, балалардың жүрек қан-тамыр жүйесіне, тыныс алу жүйесіне және тірек қимыл қозғалыс жүйесінің жұмыстарын қалыптастырып, оң әсерін береді.

Судағы және құрлықтағы жаттығулар алдымен жаттықтырушымен бірге жүргізіледі, ол оқушының қозғалысын басқарады, оған қозғалыстарды игеруге көмектеседі, сабақ әр аутист баламен жеке жүргізіледі.

Аутист балаларға бейімдік жүзудің оң әсерін анықтау мақсатында біз қосымша арнайы білім беру орталығында жүргізілетін бейімдік жүзу бассейнінде жүргізілді. Сабақ әр аутист баламен жеке немесе отбасы мүшелерінің ішіндегі бір, екі адамны көмегімен жүзеге асырылды. Отбасы мүшелерінің көмегімен судағы ролдік ойындар аптасына 2 реттен жүргізілді (сурет 2).

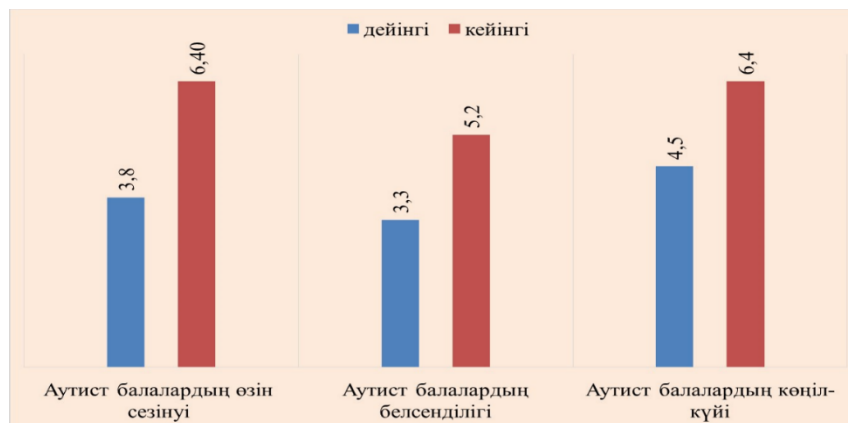


Сурет 2 – Судағы «дельфин» ойынының көрінісі

Төменде судағы ролдік ойындардың түрлері көрсетілген:

1. Дельфин;
2. Бейби шак;
3. Үйдің ішін жинау;
4. Судағы түрлі спорттық ойындар;
5. Судағы би (көркем жүзудегі қимыл-қозғалыстарды орындау).

Қолданылған ролдік ойындардан кейінгі балалардың психоэмоционалдық көрсеткіштерін анықтау үшін САН әдісін қолданған болатынбыз. Сан әдісінің көрсеткіштері бойынша аутист балалардың өзін сезінуі қолданылған іс-шараларға дейін 3,8 кейінгі көрсеткіші 6,40; балалар белсендігі экспериментке дейінгі 3,3 кейінгі көрсеткіші 5,2; көңіл күй көрсеткіші экспериментке дейін 4,5 эксперименттен кейін 6,4 жоғарлағанын көрсетті (диограмма 1).



Диограмма 1 – Аутист балаларға экспериментке дейінгі және кейінгі көрсеткіштері

Аутист балаларға судағы орындалатын түрлі ойындармен қатар судағы ролдік ойындардың да оң әсерін бергені айқындалды.

Қорытынды.

Аутизмнің кездесу жиілігін анықтау Қазақстанда аутизмге жолыққан балалар саны басқа елдерге қарағанда төмен екенін көсетті, соған қарамастан біздің елдегі аутист балалардың саны жылдан жылға артуда.

Ролдік ойындардың маңыздылығын анықтауда аутист балаларға бейімдеуге көптеген іс-шаралар ұйымдастырылуда, соған қарамастан ролдік ойындардың орны ерекше. Ролдік ойындар бейімделу процесінде көп қолданысқа ие, бірақ судағы ролдік ойындар тек дені сау балаларда жиі қолданылса, аутист балаларға қолдануда судағы бейімдік ролдік ойындардың ерекшелігін көп және жиі қолданыста бола бермейтіні анықталды.

Әдебиеттер тізімі.

1. Изотова, М.Ю., Захарова, У.И. Развитие координации движений у детей с расстройствами аутистического спектра // Смоленский медицинский альманах. – 2019. – № 4. – С. 136–140.
2. Шпицберг, И.Л. О необходимости раннего выявления и ранней помощи детям с расстройствами аутистического спектра (РАС). – М., 2017. – 189 с.
3. Кихтенко Л.Ф.; Небытова Л.А., Скорик Е.А. Учебно-методическое пособие «Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации». – 2020. – 76 с.
4. Қазақпарат халықарат агенттігі. 2022. https://kaz.inform.kz/news/kazakstanda-autizmmen-auyratyn-balalar-sany-eki-ese-osti_a4001016/

***ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ТУРИСТІК ҚЫЗМЕТТЕР
МЕНЕДЖМЕНТІ ЖӘНЕ МАРКЕТИНГІ***

***МЕНЕДЖМЕНТ И МАРКЕТИНГ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ И
ТУРИСТСКИХ УСЛУГ***

***MANAGEMENT AND MARKETING OF PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, AND
TOURISM SERVICES***

**BESTEMSHI IN THE EDUCATION SYSTEM OF CZECH REPUBLIC:
DEVELOPMENT AND PLANS**

Kotínova H. - President of Czech Federation of Mancala Games, Prague

Abstract. This article presents more than 15 years history of promotion of the game Togyzqumalaq in Czech Republic. It shows how perfectly can work connection to existing events and how important is to look for even small improvements to make things suitable for wide range of people or to attract them. It points out the little steps taken to use the game in education.

Keywords: Togyzqumalaq, Bestemshe

**БЕСТЕМШЕ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ:
РАЗВИТИЕ И ПЛАНЫ**

Котинова Х.

Аннотация: В этой статье представлена более чем 15-летняя история продвижения игры Togyzqumalaq в Чехии. Это показывает, как прекрасно может работать связь с существующими мероприятиями и как важно искать даже небольшие улучшения, чтобы сделать их подходящими для широкого круга людей или привлечь их. В нем рассказывается о небольших шагах, предпринятых для использования игры в образовании.

Ключевые слова: Тогызкумалак, Бестемше.

One of the most important points of the whole story was meeting of David Kotin and Maxat Shotayev at the London Mind Sports Olympiad (MSO) during the summer 2006. Mind Sports Olympiad started in London in 1997 and from the beginning it is famous international multigame event. There is not as many events like this. It is great place to introduce new games, which belongs to the abstract strategy group, to the public. Same year, month before MSO, me and David tried for the first time Czech Open Chess and Games Festival. This is also world famous festival, but it is known mostly to Chess players. It started in 1990 as a small local chess tournament, but during few years it has grown to huge international event with thousands of participants. There is another game festival in the Czech Republic, it is called Deskohraní. It started in 2001 with the idea of having similar event like MSO in the central Europe. MSO stayed as hard competition for the best players, Deskohrani rather combined hard competition and fun for general players of board games, which makes it less internationally known and popular. MSO counts its participants in tens or lower hundreds, Deskohrani in lower thousands. All festivals mentioned above are open to bring new games into program. So, in 2007 we invited Maxat to Prague to Deskohraní festival and in 2008 we invited Maxat to the Czech Open festival.

The desire of the organizers to bring more entertainment of a similar type to chess players plays into our hands. 2008 there is GameCon, another festival where people can play games and which is during summer organized in Pardubice, but previous years different time and different place. This year it is part of Czech Open, which brings us many interested players. At the

Deskohraní that year, we try Toguz for one day as part of the school program. The next two years too. The school program is an event, where within 90 minutes children have to try as many games as possible out of about 8 that are available, then they choose one and play a tournament in the chosen one for the next 90 minutes. But Toguz is not quite the ideal game for this format of program, the explanation and the game itself takes quite a long time.

Kazakhstan presents its Togyzqumalaq in many countries, and finally hosts the 1st World Championship at the end of 2010, where we are also invited. The most interesting moments from this event? At the entrance to the hotel, we are greeted by a photo taken in Pardubice, in front of the game hall there is a huge board with balls of the size of a ping-pong balls, one day we can look at books, next to which there are also boards modified for a smaller version of the game. Of course I was looking for the rules. At the end of the championship there was a meeting and at that meeting a request was made to us, to be the organizers of the next World Championship. And also the first European Championship. It is the end of November 2010 and I am supposed to organize the European Championship in Pardubice in July 2011 and the 2nd World Championship in July 2012. A great task for the time when I am in my last year of university studies and at the same time I work full time and my employer is going through a crisis and I have to look for a new job. I was in very different position than organizers of the first Togyzqumalaq World Championship.

It was clear to me that I have to start some kind of organization. I was member of some game federations, but everything I was doing around mancala games was some kind of volunteering for my fun. We have been working on Oware for far longer than Toguz, but we also know several other very similar games. It was obvious that we should create the organization for all similar games. I had to do many things. At first, I had to find a third person to start an organization. Then we had to write statutes. Formaly, the Czech Federation of Mancala Games started its existence on the 2nd February 2011. Just a few days before I got the space for website of federation.

For website and stamp of organization I wanted to create some logo. I had several requests for a logo. It should mainly resemble some mancala game. It should fit on a stamp with the name of the organization and it still needs to be easy to recognize what it is, even if it will be very small. And ideally, it should include a link to the website. The first version is a bit like a Toguz board, it has two long holes in the middle, but I only used three holes for each player. After all, nine holes is just too much. In the end, the five-hole logo is created, and the fact that we saw such a board in Kazakhstan probably contributed to this. Building website was wery important. We needed to get lot of players. As an IT professional, I intend to make it absolutely simple. We will do an online contest and invite those who participate. I will send informational spam about it to all schools in the country. I used the discovery of smaller boards and created a competition with three categories. For the youngest I used a board with 5 cups (Bestemshe), for the older ones with seven cups (Kozdatu) and for the oldest with a standard 9 cups of Togyzqumalaq.

The big board we saw in Astana was nice. I have seen a few big gaming sets in my life. And I know how it attracts attention. I have to do something like that too. But how? But luck favors me, because I met nice, light, collapsible, and not so expensive boxes and balloons for the pool. As much as I liked the big board, I also like the smaller version of the game, i.e. playing on board with 5 cups, officially Bestemshe. The big version, with my boxes and balloons, it fits on one table. In the small version, it fits on a paper of A3 format. Rules are so easy, that I need just 4 lines of text, so the amount of text is not discouraging. And even children under 10 years old can handle it just fine. Directly at the Czech Open festival, the set works as expected. It attracts attention, it is tried by almost everyone who notices it, has just a little bit of time to play and is not alone. Bestemshe is also played every weekday as part of the Deskohraní school program, but I keep the name Togyzqumalaq so that children who want to come to the Czech Championship on Saturday hit the right room. After all, just one new, unknown game is quite enough.

The experience with the kids from Deskohraní makes me think about a few things. I am optimizing the way the rules are explained, I am thinking about what else could be used so that people can make it home, because nothing like this is available here, and I am also thinking about

what is more natural, sowing left, right or maybe both ways? And how to eliminate the situation when children reach a draw in Bestemshe? In the end, this is another experiment. For two years of Deskohraní, I have tried a variant in which distribution is possible in both directions and only one piece, the last one, can be collected at the end of the move, if you put it in empty cup. It works fine. However, after getting the great boards from Turkey, I am going back to Bestemshe. Mainly because of the space, as more children can play the tournament with the Turkish ones. You should see how quickly they run to my tables to get a place in my tournament.

When I got the Turkish boards, I did not want to use original pieces, I preferred balls. That time I also experimented with the color of the balls. We do not like the original Kazakh black, especially David's eyes are in such a state that it is very difficult for him to perceive how many balls are in which hole. He sees colors better. And so our Bestemshe is full of colors. David likes it best when at least five colors are mixed on the board, Kazakh players do not protest against color, but for tournament they prefer marbles of one color, no matter which one. I find it best as well.

The Czech Open festival is great because we basically have unlimited space and time. So it is not a problem if more than a dozen participants come, it always fits, because it is played in a hockey stadium, where 1000 people can play at the same time, and at the same time, it is not a problem if the program stretches out. The Czech Open has a standard structure. It starts on Thursday, from Thursday to Sunday they play team chess, and there are other games besides. Then most people leave and chess players slowly arrive for the second half of the festival, a nine-round chess tournament lasting 8-9 days. So, we are gradually extending the program. After all, Kazakh players are used to having a classic, rapid and blitz tournament for adults, and special tournament for juniors, and we want to have Oware and other games there too. And so one weekend slowly turns into a whole mancala week. This gives me the opportunity to add previously untested variants to the program. Since Bestemshe has proven itself both at Deskohrani and as an attraction in Pardubice, it is the first of the candidates we want to try. The first opportunity when I can put it in the program of the Czech Open festival comes in 2015. In April 2015, there is the 3rd World Championship in Kazakhstan, we are leaving for it with a printed program for Pardubice including the tournament in Bestemshe.

It is July 2015, and a Turkish group is coming to the Czech Open for the first time. Another tournament needs to be included in the program, Turkish Mangala. We had planned to try out new games on the first day anyway and then make a tournament in one of them on the last day, so we are actually fulfilling the plan by including Mangala, even though our idea was originally a little different. The Turks brought their game boards, beautiful white, with colored flat stones. There is always something new on our tables. We started with blue plastic boards for Toguz and wooden boards for Oware. Then appears the four-row board for Bao and the maxi set of boxes and balloons. And Mangala this year. But that is not all. We have a tournament in Bestemshe. The assumption is that we will play on blue boards and, just like I do it with the children at Deskohrani, we will simply cover the extra holes with a ball of a different color or lemonade cap. The interest of the players, is quite large, unlike most of the other unknown mancala games that we have in the program over the years. 18 players participate in the first tournament. When we repeat it a year later, there are 26 participants.

In 2017, Kazakh players did bring us a big surprise. Special boards for Bestemshe. Wow, well done, bravo! There are fewer players overall in Pardubice, so only about 14 players participate in the tournament in Bestemshe. But we have established a tradition and the tournament is on the program every year.

2020 is coming, a lot of activities are stopped, but at least it is finally time for other things. I am starting to work on the mancala game server and I edit the tournament reports so they can be part of the book. In the summer of 2020, I am making an appointment at the kindergarten located in our street for my next experiment. Between 2016 and 2018, I learned a few tricks to quickly count some things on the board while playing Toguz. This math fascinates me. Additionally, I find

that it works for other sized boards as well. I want to show this to teachers of mathematics as I see the possibility of practicing mathematics while playing mancala games. When preschoolers are playing a board game, it is usually Ludo. To learn to count to five, which is a requirement for school enrollment, it is fine game. But if they learned it using game with holes and balls, then they can continue at school. So I go to the kindergarten to find out if Mancala games have a chance in math lessons. The kindergarten is probably one of the more progressive ones, because even the youngest children there are already able count to five. They handle everything I have prepared perfectly. Unfortunately, after 6 weeks, I do not have time for other activities any more. Half a year later, there are reports from Kazakhstan about teaching Bestemshe in kindergartens. At the same time, I am discovering great progress with czech mathematical game Abaku and I am starting a discussion with the author on the topic of connecting mancala games with Abaku into a universal teaching method, so that no child is afraid of mathematics, but finds its beauty.

During The Mind Summit in Turkey at the beginning of 2023 we saw the banner type of Bestemshe board. As I already created big board more than 10 years ago, I like that idea. And I quickly made my own. Unlike the one we saw in Turkey, which follows the design of empty board, my board is designed as filled board. It means you have given places, where to put pieces in each cup. You do not need to explain how to organize pieces in the cup. Board is naturally organized all the time, and even toddlers naturally trying to place pieces on the spots.

Conclusion. We are trying to promote the game Togyzqumalaq for more than 15 years. We started thanks to existence of two big events already organized in Czech Republic. Participation at the first World Championship and the request to be organizers of 2nd World Championship did lead to many good ideas. Thanks to this, for example, first online Bestemshe problem solving competition was organized, and few years later also the first Bestemshe face to face event. We used Bestemshe as an introductory game and we found it suitable for almost everyone. The game server for playing Bestemshe and other mancala games was created and the banner type of board was successfully used for playing with 5 years old children. There is big plan to connect some games and prepare methodics for using them in the education process.

БҰҚАРАЛЫҚ СПОРТТЫ ДАМУДЫҢ ОЗЫҚ ШЕТЕЛДІК ТӘЖІРИБЕСІН ТАЛДАУ

Дошыбеков А.Б. - PhD доктор
Бекқожа Д., Исабай А., Байқаметов Е. - 2 курс магистранттары
Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Бұл мақалада бұқаралық спортты дамытудың озық шетелдік тәжірибелеріне сараптама жасалған. Мәселен, Европа мен АҚШ-дағы дене шынықтыру және спорттың дамуы, қаржыландыру саясаты, спорт ұйымдары мен спорт салаларына терең сараптама жасалынған.

Кілт сөздер: бұқаралық спорт, ұйымдастыру, болашақ дене шынықтыру мұғалімдері, басқарушылық мәдениет, қарым-қатынас, мәдениет, кәсіп, білім беру, сауықтыру, тәрбиелеу, мектеп.

ANALYSIS OF THE BEST FOREIGN EXPERIENCE IN THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

Doshybekov A.B., Bekkozha D., Isabai A., Baykametov E.

Abstract. in this article, we conducted an analysis of the last agricultural experience of the development of mass sports. Thus, in Europe and the USA, a comprehensive analysis of the development of Physical Culture and sports, politics of financing, sports organizations and sports is being conducted.

Key words: mass sports, organization, future teacher of Physical Culture, Management Culture, Communication, Culture, profession, education, education, education, education, school.

Зерттеу өзектілігі. Бұқаралық спорт - бұл денсаулықты нығайту үшін дене шынықтыру спорттық шаралармен айналысудың жалпыға қол жетімді әрі демократиялық жүйесін құруға, бос уақытты белсенді және толыққанды өткізуге, өмір сүру сапасын жақсартуға бағытталған арнайы әлеуметтік институт. Оған өздерінің қажеттіліктері мен мүдделеріне сәйкес тұлғаны дамытуға, сондай-ақ әлеуметтік мәселелерді шешуге бағытталған әр түрлі халық топтары мен топтарының дене белсенділігінің барлық түрлері кіреді.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өзінің Қазақстан халқына Жолдауының басым бағыттарының қатарына өскелең ұрпақтың шығармашылық және спорттық әлеуетінің өсуіне, бұқаралық спортты дамытуға аса назар аудару қажет екенін айтқан болатын [1].

Қазіргі заманғы жағдайларға сәйкес спорттық индустрияның дамуына бағытталған реформалар әзірленуі қажет. Қазіргі кездегі спорт индустриясы - бұл әлеуметтік сала ғана емес, сонымен қатар спорттық тауарлар мен қызметтердің өндірісі, дамуы, спорттық іс-шараларды ұйымдастырумен өткізу, спорттағы демеушілікпен коммерцияланумен байланысты ұлттық экономиканың бір бөлігі.

Зерттеу мақсаты: Бұқаралық спортты дамытудың озық шетелдік тәжірибесіне сараптама жасау.

Зерттеу міндеттері: Бұқаралық спортты дамытудың озық шетелдік тәжірибесіне теориялық сараптама жасау.

Біздің зерттеуіміз үшін қызығушылық туғызып отырған мәселе, әдебиет талдауы көрсеткеніндей, 5,3 млн. тұрғыны бар Финляндияның тәжірибесі, онда тұрғындардың 90% жүйелі түрде спортпен шұғылданады, бұл жайында «Баршаға арналған спорт» конгресінде айтылды. Келесі деректерге сүйенсек, әлем тұрғындарының 60% қажетті дене жүктемесін орындамайды, нәтижесінде тіпті жастардың арасында диабет, сколиоз, және остеохондроз аурулары өсіп келеді. Сонымен қатар, дене тәрбиесіне байланысты АҚШ тәжірибесін алдыңғы қатарлы деп атап көрсетсек болады. 1987 жылдың желтоқсан айында Сенат дене тәрбиесі мәселесі бойынша Резолюция қабылдайды, оған сәйкес бастауыш сынып мектептерінің оқу жоспарына күнделікті дене шынықтырумен шұғылдану енгізілген. Міндетті дене шынықтыру сабақтарымен қатар саны 25 мыңдай болып келетін спорттық клубтардың дамуына көбірек көңіл бөлінеді.

Америкалық мектепте жиырмаға жуық спорт секциялары жұмыс істейді: америка футболы, соккер (еуропа футболы), баскетбол, волейбол, бейсбол, жеңіл атлетика, гольф, теннис және т.б. АҚШ-та міндетті түрде екі жыныстың да командалары құрылады, тек америка футболы ғана мұндай командаға бөлінбейді, бірақ қыздар өздерін черлидингте дамыта алады.

Мектептерде әдетте сегіз-он алты дене шынықтыру мұғалімдері болады, қыздар мен ұлдарға мұғалімдер бөлек белгіленеді. Бұл тек жалпы дене шынықтырумен айналысатын мұғалімдер, ал спорттың әр түрі бойынша жеке- жеке жаттықтырушылар болады. Оларды санау қиын, өйткені америка футболы командасымен он екі жаттықтырушы, ал күрес спортынан үш жаттықтырушы жұмыс істейді. Дене шынықтыру мұғалімінің жылдық еңбекақысы орташа 40- 65 мың долларды құрайды. Егер мұғалім жаттықтырушы қызметін қоса атқарса, онда оған 5 мың доллар үстеме ақы төленеді. Бұл ретте, мұғалімнің арнайы педагогикалық білімі болуы тиіс, ал жаттықтырушы қызметін музыка, математика немесе

әдебиет мұғалімдері қоса атқара алады. Бұл үшін педагог болу міндетті емес, қоғамдық кеңес сайлаған кез келген адам жаттықтырушы бола алады. Мектеп бюджеті жыл сайын штат бюджетінен толықтырылады. Мектеп басшылығы спортқа жұмсауға бөлген қаржы спорт департаментіне түседі (ол әрбір білім беру мекемесінде болады), онда ақша спорт түрлері бойынша бөлінеді. Бұдан бөлек, егер қаржы жеткіліксіз болса, департаменттер қосымша қаржылар, мысалы, қайырымдылық қорлары есебінен тарта алады. Штат бюджетінен түсетін қаржыдан басқа, мектеп жылжымайтын мүлікке төленетін салықтық алымдардан кіріс ала алады. Мектеп орналасқан ауданның тұрғындары тұрғын үй үшін салықты (оның көлемі жеке тәртіпте айқындалады) штаттың бюджетіне емес, мектеп бюджетіне төлейді. Жоғары сыныптарға оқушыларды қабылдау ережелері өте қатаң. Олар міндетті түрде жақын аудандарда тұруы тиіс. Егер оқушы ауысатын мектеп оның бұрынғы мектебінің ауданында орналасса да, орнатылған ережелер бойынша, ол жыл бойы жаңа команда құрамында ойнай алмайды.

Командаларды бұрынғы оқушылардың ішінен қалыптастырады. Бұқаралық спорттың мәні де осында. Мектептік деңгейде ешкім жоғары деңгейлерге ұмтылмайды. Әртүрлі аудандардың мектептері арасында әділ емес күреске алып келетін күшті бәсекелестік болмайды. Міндет салауатты ұрпақ тәрбиелеу және колледждер мен университеттердің командалары үшін резерв дайындау болып табылады. Онда командалар өздерін жетілдіріп, маңызды нормативтерді орындауы тиіс. Колледждер мен университеттер түлектерінің негізінде командалар кәсіби лига құрады.

Америка спорты пирамида тәрізді. Атап айтқанда, мектептерде америка футболында 5 миллионға жуық бала ойнайды, колледждерде футболмен 80 000-ға жуық атлет белсенді айналысуды жалғастырады, ал кәсіби клубтарда 5 000- нан аспайтын спортшы ойнайды (жыл сайын Ұлттық футбол лигасының драфтына 300 жаңа ойыншы келеді). Атлеттердің америка спортының қандай деңгейдегі элитасын құрайтындығын елестету қиын емес. Бұл шын мәнінде үздіктердің үздігі.

Жалпы, Батыс елдерінде бұқаралық спортқа жеке капитал белсенді тартылады, спорт клубтары өзара қаржыландыруды тарту үшін жарысады, ал демеушілер спортта бизнес жасау, оған инвестиция құю мүмкіндіктеріне ие болады. АҚШ-та спортты мемлекет қаржыландырмайды. Қазақстанда бүгінгі таңда мұның бәрі жоқ.

Кесте 1 - АҚШ-та спорт саласының сипатына байланысты спортты қаржыландыру көздері

Спорт саласы	Спорттық ұйымдар	Қаржыландыру көздері
Жоғары жетістіктер спорты	АҚШ Олимпиада комитеті, Әуесқойлық спорт одағы, Америка денсаулық, дене шынықтыру және демалыс одағы, Орта мектептердің спорттық ассоциацияларының Ұлттық федерациясы, спорттың әртүрі бойынша федерациялар	Спорттық клубтардың немесе командалардың жарналары, федералдық үкіметтің және штаттардың үкіметтерінің қаражаттандыруы, билеттер және телетрансляцияға құқықтар сатудан түскен кірістер

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Мектеп спорты	Спорттың әр түрі бойынша федерациялар, АҚШ Олимпиада комитеті, Спорттық мектеп ассоциациялары, Штаттардың орта мектептерінің спорттық ассоциацияларының Ұлттық федерациясы	Спортшылардың ата-аналарының кірістері, спорттың әр түрі бойынша федерациялар, АҚШ Олимпиада комитеті, демеушілер, көрермендерге билеттер сатудан және қызмет көрсетуден түскен кассалық алымдардың кірістері, Дотациялар және жеке Тұлғалардың қайырымдылықтары, мектептердің ортақ қорларынан қаражаттар
Студентер спорты	Жоғары оқу орындары арасындағы спорттың Ұлттық ассоциациясы, Колледж спортының Ұлттық ассоциациясы, Студенттік спорттың Ұлттық ассоциациясы, Кіші колледждердің ұлттық спорттық ассоциациясы	Жоғары оқу орындары арасындағы жарыстарды ұлттық Телевидениге трансляциялау құқықтарын сату, жоғары оқу орындарының, мемлекеттердің студенттерге, Спортшыларға мемлекеттік стипендиялары
Кәсіби спорт	Спорттың әр түрі бойынша лигалар, спорттың әр түрі Бойынша ассоциациялар, АҚШ Олимпиада комитеті	Демеушілік, жарыстарға билеттер сату, теле және радиотрансляцияға құқықтар сату, коммерциялық-лицензиялық, Жарнамалық және баспа Қызметінен түсетін түсімдер, командалардың акцияларын сату, ойыншыларды сату, лигалардың орталық қорларынан түсетін түсімдер

Осылайша, АҚШ-та бюджеттік емес қаржыландыру экономиканың үш секторымен жүзеге асырылады деп қорытындылауға болады:

1. Спорттық тауарлар мен қызметтерді тұтыну арқылы әртүрлікәсіпорындар және тұрғындар.

2. Ұйымдастырушылардан спорттық іс-шараларды телетрансляциялауқұқығын сату арқылы теледидар арқылы жүзеге асырылады.

3. Спортты жарнамалық мақсаттарда, атап айтқанда демеушілік арқылы пайдаланатын компаниялар.

АҚШ спорт саласын бюджеттік қаржыландыру екі тәсілмен жүзеге асырылады: жергілікті, өңірлік немесе федералдық бюджеттен тікелей қаражаттандыру арқылы және несиелендіру, лицензиялау немесе салық салу кезіндегі әртүрлі жеңілдіктер арқылы. Бұл ретте, көбінесе жанама қаржыландыру басымды болады.

АҚШ дене шынықтыруы мен спортын қаржыландыруға талдау жүргізу барысында біз келесі қаржыландыру принциптерін қалыптастырдық:

1. Спортты коммерцияландыру принципі.
2. Спортты бұқаралық ету принципі.
3. Қаржылық мүдделердің теңгерімділік принципі.

Швейцарияда дене шынықтыру мен спорт қызметтерін төлеу арқылы тұрғындардың қаржылық салымдары жыл сайын салаға мемлекеттік және жергілікті бюджеттен түсетін

қаражаттардан 200 еседен артық. Осы елде дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру бойынша екінші орында кантондар (200 млн. франк) және коммундар (700 млн. франк) тұр, олар жиынтығында дене шынықтыру мен спортты федералдық бюджеттен қаржыландыру көлемінен 12 есеге артық. Швейцарияда 1938 жылдан бастап Спорт-Тото арнайы фирмасы жұмыс істейді, оның таза табысының 75%-ы осы қаражаттардың міндетті түрде спорт ғимараттарын салуға, спорт құралдары мен жабдықтарын алуға, спорттың бұқаралық түрлерін дамытуға және т.б. пайдалану үшін кантондарға, ал таза табысының 25%-ы Швейцария спорттық одағына аударылады. Швейцарияда дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру бойынша үшінші орынды фирмалар мен бұқаралық ақпарат құралдары алады. Олар мемлекеттік және жергілікті бюджеттен түсетін қаржылардан 6 есе артық салым салады [2].

Швецияда дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру көздерінің арақатынасы келесі түрде: коммундар 3,5 млрд. крон бөледі, бұл мемлекеттік салымдардан 1000 есеге артық, фирмалардың салымдары 70 есеге артық (2,25 млрд. крон), ал халықтың салымдары мемлекеттік салымдардан 20 есеге артық (7,65 млрд. крон). Бұдан бөлек, осы елде дене шынықтыру және спорт саласы жұмыссыздар мен еріктілердің еңбегін пайдаланудан ұтады. Жұмыссыздар, ал олардың саны 10 мың адамға жуық, айына 5-6 мың крон алады, ал штаттық жұмыскер әдетте бұдан екі есе артық еңбекақы алады.

Италияда спорттық бюджетті басқаруды КОНИ жүзеге асырады және де бюджеттік түсімдердің 80%-ын «Тотокальчо» футбол тотализаторынан келетін кірістер құрайды. Мемлекет бюджеттен дене шынықтыру мен спортты дамытуға бар болғаны 1500 млрд. лира (0,13%) қаржы бөледі, бұл тұрғындардың шығындарынан 11 есеге аз. Өңірлер мен провинциялар дене шынықтыру мен спортты дамытуға өздерінің жыл сайынғы бюджеттерінен тек 1% бөледі, ал осы салаға спорттық лотереялардан келетін түсімдер 930 млрд. лираны құрайды [3].

Италияда «Футбол бизнесі» ерекше орын алады және ел экономикасының ең ірі салаларының қатарына кіреді. Италия үкіметі футболды бұрыннан аса көп капитал салымын талап етпейтін, тіпті мемлекеттік қазынаға қомақты табыс алып келетін экономика саласы ретінде қарайды [4].

Әлемнің экономикалық дамыған елдерінде әртүрлі нысандардағы ойын бизнесі дене шынықтыру мен спортты қаржыландырудың маңызды көздерінің бірі болып табылады. Әсіресе, Финляндияның дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру үшін ойын бизнесін пайдалану тәжірибесі ерекше назарға лайықты. Осы скандинавия еліндегі ойын бизнесінің ерекше құқықтары бар ең ірі компаниялары «Оу Veikaus Ab», Ойын автоматтары ассоциациясы мен Бэйгеге бәс тігу ассоциациясы (Ассоциация пари на скачках) болып табылады.

Дамыған шет елдерде демеушілік дене шынықтыру мен спорттың дамуын материалдық қамтамасыз етудің маңызды құралдарының бірі ретінде қаралады. Бұл сала үнемі кеңейіп, жаңарып отырады. Дене шынықтыру-спорттық ұйымдардың ірі спорттық жарыстарды, бірінші кезекте Олимпиада ойындары мен спорттың жекелеген түрлері бойынша әлем чемпионаттарын өткізуді жан- жақты және әртүрлі қолдаусыз өткізуге шамалары жоқ. Қазір спорттық рекордтарды спортшыларды даярлауға қомақты экономикалық салымдарды талап ететін спорт кәсіпқойларды жасайды, сондықтан оларға қымбат төленеді. Сонымен қатар, болып жатқан дене шынықтыру-спорттық ұйымдарды «кәсіпқойландыру» да маңызды салымдарды талап етеді, ол жерде еріктілердің еңбегі арнайы даярланған кадрлардың еңбегімен ығыстырылады. Осының бәрі дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру және материалдық қамтамасыз етудің әртүрлі көздерін пайдалануды талап етеді.

Осылайша, қаржы көздерін теориялық талдау, практикалық тәжірибегі меңгеру әртүрлі елдерде дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруда маңызды үлесті тұрғындардың тұтынуы алатындығын көрсетеді.

Нарықтық экономика шарттарында дене шынықтырумен және спортпен айналысуға шығыстардың басым бөлігін тұтынушылар төлейтіндігі толық орынды болып көрінеді.

Швецияда дене шынықтыру мен спортты дамытуға жұмсалатын барлық қаржының 66%-ы тұрғындардың сервистік қызмет көрсетудің осы саласын тұтынуы есебінен түседі. Тұрғындардың шығыстарынан кейін, маңыздылығы бойынша екінші тұрған дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру көзі – еуропалық елдердің басым көпшілігінде (Венгрияны қоспағанда) жергілікті бюджет болып табылады, олар саланың қызмет атқаруы мен оны дамытуға мемлекеттік бюджеттен анағұрлым көп қаражат бөледі. Швейцарияда дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру бойынша екінші орында кантондар (200 млн. франк) және коммундар (700 млн. франк) тұр, олар жиынтығында дене шынықтыру және спортты федералдық бюджеттен қаржыландыру көлемінен 12 есеге артық. Швецияда дене шынықтыру мен спорт коммундар есебінен 20%-ға қаржыландырылады [5].

Португалияда дене шынықтыру мен спортты қаржыландыру өңірлік және жергілікті бюджеттермен жүзеге асырылады – 25 млрд. эскудо, ал мемлекеттік бюджет жыл сайын 17,3 млрд. эскудо бөлсе, ойын бизнесі – 2,6 млрд. эскудо бөледі [6].

Францияда дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруда басты жүктеме жергілікті органдарға түседі: өңірлер, департаменттер мен коммундар, олар жыл сайын дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруға біздің өлшемімізше орасан зор қаржы - 30 млрд.-қа жуық франк бөледі.

Ортақ «спорттық бюджет» делінетін бес жетекші француз телеарнасы (TF-1, Antenne -2, FR -3, Canal + және La -5) жыл сайын орташа алғанда 1,3 млрд. франкты құрайды, оның 65% - 850 млн.-ға жуық франкі трансляцияға құқық сатып алуға жұмсалады. Дене шынықтыру-спорттық ұйымдарда қоғамдық бастаулардағы жұмысты 1 млн.-ға жуық адам жүзеге асырады [7].

Мемлекеттік бюджет дене шынықтыру мен спортты қаржыландырудың қосалқы көзі болып табылады. Мемлекеттік құрылыс дене шынықтыру мен спорттың қызмет атқаруы мен дамуына ұлттық бюджеттен бөлінетін қаражаттардың көлеміне байыпты әсер етеді, атап айтқанда: федеративті құрылымдағы орталықсыздандырылған мемлекеттер саланы басқаларға қарағанда анағұрлым аз көлемдерде қаржыландырады.

Дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруда маңыздылығы бойынша төртінші – фирмалар болып табылады. Әртүрлі еуропа елдерінің фирмалары дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруға әртүрлі нысандарда қатысады, олар демеушілер ретінде қатысады немесе «корпоративтік спортты» дамытуға және т.б. қаржы бөледі.

Швейцария фирмалары мен бұқаралық ақпарат құралдары дене шынықтыру мен спортты қаржыландыруға мемлекеттік және жергілікті бюджеттерге қарағанда, 6 есе көп бөледі. Мәселен, елдің 30 ірі фирмасы жыл сайын «корпоративтік спортқа» 265 млн. франк (шығыстарының 0,8%-ға жуығы) бөледі, бұл кәсіпорындарда дене шынықтыру мен спортты дамыту. Спорттық жарыстарды трансляциялауға құқықтар сатып алуға бұқаралық ақпарат құралдарының шығындары келесі жағдайға байланысты мардымсыз болып саналады: Швейцария Конфедерациясында үш тілдік аймақтың болуы бірыңғай көрермендік спорт нарығын құруға кедергі жасайды, өйткені әрбір аймақтың тұрғындары спорттың әр түріне артықшылық береді. Швецияда дене шынықтыру мен спортқа шығыстардың 13%-ы фирмалармен қаржыландырылады [8].

Түйіндей келе, бұқаралық спортты жоғары деңгейде ұйымдастыру үшін шетелдік озық үлгілерді негізге ала отырып болашақ дене шынықтыру және спорт менеджерлерін даярлау жұмысын қолға алып, менеджерлердің тұлғалық қасиеттеріне заманға сай білім, білік, дағдыларын сіңіру қажет. Алайда, қазіргі кезде Қазақстанда жоғары білікті спорт менеджерлері аз.

Әдебиеттер тізімі:

1. Сындралы қоғамдық диалог - Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі. Мемлекет Басшысының 2019 жылғы 2 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы. https://www.akorda.kz/kz/events/akorda_news/akorda_other_events/memleket-basshysynyn-2019-zhylgy-2-kyrkuiektegi-syndarly-kogamdyk-dialog-kazakstannyn-turaktylygy-men-orkendeuinin-negizi-atty-kazakstan-hal Датаобращения: 23.03.2024
2. Добрякова, О., Добряков В. //Массовый спорт в США – без деклараций ивне зависимости. Американская пирамида. Спортивное чтение. 2017. – 5 с.
3. Кошаев, М.Н. «Социально-культурные услуги отрасли физическая культура и спорт» - формы, мотивы и потребности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: //Научно-теоретический журнал. – Санкт-Петербург, 2006. – №21. – С. 30 – 32.
4. Маслов, А.В. Развитие физической культуры и спорта региона в контексте социального предпринимательства // Экономика региона. - 2012. - №1. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-regiona-v-kontekste-sotsialnogo-predprinimatelstva>. Дата обращения: 23.03.2024
5. Зубарев, Ю.А. Менеджмент и маркетинг в сфере физической культуры и спорта. // Издание - Волгоград: ВГАФК, - 2007. – 135 с.
6. Кошаев М.Н., Байтлеу Р. Физическая культура – самый действенный инструмент повышения здоровья человека //Вестник физической культуры. – 2008. – №1. – С. 14 – 21.
7. Соколов, А.С. Роль и участие местных органов власти Германии и Франции в развитии физического воспитания и спорта. //Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 4. - С. 45-49.
8. Сейдишова Д.Т. Қазақстан республикасындағы бұқаралық спорттың қазіргі жағдайы және даму перспективалары. Маг. Дисс. Нұр-Сұлтан, 2021. С. 54
9. Тюриков, Р.А. «Управление массовыми спортивными практиками: сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта» // диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук. - Москва, 2017 г. – 209 с.

СПОРТТЫҚ МЕНЕДЖМЕНТТЕГІ МАРКЕТИНГ, ЖАҢДАНУДЫҢ СПОРТТЫҚ МАРКЕТИНГКЕ ӘСЕРІ

Құмархан Д.Н. –АСД-FPSE 21-1 тобының студенті,
Балтина А.С. – аға оқытушы,
Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Зерттеу халықаралық аудиториялардың жарнамалық бастамаларға және демеушілік үлгілеріне қалай әсер ететінін талдау арқылы жаңаданудың спорттық маркетингке әсерін зерттейді. Ол сонымен қатар маркетингтік әрекеттерді оңтайландыру үшін цифрлық платформалардың, әлеуметтік медианың және деректер талдауының өсіп келе жатқан маңыздылығын зерттейді. Мақалада сондай-ақ спорттық маркетингтердің спортшылардың мақұлдауын басқару, демеушілік туралы келіссөздер жүргізу және үнемі өзгеретін медиа ландшафтқа бейімделу сияқты бірегей қиындықтары қарастырылады. Сонымен қатар, мақала заманауи спорттық маркетингтегі жанкүйерлердің қатысуының ролін ашып, әртүрлі демографиялық топтармен резонанс тудыратын иммерсивті тәжірибелерді құрудың маңыздылығын көрсетеді. Кейс зерттеулері мен сәтті спорттық маркетингтік науқандардың мысалдары спортты басқару мамандары үшін тиімді стратегиялар туралы практикалық түсінік береді.

Кілт сөздер: спортты басқару, спорттық маркетинг, спорттағы цифрлық маркетинг, демеушілік стратегиялары, жанкүйерлердің қатысуы, спорттағы әлеуметтік желілер, спорт

индустриясының дамуы, демеушілік келіссөздер, маркетинг тактикасы, заманауи спорттық маркетинг.

MARKETING IN SPORTS MANAGEMENT IMPACT OF GLOBALIZATION ON SPORTS MARKETING

Kumarkhan D. N., Baltina A.S.

Abstract. The study explores the impact of globalization on sports marketing by analyzing how international audiences influence advertising initiatives and sponsorship models. It also explores the growing importance of digital platforms, social media and data analytics to optimize marketing efforts. The article also examines the unique challenges sports marketers face, such as managing athlete endorsements, negotiating sponsorships, and adapting to an ever-changing media landscape. In addition, the article explores the role of fan engagement in modern sports marketing, highlighting the importance of creating immersive experiences that resonate with different demographics. Case studies and examples of successful sports marketing campaigns provide practical insight into effective strategies for sport management professionals.

Key words. Sports management, sports marketing, digital marketing in sports, sponsorship strategies, fan engagement, social media in sports, sports industry development, sponsorship negotiations, marketing tactics, modern sports marketing.

Кіріспе. Үздіктерге деген тынымсыз ұмтылысымен спорт әлемі өзінің дәстүрлі шекарасынан шығып, әр континенттегі көрермендерді баурап алатын жаһандық көрініске айналды. Бұл эволюцияның орталығы - спорттық менеджмент пен маркетинг арасындағы күрделі би — әңгімені қалыптастыратын, жанкүйерлерді тартатын және табыс әкелетін симбиотикалық қарым-қатынас. Бұл мақала заманауи спорттық маркетингтік гобеленді тоқатын стратегиялар мен трендтердің жіптерін аша отырып, спортты басқарудың динамикалық маркетингтік ойын алаңына саяхат жасайды.

Жаһандану ықпалымен спорт индустриясының шекаралары кеңейіп жатқанда, тиімді маркетингтік үлес ешқашан жоғары болған емес. Дәстүрлі парадигмалар сандық платформалардың, деректерді талдаудың және жаһандық қосылымның күшін пайдаланатын инновациялық тәсілдерге жол беруде. Үлкен стадиондардан портативті экрандарға дейін спорттық маркетингтік ландшафт сейсмикалық өзгерістерге ұшырайды және бұл өзгерістерді түсіну спортты басқару курсы белгілейтіндер үшін өте маңызды.

Бұл зерттеу спорттық менеджмент маркетингінің нюанстарын зерттейді, спортшыларды мақұлдау, демеушілік келіссөздер және жанкүйерлермен қарым-қатынастың өсіп келе жатқан өрісіне жарық түсіреді. Мақалада қазіргі жағдайды талдап қана қоймай, спорттық маркетингтің болашағын анықтайтын тенденцияларды болжауға тырысады. Біздің мақсатымыз – құмарлықтың, бәсекелестіктің және үнемі дамып отыратын стратегиялардың негізінде өркендейтін саланың тамырын түсінуге ұмтылатын спортты басқару мамандарына, маркетинглогтарға және энтузиастарға құнды ақпарат беру.

Мақаланың мақсаты. Бұл мақаланың мақсаты осы көп қырлы ландшафтты қалыптастыратын дамып келе жатқан стратегиялар мен трендтер туралы түсінік бере отырып, маркетинг пен спорт менеджменті арасындағы динамикалық қарым-қатынасқа жан-жақты талдау жасау болып табылады. Бұл мақаланың мақсаты – жаһанданудың спорттық маркетингке әсерін зерттеу, жарнамалық күш-жігерді оңтайландырудағы цифрлық платформалар мен деректер аналитикасының рөлін зерттеу және спорт менеджменті кәсіпқойлары кездесетін бірегей қиындықтарды шешу.

Спортшыларды қолдау, демеушілік келіссөздер және жанкүйерлердің қатысуы сияқты тақырыптарды зерттей отырып, мақала спорт саласының тәжірибешілері үшін практикалық білім мен құнды перспективаларды ұсынуға бағытталған. Бұған қоса, ол

спорттық маркетинг саласына терең шолу жасай отырып, қазіргі трендтердің маркетингтік тәсілдерге қалай әсер ететінін түсінуге ықпал етуге бағытталған. Кейс зерттеулері мен мысалдарды қосу арқылы мақала сәтті стратегияларды суреттеуге және спорттық маркетингте одан әрі инновацияларды шабыттандыруға бағытталған.

Мақсат - спортты басқару маркетингі саласындағы соңғы жаңалықтардан хабардар болуға мүдделі мамандар, ғалымдар және энтузиастар үшін құнды ресурс ретінде қызмет ету, осы үнемі дамып келе жатқан саладағы қиындықтар мен мүмкіндіктерді түсінуге ықпал ету.

Зерттеу нәтижелері. Жаһандану спорттық маркетингке қатты әсер етіп, саланы әртүрлі жолдармен өзгертті. Міне, осы әсердің кейбір негізгі аспектілері:

Кеңейтілген жанкүйерлер базасы: Жаһандану спорт ұйымдарына кеңірек және әртүрлі аудиторияларға қол жеткізуге мүмкіндік берді. Лигалар мен командалардың қазір көптеген континенттерде жанкүйерлері бар, бұл жаһандық жанкүйерлер қауымдастығын құрады. Жанкүйерлер базасын кеңейту әртүрлі мәдениеттердің аудиториясымен резонанс тудыратын мақсатты маркетингтік науқандарға мүмкіндіктер ашады.

Халықаралық демеушілік және серіктестік:

Спорттың жаһандануы бүкіл әлемнен демеушілер мен серіктестерді тартты. Халықаралық компаниялар спорттық маркетингті кең және әртүрлі аудиторияға өз брендтерін ілгерілетудің стратегиялық тәсілі ретінде қарастырады. Бұл бүкіл әлем бойынша табысты демеушілік келісімдерге әкеліп, спорт ұйымдарының қаржылық өсуін одан әрі арттырды.

Мәдениетаралық маркетинг стратегиялары:

Әртүрлі аудиториялармен тиімді араласу үшін спорт маркетингтері мәдениетаралық стратегияларды қолдануы керек. Әртүрлі мәдениеттердің нюанстарын түсіну жергілікті құндылықтар мен қалауларға сәйкес келетін науқандарды әзірлеу үшін өте маңызды. Бұған жарнамалық мазмұнды бейімдеу, сәйкес спикерлерді таңдау және жарнамалық іс-шараларды мәдениетке сәйкес ету кіреді.

Хабар тарату және цифрлық қолжетімділік:

Жаһандану спорттық мазмұнның кең таралуына ықпал етті. Тарату келісімдері және сандық ағындық қызметтер бүкіл әлемдегі жанкүйерлерге тікелей ойындарға, маңызды сәттерге және эксклюзивті мазмұнға қол жеткізуді жеңілдетеді. Бұл қолжетімділік жанкүйерлер базасын кеңейтіп қана қоймайды, сонымен қатар маркетинг пен демеушілік үшін жаңа мүмкіндіктер ашады.

Халықаралық іс-шаралар мен жарыстар:

Олимпиада ойындары мен әлем чемпионаттары сияқты ірі халықаралық спорттық іс-шаралар жаһандық маркетинг үшін платформа болып табылады. Бұл іс-шаралар бүкіл әлем бойынша үлкен аудиторияны тарта отырып, маркетингтерге өз брендтерін кең ауқымда көрсетуге мүмкіндік береді. Демеушілер мен жарнама берушілер бұл іс-шараларға бүкіл әлем назарын аударады.

Маркетингтік науқандарды локализациялау:

Спорттық маркетинг жаһандық сипатқа ие болғанымен, сәтті науқандар көбінесе жергілікті элементтерді қамтиды. Маркетингтік хабарларды белгілі бір аймақтарға немесе елдерге бейімдеу жергілікті аудиториямен жекелендірілген байланыс орнатуға көмектеседі. Бұл тәсіл мәдени айырмашылықтарды мойындайды және маркетингтік әрекеттердің жеке деңгейде резонанс жасауын қамтамасыз етеді.

Әлемдік спорт икондарының пайда болуы:

Жаһандану шекарадан асып түсетін спорттық белгішелерді дүниеге әкелді. Криштиану Роналду, Лионель Месси және Леброн Джеймс сияқты спортшылар өз алдына әлемдік брендке айналды. Маркетингтер бұл спортшылардың жаһандық тартымдылығын бүкіл әлем бойынша өнімдер мен қызметтерді ілгерілету үшін пайдаланады, олар ұнайтын кең тараған таңданысты мойындайды.

Қорытынды. Жаһанданудың спорттық маркетингке әсері аудиториялардың кеңеюімен, халықаралық серіктестіктердің орнатылуымен, мәдениетаралық түсіністіктің қажеттілігімен және негізгі жаһандық оқиғаларды пайдаланумен сипатталады. Спорттық ландшафт дамып келе жатқандықтан, саланың жаһанданған табиғатын шарлау және капиталдандыру мүмкіндігі табысты спорттық маркетинг стратегияларының маңызды аспектісі болып қала береді.

Әдебиеттер тізімі:

1. Смит, Дж. (2020). «Жаһандану және спорт бизнесі». Халықаралық спортты басқару журналы, 15(2), 45–68.
2. Браун, А. және Джонсон, М. (2018). «Спорттық маркетингтегі цифрлық стратегиялар: біріктірілген шолу». International Journal of Sport Marketing, 23(4), 112–130.
3. Уильямс, Р. және Дэвис, К. (2019). «Спортшылардың мақұлдауының брендті қабылдауға әсері: ірі спорттық киім брендтерінің жағдайы». Спорттық маркетинг және демеушілік журналы, 12(3), 87–105.
4. Жаһандық спорттық маркетинг қауымдастығы. (2021). «Спорттық маркетингтің жыл сайынғы тенденциялары туралы есеп». [URL] мекенжайынан алынды
5. Миллер, Д. және Браун, С. (2018). «Спорттық маркетингтегі деректер аналитикасының рөлі: жан-жақты шолу». Journal of Sports Analytics, 14(2), 89–107.
6. Сандық спортты талдау институты. (2021). «Спорттық хабар таратудың эволюциясы: тенденциялар мен маркетингтік салдарлар». [URL] мекенжайынан алынды
7. Спорттық маркетинг қауымдастығы. (2018). «Спорттық саудадағы инновация: негізгі лигалардың салыстырмалы талдауы». Journal of Sport Business, 11(4), 201–218.
8. Nielsen Sports Insights. (2021). «Фанаттардың демографиясы және тұтыну үлгілері: жаһандық перспектива». [URL] мекенжайынан алынды

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ЖАРНАМАСЫНЫҢ ҚАЗАҚСТАНДА ҚАЛЫПТАСУ НЕГІЗІ

Ниязақинов Е.Б. - п.ғ.м., аға оқытушы,

Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан
Назыров Е.М. – п.ғ.к.,

Абылайхан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және әлем тілдері
университеті, Алматы, Қазақстан

Саурбаев С.С. – аға оқытушы, Буркитбаева М.Ш. – п.ғ.м., аға оқытушы,
Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Аңдатпа. Аталған мақалада дене шынықтыру және спорт жарнамасының шығу тарихы, мақсаты, міндеті көрсетілген. Дене шынықтыру және спорт жарнамасы арқылы халықты салауатты өмір салтына үгіттеу жолдарына және осы саладағы жарнама түрлеріне сараптама жасалған. Зерттеу мақсаты-Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт саласындағы жарнаманың даму сатыларын, негізгі құралдарын жетілдіру, тиімділігін арттыруды айқындау. Жарнаманың алғашқы қадамы сонау ертеден басталады. Билеушілердің аты мен оларды мадақтайтын жазбалар ойылып, ірі құрылыстар нысандарын безендіру үшін қолданылған. Бұл жарнаманың ең алғашқы белгілері болып табылады. Қыш құмыраларға салған шебердің сол кездегі спорттық іс - шараларының белгісі бүгінгі тауар белгісімен сай. Жарнамалық түрлеріне, сол кездегі үкім, бұйрық, спорттық жарыстардың мәліметтері және жекелеген хабарлар жатқан, олар тасқа қашалып, ағаш пен сүйектерге салынған.

Кілт сөздер: Бұқаралық ақпарат құралдары, спорт, жарнама, газет, радио, пошта, теледидар, афишалар, дене шынықтыру.

FOUNDATIONS FOR CREATING PE CULTURE AND SPORTS ADVERTISEMENT IN KAZAKHSTAN

Niyazakynov Y.B., Nazyrova Y.M., Saubayeva S.S., Burkitbayeva M.Sh.

Abstract. The article describes the purpose, content and history of creation of sports and PE advertisement. It demonstrates expertise results describing advertisements of PE and sports, as well as other types of similar advertisement stimulating people strive for healthy lifestyle. **Purpose of the study.** To determine the stages of development of advertising in the field of Physical Culture and sports in Kazakhstan, improving the main tools, improving its effectiveness. **Research results and expertise.** The first step in advertising dates back to a long time ago. The names of the rulers and inscriptions praising them were carved and used to decorate the objects of large structures. These are the very first signs of advertising. The sign of sports events of that time by the master, who put them in ceramic pots, corresponds to today's trademark. In the advertising forms, the verdict, the order, the details of the sports competitions and the individual messages were included, which were carved into stone and carved into wood and bones.

Key words: Media means, sport, advertisements, newspapers, mail, TV broadcasting, posters, PE.

Зерттеу өзектілігі. Дене шынықтыру және спорт маркетингінің басты негізі – жарнамада. Ал міндеті – аудиторияға белгілі бір ақпарат жеткізу. Мақсаты – спорттық оқиғалар, іс – шаралар және басқа да спорттық қызметтер, дене мәдениеті мен спорттың пайдасы, салауатты өмір сүру туралы білімді тарата отырып, оңтайлы жарнама құралдарын зерттеу, айқындау.

Зерттеу мақсаты. Қазақстандағы дене шынықтыру және спорт саласындағы жарнаманың даму сатыларын, негізгі құралдарын жетілдіру, тиімділігін арттыруды айқындау.

Зерттеу міндеттері: Зерттеу нысанына жалпы сипаттама беріп, белгілі зерттеулер мен ақпарат жинау және оларға сараптама жүргізу қажет.

Зерттеу нысаны – дене шынықтыру және спорт жүйесі бойынша бұқаралық ақпарат құралдарындағы жарнама түрлері.

Зерттеу нәтижелері мен сараптамасы. Жарнаманың алғашқы қадамы сонау ертеден басталады. Мысалы мына суреттен көруге болады:



Билеушілердің аты мен оларды мадақтайтын жазбалар ойылып, ірі құрылыстар нысандарын безендіру үшін қолданылған. Бұл жарнаманың ең алғашқы белгілері болып табылады. Қыш құмыраларға салған шебердің сол кездегі спорттық іс – шараларының белгісі бүгінгі тауар белгісімен сай. Жарнамалық түрлеріне, сол кездегі үкім, бұйрық, спорттық жарыстардың мәліметтері және жекелеген хабарлар жатқан, олар тасқа қашалып, ағаш пен

сүйектерге салынған, сондай-ақ шығыс елдеріндегі таңертең ерте «Тыңдаңыздар!....» деген ұранын жарнаманың алғашқы белгісіне жатқызуға болады.

Ағартушылық, мәдениет, ғылыми білімнің ілгерілеуіне ықпал еткен 1448 жылы Иогон Гутенбергтің ойлап тапқан баспа станогы жаңа қадамдар жасағаны белгілі. Бұл жаңалық баспа жарнамасының пайда болып, ілгерілеуіне оң ықпалын тигізді. Ең алғаш баспа жарнамалары Англияда Гутенберг жаңалығынан кейін 30- жыл өткен соң пайда болды. Радиожарнама 1920 жылы Питтсбургте радиотаратудың іске қосылуымен эфирде берілді. Тележарнамалар АҚШ – та 1941 жылы экранға шықты. Осылайша қоғамның дамуымен бірге жарнаманың берілу стилі, ауқымы кеңейе түсті. XX ғасырдың басында бейнелік жарнама түрлері: пошталық, ашық хаттар, әдемі безендірілген мәзірлер мен ораушы материалдары пайда болды.

Ал кино мен теледидардың пайда болуы жарнамаға жаңа мүмкіндіктер алып келді.

«Жарнама» терминінің шығу төркіні Қазақстанның оңтүстік өңірінде ислам өркениетінің гүлденген дәуірі – IX-XII ғасырларға барып тіреледі. «Жар» сөзінің мағынасы- «қабырға» дегенді білдіреді. Ал «нама» парсыша «жазу» деген мағынада. Сөйтіп «жарнама» дегеніміздің ежелгі мәні- «қабырғадағы жазу, жазба» болса керек.

Спортта және спорт индустриясында жарнама үнемі қолданылады. Коммерциялық іс-әрекетті нәтижелі жүргізу және табыс алуды қамтамасыз ету үшін жарнама маңызды және қажетті. Қойылған мақсаттарға жету үшін жарнаманың көптеген түрлері қолданылады. Көбінесе классикалық жарнама (радио, теледидар, газеттер мен журналдарда) қолданылады.

Газет – тереңнен баяндау, ақпараттың уақытпен шығуы, көптеген алуан түрлі тұтынушылар[5];

Радио – жиі қайталануы бар төмен баға, кеңінен таралуы, ақпараттың уақытымен шығуы, түрткі болатын хабарламалар ең нәтижелі [5];

Теледидар – кеңінен қамтылған тұтынушылар, бірақ жоғары бағалар; жоғары деңгейлі сенімділік, баяндалудың қысқалығы мен суреттелуін талап етеді [5];

Афишалар – жарнамалық іс-әрекеттің қымбат емес тәсілі. Жарнаманың бұл түрінің нәтижелілігі орналасқан жерге байланысты. Көзге түсу керек [5];

Компьютерлік коммуникациялар – ақпаратты арнайы ақпараттық компьютерлік жүйелердің деректер базасына орнату [5];

Пошта – ақпараттық-жарнама – хаттарды тікелей почта арқылы тарату, жарнамалық баспа материалдарды мақсаттық тарату [5];

Сувенирлік өнім – фирмалық рәміздері бар сувенирлер, орау материалдардағы жапсырмалар (сөмкелер, пакеттер және т.б.), спорт киімдері[5];

Жеке байланыстар – жеке қарым – қатынас, ақпаратпен алмасу, жарнама, сату және т.б. [5];

Спортты жарнамалау мен насихаттауда дене тәрбиесі, спортшылар мен жаттықтырушылар, жаттығу жүйелері туралы кітаптар үлкен орын ойнайды.

Біздің елімізде және шетелде спорт саласы бойынша монографиялар мен құралдар, оқулықтардың үлкен сұранысы бар. Арнайы спорт баспалары балалар, жасөспірімдер, студенттер, үлкен жастағы адамдар жұмыстарындағы өз орнын тапқан спорт идеяларын насихаттауға үлкен назар аударады [1].

Жарнама құндылығының бірі – ол өзіне көптеген дарынды адамдарды тартады – суретшілер, жазушылар, режиссерлер, актерлер, әншілер, спортшылар және т.б. Дәл солар жарнаманы өнерге айналдырады. Ал жарнама оларға үнемі тренинг және мұқтажсыз күн көруді қамтамасыз етеді. Спорт және дене шынықтыру – сауықтыру іс-әрекеттің жарнамасы сирек кездеседі. Баспасөзбен теледидардағы жарнамамен салыстырғанда радиодан берілетін жарнама әрқашан өзінің тұтынушысын табады.

Деректер бойынша, еңбекке қабілетті халықтың 90% күнінде кем дегенде 20 минут радио тыңдайды. Көптеген Қазақстан қалаларында жарнама көлемі мен жарнамаға

жұмсалатын шығындар құрылымы туралы деректер көрсеткендей, жарнаманың 60%-баспасөзде, 30%-теледидарда және тек 10% ғана радио орналастырылады.

Спорт киімдерінде, көптеген жағдайларда жарнаманың үш түрі болады: спорт клубының жарнамасы; тапсырыс беруші компанияның жарнамасы; спорт киімі, аяқ киім, жабдықтар және өзге де аксессуарлар өндірушісінің жарнамасы.

Жарнама іс-әрекетінің нәтижесі үшін келесі әдістемелік қағидалар қолданылады:

- клиенттің мүдделілігі мен қажеттіліктері, оның ішінде оның жасы, жынысы, әлеуметтік жағдайы, мәдени деңгейі, қоғамдық жағдайын ескеру;
- түпнұсқалық, есте сақтап қал. Бұл қағида түп нұсқалы, стандарттық емес шешімдерді, жарқын бейнелерді, қысқа, дыбысты анықтамаларды таңдауын болжамдайды. Мысалы, «инфарктан қаш», «Спорт – бұл денсаулық!»;
- жарнамаланғанға қол жеткізу (сатып алушылық қабілет, физикалық және уақытша және басқа да факторлар).
- әрекет етудің үздіксіздігі. Тұтынушы жарнаманы есте сақтап қалу үшін жарнаманы үнемі қайталап жетілдіру қажет;
- шындық пен анықтық; Жарнаманың тауарлар мен қызмет көрсетудің сапаларына сәйкестендіріледі.

Жарнама келесі жағдайларда қажет:

- спортты жарнамалау – салауатты өмір салтын насихаттауға;
- жаңа, бірақ ешкімге қажетсіз, белгісіз фирма пайда болғанда;
- сатып алушыға әлі белгісіз тауар ұсынылғанда;
- нарық бірдей тауарлармен толып тұрғанда және сатушы дәл осы өнімге назар аударту керек;
- сату көлемі түскен кезде;
- сатушы сатылым көлемін кенеттен кеңейту, жаңа нарық аумағын «жаулап алуы»,

жаңа клиенттерді тартуын жоспарлағанда:

Жарнама келесі жағдайларда бос шығын болып есептеледі:

- сатылым нарығында тауар-монополист басым болғанда;
- тапшылық немесе ажиотаж сұраныс жағдайларында тауар жылдам сатылғанда;
- сатылымның өсуін басқа, жарнамалық емес, ең бастысы арзан әдістермен ынталандырғанда;
- сатушы белгілі бір себептермен сатылымның көлемін ұлғайтуын қаламағанда;
- жарнаманы табысы төмен адамдар қажет етпеген жағдайда.

Спорт тақырыбы өте алуан түрлі және біздің уақытымызда түрлі бағыттармен мазмұнданған. Заманауи адам өмірдің ырғағымен өмір сүру үшін үнемі спортпен айналысуы қажет. Әрине, оған спорт әлеміндегі қызықты оқиғалар мен жаңалықтар білу туралы қызықты. Бұны түрлі спорт журналдары мен газеті арқылы білуге болады. Спорт басылымдары спорт оқиғаларымен үнемі қызығатын адамдар үшін есептелген, мұнда оқырманды спорт саласындағы жаңалықтар, спорт әлеміндегі ең қызықты оқиғалар, спорттық және белсенді демалу, фитнес орталықтар, спорт дүкендері, спорт әлеміндегі белгілі тұлғалармен сұхбаттасу және т.б. туралы уақытымен хабардар ету идеясы салынған [5]. Еліміздегі БАҚ саны 1 кестеде берілген.

Баспа басылымдары адамдарға ақпарат ұсыну саласында жетекші орын алады, газеттер мен журналдар оқырманға материалдарды оқу кезектілігін таңдауға мүмкіндік береді. Баспа бұқаралық ақпарат құралдарын әр жерде және кез келген уақытта пайдалана алады, олар кез келген жастағы адамдарға қолжетерлік болып табылады. [5].

Спорт басылымдарының мақсаттары мен міндеттері:

- спорт әлеміндегі жаңалықтар мен жарқын оқиғаларды жариялау;
- нәтижелі бағдарламаларды тепе – тегжейлі суреттеу;
- әйгілі спортшылармен сұхбаттасу;
- спорт дүкендері мен тауарлар жарнамасы;

- облыстық спорт клубтарының базасын құру, әр клубты тепе-тегжейлі суреттеу;
- әр түрлі спорт түрлерінің ережелерін шолу;
- облыстың аймағында өтетін спорт жарыстары, көрмелер, іс-шаралар және т.б.

Қазақ тілді аудиторияға негізделген қазақша басылымда осы жарнамаларды дәл сондай түрлі-түсті сипатында қазақ тілінде жарияласа оқырманның түсінері айдан анық.

Қорытынды. Сонымен, жарнама дене мәдениеті және спортта кеңінен қолданылады, ол қоғамдық сана-сезімге әрекет ету құралы болып табылады. Ол спортшылар, спорт ұйымдары және фирмалар өздерінің кәсіптік іс-әрекеттерін нәтижелі жүргізу және табыс шығару үшін қажет, ал ең бастысы – оның негізгі қызметі: спорт тауарлары мен қызмет көрсетулері туралы, ақпаратты тарату ұлт денсаулығын, салауатты өмір сүруді насихаттау, өйткені дені сау ұрпақ мемлекет үшін өте маңызды. Қазіргі кезде, ең тиімді болып сыртқы жарнама болып саналады. Сондықтан сырттағы щиттардағы, көліктердегі жарнамаларды одан әрі жетілдіру керек.

Әдебиеттер тізімі:

1 Галкин В.В. Экономика и управление физической культурой: и спортом Учебное пособие для вузов/ В.В.Галкин – Ростов н/Д: Феникс, 2006

2 Галкин В.В., Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта: Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры.- Воронеж, 2003

3 Есімжанова С.Р. Маркетинг, оқу құралы. Алматы, экономика 2003ж

4 «Жарнама негіздері» оқу құралы, Ж. Бекболатұлы.- эканомика баспасы, Алматы 2009

5 Котлер Ф. Основы маркетинга.-М.:1992.

6 Степанова О.Н. Маркетинг в сфере физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2003

ТУРИЗМНІҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ АРҚЫЛЫ АДАМ ОРГАНИЗМІНЕ ӘСЕРІН АЙҚЫНДАУ

С.С. Саурбаев –аға оқытушы,

А.К. Есельбаева – қауымдастырылған профессор м.а.,

Е.Б.Ниязақынұлы – п.ғ.м., аға оқытушы,

Қазақ Ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

Е.М.Назыров – п.ғ.к.,

**Абылайхан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және әлем тілдері
университеті, Алматы, Қазақстан**

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтырудағы саяхаттың адам ағзасына әсері, туристік сапар кезінде энергияның жалпы құны қарастырылған. Туризм – бұл жалпыұлттық спорт түрі ғана емес, ол спортты, руханилықты, патриотизмді біріктіретін қоғамдық қозғалыс. Бүгінгі таңда адам денсаулығының мәселесі өте өткір және де осы себептен әртүрлі сарапшылар алаңдаушылық тудырады. Мақсаты: спорттық туризмнің адам ағзасына әсерін зерттеп, туризмнің куш пен ептілікті дамытуын, өмірлік дағдылардың пайда болуына ықпалын айқындап көрсету. Туризм- сапарға дайындық немесе тікелей жүру кезеңінде адамның белсенді спорттық-психикалық белсенділігінің өзіндік түрі. Туризмнің негізгі критерийі адамның саналы түрде жүйелі орналасуы болып табылады.

Кілт сөздер: туризм, демалыс, дене шынықтыру, сапар, жүру.

DETERMINATION OF THE IMPACT OF TOURISM ON THE HUMAN BODY THROUGH PHYSICAL CULTURE

Saurbayev S.S., Yesselbayeva A.K., Niyazakynov Y.B., Nazyrov Y.M.

Abstract. This article discusses the impact of physical education travel on the human body, the total cost of energy during a tourist trip. Tourism is not only a national sport, it is a social movement that combines sports, spirituality, patriotism. Today, the problem of human health is very acute, and for this reason, various experts are concerned. Purpose: to study the impact of sports tourism on the human body, to identify the influence of tourism on the development of strength and dexterity, the emergence of life skills. Tourism is a kind of active sports and mental activity of a person during the period of preparation for a trip or direct travel. The main criterion for tourism is the conscious systematic location of a person.

Key words: tourism, recreation, physical education, travel, walking.

Туризм - бұл жалпыұлттық спорт түрі ғана емес, ол спортты, руханилықты, патриотизмді біріктіретін қоғамдық қозғалыс. Бүгінгі таңда адам денсаулығының мәселесі өте өткір және де осы себептен әртүрлі сарапшылар алаңдаушылық тудырады. Ең алдымен, толық өмір сүру үшін, ең алдымен, қоғамға пайдалы болу үшін, денсаулықты сақтауды жақсартуға бағытталған шараларды пайдалану қажет, дене шынықтыру мен спортты дамыту туризмнің дамуы деп есептеледі.

Адамдардың біртіндеп тұрақсыздығын күрт анықтады, өмірдегі және жұмысындағы эмоционалды және психологиялық компоненттің ұлғаюы адамдардың санасында кеңінен таралған, өмірдегі ең маңызды нәрсе - жақында қалыпты демалыстың нормасы деп саналады. Теңізге қарай демалысқа кету, оңтүстікте күнге күйу, денсаулығыңыздың символын бейнелегендіктен, әрине, күн, ауа және су денсаулықты сақтаудың өзгермейтін факторлары болып табылады, алайда тек комбинация жағдайында ғана. Табиғатпен ғана байланысты туризм тек табиғатпен қарым-қатынас жасау үшін барлық қажетті құрамдас бөліктерге ие, қоршаған ортаның өзгеруі, психологиялық ағылу және негізгі физикалық белсенділік тән, туризмнің басқа да ерекшеліктері қарапайым және кез келген жастағы адамдар үшін қол жетімді. Практикалық сабақтарда тыңдаушыларға белсенді демалыстың ең жақсы түрі туризм болып табылады.

Демалыс - адам ағзасын физикалық сарқылудан және зиянды монотонды, біртұтас күнделікті өмірден құтқаруға мүмкіндік беретін, адам қызметінің аясындағы өзгеріс. Сондықтан демалысқа жүйелі түрде ойлану керек, ең алдымен жүйке кернеуінің физикалық шығындарынан немесе ұзын, шектеулі демалуын қажет ететінін түсіну және біздің уақытымызды белсенді өткізу бұлшық ет энергиясын қосу қажеттілігімен сипатталады. Демалыс уақытында, адам, жүрек белсенділігін көтермелеу үшін, тынықсыз өмірден босатылуы керек, терідегі метаболикалық процестерді жандандыруы тиіс. Дәрігерлердің айтуынша, ауруды емдеуден, гөрі алдын-алу керек, және бұл маңызды рөл туризмге жүктеледі.

Туризм барлығына қолжетімді, өйткені физикалық белсенділік реттеледі, және де көп күш жұмсалмайды, алайда белсенді күндерде, дененің энергиясы елеулі түрде тұтынуы да бар. Себебі, заманауи адам қарапайым қалыпты серуен және табиғатпен араласуды да үлгермейді, және мұның бәрін туристік сапарларда қабылдайды. Ол басқа спорт түрлерінен өзінің қарапайым бағдарламасымен ерекшеленеді, кез-келген жастағы және тіпті денсаулығына қарамастан, күрделі, күрделіліктің категориясына да саяхат жасауға болатын қарапайым демалыс күнінен де айырмашылығы көп емес. Туризм табиғат пен достармен қарым-қатынас жасау, Отанын білу және тарихи және мәдени ескерткіштермен танысу, қызықты адамдармен кездесулер және адамның физикалық жетілуі.

Туризм - бұл тұрақты жаңалықтар. Табиғи құбылыстардың, жаңа жолдары ғана емес, ең бастысы - адамның серуендеуі, оның ашықтығын жақсы танитындығы және қатал табиғи жағдайларда, төзімділік, батылдықты, өзара көмек көрсету, әрбір тәуелсіз адамның қоғамдағы атына және ұстанымына лайық екенін тексереді. Бір сөзбен айтқанда-шыдамдылық сынағы!

Сонымен қатар, туризм- демалуға арналған ең демократиялық нысан,себебі,төменгі және жоғарғы жастық шегі шектелмейді және ересектер сияқты, жас балалар да айналыса алады,туризм адамның әртүрлі ұмтылыстарын қанағаттандыра алады, әрқайсысы өзіндік жүрудің күрделілігін анықтайды.

Ұйымның сипаты бойынша туризм жоспарлы (ұйымдастырылған) және әуесқой (ұйымдастырылмаған) болып бөлінеді. Жоспарлы туризм-бұл туристерге белгілі бір кешенді ұсына отырып, тиісті туристік ұйымдар әзірлеген және ұйымдастырған маршруттар бойынша саяхат қызмет көрсету (экскурсиялық қызмет көрсету, көліктік тасымалдау, мекендеу орындарымен қамтамасыз ету, тамақтану және т.б.). Қысқа мерзімді туризм ("демалыс күні" туризмі) адамдардың туристік саяхатта үштен аспайтын болуын көздейді 12 күн. Егер оған қатысушылардың саны кемінде 10 турист болса, саяхат топтық деп танылады.[1]

Қазіргі уақытта ол туристік мінез-құлқы мен психоэмоционалдық жаттығулардағы толеранттылық пен қоректік кернеуді бақылау, қоршаған ортаның организмге әсер етуі туралы ақпарат жинақтау кезеңі ретінде сипаттауға болады. Жаттығу процесі тыныс алу жүйесінің, жүрек-қан тамыр жүйесінің,және т.б. басқа жүйелердің функционалдық сипаттамаларын жоғарылату мақсатына жету мақсатында тұрақты физикалық белсенділік қарқынын сәйкестендіруден құралады. Ең алдымен, физикалық белсенділіктің жүрек жұмысына оң әсері о2 жеткізу жүйесін айтарлықтай жақсартады, теріге жеткізу және оны жоюға арналады.

Дене жүктемесінің артуына бейімделу: резервтік механизмдерді енгізу ұзақ уақыт бойы жеткілікті әсер етуді талап етеді, себебі бұл жасушалық құрылымдардың реттеу процестерін жақсарту арқылы олардың энергетикалық қорларын ұлғайтудың органикалық қайта құрылуына байланысты. Ұзақ мерзімді қарқынды жаттығулар қарастырылғанда, олар төзімділікті дамытып, денесі жұмысы терілерінің энергия ресурстарын бір уақытта қалпына келтіру процесін жетілдіреді.

Туристік сапар кезінде энергияның жалпы құны қандай?

Ең төменгі жылдамдықпен сағатына 3 км-ге дейін тегіс жердегі баяу қозғалыс сағатына 150 ккал/с шамасында энергияны тұтынумен шамалы.10-15 кг-ға рюкзакпен бірдей қозғалыстағы энергияны тұтыну минутына тағы 0,7 және 1,3 ккал / минутына артады. Ер адамға арналған рюкзактың салмағы 25-30 кг-нан аспауы керек,әйел үшін - 15-18 кг, және тек жорықтың алғашқы күндерінде. Содан кейін салмақрюкзактар азаяды, өйткені оларды тасымалдайтын өнімдер. Рюкзак дұрыс қойылуы керек: бастағанда ауыр заттарды жеңіл заттарға, төменнен жоғарыға, бірақ қажет заттарды,мысалы, жел пальто, плащ, сіріңке, компас, үстіне қойыңыз). [2]

Екі үш күндік жаяу жүру сияқты күрделі энергия тұтынудың 2 санаты қанағаттанарлық жалпы физикалық деңгейге ұшырайды. Тұтынылатын энергияның жалпы сомасы қосылады және науқандағы барлық басқа іс-шараларға жалпы шығындар тәулігіне шамамен 4000 ккал. Лагерде сапарлар екі-үш күнмен 2 000 калорияға дейін жүрсе, 850-ден 1200 килокалорияға дейін өзгереді. Соңғы кездерде бұл жүктеме ауыр физикалық жұмысты орындау кезінде сәйкес келеді.

Туризм төзімділікті талап еткендіктен, туристерге арналған жаттығу бағдарламасы ауыр атлеттерден, гимнасттардан және т.б. ерекшеленуі керек. Туристердің организмінде, жасушаларда жеткілікті энергетикалық резервтерге мүмкіндік беретін, сондай-ақ демалыс кезінде толық қалпына келтіруге мүмкіндік беретін орнықты алмасу процестері ерекше маңызды. Шыдамдылықты оқыту бағдарламасы ұзақ мерзімді жоғары қарқынды

физикалық күштермен фортификациялауға негізделген, оларды еңсеру үшін жасырын қорларға баруға мәжбүр болды, бірақ жаттығу кезінде жалпы энергия шығындалады. Тек осындай ақпаратқа ие бола отырып, оқу үрдісінің көлемін және қарқындылығын дұрыс жоспарлауға болады.

Тыныс алу жүйесінің жұмысын белгілі бір дене күшімен, мысалы, жүгіруде, отырып-тұру және басқа жаттығуларымен зерттеуге болады.

Спорттық медицинада осы мақсатта жүрек пен өкпектің функционалды жағдайын, сондай-ақ олардың қызметін қалпына келтіру мерзімдерін анықтауға мүмкіндік беретін стандартты физикалық белсенділіктен кейін бірнеше жүктеме әдісі қарастырылған. Кейбір жүктеме әдістерінің көмегімен турист оның жағдайы мен дайындық дәрежесі туралы қорытынды жасай алады.

Ғалымдар өтпелі кезеңнің, дайындықтың және тренингтің үш сатылы оқу процесін өткізуді ұсынады. Өтпелі кезең төменгі қарқынды дене жаттығулары арқылы жақын арада туристік сапардан кейін жақсы физикалық жағдайдың сақталуын қамтамасыз етеді (1770-2555ккал аптасына)

Дайындық кезеңінің міндеті - денені шерудегі жүктемелерге сәйкес келетін жүктемені жеңуге дайындау.

Үшінші оқу кезеңі саяхатқа барады, бірақ ол осы кезеңнен бастап, дене шынықтырудың барлық кезеңдерінде энергияның жоғары шығындарын еңсеру үшін барлық мүмкіндіктерін жүзеге асырады және олардың тез қалпына келуі туризмнің әрбір түрі үшін арнайы ғылымның теориялық білімдерін меңгеру керек. Өтпелі кезеңнің оқу процесіне қызығушылық танытқаныма қарамастан, дайындық циклы басым көпшілігі, негізінен, туристтің жекелеген қасиеттеріне жеке көзқарас, аудандық саяхаттардың міндеттеріне байланысты жеке-жеке жүзеге асырылады және т.б. Топ тек аптасына бір рет 1- 2 жаттығудан кейін аяқталды. жолдастарыңызды даярлау сапасының кемшіліктері және ең алдымен сіздің жетістіктеріңізді сынап көре аласыз. Жаттығу құралы құрылымды болуы керек, егер адам жолға кіргенде, дене жүктелетін талаптардың көлемін аударуға дайын болса, туристің операциясының әрбір қатысушысына жеке жүктемесі оның жүрек-тамыр жүйесі мен тыныс алу жүйесінің бастапқы күйіне сәйкес келуі керек.

Туризмнің қандай да бір спорттық жетістіктерге жетуіне жол берілмейді, бұқаралық туризмнің мақсаты - 1-ші және 3-ші санаттар бойынша жаяу серуендеу сияқты, ең алдымен, денсаулықты сақтау және жақсарту, бұл жыл сайынғы спорттық сапарлармен және көптеген демалыс күндері, тұрақты жаттығулар мен қарқындылығы төмен. Дене шынықтырумен айналысу үшін туристтер дене шынықтыру үшін аптасына 2500-3000 килокалория жұмсау керек. Күнделікті өмірдегі басты метаболизмнің негізгі энергиясын тартатын жүктемелердің толеранттылығы үшін ағзаны және жүрек-қан тамырлық жүйесін кезең-кезеңмен дайындау. Екіншісінің міндеті - дене шынықтырудың жоғары деңгейіне дененің тұрақты позитивті реакциясын жасау, туристер алдындағы дайындық сапасын тек рюкзалды киімді жеңілдету үшін ғана емес, адамның физикалық жағдайы жақсы, ең алдымен сыртқы орта, оның ішінде суық тию ауруларының теріс әсеріне денсаулыққа төзімділік.

Туризм - сапарға дайындық немесе тікелей жүру кезеңінде адамның белсенді спорттық-психикалық белсенділігінің өзіндік түрі. Туризмнің негізгі критерийі адамның саналы түрде жүйелі орналасуы болып табылады, туризмнің тағы бір маңызды ерекшелігі - бұлшықеттің күші мен судың табиғи энергиясын шешу үшін су мен желді пайдаланатын өзінің күшін қолданудағы құпия саясаты, көбінде күнделікті энергия тұтынудың шамамен 10% физикалық белсенділікке ие; қалыпты дененің белсенділігі тәулігіне (500 -700 ккал) дене белсенділігіне жұмсауға тиіс. Бұл тапшылық демалыс күндері болып табылады. Бір адамның жүру уақыты ішінде осы қол жетімді жалпыға қол жетімділік немесе 1-2 саяхат категориялары үшін күрделілігі 150-200 ккал ғана жұмсайды. Кәдімгі физикалық жағдайы және тіпті арнайы дайындықтан өтпеген адамдар үшін.

Жаяу сапарларда физикалық шығындар күрделіліктің 3 санаты қан тамырлар-кардиохирургиялық жүйеде жоғары талаптарды қарастырмайды. Туризмдегі физикалық белсенділіктің барлық деңгейін қалай сипаттауға болады? Олар басқа спорт түрлерінен кем болмауы керек екендігін атап өтейік. Көліктің табиғи жағдайларына дәл осындай жағдайларда таза ауа мен судың айналасына түсетініне қарай жүктің өтуіне әлдеқайда оңай болады дене күйін келтіру қоршаған ортаны, олардың өзара іс-қимыл режимін жүріп, жаңа жағдайларға айқын фактор организм бейімделу білдіреді .

Кәдімгі спорттық туризм - ең алдымен, адамның физиологиялық қажеттілігі болып табылады. Жаяу жүру кезінде,әсіресе уыр рюкзакпен қозғалыста дененің барлық бұлшық ет топтары белсенді түрде қатысады,оның ішінде: аяғы, артқы жағы, диафрагма, кеуде қуысы бұлшық еттері. Туризмде, кез-келген спорт секілді, денсаулығына зиян тигізетін әсер тікелей жаттығу кезінде ғана пайда болады. Сондықтан, жаттығулар тек организмнің органдарының жоғары функционалдық қабілетін сақтай алады. Тәулігіне 4000-5000 ккал шығынмен туризм туристің денсаулығына келесі 2-3 айда ғана қол жеткізе алады. Ұзақ дене жаттығулары кезінде дененің органдары мен жүйесі өте қарқынды жұмыс істей бастайды, бұл осы органдардың және жүйелердің жұмысында тиімділік пен келісу болмайды. Бағытта азықтандыру режимі қозғалыс режиміне бағынады: күніне 3 рет тамақпен тамақтану жағдайына ең қолайлы: қалыпты ас қорыту рефлекстері пайда болады және ас қорыту шырындарының секрециясы пайда болады және бекітіледі, ішек жүйесінің функциясы реттеледі.

Туризм адамның ерік-жігерін тексереді және дамытады, ал спортзалдың жылыжай жағдайында емес, ал нақты сынақ пен адамның өмірге көзқарасын шынайы бағалайды.

Спортта өзін-өзі растау адами сипаттағы ең күшті қасиеттердің бірі болып табылады. Туризмде бұл ерекше маңызға ие, өйткені тіпті өзін-өзі ақтайтын, жиі батыл әрекеттерді талап етеді. Ерлігі әрқашан тәуекел тұжырымдамасымен байланысты. Онсыз бұл мүмкін емес. Туристік психологияның ерекшеліктері, туристердің бәріне қарамастан, өмір сүруді жалғастырып келе жатқан адамның алыс өткен дәуіріндегі еске сақтап келуіне байланысты.

Иә, туризмнің көптеген ерекшеліктері бар. Бірақ денсаулығына нұқсан келтіретін кейбір көлеңкелі жағы бар, мысалы, физикалық күш салу кейбір жағдайларда олар ағзаның әлеуетінен асып, шектеулі болып, демек, таусылып қалады. Мұның себебі физикалық қабілеттерін асыра бағалау және таңдалған маршруттың қиындықтарын кеміту болуы мүмкін.Тұрғындар жаттығу барысында, жаттығу кезінде және сапар барысында жүктемені бақылаудың, жаттығу процесінің нақты ұйымдастырылғанын, әзірленбеген бағдарламалары мен әдістерінің жоқтығын дәлелдейді. Туристер, сонымен қатар, олардың денсаулығы мен жай-күйіне мониторинг жүргізу бойынша ұсыныстары жоқ, бұл оларға оқытудың дәрежесін объективті бағалауға және болжамды жүктемелердің төзімділігіне мүмкіндік береді. Иә, туризм әртүрлі. Бірақ оның жағы қандай болса да, ол денсаулық жағдайын сақтап қалады.Сондай-ақ, үнемі саяхаттайтын адамдар, әдетте, денсаулығына ие болып, туризмнен қайтқан соң, турист әрқашан күш-қуаттың керемет үлгісін сезеді. Зерттелген адамдардың денсаулығының жай-күйі туралы арнайы зерттеулер дененің барлық өмірлік белгілері жақсарғанын көрсетеді: өткір венаның реакциясы қан қысымының күрт өсуі түрінде жүктеме болып табылады, жүректің өнімділігі тек жүрек соғу жылдамдығымен ғана емес, жүрек қабілетін арттырады. Бірнеше ауыртпашылықтан кейін бірдей жүктеме үшін организм O2 көбірек жұмсауға бастайды.

Бұл факт ағзаның жұмысында пайда болған табыстылықты көрсетеді, алайда жаяу жүргенде алынған денсаулық сақтау қоры 1-2 айға жетеді деп айтуға болады. Сонымен қатар, тұрақты туристік сапарлар денеді өте қысқа уақыт ішінде жоғары қарқынды физикалық күш-қуатқа бейімделуге және олардың көп стрессерсіз қабылдауына мүмкіндік беретін база құрады.

Қортындылай келгенде, әуесқой туризм белсенді демалыстардың бірі болып табылады.Туристік сапарларда адам өзінің денсаулығын нығайтады,организмін

шынықтырады, күш пен ептілікті дамытады, өмірлік дағдылардың пайда болуына ықпал етеді.

Туристердің физикалық шымырлығы таулы жерлерге, табиғат аясына сапарға аттануда жәрдемші болатын бірден бір бөлігі болып табылады, себебі ол сапардағы қиындықтар туған жағдайдағы салауатты өмір салты және сапардың жақсы аяқталуына әсер етеді.

Физикалық дайындық қамтамасыз етуі тиіс:

1. Жалпы жан-жақты физикалық дайындық
2. Жаяу жүру режиміне байланысты арнайы дене шынықтыру
3. Организмді шынықтыру

Физикалық дайындық үздіксіз және жыл бойы болуы керек. Тәнертеңгі гимнастика, арнайы жаттығулар, және демалыс күнгі табиғат аясына сапарларды қоса алғанда, жиі түрде медициналық тексеруден өтіп тұру міндетті түрдегі шарт болып табылады.

Әдебиеттер тізімі:

- Грицак Юрий Петрович «Организация самодеятельного туризма»: Учебное пособие для студентов специальности «Туризм». – Харьков: Экограф, 2008.-164стр. ISBN 966-7655-25-3.
2. Горшков Илья Дмитриевич. Спортивно-оздоровительный туризм: текст лекций / И. Д. Горшков; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 60 с. ISBN 978-5-8397-0984-3
3. Спортивная медицина: учебное пособие / Л. Л. Миллер — «Спорт», 2016 ISBN 978-5-906131-47-8.

ВЛИЯНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОВ

**Д.А.Тауасарова - м.п.н., старший преподаватель,
Н.С.Усбанов - старший преподаватель, И.Б. Бисариев - старший преподаватель,
С.С.Саурбаев - старший преподаватель,
Казахский Национальный Женский Педагогический Университет,
Алматы, Казахстан**

Аннотация. Проблема выносливости является одной из наиболее важных в тех видах спорта, в которых участники соревнований должны иметь длительную физическую и психическую нагрузки и сохранять способность к концентрации скоростно-силовых качеств. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что единой методики повышения выносливости борцов-дзюдоистов до сих пор не предложено, а используемые тренировочные приемы имеют принципиальные различия.

Регулярные занятия общефизической подготовкой в течение шестимесячного периода повысили показатели выносливости всех участников эксперимента. Цель исследования – определить возможность повышения выносливости спортсменов-дзюдоистов изменением характера тренировки. применённый метод комплексной тренировки позволяет получить ускоренное развитие специальной и общей выносливости и может быть использован в практике подготовки дзюдоистов.

Ключевые слова: выносливость, сила, утомление, работоспособность, функциональное состояние организма, спортивный результат.

IMPACT OF TRAINING PROCESS FEATURES ON JUDO ENDURANCE DEVELOPMENT

Tauassarova D.A., Usbanov N.S., Bissariev I.B., Saurbayev S.S.

Abstract. The problem of endurance is one of the most important in those sports in which competitors must have long-term physical and mental stress and maintain the ability to concentrate speed and strength qualities. An analysis of literary sources indicates that a single method of increasing the endurance of judo wrestlers has not yet been proposed, and the training techniques used have fundamental differences.

Regular general physical training sessions over a six-month period increased the endurance performance of all participants in the experiment. The purpose of the study is to determine the possibility of increasing the endurance of judo athletes by changing the nature of training. The applied method of complex training allows for accelerated development of special and general endurance and can be used in the practice of training judoists.

Key words: endurance, strength, fatigue, efficiency, functional state of the body, athletic performance.

Актуальность темы. Исследование выносливости и поиск путей её повышения является исключительно важным для спортсменов, занимающихся видами спорта, относящихся к единоборствам.

Длительное мышечное напряжение, необходимое для преодоления веса тела противника, нейтрализации его усилий, приводят к тому, что энергетические резервы организма достаточно быстро приходят к истощению. Достижение победы, поэтому, не в последнюю очередь зависит от того, насколько долго удастся сохранить эти резервы, насколько удалось отодвинуть момент наступления утомления.

Дзюдо среди других видов единоборств характеризуется исключительно высоким напряжением схватки, быстрым чередованием приёмов с использованием скоростных и силовых свойств и всё сказанное выше относится и к этому виду борьбы.

Выносливость борца — это способность организма спортсмена справляться с теми нагрузками, которые возникают в схватках и соревнованиях. Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности.

Развитие выносливости является одной из важнейших задач тренировочного процесса при занятии дзюдо. Методы развития выносливости, достаточно хорошо разработаны для спортсменов, занимающихся видами спорта с преимущественно силовыми и скоростными характеристиками, для которых отработаны и способы контроля.

Известно, что выносливость — это способность противостоять усталости, в зависимости от характера выполняемой работы может быть связана с различными физическими качествами человеческого организма. Поэтому мы говорим о различных видах выносливости: силовой, скоростной, выносливости, связанной со способностью обеспечивать длительный контроль и координацию сокращений различных мышечных групп.

Понятно, что в этом случае различный механизм развития усталости (истощения выносливости), требует и различных способов тренировки выносливости, использования различных упражнений и уровня допустимой нагрузки.

Наиболее употребляемыми для развития выносливости являются силовые и скоростные упражнения. Причем хорошо известно, что развитие силовых качеств может, например, снижать скоростные качества организма.

В то же время, единый подход для развития выносливости дзюдоистов до сих пор не выработан и разными специалистами высказаны на этот счёт различные мнения, тем более известно, что развитие выносливости в силовых и скоростных видах спорта развивается под

действием разных типов нагрузки, а, следовательно, требует различных методов тренировки.

Поэтому выбор методов и разработка схемы тренировочного процесса, а также оценка уровня развития выносливости у спортсменов дзюдоистов представляется весьма актуальным направлением исследований в области физиологии спорта.

Исходя из вышесказанного, проведенная работа по исследованию влияния различного типа тренировок дзюдоистов имеет определенное практическое значение и результаты работы могут быть использованы в ходе практической работы тренеров, работающих с группами начинающих заниматься борцов.

Особую актуальность и значимость работы придает популярность различных видов борьбы и, в частности, дзюдо, среди молодежи Казахстана.

Мы предположили, что особенность деятельности борца во время схватки, требующие сочетания максимальных скоростно-силовых усилий, требует включения в тренировочный процесс прежде всего упражнений, повышающих силовые возможности спортсмена.

При этом эти упражнения не должны иметь характер форсированной нагрузки, чтобы не привести к снижению скоростных качеств. Учитывая необходимость дифференцировать тренировочные нагрузки, мы решили исследовать влияние на развитие выносливости различных режимов тренировок.

Объектом исследования, исходя из вышесказанного, были избраны юноши в возрасте 16-18 лет, занимающиеся общефизической подготовкой, тренировкой в группе дзюдо по обычной методике и тренировкой с включением элементов упражнений для развития силы.

Предметом исследования является анализ показателей выносливости исследуемых юношей различными методами, используемыми в практике физиологии спорта.

Рабочая гипотеза. Было сделано предположение, что дополнительное включение силовых элементов в систему тренировок дзюдоистов, будет способствовать повышению у них выносливости.

Цель исследования – определить возможность повышения выносливости спортсменов-дзюдоистов изменением характера тренировки.

Задачи исследования:

- 1) Проанализировать имеющиеся литературные данные, посвященные повышению выносливости у борцов-дзюдоистов;
- 2) Изучить влияние занятиями общефизической подготовкой на развитие выносливости;
- 3) Выяснить влияние систематических тренировок борцов дзюдоистов на развитие выносливости;
- 4) Изучить влияние на развитие выносливости включения в тренировки дзюдоистов дополнительных упражнений для развития силовых качеств.

Научная новизна работы заключается в обосновании включения в программу тренировок борцов-дзюдоистов дополнительных упражнений на развитие силы.

Проблема выносливости является одной из наиболее важных в тех видах спорта, в которых участники соревнований должны иметь длительную физическую и психическую нагрузки и сохранять способность к концентрации скоростно-силовых качеств.

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно- координационных видах

деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технички правильного выполнения действия [1].

Для борца выносливость — это способность выполнять действия в высоком темпе на протяжении всей схватки и проводить энергично все схватки в соревнованиях, что зависит от сложности работы вегетативных функций организма, от работоспособности нервных клеток, системы дыхания и кровообращения. Высокие нагрузки, испытываемые организмом спортсмена, приводят к тому, что в ходе поединка скоростно-силовые возможности организма понижаются. Особенно это заметно, если в течение сравнительно короткого времени спортсмен должен повторно участвовать в схватке. При этом короткий период отдыха оказывается недостаточным для полного восстановления организма, а утомление может понизить показатели функционального состояния организма и, как следствие, сыграть отрицательную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Организация и методы исследования. Изучение выносливости проводилось на базе Казахского Национального женского педагогического университета города Алматы. Студенты в количестве 15 человек в возрасте 18-22 лет были разделены на 2 группы.

Первая группа в количестве 6 человек в течение 4-х месяцев проводила занятия по общефизической подготовке, принятой для студентов высших учебных заведений. Группа из 9 человек, кроме ОФП, два раза в неделю посещали тренировки по дзюдо.

В начале исследования было проведено тестирование всех участников эксперимента. Определялась частота сердечных сокращений, результаты степ-теста, теста Купера. Проводилось определение выносливости путём двухкратного предельного удержания гантели вытянутой рукой. Определялись показатели систолического и диастолического давления.

Рассчитывался коэффициент экономичности кровообращения (КЭК). Расчёт проводился по формуле:

$$КЭК = (АДс - АДд) \times ЧСС \text{ в мин.}, \quad (1)$$

где АДс – показатель систолического давления

АДд - показатель диастолического давления

ЧСС - частота сердечных сокращений.

Расчёт результатов Гарвардского степ – теста (ИТГС) проводился по формуле (2).

$$ИТГС = \frac{T \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2} \quad (2)$$

где: T- продолжительность реально выполненной физической работы.

f_1, f_2, f_3 – ЧСС на 2, 3 и 4 минуте восстановления за 30 секунд.

Группа студентов, занимающихся дзюдо, в свою очередь, была разделена на 2 подгруппы.

2 подгруппа (5 человек) занималась по общепринятой методике.

3 подгруппа (4 человека), кроме обычных занятий, выполняла упражнения на повышение силовой выносливости (прыжки с отталкиванием обеими ногами, прыжки с ноги на ногу продолжительность 60-120 сек, 2-3 серии с 3-х минутным отдыхом, приседание с отягощением 10 кг, продолжительность 60 секунд, 3 серии с 3- минутным отдыхом).

В группах дзюдоистов (2 и 3 группы) проводился дополнительный тест на специальную выносливость. Для этого борцы в течение 3 минут выполняли броски чучела

с интервалом 15 секунд. До нагрузки и после неё определялось ЧСС с помощью кистевого пульсометра фирмы AND (Япония) через 1, 2 и 3 минуты.

Кроме того, учитывая роль гипоталамо-симпатоадреналовой системы в развитии силовых показателей и формирований выносливости и имеющиеся данные об отражении этого процесса величиной кожно-гальванической реакции, в конце исследования был исследован этот показатель. После завершения занятия с помощью аппарата КГР проводился замер кожно-гальванической реакции в «психогенных» зонах (лобная область и поверхность левой ладони), а также в области предплечья левой руки. Перед исследованием поверхность кожи протиралась бумажной салфеткой, для того чтобы исключить влияние выступившего пота на результаты исследования. Для определения показателя статистической выносливости использован тест с определением времени удержания 5-килограммовой гантели на вытянутой руке. После первой попытки участнику давалась одна минута отдыха и тест повторялся. Время, показанное в обеих попытках, суммировалось, и оценивалось как обобщенный показатель, характеризующий выносливость.

Все полученные результаты были обработаны по общепринятому методу статистического анализа с вычислением средней величины и значения средней квадратичной ошибки.

На основании полученных результатов можно заключить, что систематические занятия физической подготовкой благоприятно сказались на всех участниках. Во всех группах отмечается тенденция к повышению статической и аэробной выносливости по результатам тестов с удержанием груза в вытянутой руке, теста Купера и Гарвардского степ-теста.

Результаты всех этих исследований не имеют характера статистической достоверности, но, однако, направленность полученных результатов позволяет говорить о благотворном влиянии проводимых занятий на организм студентов.

В Гарвардском степ - тесте и тесте на статистическую выносливость полученные результаты говорят о явном преобладании показателей у участников-дзюдоистов по сравнению с членами группы, занимающихся только по программе ОФП. В то же время нужно отметить, что показатели теста Купера, особенно первичные результаты не показывают такого различия. В этом случае наоборот несколько более высокие результаты отмечены в группе ОФП. Возможно, это связано с тем, что студенты, занимающиеся, борьбой имеют чаще гипер-или норм стеническую конституцию и почти не имеют, астенического типа телосложения.

Кроме того, отмеченные изменения носят, ярко выраженный индивидуальный характер, и ошибка средней статистической перекрывает, средние результаты по группам.

Вычисление коэффициента экономичности кровообращения также не дало значительных результатов, говорящих об изменении характера работы сердечно-сосудистой системы за время наблюдения. По-видимому, это связано с малой продолжительностью наблюдения и относительно не высоким уровнем тренировочной нагрузки, которую мы могли дать учащимся. Поэтому этот тест мы считаем недостаточно нормативным к применению его для контроля состояния спортсмена в динамике, оправдано только в сочетании с применением других методов исследования.

При сравнении результатов тестов, полученных у дзюдоистов, тренировавшихся по обычной программе и выполнявших дополнительно упражнения для развития силовой выносливости можно отметить, что у наблюдавшейся 3-й группы результаты оказались более высоким практически по всем показателям, что говорит в пользу применения такого комплексного метода тренировки для развития общей и специальной выносливости.

Изменения уровня специальной выносливости хорошо демонстрируется характером восстановления ЧСС после проведения серии бросков. Если в начале наблюдений результаты 2 и 3 групп практически не отличались, то в конце эксперимента отмечалось

более быстрого восстановления ЧСС у борцов, делавших дополнительные упражнения на развитие силовой выносливости.

Таким образом, применённый метод комплексной тренировки позволяет получить ускоренное развитие специальной и общей выносливости и может быть использован в практике подготовки дзюдоистов.

Более высокий уровень выносливости соответствует и более высокому уровню кожно-гальванической реакции, что позволяет использовать эту методику в качестве дополнительного теста анализа выносливости спортсмена.

Список литературы:

1. Платонов В.Н. Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена - М.: Физкультура и спорт, 2002. – с.16
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания в спорте. - М.: ФиС, 2000. - с.41
3. Eaton, P. Discussion of All Aspekts of Traditional and Modern Judo, <JUDO-L@UCONNVM.UCONN.EDU>, Fri.18 Apr.1997
4. Krasiski, S., Proba optimalizacji treningu sportowego biegaczy i biegaczek narciarskich [An Attempt to Optimise the Sports Training of male and Female Cross-Country Skiers], Wyd.Mon/AWF w Krakowie, No.70,1996.
5. Muller-Deck, H., "Reflection of Different Factors of the Performance in the Judo Competition as a Result of Systematic Investigations and Observations". Contemporary Problems of Training and Judo Contests. International Congress on Judo, 9-11 November, Spaa, Poland, p. 50.

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай
«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері» атты II Халықаралық
ғылыми-практикалық конференциясының МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ, 10-12 сәуір 2024 жыл

Қазақ спорт және туризм академиясының 80 - жылдығына орай

«Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті
мәселелері» атты II Халықаралық ғылыми-практикалық конференциясының
МАТЕРИАЛДАР ЖИНАҒЫ
10-12 сәуір 2024 жыл

К 80-ти летию Казахской академии спорта и туризма

СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
II Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы
практики физической культуры, спорта, туризма и образования»
10-12 апреля 2024 года

To the 80th anniversary of the Kazakh Academy of Sport and Tourism

COLLECTION OF MATERIALS
II International scientific-practical conference "Actual issues of the practice
of physical education, sport, tourism, and education"
April 10-12, 2024

ИБ №21

Подписано в печать 02.05.2024. Формат 70x100¹/₁₆. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 23,2. Тираж 100 экз.

Издательство «Smart University Press».

050040, г. Алматы, ул. Кенесары хана, 54/43.

Отпечатано в типографии издательства «Smart University Press».