

¹Тен А.В. , ¹Науразбаева А., ¹Житкеев А.Р.,
¹Шепетюк М.Н., ²Шепетюк Н.М.

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА В РАЗЛИЧНОМ ВОЗРАСТЕ

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН АР09058482)

Тен Алина Владимировна, Науразбаева Анель Абылкасымовна, Житкеев Асхат Расулович,
Шепетюк Михаил Николаевич, Шепетюк Наталья Михайловна

Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте

Аннотация. В работе анализируется отношение к физическим упражнениям и массовому спорту населения различного возраста, обобщаются различные мнения специалистов по критериям мотивации к занятиям физической культурой и массовым спортом, основным направлениям и задачам тренировочных занятий в различном возрасте, требованиям к формированию содержания занятий с учетом возраста, пола и физических возможностей участников, оценивается влияние физической активности на умственное, эмоциональное, социальное и физическое развитие, формирование положительных факторов, рассматриваются причины, препятствующие высокой мотивации к занятиям физическими упражнениями, и факторы, стимулирующие привлечение населения к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта. Авторы уделили особое внимание организации занятий и особенностям мотивации к физической активности лиц пожилого возраста с учетом различия мотивов мужчин и женщин.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, двигательная активность, массовый спорт.

Ten Alina, Naurazbaeva Anel, Zhitkeev Askhat, Shepetyuk Mikhail, Shepetyuk Natalya

Motivation to engage in physical education and mass sport at different ages

Abstract. The article analyzes the attitude to physical exercises and the mass sport of the population of different ages, summarizes the various opinions of specialists on the criteria of motivation for physical education and mass sport, the main directions and tasks of training sessions at different ages, the requirements for the formation of the content of classes, taking into account age, gender and physical abilities of the participants, the influence of physical activity on mental, emotional, social and physical development, the formation of positive factors is assessed, the reasons that prevent high motivation for physical exercises and factors that stimulate, attract the population to physical education and mass sport are considered. The authors gave special consideration to the organization of classes and the peculiarities of motivation for physical activity in elderly people, taking into account the difference in the motives of men and women.

Key words: motivation, physical education, physical activity, mass sport.

Тен Алина Владимировна, Науразбаева Анель Абылкасымовна, Житкеев Асхат Расулович,
Шепетюк Михаил Николаевич, Шепетюк Наталья Михайловна

Әртүрлі жаста дене шынықтырумен және бұқаралық спорт түрлерімен айналысуға ынталандыру

Аңдатпа. Жұмыста әр түрлі жастағы халықтың дене шынықтыру жаттығулары мен бұқаралық спортқа деген қарым-қатынасы талданады, дене шынықтыру мен бұқаралық спортқа ынталандыру критерийлері, әр түрлі жастағы жаттығулардың негізгі бағыттары мен міндеттері, қатысушылардың жасын, жынысын және физикалық мүмкіндіктерін ескере отырып, сабақ мазмұнын қалыптастыруға қойылатын талаптар бойынша мамандардың әртүрлі пікірлері жинақталады, физикалық белсенділіктің психикалық, эмоционалды, өлеуметтік және физикалық дамуына әсері, жағымды факторлардың қалыптасуы бағаланады, дене шынықтырумен және бұқаралық спорт түрлерімен айналысуға халықты тарту, дене шынықтырумен айналысуға жоғары уәждемеге кедергі келтіретін себептер мен ынталандыру факторлары қарастырылады. Авторлар ерлер мен әйелдердің уәждемелеріндегі айырмашылықтарды ескере отырып, егде жастағы адамдардың дене белсенділігіне деген уәждеме ерекшеліктері мен сабақтарды ұйымдастыруына ерекше назар аударды.

Түйін сөздер: мотивация, дене шынықтыру, қозғалыс белсенділігі, бұқаралық спорт.

Введение. Двигательная активность населения различного возраста в настоящее время снизилась. Основными причинами такой ситуации являются увлечения социальными сетями, компьютерными играми, разного рода девайсами и гаджетами, охлаждение стремления к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта, а также к участию в соревнованиях. Отсутствие систематических занятий физической культурой не позволяет поддерживать на должном уровне умственную физическую работоспособность, повышать нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам и внешним факторам, ограничивает формирование эффективного межличностного общения, уверенного установления контактов с окружающими, способности проявлять находчивость и инициативу в нестандартных ситуациях.

Двигательная активность является физиологической потребностью человеческого организма, но объём физической активности необходимо планировать индивидуально с учётом генетических задатков и возможностей организма, двигательной активности, потребности в сохранении и укреплении здоровья, потребности в общении, повышении телесной привлекательности и развитии физических качеств (потребность во внешнем физическом самоутверждении), повышении профессиональной работоспособности и творческого долголетия [1].

Мотивация к физической активности – это состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [2]. Основные виды мотивации: укрепление здоровья и профилактика заболеваний, повышение работоспособности, спортивная мотивация, эстетическая мотивация, стремление к общению, мотивация творчества, воспитание и укрепление семьи.

Мотивы физкультурно-спортивной деятельности побуждают заниматься физическими упражнениями, но и придают данному виду деятельности более личный, субъективный характер. В различные периоды жизнедеятельности они периодически меняются под влиянием различных факторов, как: обстоятельства, оценка личных действий, мнение других людей, а также воспитательная работа.

Цель нашего исследования проанализировать и обобщить мнения специалистов по изменению критериев мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте.

Методы и организация исследования.

Анализ научно-методических публикаций по определению мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте в количестве 12 источников, в том числе 3 источника на английском языке,

Результаты исследования и их обсуждение. Мотивы занятия физической культурой и массовыми видами спорта подразделяют на внутренние процессуальные и результативные, а также внешние мотивы, которые характеризуются следующим образом:

- внутренние процессуальные мотивы, связанные с потребностью в двигательной активности, в общении (межличностных контактах). Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение непосредственно от процесса занятий физической культурой;

- внутренние результативные мотивы, связанные с потребностью в здоровье, во внешнем самоутверждении (внешняя телесная привлекательность, физическая подготовленность), в создании условий для самоактуализации в сфере профессиональной деятельности, в виде профессиональной работоспособности и творческого долголетия. Их специфика заключается в том, что человек получает удовлетворение от непосредственных результатов занятий физической культурой;

- внешние мотивы относятся к удовлетворению процессом и результатами занятий физической культурой. Процесс и результаты занятий физической культурой привлекательны для человека не сами по себе, а как условия, средство, способ удовлетворения внешней, по отношению к физической культуре, цели [1, с. 59; 3].

Для вовлечения населения к систематическим занятиям физической культурой и массовыми видами спорта необходимо учитывать индивидуальное формирование внутренних мотивов. Следует учитывать тот факт, что в каждом возрасте есть свои более приоритетные мотивы, которые должны быть учтены при комплектовании содержания тренировочных занятий.

Анализ проведенных исследований позволил нам распределить особенности мотивации следующим образом: дошкольный и младший школьный возраст (5-10 лет), школьный возраст (11-17 лет), студенческий возраст (17-25 лет), взрослое население (26 лет и старше). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Мотивы для занятий физической культурой

Мотивация к занятиям физической культурой			
6-10 лет – дошкольный и младший школьные периоды	11-17 лет – школьный период	18-25 лет – студенческий период	Свыше 26 лет – взрослый и пожилой периоды
<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - физическое развитие; - формирование двигательных умений; - формирование культуры общения и взаимодействия; - необходимость выхода энергии 	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья; - развитие физической подготовленности; - укрепление иммунитета; - развитие моторики, координации, нервной системы ребенка; - воспитание дисциплинированности и группового взаимодействия 	<ul style="list-style-type: none"> - желание улучшить здоровье; - сформировать красивое тело; - улучшить работоспособность; - получить положительные эмоции; - снять нервно-психическое напряжение; - отвлечься от вредных привычек; - проявить свои физические способности 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранить состояние здоровья; - улучшить функциональное состояние организма; - повысить психоэмоциональное состояние; - стремление к самосовершенствованию; - возможность общения; - получение положительных эмоций; - улучшение внешнего вида; - поддержание мышечного тонуса; - получить разрядку от стрессов

В дошкольном и младшем школьном возрасте физическое воспитание развивает двигательные умения, навыки и физические качества.

Раннее приобщение к физической активности решает задачи умственного, эмоционального и социального развития и способствует формированию положительных факторов:

- положительное отношение детей к физическим упражнениям, играм и закаляющим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдение режима дня;

- получение начальных знаний и развитие познавательного интереса к физической культуре;

- приобретение первоначальных навыков, естественных движений общеразвивающего характера, основ ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, умения участвовать в коллективных действиях (играх, танцах, праздниках и т.д.), культуры общения и поведения, самостоятельности, организованности и дисциплинированности;

- приобретение навыков самообслуживания, ухода за инвентарем для занятий и т.д. [4].

Основными двигательными умениями, которые необходимо формировать и развивать в дошкольном и младшем школьном возрасте, являются ходьба, бег, прыжки, лазанье, бросание, ловля, которые решаются посредством подвижных игр, гимнастики, танцев и физических упражнений.

В процессе организации занятий физическими упражнениями и массовыми видами

спорта для дошкольного и младшего школьного возраста необходимо создавать условия для формирования мотивации детей, так как они ещё не в состоянии самостоятельно обосновывать необходимость занятий физическими упражнениями.

Большое значение на отношение детей к физической активности и формированию мотивации играет семья, которая формирует интерес к активным видам физических упражнений и массовым видам спорта в ходе повседневного и близкого общения детей и взрослых в различных жизненных ситуациях, совместной деятельности. Для родителей главным мотивом к занятиям физическими упражнениями служат интересы и желания ребенка, а также здоровье детей и необходимость дать выход детской энергии.

Школьный возраст (11-17 лет). В процессе физического воспитания детей школьного возраста необходимо в обязательном порядке учитывать индивидуальные морфофункциональные и психические особенности детей, обязательное соответствие содержания занятий ритмам возрастного развития детей и молодежи, а также фундаментальные закономерности целенаправленного преобразования их физкультурного потенциала.

Мотив будет иметь существенные значения если ребенок получает удовлетворение непосредственно от самой деятельности, если он является непосредственным результатом, продуктом взаимодействия человека и его окружения.

Систематические занятия физической культурой поддерживают на должном уровне умственную и физическую работоспособность, повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам и внешним факторам. Особенно важным является формирование у школьников мотивации к занятиям физическими упражнениями в системе физического воспитания.

Повышение мотивации к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта возможно, учитывая желания и интересы детей при организации занятий и формировании их содержания. Для этого необходимо знать реальный образ жизни и физическую подготовленность школьников, их интересы и мотивы, необходимые для коррекции и активного управления оздоровительным процессом, для повышения эффективности занятий физической культурой и спортом [5].

Мотивы привлечения школьников к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта:

- укрепление здоровья детей;
- развитие физической подготовленности;
- укрепление иммунитета;
- выработка целеустремленности, силы духа, терпения, умения правильного реагирования на сложные ситуации, возникающие в ходе выполнения физических действий и преодоления их;
- воспитание дисциплинированности, группового взаимодействия;
- приобщения школьника к массовому спорту и физической культуре для реализации накопившейся энергии;
- развитие моторики и координации, нервной системы ребёнка;
- формирование сильных сторон межличностного общения;
- проявление находчивости и инициативы в нестандартных ситуациях.

Высокой мотивации к занятиям физической культурой и спортом, по мнению родителей, могут препятствовать [6]:

- заболевания и травмы ребенка;
- физические нагрузки, которые планируются без учета состояния и возможностей организма детей и могут негативно сказаться на физическом и психологическом состоянии;
- коммерциализация детского спорта (не все семьи могут позволить себе финансировать расходы на физическую активность детей);
- отсутствие инфраструктурных спортивных объектов в районе проживания;

– принудительное приобщение к массовому спорту и физической культуре, когда детям предлагают заниматься теми видами спорта и физическими упражнениями, к которым они не испытывают интереса;

– недостаточное внимание к детям со стороны тренеров и спортивных инструкторов.

Для более активного привлечения детей к физической активности и массовым видам спорта, а также повышения мотивации могут способствовать следующие факторы:

- состояние спортивной инфраструктуры;
- активная рекламная кампания в различных средствах массовой информации и социальных сетях для привлечения к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта;
- наличие квалифицированных тренеров и спортивных инструкторов в избранных клубах и секциях;
- организация массовых мероприятий с участием населения различного возраста и уровня подготовленности, а также ведущих спортсменов и тренеров.

Студенческий возраст (18-25 лет). Мотивации молодых людей студенческого возраста к здоровому образу жизни, к двигательной активности и способам её повышения сегодня уделяют внимание многие авторы. Мотивами к повышению физических нагрузок могут быть: предпочтение активному отдыху; желание улучшить здоровье, иметь красивое тело, развивать хорошую физическую работоспособность. Иногда это необходимо для реабилитации после травм и заболеваний. В некоторых случаях мотивами могут быть: возможность достичь определенного физического уровня, получить положительные эмоции, снять нервно-психическое напряжение, отвлечься от ежедневных нагрузок или вредных привычек. Большое количество положительных мотивов к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта привлекает далеко не всех студентов к физической активности. Поиск средств и возможностей формирования у студенческой молодежи мотивации к здоровому образу жизни является сегодня актуальной проблемой.

Обобщив научно-методические публикации Ю.А. Давыдовой с соавторами, можно выделить основные источники мотивов к занятиям физической культурой и массовым спортом студентами [7]:

- проблемы со здоровьем;
- поощрение и награда;
- личное желание, обоснованное пониманием и осознанием, необходимости двигательной активности для организма человека;

- повышают мотивацию спортивно-массовые мероприятия;
- коммуникативные занятия спортом в группе (оздоровительный бег, велоспорт, фитнес, виды спорта и т.д.);
- снятие нервного напряжения и умственного утомления;
- удобное расположение спортивных сооружений, наличие нового инвентаря;
- наличие большого количества секций по видам спорта;
- необходимость в самовыражении.

Взрослое население (26 лет и старше). Приобщение взрослого населения к массовым формам физической культуры направленно на достижение оздоровительного эффекта. Физическая активность содействует улучшению функционального состояния органов и систем организма, повышению психоэмоционального состояния и является важным фактором повышения качества жизни пожилых людей. В последнее время разработка мероприятий по усилению мотивации к физической активности является предметом интереса в области спортивной науки и медицины [8-10].

Ведущим мотивом использования средств физической культуры и спорта у лиц пожилого возраста является стремление улучшить общее состояние здоровья.

У пожилых людей с более высокими показателями физического состояния к числу значимых мотив относятся стремление к самосовершенствованию и возможность общения.

Для сверстников с низкими значениями физического состояния мотивации, побуждающими к физической активности, являются стремление к получению удовлетворения и положительных эмоций в процессе занятий.

У женщин с высокими показателями физического состояния важно улучшение внешнего вида, тогда как и для их сверстниц, имеющих низкие значения показателей физического состояния, это не является значимым.

Женщинам свойственны свои мотивы занятий физической культурой и оздоровительной деятельностью. О.Е. Лихачёв определяет три типа мотивов женщин [11]:

- мотивация вида двигательной активности (популярность вида двигательной активности);
- мотивация ситуацией – осознание, что необходимо что-то предпринимать, «...дальше так нельзя»;
- мотив через партнерство – «...подруга занимается, может и мне попробовать».

Исследуя мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности женщин первого зрелого возраста (35-45 лет), определили приоритетные позиции мотивов, связанных с коррекцией фигуры:

- стремление отрегулировать массу тела;
- формирование стройного привлекательного тела;
- поддержание мышечного тонуса.

Для женщин второго зрелого возраста (свыше 45 лет) первоначальными мотивами занятий физическими упражнениями являются:

- желание изменить фигуру;
- укрепить здоровье;
- получить разрядку от стрессов на работе и дома;
- расширить круг знакомств.

Выявление приоритетных мотивов оздоровительных занятий женщин имеет первоочередное значение при построении тренировочного процесса и изучении динамики изменения данных мотивов, позволяет корректировать процесс и поддерживать интерес к оздоровительной деятельности.

Для повышения мотивации необходимо применять дополнительную систему стимулов – индивидуальный подход с учётом уровня здоровья, регулярная информация об оценке результатов занятий, своевременная корректировка тренировочных программ, использование современных видов двигательной активности с учётом индивидуальных потребностей.

Программа педагогического сопровождения физической активности людей взрослого и пожилого возраста должна составляться как с учетом показателей физического состояния и качества жизни, так и с проявлениями мотивов при использовании средств в физической культуре и массовом спорте. Основная цель программы – содействие в выборе вида и формы занятий физической активностью лицам пожилого возраста, а также возможность участия в соревнованиях в роли болельщика, судьи, волонтера или спортсмена [12].

Для повышения мотивации к занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью старшего и пожилого возраста необходимо раскрыть физиологические механизмы воздействия физических упражнений на функциональное состояние, значимость физической активности и тренировочного эффекта для протекания обменных процессов, деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем для сохранения здоровья, умственной и двигательной работоспособности в старшем и пожилом возрасте.

Выводы:

1. Снижение двигательной активности в различном возрасте требует новых подходов к повышению мотивации населения занятиями физической культурой и массовыми видами спорта.

В различном возрасте имеются свои приоритеты для занятий физической культурой и массовыми видами спорта, важно целенаправленно развивать их для привлечения большего количества занимающихся и обязательно учитывать

мотивы при комплектовании содержания тренировочных занятий.

2. С целью повышения уровня мотивации следует применять индивидуальный подход с учётом физических возможностей занимающихся, обеспечивая регулярную регистрацию результатов воздействия на организм физических упражнений, своевременно корректируя содержание тренировочных программ, активно внедряя современные виды двигательной активности, учитывая индивидуальные потребности занимающихся.

Литература

- 1 Черняев А.А., Кудяшев М.Н. Характеристика мотивов личности занятиям физической культурой // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №4. – С. 57-61.
- 2 Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для ВУЗов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект, 2004. – С. 16-36.
- 3 Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2000. – 508 с.
- 4 Международный опыт развития массового спорта / Агентство Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры: под ред. Т.К. Есентаев. – Астана, 2014. – 49 с.
- 5 Безверхня Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. – К.: Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, реакции, спортивной медицины и реабилитации: IV Международный научный конгресс, 2000. – С. 385.
- 6 Танатова Д.К., Юдина Т.Н., Королев И.В., Долгоруков И.В. Установки родителей на физическое развитие детей разного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №1. – С. 65-67.
- 7 Давыдова Ю.А., Каргаполова Е.В., Денисенкова Н.Н., Канонерова Е.Н. Мотивация ступенчатости к физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №2. – С. 79-81.
- 8 Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R. et al. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women // Journal of Behavioral Medicine, 2010. – Т. 33. – Pp. 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y>.
- 9 Vanroy J., Seghers J., van Uffelen J., Boen F. Can a framed intervention motivate older adults in assisted living facilities to exercise? // BMC Geriatrics, 2019 – № 19, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1060-z>
- 10 Uimonen M., Repo J., Häkkinen A. Validity and reliability of the motivation for physical activity (RM4-FM) questionnaire // Journal of Exercise Rehabilitation. – 17(2). – 2021. – pp.103-111. <https://doi.org/10.12965/jer.2142194.097>.
- 11 Лихачев О.Е. Мотивы занятий оздоровительной физической культурой женщин 35-45 лет // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – №11(45). – С. 55-59.
- 12 Пашенко Л.Г. Физическое состояние пожилого человека как индикатор программы педагогического сопровождения двигательной активности // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №12. – С. 105-107.

References

- 1 Chernyaev A.A., Kudyashev M.N. Charakteristika motivov lichnosti zanyatijam fizicheskoj kul'turoj // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2013. - №4. – S. 57-61.
- 2 Rodionov A.V. Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnik dlja VUZov / A.V. Rodionov – M.: Akademicheskij Proekt, 2004. – S. 16-36.
- 3 Il'in E.P. Motivaciya i motivy. – SPb.: Piter, 2000. – 508 s.
- 4 Mezhdunarodnyj opyt razvitiya massovogo sporta / Agentstvo Respubliki Kazahstan po delam sporta i fizicheskoj kul'tury: pod T.K. Esentaev. – Astana, 2014. – 49 s.
- 5 Bezverhnyya G.V. Formirovanie motivacii k zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom v shkol'nom vozraste. – K.: Olimpijskij sport i sport dlya vsekh: problemy zdorov'ya, reakcii, sportivnoj mediciny i rehabilitacii: IV Mezhdunarodnyj nauchnyj kongress, 2000. - S. 385.
- 6 Tanatova D.K., YUdina T.N., Korolev I.V., Dolgorukov I.V. Ustanovki roditel'ev na fizicheskoe razvitie detej raznogo vozrasta // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2021. – №1. – S.65-67.
- 7 Davydova YU.A., Kargapolova E.V., Denisenkova NN., Kanonerova E.N. Motvaciya stuenchestva k fizkul'turno-sportivnoj deyatel'nosti // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury, 2021. – №2. – S. 79-81.
- 8 Silva, M.N., Vieira, P.N., Coutinho, S.R. et al. Using self-determination theory to promote physical activity and weight control: a randomized controlled trial in women // Journal of Behavioral Medicine, 2010. – T.33. – rr. 110–122. <https://doi.org/10.1007/s10865-009-9239-y>
- 9 Vanroy J., Seghers J., van Uffelen J., Boen F. Can a framed intervention motivate older adults in assisted living facilities to exercise? // BMC Geriatrics, 2019 - № 19, Article 46. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1060-z>

- 10 Uimonen M., Repo J., Häkkinen A. Validity and reliability of the motivation for physical activity (RM4-FM) questionnaire // Journal of Exercise Rehabilitation. – 17(2). – 2021. – pp.103-111. <https://doi.org/10.12965/jer.2142194.097>.
- 11 Lihachev O.E. Motivy zanyatij ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'turoj zhenshchin 35-45 let // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2008. – №11(45). – S. 55-59.
- 12 Pashchenko L.G. Fizicheskoe sostoyanie pozhilogo cheloveka kak indikator programmy pedagogicheskogo soprovozhdeniya dvigatel'noj aktivnosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2020. – №12. – S. 105-107.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	Тен Алина Владимировна – педагогика ғылымдарының магистрі, ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	Ten Alina Vladimirovna – Master of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Science and International Relations, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966