

**Жуманова А.С.**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Жуманова Алия Султангалиевна

### Влияние занятий художественной гимнастикой на уровень здоровья юных спортсменов

**Аннотация.** В статье отражено, что одной из тенденций развития современной художественной гимнастики является значительное усложнение соревновательных программ юных гимнасток, что может негативно отразиться на уровне их здоровья в погоне за высокими результатами в юном возрасте. Результаты анализа данных исследования уровня соматического и функционального здоровья юных гимнасток 9-14 лет показали, что с ростом квалификации разница в показателях длины тела, окружность грудной клетки, силы кисти снижается. Длина тела большинства гимнасток – ниже нормы, при этом высок удельный вес спортсменок, имеющих как недостаток, так и избыток веса. С ростом спортивной квалификации снижается процент лиц, попавших в безопасную и высокую зону, за счет роста числа низких и ниже среднего уровня показателей резервов сердечно-сосудистой системы, увеличивается процент лиц с низким силовым индексом, снижаются аэробные возможности спортсменок, а значит и уровень их здоровья.

**Ключевые слова:** художественная гимнастика, физиологические показатели, юные гимнасты, уровень здоровья.

Zhumanova Aliya Sultangalievna

### The influence of rhythmic gymnastics on the health level of young athletes

**Abstract.** The article reflects that one of the trends in the development of modern rhythmic gymnastics is the significant complication of competitive programs for young gymnasts, which can negatively affect the level of health of gymnasts in pursuit of results at a young age. The results of the analysis of data from a study of the level of somatic and functional health of young gymnasts aged 9-14 years showed that with increasing qualifications, the rate of increase in body length, chest circumference, and hand strength decreases slightly. The body length of the majority of gymnasts is below normal, while the proportion of athletes who are both underweight and overweight is high. With the growth of sports qualifications, the percentage of people who fall into the safe and high zone decreases due to the increase in the number of low and below-average indicators of cardiovascular reserves, the percentage of people with a low strength index increases, the aerobic capabilities of female athletes decrease, and therefore their level of health.

**Key words:** rhythmic gymnastics, physiological indicators, young gymnasts, health level.

Жуманова Алия Султангалиевна

### Көркемдік гимнастикамен шұғылданудың жас спортшы қыздардың денсаулық деңгейіне әсері

**Аңдатпа.** Мақалада заманауи көркемдік гимнастиканың даму тенденцияларының бірі - жас гимнастшылардың жарыстық бағдарламаларының едәуір күрделенуі болып табылады, бұл өз кезегінде олардың жас кезіндегі жоғары нәтижелерге ұмтылу кезінде денсаулық деңгейіне теріс әсер етуі мүмкін. 9-14 жас аралығындағы жас гимнастшылардың соматикалық және функционалдық денсаулығының деңгейін зерттеу деректерін талдау нәтижелері олардың біліктіліктігілігін өсуімен бойларының ұзындығы, кеуде қуысының көлемі, қол күші көрсеткіштерінің айырмашылығы төмендейтінін көрсетті. Көптеген гимнастшылардың бойларының ұзындығы қалыптыдан төмен, ал салмағы аз және артық салмағы бар спортшы қыздардың үлесі жоғары. Спорттық біліктіліктің өсуімен қауіпсіз және жоғары аймаққа түскен адамдардың пайыздық көрсеткіші жүрек-қантaмыр жүйесі резервтері көрсеткіштерінің төмен және орташа деңгейлерінің санының өсуіне есебінен төмендейді, күш индексі төмен адамдардың пайызы артады, спортшы қыздардың аэробты мүмкіндіктері азаяды, демек олардың денсаулық деңгейі де төмендейді.

**Түйін сөздер:** көркемдік гимнастика, физиологиялық көрсеткіштер, жас гимнастшылар, денсаулық деңгейі.

**Основные положения.** Спортивная специализация – это интенсивные тренировки по одному виду спорта с узкой направленностью. Спортивная специализация в раннем возрасте становится все более распространенной. Хотя большинство экспертов согласны с тем, что для достижения элитного уровня необходима определенная степень спортивной специализации, ведутся споры о том, должны ли такие интенсивные тренировки начинаться в раннем возрасте и исключать другие виды спорта, чтобы максимизировать потенциал успеха. Существует опасение, что спортивная специализация до определенного возраста может нанести вред юным спортсменам.

**Введение.** Художественная гимнастика по праву считается самым массовым видом спорта. Стремительно растет популярность этого олимпийского вида спорта во всем мире и в нашей стране, тысячи девочек занимаются художественной гимнастикой с самого раннего возраста. Постоянно меняющиеся Правила соревнований в сторону усложнения, предъявляют повышенные требования ко всем сторонам подготовки гимнасток, в том числе юных.

Для рационального построения многолетней подготовки спортсменок необходимо знать в каком направлении развивается художественная гимнастика в настоящее время. С этой целью нами был проведен анализ данных литературы, Правил соревнований по художественной гимнастике, видеозаписей выступлений ведущих юных высококвалифицированных гимнасток, в результате которых нами выявлены основные тенденции развития художественной гимнастики.

Постоянный и закономерный рост сложности всех соревновательных видов многоборья, как взрослых, так и юных гимнасток.

Значительно повысилось спортивно-техническое и исполнительское мастерство мировой гимнастической элиты. Элитные гимнастки мирового класса в своих композициях используют технически трудные, подчас рискованные и оригинальные элементы, выполнение которых требует максимального проявления гибкости спины, тазобедренного сустава, высокого уровня развития силы, скоростно-силовых качеств, координации, функции равновесия и вестибулярной устойчивости. При выполнении соревновательных композиций гимнастки демонстрируют выразительность, эмоциональность и музыкальность при высокой скорости выполнения элементов. Такое под силу только спортсменкам экстра-класса, имеющим талант от природы.

Соревновательная программа гимнасток, выступающих по кандидатам в мастера спорта отличается

от мастерской незначительной разницей в количестве и сложности элементов групп «трудности» элементов тела и предмета.

Значительно увеличилась сложность и объем работы с предметом. От гимнасток сегодня требуется высокий уровень владения телом в сочетании с виртуозной техникой предметом.

Первые значимые успехи гимнасток приходятся на 9-10 лет, когда выявляются наиболее перспективные и одаренные гимнастки.

Рост сложности усугубляется еще и тем, что с 2019 года проводятся Чемпионаты мира среди юниорок, с 2010 - Юношеские Олимпийские игры по художественной гимнастике, которые по программе выступлений практически не отличаются от взрослых. Поэтому для демонстрации высоких результатов юные таланты тренируются по методике тренировки ведущих взрослых спортсменов. Как указывают Платонов В.Н., Большакова И., такая подготовка ведет к преждевременному расходу адаптационного ресурса организма и может привести к перенапряжению и остановке прогресса в результатах соревнований [1].

Sterkowicz-Przybycień K., Fundament P. утверждают, что требования к тренировкам и соревнованиям в художественной гимнастике очень высоки. Девочки, которые хотят заниматься данным видом спорта профессионально, с раннего возраста подвергаются многочасовому выполнению упражнений, направленным на формирование гибкости, чувство ритма, техники движений и техничности выполнения движений с использованием специального инвентаря (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы) [2].

Malm S., Jakobsson J., Isaksson A. отмечают тот факт, что в детском и юношеском спорте ранняя специализация к конкретному виду спорта является распространенным явлением. Нет никаких научных доказательств того, что ранняя специализация окажет положительное влияние на уровень здоровья. Ни одна методика или метод, влияющие на повышение результативности в юношеском или детском возрасте, не может обеспечить высокие результаты уже во взрослом возрасте. Напротив, специализация и конкуренция могут привести к травмам, перетренированности, повышенному психологическому стрессу и снижению тренировочной мотивации, и это лишь некоторые из многих негативных аспектов, которые необходимо учитывать при организации занятий детско-юношеским спортом [3].

Gram M., Kari V., при проведении исследования пришли к выводам, что занятия художественной гимнастикой могут приводить к

формированию функциональных отклонений в работе желудочно-кишечного тракта спортсменов, а также к развитию патологий мочевыделительной системы за счет постоянного повышения внутрибрюшного давления в период выполнения упражнений [4].

Кроме того, форсирование подготовки в погоне за высокими результатами ведет к травмам и функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата, психологическим срывам еще не окрепшего организма детей, что снижает возможности и интерес к занятиям художественной гимнастикой. Поэтому содержание видов соревновательного многоборья и программа подготовки должны соответствовать индивидуальным возможностям гимнастки.

Усложнение соревновательной программы требует адекватного организационного и методического научного подхода к тренировочному процессу. Игнорирование этого требования отрицательно влияет на уровень здоровья гимнасток, особенно юных.

Кроме того, в последнее время наблюдается снижение нижней границы начала занятий художественной гимнастикой при одновременном росте спортивного стажа гимнасток. Так, если в 80-х годах ведущие мировые лидеры художественной гимнастики советской и болгарской школ рекомендовали начинать заниматься гимнастикой с 7 и с 5 лет соответственно, то в настоящее время в секцию художественной гимнастики спортивных учреждений Республики Казахстан принимают с 5-ти лет [5, 6].

Таким образом, гимнастика молодеет, при этом максимальный возраст мировых лидеров современной художественной гимнастики достигает 24-28 лет. Это указывает на увеличение стажа занятий художественной гимнастикой, что требует от гимнасток, прежде всего, хорошего здоровья, а значит правильной организации и методики тренировочного процесса с первых шагов в мир художественной гимнастики.

В связи с этим **цель** нашего исследования – выявить влияние занятий художественной гимнастикой на уровень здоровья юных спортсменок на этапах специализированной и углубленной подготовки.

#### **Задачи исследований:**

1. Определить уровень и гармоничность физического развития и функционального состояния, характеризующими соматическое и функциональное здоровье, перспективных юных гимнасток высокой квалификации разных этапов подготовки.

2. Дать оценку резервным возможностям и характеру адаптационных механизмов организма

гимнасток специализированной и углубленной подготовки.

**Методы и организация исследования.** В ходе исследований использовали медико-биологическое тестирование, метод индексов, методы математической статистики. Медико-биологическое тестирование включало измерение длины и веса тела, окружности грудной клетки (ОГК), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), кистевой динамометрии, частоты дыхания, частоты сердечных сокращений в покое, артериального давления; проводили функциональную пробу: 20 приседаний за 30 секунд с расчетом индекса Руфье. Все показатели снимали в утреннее время.

Длину и вес тела оценивали по нормам, разработанным для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой [7].

Уровень физического развития, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем и характер адаптационных механизмов организма изучали по экспресс-методике Г.Л. Апанасенко [8].

Вычисляли индексы: весо-ростовой индекс Брока, жизненный и силовой, Робинсона или кардиологический (КИ) и индекс Руфье.

Согласно оценочной шкале Г.Л. Апанасенко, индексы оценивали в баллах, по их сумме определяли функциональный уровень здоровья: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего (безопасный) и высокий.

Исследования проводились в начале подготовительного периода. Были обследованы ведущие гимнастки Республики Казахстан, занимающихся на этапе специализированной подготовки – группа 9-10 лет и углубленной подготовки - группа 11-12 и 13-14 лет в количестве 34 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В результате анализа данных исследований среди обследованного нами контингента большинство гимнасток во всех возрастных группах имеют ниже нормы длину тела: 92,3; 58,3; 100% соответственно. Удовлетворяют требованиям лишь 7,7% гимнасток 9-10 лет и 41,7% - 11-12 лет, в группе 13-14-летних таковых нет. При этом большинство 9-10-летних имеют лишнюю массу тела (69,2%), у 11-12 и 13-14-летних в этот уровень попало по 33,3% лиц (таблица 1).

Для оценки уровня соматического здоровья гимнасток нами была проанализирована разница в показателях физического развития (длина и вес тела, ОГК, ЖЕЛ и сила доминирующей кисти руки) и функциональных показателей сердечно-сосудистой системы (частота сердечных сокращений в покое и артериальное давление).

Таблица 1 – Оценка антропометрических данных юных гимнасток (n=34)

Компоненты оценки	Возраст, лет	$\bar{O}$	$S \bar{o}$	Норма	Уровни, % лиц		
					ниже нормы	нормальный	выше нормы
Длина тела, см	9-10	120,3	1,8	128-140	92,3	7,7	-
	11-12	132,7	1,4	135-155	58,3	41,7	-
	13-14	144,2	1,2	150-160	100	-	-
Веса тела (по индексу Брока)	9-10	22,8	1,9	18-20	-	30,8	69,2
	11-12	25,1	0,8	22-25	25,0	41,7	33,3
	13-14	32,1	1,6	31-34	33,3	33,4	33,3

Анализ разницы абсолютных показателей между группами показал, что наибольшая разница в длине тела приходится на 11-12-летний возраст (+12,5 см). Гимнастки 13-14 лет выше 11-12 летних гимнасток на 11,4 см, но

при этом разница в весе у них почти в три раза больше, чем во второй группе: 2,3 против 7,0 кг.

Показатели ЖЕЛ постоянно увеличиваются (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика показателей, входящих в оценку уровня соматического здоровья гимнасток

Компоненты уровня здоровья	Возраст, лет	$\bar{O}$	$S \bar{o}$	S	Разница в абсолютных показателях
Длина тела, см	9-10	120,3	1,8	4,6	-
	11-12	132,8	1,4	5,0	+12,5
	13-14	144,2	1,2	3,7	+11,4
Вес тела, кг	9-10	22,8	1,9	5,0	-
	11-12	25,1	0,8	2,9	+2,3
	13-14	32,1	1,6	4,7	+7,0
Окружность грудной клетки, см	9-10	54,2	0,7	2,5	-
	11-12	59,3	1,1	3,9	+5,1
	13-14	62,2	0,9	2,7	+2,9
Жизненная емкость легких, мл	9-10	1269,2	77,2	277,8	-
	11-12	1566,7	73,5	257,1	+297,5
	13-14	1933,3	16,0	144,4	+366,6
Сила кисти ведущей руки, кг	9-10	12,5	1,1	3,9	-
	11-12	14,3	0,8	3,1	+1,8
	13-14	15,7	1,1	3,3	+1,4
Частота дыхания, количество дыханий в минуту	9-10	15,8	0,3	1,1	-
	11-12	15,8	0,2	0,8	0
	13-14	15,8	0,4	1,3	0

Продолжение таблицы 2

Частота сердечных сокращений, уд/мин	9-10	84,0	0,2	0,8	-
	11-12	79,2	0,3	1,1	-0,8
	13-14	77,4	0,2	0,7	-0,3
Артериальное давление систолическое, мм.рт.ст.	9-10	97,7	1,2	4,2	-
	11-12	100,4	1,5	9,6	+2,7
	13-14	100,8	2,2	6,7	+0,4
Артериальное давление диастолическое, мм.рт.ст.	9-10	61,2	1,5	5,6	-
	11-12	61,7	0,8	2,8	+0,5
	13-14	62,2	1,1	3,3	+0,5

ЖЕЛ у 13-14-летних больше на 366,6 мл по сравнению с гимнастками 11-12 лет, у последних разница с 9-10-летними составила 297,5 мл. При этом ОГК у 11-12-летних больше 9-10-летних на 5,1 см, тогда как у гимнасток 13-14 лет - на 2,9 см. Наибольшая разница в силе ведущей кисти была к 11-12 годам: 1,8, против 1,4 кг в 13-14 лет.

Из функциональных показателей, с ростом спортивной квалификации, частота дыхания не изменяется (15,8 раз/мин) и соответствует норме. Частота пульса стала ниже на 0,8 уд/мин к 11-12 годам и на 0,3 – в возрасте 13-14 лет. Отмечается

уменьшение показателя суммы пульса с 57,8 до 52,0 соответственно. Артериальное давление соответствует норме, хотя у 9-10-летних гимнасток наблюдается гипотония: 97,7/61,2 мм.рт.ст.

Между тем, распределение гимнасток по функциональным уровням здоровья показало, что большинство гимнасток 11-12 и 13-14 лет имеют средний уровень здоровья: 70,0 и 61,7 % соответственно.

Вызывает тревогу уровень здоровья 9-10-летних детей, так средний уровень имеют всего 46,3 %, а ниже среднего – 49,0 % (таблица 3).

Таблица 3 – Распределение юных гимнасток на функциональные уровни здоровья (n=34), %

Возраст, лет	Функциональные уровни здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
9-10	3,8	49,0	46,3	1,1	-
11-12	7,3	19,7	70,0	3,0	-
13-14	5,3	30,3	61,7	2,7	-

Из таблицы видно, что никто из гимнасток специализированного и углубленного этапа подготовки не имеет высокий уровень функционального здоровья. При этом 27% и 35,6% гимнасток соответственно 11-12 и 13-14 лет имеют ниже среднего и низкий уровень.

Фактором благополучия у 9-10 и 11-12-летних оказался жизненный индекс: соответственно 30,8 и 58,4 % гимнасток имеют выше среднего и высокий уровень. Среди 13-14-летних по показателям жизненного и силового индекса безопасный и высокий уровень имеют по 55,6 % (таблица 4).

Среди показателей, негативно отразившихся на суммарной оценке уровня здоровья, во всех трех группах отмечен индекс Руфье: большинство гимнасток 9-10, 11-12 и 13-14 лет имеют низкий индекс: 69,2, 91,7 и 88,9% соответственно. Также прослеживается высокий процент гимнасток, имеющих низкий и ниже среднего показатель силового индекса: у 9-10-летних - 53,8% и КИ у 13-14-летних - 44,5%.

К 13-14 годам снижается процент лиц, попавших в безопасную и высокую зону, за счет роста числа низких и ниже среднего уровня по-

казателей резервов сердечно-сосудистой системы (КИ), что говорит о снижении аэробных возможностей, а значит и уровня здоровья с ростом квалификации.

Таблица 4 – Распределение гимнасток по показателям уровня здоровья (n=34), %

Индексы	Возраст, лет	Функциональные уровни здоровья				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Жизненный индекс	9-10	23,0	7,7	38,5	23,1	7,7
	11-12	8,3	16,65	16,65	16,7	41,7
	13-14	-	22,2	22,2	44,5	11,1
Силовой индекс	9-10	53,8	-	23,1	-	23,1
	11-12	16,65	-	41,7	16,65	25,0
	13-14		22,2	22,2	44,5	11,1
Кардиологический индекс	9-10	-	30,8	53,8	7,7	7,7
	11-12	8,3	16,7	41,7	25,0	8,3
	13-14	11,1	33,3	44,5	11,1	-
Индекс Руфье	9-10	30,8	69,2	-	-	-
	11-12	-	91,7	8,3	-	-
	13-14	11,1	88,9	-	-	-

### Выводы:

1. По абсолютным показателям динамика физического развития в возрастных группах обследуемых носит поступательный характер. Однако сравнение с должными нормами для спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой, показало, что среди обследованного нами контингента большинство гимнасток во всех группах имеют ниже нормы длину тела, при чем в более старшей группе 13-14-летних их число достигает 100%. При этом высок удельный вес спортсменок, имеющих как недостаток, так и избыток веса. С ростом квалификации разница в показателях длины тела, ОГК, силы кисти снижается. Показатели ЖЕЛ постоянно увеличиваются.

2. Анализ функционального состояния юных гимнасток показал, что больше всего детей с ниже средним уровнем здоровья встречается среди гимнасток специализированной подготовки, что необходимо учитывать при подборе тренировочной нагрузки. Среди показателей, негативно отразившихся на суммарной оценке уровня функционального здоровья во всех трех группах, отмечен индекс Руфье. К 13-14 годам снижается процент лиц, попавших в безопасную и высокую зону, за счет роста числа низких и ниже среднего уровня показателей резервов сердечно-сосудистой системы, что говорит о снижении аэробных возможностей, а значит и уровня здоровья с ростом квалификации.

### Литература

- 1 Платонов В.Н., Большакова И. Форсирование многолетней подготовки спортсменов и Юношеские Олимпийские игры // Наука в Олимпийском спорте. – 2013. - №2. - С.37-42.
- 2 Sterkowicz-Przybycień K., Fundament P. Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements // Journal of Kinesiology and Exercise Sciences. – 2020. - № 30 (91). – pp. 29-36. DOI: 10.5604/01.3001.0014.8128.
- 3 Malm C., Jakobsson J., Isaksson A. Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden // Sports (Basel). – 2019. - Vol. 7(5):127. DOI: 10.3390/sports7050127.
- 4 Gram M., Kari B. High level rhythmic gymnasts and urinary incontinence: Prevalence, risk factors, and influence on performance // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2020. - Vol. 30,1 - pp. 159-165. DOI:10.1111/sms.13548.
- 5 Кеченжиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / пер. с болг. – М.: ФиС, 1985. – 93 с.

- 6 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 20 октября 2014 года № 42. Об утверждении возраста спортсменов по видам спорта в физкультурно-спортивных организациях, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса (с изменениями по состоянию на 13 января 2023 года №5). <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009881/links>
- 7 Художественная гимнастика: учебник / Под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М., 2003. - 382 с.
- 8 Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248 с.

## References

- 1 Platonov V.N., Bol'shakova I. Forsirovanie mnogoletnej podgotovki sportsmenov i YUnosheskie Olimpijskie igry // Nauka v Olimpijskom sporte. – 2013. - №2. - S.37-42.
- 2 Sterkowicz-Przybycień K., Fundament P. Physical fitness of rhythmic gymnasts depending on age and level of sports achievements // Journal of Kinesiology and Exercise Sciences. – 2020. - № 30 (91). – pp. 29-36. DOI: 10.5604/01.3001.0014.8128.
- 3 Malm C., Jakobsson J., Isaksson A. Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden // Sports (Basel). – 2019. - Vol. 7(5):127. DOI: 10.3390/sports7050127.
- 4 Gram M., Kari B. High level rhythmic gymnasts and urinary incontinence: Prevalence, risk factors, and influence on performance // Scandinavian journal of medicine & science in sports. – 2020. - Vol. 30,1 - pp. 159-165. DOI:10.1111/sms.13548.
- 5 Kechezheva L., Vankova M., CHipriyanova M. Obuchenie detej hudozhestvennoj gimnastike / per. s bolg. – М.: FiS, 1985. – 93 s.
- 6 Prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan ot 20 oktyabrya 2014 goda № 42. Ob utverzhdenii vozrasta sportsmenov po vidam sporta v fizkul'turno-sportivnyh organizacijah, v kotoryh osushchestvlyatsya uchebno-trenirovochnyj process po podgotovke sportivnogo rezerva i sportsmenov vysokogo klassa (s izmeneniyami po sostoyaniyu na 13 yanvarya 2023 goda №5). <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009881/links>
- 7 Hudozhestvennaya gimnastika: uchebnik / Pod obshej red. L.A. Karpenko. – М., 2003. - 382 s.
- 8 Apanasenko G.L., Popova L.A. Medicinskaya valeologiya. – Rostov n/D.: Feniks, 2000. - 248 s.

<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>	<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
Жуманова Алия Султанғалиевна - педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: <a href="mailto:alis005@mail.ru">alis005@mail.ru</a> , ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-7891-5425">https://orcid.org/0000-0002-7891-5425</a>	Жуманова Алия Султанғалиевна - доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: <a href="mailto:alis005@mail.ru">alis005@mail.ru</a> , ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-7891-5425">https://orcid.org/0000-0002-7891-5425</a>	Zhumanova Aliya Sultangaliyevna - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: <a href="mailto:alis005@mail.ru">alis005@mail.ru</a> , ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-7891-5425">https://orcid.org/0000-0002-7891-5425</a>