

ISSN 2306-5540 (Print)
ISSN 2788-8894 (Online)

Ғылыми-теориялық журнал ■ Научно-теоретический журнал ■ Scientific-theoretical Journal



**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**THEORY AND
METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION**

№3 (69) 2022

ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ 1944
KAZASTUR



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал
Scientific-theoretical journal



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THEORY AND METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION

№3 (69) 2022

Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры, информации Республики Казахстан.
Свидетельство №13039-Ж от 20.09.2012 года (первичная постановка на учет – №969-Ж от 14 мая 1999 года).

Главный редактор

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Заместитель главного редактора

Кулбаев Айбол Тиналович – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Выпускающий редактор

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Бабушкин Геннадий Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Россия)

Жуманова Алия Султангалиевна – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Кулахметова Гульбарам Амантаевна – доктор PhD, Казахский национальный университет имени аль-Фараби (Казахстан)

Макогонов Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Украина)

Потоп Владимир Владимирович – доктор наук по физическому воспитанию и спорту, профессор Экологического университета Бухареста, (Румыния)

Федоров Александр Иванович – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), (г. Челябинск, Россия)

Хаустов Станислав Иванович – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Шалабаева Лаура Исмаилбековна – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

г. Алматы, пр. Абая, 85
Телефон: 8 (727) 292-68-84

При перепечатке ссылка на журнал «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Теория и методика физической культуры. Theory and Methodology of Physical Education» обязательна. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

Компьютерная верстка и дизайн обложки

Айша Калыева

ИБ №02

Подписано в печать 29.09.2022.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 9,1 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №02.

Отпечатано в типографии издательство
«Smart University Press».
050040, г. Алматы, ул. Кенесары хан, дом 54/43

Приказом Комитета по обеспечению качества в сфере образования и науки МОН РК №776 от 29.10.2021 года научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» включён в Перечень изданий, рекомендуемых КОКСОН МОН РК для публикации основных результатов научной деятельности. Журнал индексируется в РИНЦ (и.ф. 2020 г. — 0,136). Импакт-фактор КАЗБЦ — 0,13 (2018 год).

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM

Рыскалиев С.Н., Дошыбеков А.Б., Испулова Р.Н.

Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудағы цифрлық технологиялар 6

Дошыбеков А.Б., Абсатова М.А., Құлбаев А.Т., Копжанов Ғ.Б., Естемесов У.О.

Мектеп оқушыларына олимпиадалық білім беруді дамыту 13

Шалабаева Л.И., Жидовинова А.В., Умирбекова А.Н., Чернев В.

Дене мәдениеті және спорт мамандарын дайындаудағы инновациялық амал мүмкіндіктері..... 20

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ- БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Цициурин В.И., Мухамеджанов Э.К., Кульназаров А.К., Ержанова Е.Е.

Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания 29

Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С., Авсиевич Д.В.

Анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 года 38

Дуанбекова Г.Б., Карынбаева М.Ж., Нуркеев Р.Ж., Абдураева Г.Е., Елеукешев О.Н.

Результаты исследования эффективности функционального питания, обогащенного фитоконпонентами, для коррекции нутритивного статуса спортсменов..... 49

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Голоха Л.И., Токарева С.В., Ермаханова А.Б., Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э.

Психологический отбор в системе подготовки резерва в водных видах спорта 58

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Бобырева М.М., Дёма Е.В., Канатина Р.Б., Колдасбаева Б.Д., Сатбаев Е.К.

Анализ физической подготовленности юношей из Индии и Казахстана, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова 66

Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семенова М.В.

Некоторые аспекты обучения в вузе студентов-спортсменов..... 72

Лауланбеков А.Б., Торыбаева Ж.З., Битабаров Е.Ә.

Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін дене тәрбиесі құралдары арқылы қалыптастыру 79

Төлегенұлы Н., Ислямов Б.Б., Ирлина М.М.

Мектептегі дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға резервтік тәсілді қолдану 87

Ten A.V., Shepetyuk M.N., Zaurenbekov B.Z., Telemgenova A.M., Baitasov E.K.
Options for monitoring those engaged in physical culture and mass sports..... 96

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING**

Моисеева Н.А., Процюк О.А.
Динамика физической подготовленности девочек группы начальной подготовки в спортивной гимнастике в годичном цикле тренировки..... 105

Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Лесбекова Р.Б.
Біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесін қолдану..... 113

Шепетюк М.Н., Телемгенова А.М., Жунисбек Д.Н., Таширов А.Ж., Шепетюк Н.М.
Оценка технической подготовленности участников Чемпионата Азии по дзюдо..... 119

**ТУРИЗМНІҢ БЕЛСЕНДІ
ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ
ТУРИЗМА**

**THEORY AND
METHODOLOGY OF ACTIVE
TYPES OF TOURISM**

Курманова Г.К., Уразова Б.А., Суханбердина Б.Б.
Региональный компонент в туризме 126

Сведения об авторах 135

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ,
СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА
МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА

TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD
OF PHYSICAL EDUCATION,
SPORT AND TOURISM



¹Рыскалиев С.Н. , ¹Дошыбеков А.Б. , ²Испулова Р.Н.

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

²М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан

БОЛАШАҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ПЕДАГОГЫНЫҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДАҒЫ ЦИФРЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР

Рыскалиев Саят Нурболатович, Дошыбеков Айдын Багдатович, Испулова Роза Набиевна
Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудағы цифрлық технологиялар

Аңдатпа. Мақалада болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі қарастырылады. Авторлар ғылыми-педагогикалық, психологиялық, арнайы, әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізу арқылы «басқарушылық құзыреттілік» ұғымының мәнін анықтауға тырысқан. Ғылыми зерттеулер талдауы көрсеткендей, заманауи дене мәдениеті педагогына өз іс-әрекетіне рефлексия, талдау жасау маңызды және сол арқылы өз-өзін жетілдіру жолдары мен жұмыстарын жолға қою туралы шешім қабылдау. Ғалымдар басқарушылық құзыреттілікке эмоционалдық креативтілік пен лидерлік стильдермен байланысты басқарушылық интеллектіні жатқызады. Ғылыми еңбектерге жасаған талдауларға сүйене отырып, ізденуші «болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі» ұғымына авторлық анықтама береді. Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру бойынша авторлар дене мәдениеті және спортты басқару саласындағы кадрлар даярлаудың шетелдік тәжірибесін зерделеуге тырысқан. Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру бойынша әдістемелік, ақпараттық-коммуникациялық жағынан күшейтуді жөн көріп, онлайн оқыту барысында аса маңызға ие болған цифрлық ресурстарды тиімді пайдалануды қарастырады.

Түйін сөздер: дене мәдениеті, басқару, басқарушылық құзыреттілік, цифрлық технология, болашақ дене мәдениеті педагогы, спорт.

Ryskaliyev Sayat Nurbolatovich, Doshybekov Aydin Bagdatovich, Ispulova Rosa Nabievna
Digital technologies for the formation of managerial competence of future physical education teachers

Abstract. The article deals with the problem of forming the managerial culture of a future physical education teacher. The author tried to reveal the meaning of the concept of "managerial competence" based on the analysis of scientific, pedagogical, psychological, special, methodological literature. As the analysis of scientific research shows, it is important for a modern physical education teacher to reflect on his activities, analyze and, based on this, make decisions on self-improvement and search for ways to improve the means of his professional activity. Scientists characterize managerial competence as managerial intelligence associated with emotional creativity and leadership styles. Based on the analysis of scientific papers, the applicant tried to formulate his vision and definition for the concept of "managerial competence of a future physical education teacher". The author studied the foreign experience of training personnel in the field of sports management and physical education in order to form the managerial culture of the future teacher of physical education. To form the managerial culture of the future physical education teacher, the experience of using digital technologies is given, which increased its importance during online training.

Key words: physical culture, management, managerial culture, digital technologies, future physical education teacher, sport.

Рыскалиев Саят Нурболатович, Дошыбеков Айдын Багдатович, Испулова Роза Набиевна
Цифровые технологии в формировании управленческой компетентности будущих педагогов физической культуры

Аннотация. В статье рассматривается проблема формирования управленческой культуры будущего учителя физической культуры. Авторы на основе анализа научно-педагогической, психологической, специальной, методической литературы попытались раскрыть значение понятия «управленческая компетентность». Как показывает анализ научных исследований, современному педагогу физической культуры важно осуществлять рефлексию своей деятельности, анализ и на основе этого принимать решения по самосовершенствованию и поиску путей улучшения средств своей профессиональной деятельности. Ученые управленческую компетентность характеризуют как управленческий интеллект, связанный с эмоциональной креативностью и лидерскими стилями.

Основываясь на анализ научных трудов, соискатели попытались сформулировать свое видение и определение к понятию «управленческая компетентность будущего педагога физической культуры». Был изучен зарубежный опыт подготовки кадров в сфере управления спортом и физической культуры в целях формирования управленческой культуры будущего учителя физической культуры. Для формирования управленческой культуры будущего учителя физической культуры приводится опыт использования цифровых технологий, который обозначил свою важность во время онлайн-обучения.

Ключевые слова: физическая культура, управление, управленческая культура, цифровые технологии, будущий педагог физической культуры, спорт.

Кіріспе. Бүгінгі таңда дене мәдениеті педагогын даярлау оқыту үрдісін ұйымдастыруды болашақ кәсіби іс-әрекетін ұйымдастырумен жоғары деңгейде байланыстырумен сипатталады, яғни студентті тек қана мектеп жағдайындағы жұмысқа бағдарлау, нақты функционалдық міндеттерін анықтау. Бұның барлығы бітіруші түлектердің кәсіби мен өзінің кәсіби іс-әрекеті туралы ойын қалыптастыруға ықпал етеді.

Бүгінгі таңда педагогтың кәсіби функцияларын дамытуда ерекше тенденция байқалуда, оның мәні педагогтың өз пәнін біліп, өз еңбегін ұйымдастыруға қабілетті болуға бағдарлану ғана емес, ең алдымен, білім беру жүйесінде болып жатқан инновациялық жаңарулар жағдайында оның өз бетінше әрекет етуге жауапкершілігін арттырып, оқушылардың оқу-таным іс-әрекетін тиімді басқаруға қабілеттілігін қалыптастыру.

Заманауи білім беру жүйесінің басты мақсаты – еңбек нарығында бәсекеге қабілетті, құзыретті, өз кәсібін еркін меңгерген білікті маман даярлау.

Зерттеудің мақсаты: ғылыми-педагогикалық, психологиялық, әдістемелік әдебиеттерді талдау арқылы «болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі» ұғымының мәнін ашып, аталмыш құзыреттілікті қалыптастыруда цифрлық құралдарды пайдалану.

Зерттеудің міндеттері:

1. «Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі» ұғымының мәнін ашу.
2. Дене мәдениеті және спортты басқару саласындағы кадрлар даярлаудың шетелдік тәжірибесін зерттеу.

3. Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыруда цифрлық технологияларды пайдалану.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу барысында келесідей әдістер пайдаланылды: философиялық, педагогикалық, психологиялық әдебиеттерге талдау жасау, ғалымдардың пікірлерін, көзқарасын зерделеп, жүйелеу, озық педагогикалық тәжірибені зерттеу, салыстыру.

Зерттеу жұмысы 2020-2022 оқу жылдарында ұйымдастырылып, жүзеге асырылды.

Зерттеудің нәтижелері мен оларды талқылау.

Баршамызға белгілі болғандай, соңғы кездері дене мәдениеті педагогына дәстүрлі оқыту, тәрбиелеу, дамыту іс-әрекеттерімен қатар, басқару саласына қатысты ерекше талаптары бар жаңа іс-әрекет түрі пайда болды. Бұл оқушылардың оқыту үрдісін түрлі әдіс, тәсіл және құралдарды пайдалана отырып басқару, қойылған мақсат пен оқытудың нақты жағдайларына сәйкес оқытудың тиімді әдіс, формаларды пайдалану туралы шешім қабылдау іс-әрекеті.

Ғылыми зерттеулер талдауы көрсеткендей, заманауи дене мәдениеті педагогына өз іс-әрекетіне рефлексия, талдау жасау маңызды және сол арқылы өз-өзін жетілдіру жолдары мен жұмыстарын жолға қою туралы шешім қабылдау.

Ғалымдар басқарушылық құзыреттілікке эмоционалдық креативтілік пен лидерлік стильдермен байланысты басқарушылық интеллектіні жатқызады (1-сурет) [1].



1-сурет – Басқарушылық құзыреттілік құрылымы

Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігінің табиғатын зерттеу үшін біз бірнеше әдіснамалық амалдарды басшылыққа алдық. Жүйелелік амал ғылымда көптеген теориялық және қолданбалы міндеттерді шешуде кеңінен қолданылады.

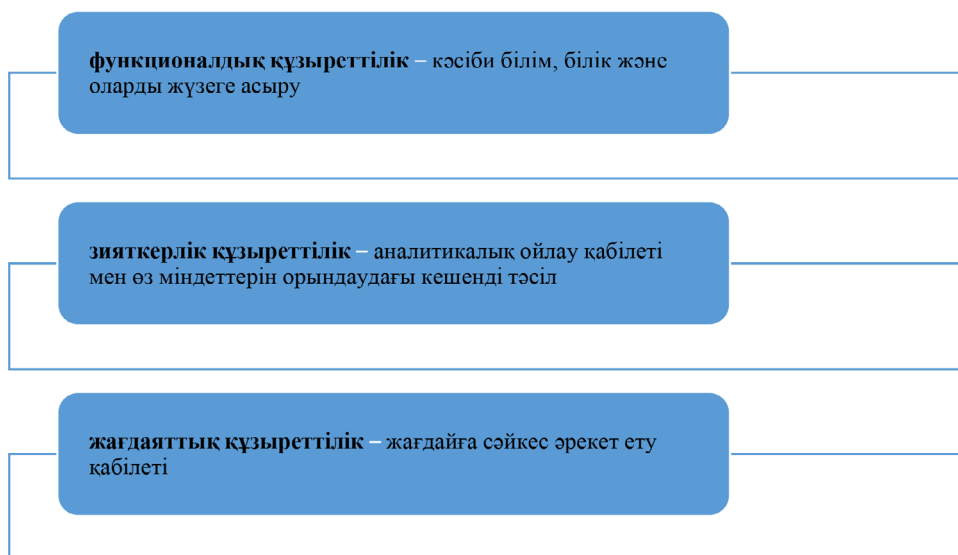
Жүйелілік амалдың басты ерекшелігі – оны құрайтын элементтер мейлінше тәуелсіз болғанымен, олар бір-бірінен мүлде бөлек зерделенбейді. Яғни олар үнемі бір-бірімен тығыз байланыста кешенді түрде әрекет етеді деп есептеледі. Жүйелілік амалды біз болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыруда әзірлеген модельде оның бес блогын жүйе ретінде қарастырамыз.

Іс-әрекеттік амал негізінде «басқарушылық құзыреттілік» ұғымы лауазымдық өкілеттерді кәсіби орындауға керекті білім мен басқару дағдыларыңызсыз әрекет ете алмайды, олар

«құзыреттілік» ұғымының ажырамас бөліктері. Білім берудегі тұлғаға бағытталған амал адамның жеке тұлға ретіндегі өмірлік, білімдік және кәсіби жағдаяттардағы басқарушылық іс-әрекет туралы идеяларды біріктіреді.

Басқарушылық құзыреттілік мәселесінің дамуына көз жүгіртсек, ғалым зерттеушілердің бірі Л.И. Берлим «басқарушылық құзыреттілік – маманның басқарушылық міндеттерді шешудегі ғылыми негізделген құралдарды меңгеру деңгейі» – деп сипаттаған [2].

В.Р. Веснин өз еңбектерінде басқарушылық құзыреттілікті маманның күнделікті және экстремалды жағдайда өз қызметін сапалы және қатесіз орындау қабілеті, – деп анықтаған [3]. Сонымен қатар, зерттеуші басқарушылық құзыреттіліктің өзге де түрлерін ұсынады: функционалдық құзыреттілік, зияткерлік құзыреттілік, жағдаяттық құзыреттілік (2-сурет).



2-сурет – Басқарушылық құзыреттілік түрлері (В.Р. Веснин)

Қазақстандық зерттеушілер Е.Х. Ишанов, А.С. Мағауова ақпараттық-басқарушылық құзыреттілік-басқарушылық іс-әрекетке қажет нақты теориялық білім, практикалық білік және дағдылар деңгейімен сипатталатын тұлғаның көп-компонентті сапасы, – деп айқындаған [4].

И.Б. Бичева, О.М. Филатова басшының басқарушылық құзыреттілігі маманнан кәсіби белсенділікті, батылдылықты, коммуникативтілікті, шынайы мәселелерді ұғыну мен талдауы және өз іс-әрекетін рефлексия жасауды талап етеді, – деп сипаттаған [5].

М.И. Марьина басқарушылық құзыреттілік басқарушылық іс-әрекетте көрініс табады дей келе, тиімді басқарушылық іс-әрекетті интеллектінің қалыптасқан рефлексивті деңгейімен және оның барлық ойлау үрдісіне қосылуымен сипаттайды [6].

Зерттеу аясында жүргізілген ғылыми еңбектерге жасаған талдауларға сүйене отырып, біз болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі деп – басқару саласындағы теориялық және тәжірибеге бағытталған білім, біліктер мен дағдыларды қамтитын, өзіндік

мінез-құлық моделі, өзін-өзі анықтау, сыни ойлау, шығармашылық, өз әрекетін рефлексиялау және білім беру үрдісінің барлық қатысушыларының іс-әрекетін рефлексиялау үрдісін ұйымдастыру, өзін-өзі тану секілді ішкі ресурстарын іске асыру даярлығын түсінеміз [7].

Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру бойынша біз дене мәдениеті және спортты басқару

саласындағы кадрлар даярлаудың шетелдік тәжірибесін зерделеуді жөн көрдік (1-кесте).

Кестеде біз Ресей Федерациясының жоғары оқу орындарын – Мәскеу педагогикалық университеті, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Ресей көлік университетін және Беларусь мемлекетінің Беларусь мемлекеттік дене шынықтыру университетін қарастырдық.

1-кесте – Дене мәдениеті және спортты басқару саласындағы кадрлар даярлаудың шетелдік тәжірибесі

Жоғары оқу орны	Мамандық шифры және атауы	Академиялық дәрежесі және біліктілігі
Мәскеу педагогикалық университеті, Ресей Федерациясы	44.04.02 Психологиялық-педагогикалық білім беру: дене шынықтыру-спорт ұйымдары мен спорттық бағыттағы білім беру ұйымдарының дамуын басқару. Магистрлік бағдарлама, 2 жыл	Магистр
Беларусь мемлекеттік дене шынықтыру университеті, Беларусь	1-88-02 01-02 «Спорттағы менеджмент» бағыты бойынша бакалавриат	«Спорттағы менеджер. Дене шынықтыру пәнінің оқытушысы» біліктілігі
Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Ресей Федерациясы	38.04.02 Менеджмент. Бағыты: Спорттық менеджмент магистратура	Магистр
Ресей көлік университеті, Ресей Федерациясы	38.04.02 Менеджмент Спорт индустриясындағы менеджмент	Бакалавр

Сонымен, жоғарыда кестеде көрсетілгендей, дене шынықтыру және спорттағы басқару саласындағы мамандарды даярлау бойынша оң тәжірибе жинақталғанын айта аламыз.

Дене шынықтыру және спорт мамандығы бойынша келесідей бағыттарда білім алуға мүмкіндіктер жасалған: «Спорт индустриясындағы менеджмент», «Спорттық менеджмент», «Дене шынықтыру-спорт ұйымдары мен спорттық бағыттағы білім беру ұйымдарының дамуын басқару» және т.б.

Зерттеу барысында біз аталмыш мәселе бойынша болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталған элективті курс әзірледік. «Дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі және имиджі» атты элективті курсты біз қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде әзірлеп, «5B010800-Дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша жоғары оқу орнының Білім беру бағдарламасына таңдау компоненті ретінде ұсындық.

Сонымен қатар, болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру бойынша әдістемелік, ақпараттық-

коммуникациялық жағынан күшейтуді жөн көріп, онлайн оқыту барысында аса маңызға ие болған цифрлық ресурстарды тиімді пайдалануды қарастырамыз.

Ең алдымен, анықтаушы эксперимент кезінде біз **Google Drive** (диск) платформасының мүмкіндіктерін пайдалануға тырыстық.

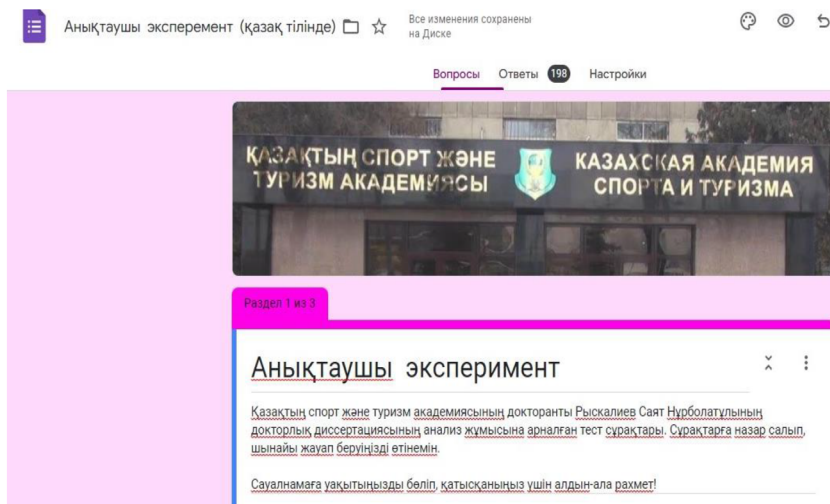
Google Drive – ақпараттарды, файлдарды сақтап қоюға, пайдалануға және өзге адамдармен бөлісіп бір мезетте бірге жұмыс жасауға қауіпсіз пайдалануға мүмкіндік беретін тегін бұлтты платформа.

Google Drive мүмкіндіктерінің бірі – **Google forms** қосымшасын пайдаландық, яғни студенттерге сауалнама әзірлеп, тек қана сілтемесін беріп, жауап алу бізге өте қолайлы болды. Төменде суретте біз сауалнаманың көрінісін көрсеттік (3-сурет) [8].

Google Drive платформасының келесі мүмкіндігі – **Google Jamboard** цифрлы интерактивті онлайн тақтасы. *Google Jamboard* тақтасы көпфункционалды, оның инструменттері ретінде қалам, өшіргіш, стикер, курсор, суреттерді қосу, түрлі пішіндегі формалар, фломастер, маркер

атап өтуге болады. Тақта қашықтықтан оқыту жағдайында қатысушылардың саны бойынша көп білім алушылармен жұмыс жасауға

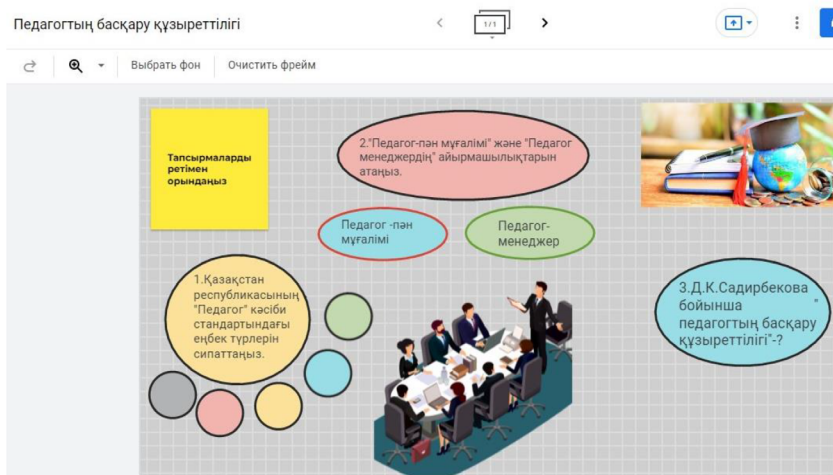
ыңғайлы. Сонымен қатар әріптестермен және студенттермен контент әзірлеуге, ақпарат теруге, мәтіндерді редакциялауға қолайлы.



3-сурет – Google.forms қосымшасындағы сауалнама көрінісі

Google Jamboard тақтасының ерекшеліктеріне: пайдаланушы суретіне фонын ауыстыру, шынайы уақытта бірлесе жұмыс жасап, өзгерістер енгізу, тақтада жасалған жұмыстың автоматты түрде сақталуы, бөлісу үшін тек қана сілтеме беру жеткілікті.

Біз жоғары оқу орнының оқыту үрдісінде қалыптастыру эксперименті барысында белгілі тақырып бойынша студенттермен *Google Jamboard* тақтасында жұмыс жасауға тырыстық (4-сурет) <https://jamboard.google.com/d/1Ws18Nt7efYtMznd23nNtBE3DvwGCslSgcg6Wr1WvE0k/viewer?f=0> [9].



4-сурет – Google Jamboard цифрлы тақтасындағы студенттердің бірлескен іс-әрекетінің нәтижесі

Келесі цифрлы инструмент – **LearningApps.org**, ол интерактивті жаттығулар жасауға арналған ресурс.

LearningApps.org – өзге де жоғарыда аталған цифрлы ресурстар сияқты тегін платформа, негізінен білімді тексеруге арналған. Педагог

үшін интерактивті жаттығу әзірлеу үшін тек қана тіркелуді қажет етеді, ал білімалушыға сілтеме берілсе жеткілікті. Жаттығулардың дайын шаблондары өте көп орналасқан.

Жаттығулар онлайн әзірленіп, сілтеме арқылы кіріп орындауға болады. Интерактивті жаттығулар ішінде шаблон ретінде жіктеме жасауға болатын, сәйкестендіруге бағытталған, қалып кеткен сөз немесе сөйлемді орнына қою, бірнеше нұсқада тест сұрақтарын құрастыру деген сияқты нұсқалар бар.

LearningApps.org сервисі әлемнің жиырма тілінде, соның ішінде қазақ және орыс тілдерінде жұмыс жасауға мүмкіндік береді. Тапсырма әзірлеп болған соң, оны сақтап жариялау қажет. Аталмыш сервисің дизайны көз тартымды, жаттығу әзірлеу үшін мысалдар да келтірілген, сервис қарапайым әрі қолжетімді.

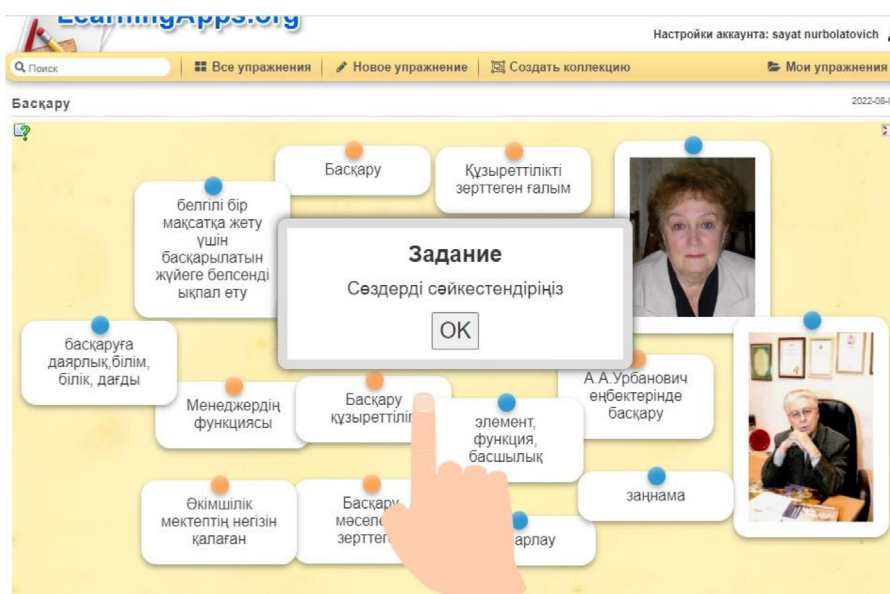
LearningApps.org ресурсында жаттығулар ғылым салалары бойынша бөлінеді, яғни педагогқа көмек ретінде кез келген пән бойынша дайын жаттығуларды көруге болады: спорт,

еңбек, тарих, математика және тағы басқалары. Егерде спорт категориясын таңдасаңыз, спорттың барлық түрлері реттілікпен орналасып, кез келген спорт түрі бойынша дайын жаттығуға назар аударуға болады.

Біз өз кезегімізде «Басқару» тақырыбының аясында интерактивті жаттығу жасап студенттерге сілтемесін бердік (5-сурет). <https://learningapps.org/watch?v=pn9ubpv2k22> [10].

Тапсырмада берілген сәйкестіктерге назар аударсақ, мысал ретінде:

- Басқару құзыреттілігі – басқаруға даярлық, білім, білік, дағды.
- Басқару – белгілі бір мақсатқа жету үшін басқарылатын жүйеге белсенді ықпал ету.
- Менеджердің функциясы – жоспарлау.
- В.М. Шепель бойынша басқару – мойныңа міндет алу.
- Құзыреттілікті зерттеген ғалым – И.А.Зимняя.
- А.А.Урбанович еңбектерінде басқару – элемент, функция, басшылық.



5-сурет – LearningApps.org платформасындағы тапсырманың мысалы

Жоғарыда қарастырылған цифрлық технологиялар бойынша ойымызды түйіндей келе, болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыруда маңызды рөл атқарады деп айта аламыз, онлайн оқыту жағдайында аса тиімді құралдар қатарына жатқыза аламыз және барлық аталған цифрлық ресурстар маманның жаңашылдықты игеріп, цифрлық сауаттылығын арттыруға бағытталады.

Қорытынды. Зерттеу бойынша көздеген мақсат пен міндеттер өз шешімін тапты деп айтуға болады. «Болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігі» ұғымының мәнін ашуға, дене мәдениеті және спортты басқару саласындағы кадрлар даярлаудың шетелдік тәжірибесін зерттеуге және болашақ дене мәдениеті педагогының басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыруда цифрлық техно-

логияларды пайдалану тәжірибесімен бөлісуге тырыстық.

Жалпы цифрлық технологиялар бүгінгі қорғамның, еңбек нарығының, білім беру ортасының

жаңашылдығы әрі қажеттілігі. Цифрлық технологияларды педагогқа игеру білім беру үрдісін тиімді басқарып, сапалы көрсеткіштерге қол жеткізуге мүмкіндіктер береді.

Әдебиеттер

- 1 Ясько Б.А. Формирование управленческих компетенции врача в системе послевузовского образования // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С.67-77.
- 2 Берлим Л.И. Управленческая компетентность менеджера образования / Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – 2007. – № 53. – С. 276.
- 3 Веснин В.Р. Практический менеджмент персонала. – Москва: Юрист, 1998. – С. 57.
- 4 Ишанов Е.Х., Мағауова А.С. Қазіргі заманғы ЖОО-ның құрылымдық бөлімшесі басшыларының ақпараттық-басқарушылық құзыреттілігін дамыту // Бюллетень Педагогикалық ғылымдар сериясы. – 2021. – № 3. – С. 113.
- 5 Бичева И.Б., Филатова О.М. Проектирование управленческих компетенций руководителя дошкольной образовательной организации // Вестник Минского университета, 2019. – Том 7. – № 1. – С.45.
- 6 Марьян М.И., Иванихин И.В. Оценка управленческой компетентности руководящих кадров: Методическое пособие. – Москва, 1998. – С. 117.
- 7 Рыскалиев С.Н. Болашақ дене мәдениетінің мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудың компоненттері мен көрсеткіштері // Хабаршы, «Педагогика ғылымдары» сериясы. – 2020. – № 1 (65). – Б. 237-244.
- 8 Forms. – Текст: электронный // google.com: [сайт]. – URL: <https://docs.google.com/forms/d/1NnLgE5KLrxmUr4ifJSyrIXWXOQd14Vdbfykx4MDjCmk/edit> (дата обращения: 31.06.2022).
- 9 Jamboard. – Текст: электронный // google.com: [сайт]. – URL: <https://jamboard.google.com/d/1Ws18Nt7efYtMznd23nNtBE3DvwGCslSgcg6Wr1WvE0k/viewer?f=0> (дата обращения: 31.06.2022).
- 10 Learningapps. – Текст: электронный // learningapps.org: [сайт]. – URL: <https://learningapps.org/watch?v=pn9ubpv2k22> (дата обращения: 31.06.2022).

References

- 1 YAs'ko B.A. Formirovanie upravlencheskih kompetencii vracha v sisteme poslevuzovskogo obrazovaniya // Voprosy psihologii – 2015. – № 2. – S.67-77.
- 2 Berlim L.I. Upravlencheskaya kompetentnost' menedzhera obrazovaniya / Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gercena., – 2007. – № 53 – S. 276.
- 3 Vesnin V.R. Prakticheskij menedzhment personala / Moskva YUrist, 1998. – S. 57.
- 4 Ishanov E.H., Maғаuova A.S. Қазиргі заманғы ЖОО-ның құрылымдық бөлімшесі басшыларының ақпараттық-басқарушылық құзыреттілігін дамыту / Byulleten' Pedagogikalық ғылымдар seriyasy, 2021.- № 3 – S. 113.
- 5 Bicheva I.B., Filatova O.M. Proektirovanie upravlencheskih kompetencij rukovoditelya dokol'noj obrazovatel'noj organizacii / Vestnik Minskogo universiteta, 2019. – Tom 7., -№ 1, – S. 45.
- 6 Mar'in M.I., Ivanihin I.V. Ocenka upravlencheskoj kompetentnosti rukovodyashchih kadrov / Metodicheskoe posobie. Moskva, 1998. – S. 117.
- 7 Ryskaliyev S.N. Bolashaқ дене мәдениетінің мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастырудың компоненттері мен көрсеткіштері // Habarshy, «Pedagogika ғылымдары» seriyasy, – 2020. – № 1 (65). – B. 237-244.
- 8 Forms. – Текст: elektronnyj // google.com: [sajt]. – URL: <https://docs.google.com/forms/d/1NnLgE5KLrxmUr4ifJSyrIXWXOQd14Vdbfykx4MDjCmk/edit> (data obrashcheniya: 31.06.2022).
- 9 Jamboard. – Текст: elektronnyj // google.com: [sajt]. – URL: <https://jamboard.google.com/d/1Ws18Nt7efYtMznd23nNtBE3DvwGCslSgcg6Wr1WvE0k/viewer?f=0> (data obrashcheniya: 31.06.2022).
- 10 Learningapps. – Текст: elektronnyj // learningapps.org: [sajt]. – URL: <https://learningapps.org/watch?v=pn9ubpv2k22> (data obrashcheniya: 31.06.2022).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Рыскалиев Саят Нурболатович –
Қазақ спорт және туризм
академиясының докторанты;
Алматы қ., Қазақстан
e-mail: sayat813@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

Автор для корреспонденции (первый автор)

Рыскалиев Саят Нурболатович –
докторант, Казахская академия спорта
и туризма, г.Алматы, Казахстан
e-mail: sayat813@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

The Author for Correspondence (The First Author)

Ryskaliyev Sayat – doctoral student,
Kazakh Academy of Sport and Tourism,
Almaty, Kazakhstan
e-mail: sayat813@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

¹Дошыбеков А.Б.а , ²Абсатова М.А. , ¹Кулбаев А.Т. , ¹Копжанов Ғ.Б. ,
³Естемесов Ү.О. 

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

²Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

³Батан орта мектебі, Алматы облысы, Қазақстан

МЕКТЕП ОҚУШЫЛАРЫНА ОЛИМПИДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУДІ ДАМУ

Жұмыс ҚР БҒМ Ғылым Комитетінің гранттық қаржыландыру аясында орындалды (ЖТН АР14871202).

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Абсатова Марфуга Абсатовна, Кулбаев Айбол Тиналович,
Копжанов Ғалымжан Балықбаевич, Естемесов Улан Омиржанович

Мектеп оқушыларына олимпиадалық білім беруді дамыту

Аңдатпа. Мақалада оқушыларда олимпиадалық білім беруді дамыту мәселесі бойынша ғылыми әдебиетке шолу қарастырылады. Зерттеудің өзектілігіне тоқталса, мемлекеттің сау адамға деген қажеттілігін ескере отырып, оқу үдерісіне олимпиадалық білім беруді енгізу қажеттілігі туындайды. Авторлардың пікірінше, олимпиадалық білім беруді оқыту үдерісіне енгізу балалардың дене бітімін жетілдіруге қызығушылығын қалыптастыруға ықпал етеді. Ғылыми педагогикалық, арнайы әдебиеттерді зерделеу барысында олимпиадалық білім беруге қатысты біршама еңбектердің жарық көргенін басып айтуға болады. Мақалада шетелдік және қазақстандық ғалымдардың зерттеулерінің олимпизм және олимпиадалық білім беру бағыттарында жүргізілгені анықталған. Авторлар ғылыми деректерге сүйене отырып, олимпиадалық білім берудің маңызын, мөнін, мақсаты мен нақты міндеттерін айқындай білген. Зерттеуші ғалымдар олимпиадалық білім берудің басты мақсаты ретінде тұлғаны олимпизм құндылықтары мен идеалдарына баулу деп қарастырған. Сонымен қатар, авторлар олимпиадалық білім беруді мектепке ендірудің шетелдік тәжірибесін көрсетуге тырысқан.

Түйін сөздер: оқушылар, олимпизм, олимпиадалық білім беру, мектеп, үйлесімді даму, олимпиадалық мәдениет.

Doshybekov Aidyn Bagdatovich, Absatova Marfuga Absatovna, Kulbaev Aibol Tinalovich,
Kopzhanov Galymzhan Balykbaevich, Estemesov Ulan Omirzhanovich

Development of Olympic education of schoolchildren

Abstract. The article reviews the scientific literature on the problem of the development of Olympic education of schoolchildren. Revealing the relevance of the research work, it is emphasized that the need for the Olympic education in the educational process at schools is increasing due to the need for healthy people in the society. According to the authors, the introduction of Olympic education at school affects physical improvement as well as the formation of an individual. The analysis of pedagogical and scientific literature showed that certain scientific researches have been made on the given issue. A review of the foreign and Kazakh scientists' works showed the development of Olympism and Olympic education. Relying on the researches of scientists, the authors tried to reveal the importance of the Olympic education, its essence, goals and objectives. Scientists define that the main aim of Olympic education is education of Olympic values and ideals in schoolchildren. At the same time, the authors tried to reveal the foreign experience of the introduction of Olympic education in schools.

Key words: schoolchildren, Olympism, Olympic education, school, harmonious development, Olympic culture.

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Абсатова Марфуга Абсатовна, Кулбаев Айбол Тиналович,
Копжанов Ғалымжан Балықбаевич, Естемесов Улан Омиржанович

Развитие Олимпийского образования школьников

Аннотация. В статье сделан обзор научной литературы по проблеме развития Олимпийского образования школьников. Раскрывая актуальность исследования, необходимо подчеркнуть, что, учитывая потребность государства в здоровых людях, возрастает потребность во внедрении олимпийского образования в учебный процесс школы. По мнению авторов, внедрение олимпийского образования в учебный процесс может повлиять на физическое совершенствование, формирование интереса личности. Анализ научно-педагогической, специальной литературы показал, что по проблеме развития олимпийского образования имеются определенные труды ученых. Так, в статье обзор трудов зарубежных и казахстанских ученых показал развитие таких направленных исследований, как олимпизм и олимпийское образование. Авторы, опираясь на исследования ученых, попытались раскрыть значимость олимпийского образования, сущность, цели и задачи. Ученые-исследователи главную цель олимпийского образования определяют как привитие личности олимпийских ценностей и идеалов. В то же время авторы попытались изучить зарубежный опыт внедрения олимпийского образования в школы.

Ключевые слова: школьники, олимпизм, олимпийское образование, школа, гармоничное развитие, олимпийская культура.

Кіріспе. «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» атты Қазақстан Республикасы Президентінің Жолдауында (2019 ж.) мына жайтты атап өткен: «Халықтың денсаулығын жақсарту мәселесі айрықша назарды талап етеді. Барлық жастағы ел азаматтары арасында бұқаралық спортты дамыту маңызды. Бұқаралық дене шынықтыруды өркендету ісі жаңа чемпиондар шыңына шығатын пирамидаға айналуы тиіс» – деп анықтаған [1].

Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңында негізгі қағидаттар ретінде көрсетілген: 2) халықтың әртүрлі жас топтарына дене тәрбиесін берудің үздіксіздігі мен сабақтастығы; 7) халықаралық спорттық жарыстарда Қазақстанның намысын қорғайтын жоғары жетістіктер спортының басымдығы» [2].

Мемлекеттің сау адамға деген қажеттілігін ескере отырып, оқу үдерісіне олимпиадалық білім беруді енгізу қажеттілігі туындайды.

Мемлекеттің жоғарыда аталған міндеттері мен қағидаттарын ескере отырып, мектеп жасы – бұл дені сау тұлғаның, демек, қазіргі және болашақтағы дені сау қоғамның іргетасы екенін атап өту маңызды. Біздің ойымызша, олимпиадалық білім беруді оқыту үдерісіне енгізу балалардың дене бітімін жетілдіруге қызығушылығын қалыптастыруға ықпал етеді, сондай-ақ Қазақстан Республикасының дене шынықтыру және спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы міндеттерінің бірін іске асыруды қамтамасыз етеді (Астана, 2016).

Сонымен қатар, біздің ойымызша, білім беру ұйымдарында *мектеп жасындағы оқушыларға* дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу үдерісінде олимпиада идеялары жеткіліксіз дәрежеде жүзеге асырылады.

Зерттеудің мақсаты: мектеп оқушыларында олимпиадалық білім беруді дамыту мәселесі бойынша ғылыми педагогикалық, арнайы әдебиеттерді талдау негізінде ғалымдардың ой-пікірлерін жүйелеу.

Зерттеудің міндеттері:

1. Мектеп оқушыларында олимпиадалық білім беруді дамыту мәселесі бойынша ғылыми педагогикалық, арнайы әдебиеттерді талдау.

2. Олимпиадалық білім беруге сипаттама беріп, мақсаты мен міндеттерін айқындау.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы: зерттеу мәселесіне қатысты арнайы, педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау, озық педагогикалық тәжірибені зерделеу, талдаудан кеткен ақпаратты жүйелеу, синтездеу.

Зерттеудің нәтижелері мен оларды талқылау. Бүгінгі таңда білім алушылардың оқу-тәрбие үдерісін ұйымдастыруға жаңа талаптар қойылатынын атап өту қажет, яғни біз жеке тұлғаны дені сау, әлеуметке бейімделген, адамгершілік тұрғыдан жетілген, өзін-өзі ақтауға қабілетті етіп тәрбиелеуіміз керек.

Білім беру және тәрбиелеу жүйесі саласында ізгілендіру қажеттігіне байланысты болып жатқан өзгерістер жалпы адами моральдық және рухани құндылықтардың басымдығын уағыздайтын дәстүрлі емес білім беру көздерін талап етеді.

Оқушылардың білім алуы мен тәрбиесіне деген осындай көзқарасты жүзеге асыру жолдарының бірі олимпизм болып табылады.

Кез келген мемлекеттің үйлесімді дамуы қоғамды құрайтын жан-жақты дамыған мықты тұлғаларсыз мүмкін емес, ал адамның күш, ерік, төзім, жайдарлылық, дене белсенділігі сияқты маңызды қасиеттері мектепке дейінгі жаста тәрбиеленеді. Осы мәселелер жобамыздың өзектілігін құрайды. Дене шынықтыру сабақтары мен спортқа қызығушылықты мектеп жасынан баулыған жөн. Сондықтан оқыту үдерісіне олимпиадалық білім беруді енгізу балалардың денесін жетілдіруге қызығушылығын қалыптастыруға септігін тигізеді.

Олимпиадалық қозғалыс – адамзат мәдениетінің маңызды бөлігі, сондықтан оның тарихын зерттеу кез келген мәдениетті адам тәрбиесінің бір бөлігі болуы тиіс. Мектеп оқушыларына олимпиадалық білім беру балалардың дене шынықтыру-сауықтыру жүйесінде ғана емес, отбасы мен мектептің бүкіл оқу-тәрбие кешенінде тәрбиелеу, дамыту және оқыту мақсаттары мен міндеттерін біріктіруге мүмкіндік береді.

Халықаралық олимпиада комитетінің ұсынысына сәйкес, 2019 жылы Қазақ спорт және туризм академиясында Қазақстан Республикасы Олимпиада академиясының (ҚР ОА) құрылуы осы проблеманы зерттеудің алғышарты болды.

ҚР Олимпиада академиясы заңды тұлға мәртебесі бар және өз қызметін Қазақстан Республикасы Ұлттық Олимпиада комитетінің қолдауымен жүзеге асыратын дербес қоғамдық ұйым болып табылады.

ҚР Олимпиада академиясы қызметінің мақсаты олимпиадалық білім беруді дамытуға жәрдемдесу, Қазақстан Республикасының тұрғындары арасында олимпиадалық қозғалыс туралы жан-жақты білімді зерделеу және тарату, олимпиадалық идеалдарды насихаттау және өмірге енгізу болып табылады.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасында (Астана, 2016 жыл) мынадай негізгі қағидағар белгіленген: «2) халықтың тұрмыс сапасын арттыру үшін спорт саласын аса маңызды ресурс ретінде тану; 3) спорттық белсенділіктің алуан түрлілігін көтермелеу, бұқаралық спорт пен жоғары жетістіктер спортында дамытуға тең қолдау көрсету» [3].

Спорт және дене шынықтыру саласын дамытудың әлемдік тәжірибесі бұқаралық дене шынықтыру-спорт қозғалысын тиімді дамытудың салдары спортшылардың олимпиада ойындары мен халықаралық жарыстардағы жоғары жетістіктері болып табылатынын атап өту қажет.

Ағымдағы жағдайды талдау негізінде саланың келесі мәселелерді бөліп көрсетуге болады: жетекші шетел мемлекеттерімен салыстырғанда тұрғындарды жүйелі спортпен және дене шынықтырумен қамтудың төмен деңгейі; спорт пен дене шынықтыру саласындағы ғылыми зерттеулерді, соның ішінде тұрғындарға әлеуметтік сауалнамаларды жүргізудің үйлестірілген стратегиясының жоқтығы; интернет-қорлар арқылы салауатты өмір салтын насихаттауды қоса алғанда, ақпараттық қолдаудың жеткіліксіздігі.

Олимпиадалық қозғалыс тұжырымдамасының жоғары тәрбиелік әлеуеті мен олимпиадалық идеялардың дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет тәжірибесіне енгізілуінің жеткіліксіз деңгейінің арасында қарама-қайшылық анықталды, бұл біздің зерттеуіміздің мәні болып табылады.

Біздің ойымызша және ғалымдардың пікірінше, бұл мәселелерді дене шынықтыру-спорттық іс-әрекет шеңберінде олимпизм философиясының идеяларына сүйене отырып, шешуге болады.

Қазіргі олимпиада ойындарының негізін қалаушылардың бірі Пьер де Кубертен, олимпизм идеяларына (бейбітшілік, достық, ынтымақтастық және т.б.) сүйене отырып, спорттың тәрбиелік күшіне шын жүректен сенді. Бұл жердегі маңыздысы – әлем спорттық жарысудың бірыңғай идеясымен бірігуі қажет. Ғалымның пікірінше, ғылым, әдебиет және өнер сияқты спорт та кез келген жас адам үшін білім беру үрдісінің бөлігі болуы тиіс. Оның мақсаты дене мен ақылдың үйлесімді тәрбиені жетілдіру. Олимпиадалық ойындар Кубертенге өзінің білім беру тұжырымдамасын халықаралық қоғамға жеткізуге мүмкіндік берді. Олимпиадалық қозғалыс Кубертеннің қағидаларына сүйенеді. Бүгінгі таңда Олимпизм білім беру арқылы іргелі адами құндылықтарға негізделген әмбебап ілім

болып есептеледі. Олимпиадалық білім қоғам өмірінің әр түрлі кезеңдерінде дене тәрбиесі саласындағы құралдардың, формалардың, әдістердің, идеялар мен теориялардың пайда болуы мен дамуын зерттейді. Ол дене шынықтыру мен спортты бүкіл адамзат мәдениетінің, адамдарды тәрбиелеу мен дамытудың, оларды өндірістік және әскери қызметке даярлаудың негізгі бөлігі ретінде қарастырады [4].

Олимпиадалық білім берудегі бұл практикалық қызмет қандай болу керек деген сұрақ туындайды, оны жүзеге асыру тиісті тұжырымдамалық негізге негізделуі керек, сондықтан олимпиадалық хартияны ағылшын тіліндегі Olympic education терминінің екі мүмкін мағанасынан «Олимпиадалық тәрбие» санатын қабылдамай, «Олимпиадалық білім» терминін қабылдау керек. Міне, сондықтан: жаңа білім беру парадигмасын қалыптастыруға тырысу кезеңінде білім беру тұжырымдамасын қолдану жойылады, өйткені ол сөзсіз таптық идеологиядан қалыптасқан әлеуметтік стандарттарға негізделген дәстүрлі білім маркаларымен байланысты. Сонымен қатар, олимпиадалық білім кез келген білімді игеру процесі және оқу нәтижесінде алынған білім жиынтығы сияқты нақты, пәндік және тексерілген болып табылады. Посткеңестік кеңістіктегі барлық елдердің тілдерінде «олимпиадалық білім беру немесе білім беру» термині де қолданылатынын атап өткен жөн [5].

Ғылыми әдебиеттің талдауы көрсеткендей, ғалымдар (Дивинская Е.В. [6], Гуслистова И.И. [7], Булатова М.М. [8], Георгиадис К. [9] және т.б.) тәрбие үдерісінде дене шынықтыру-спорт әрекетін жүзеге асыруға болатын жалпыадамзаттық құндылықтарға сүйену қажеттігін көрсетті.

М.М. Булатова айтып өткендей, олимпизм өмірдің жаңа бейнесін құрастыруға ұмтылады, оның негізінде спорттың әртүрлі түрлерінің сабақтарынан қуаныш, ләззат алу жатады, ол өз кезегінде жалпы этикалық қағидаларға құрмет пен позитивті мысалдардың тәрбиелік құндылығын дәріптейді [8].

Ғылыми әдебиетті шолу бұл мәселені шетелдік ғалымдар көп зерттегенін көрсетті:

– Олимпиадалық білім беру және тәрбиелеу педагогикалық зерттеу пәні ретінде (Поликарпова Ж.М., 2003) [10],

– Олимпиадалық спорт (В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка, 2009) [11],

– Жалпы білім беретін оқу орындарындағы олимпиадалық білім беру тұжырымдамасы (Москаленко Н., 2012) [12],

– Болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарына жеке тұлғаға бағытталған тәсіл негізінде олимпиадалық білім беру (Дивинская Е.В., 2012) [6],

– Қырғыз республикасындағы оқушыларға олимпиадалық білім берудің теориясы мен практикасы (Касмалиева А.С., 2008) [13],

Қазақстандық ғалымдардың келесі зерттеулерін атап өтуге болады:

– Олимпиада оттары (Шиманбаев С. 1980) [14],

– Ұлы дала мен Ежелгі Грекияның олимпиада ойындары. Спорттың пайда болуы (Байжумина Ж.Ж., Закирьянов К.К., 2018) [15] және т.б.

«Олимпиадалық білім беру» ұғымы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде ХХ ғасырда пайда болды [16].

Олимпизм-әлеуметтік шынайылықтың маңызды үзіндісі, ол өз кезегінде өзара байланысқан екі бастаманы біріктіреді: материалдық және рухани, тұлғаның ізгіліктік дамуының теориясы мен тәжірибесін «спортты мәдениет пен білім берумен байланыстырады» (Олимпийская хартия, 1996).

Олимпиадалық білім беру – бұл идеяларға, идеалдарға және олимпиадалық қозғалыс құндылықтарына тартуға, олимпиадалық дүниетанымды, адамның олимпиадалық мәдениетін қалыптастыруға бағытталған педагогикалық үрдіс. Білім берудің бұл түрі дене шынықтырудың құрылымдық бөлшегі болып табылады.

В.И. Столяровтың пікірі бойынша, олимпиадалық білім – бұл білімгерлер арасында (олардың белсенді қатысуымен) олимпизм құндылықтарына негізделген қызығушылықтарды, қажеттіліктерді, құндылық бағдарларын, нақты мінез-құлықты, жеке тұлға мәдениетін, өмір салтын дамытуды қамтитын күрделі педагогикалық іс-әрекет [17]. Ең бастысы, олимпиадалық тәрбие – бұл балалардың қоғамдық пайдалы іс-әрекетке ұмтылысын дамыту, өмірге деген құштарлығын арттыру.

Ғалымның пікірінше олимпиадалық білім берудің мақсаты олимпизм құндылықтары мен ізгіліктік идеалдарға индивидті баулу. Бұл мақсатқа жету өзара байланысқан міндеттердің кешенін шешуді кіріктіреді:

1) осы идеалдар мен құндылықтар туралы білім қалыптастыру, яғни жалпы ізгіліктік туралы, сонымен қатар Олимпиадалық ойындар және олимпиадалық қозғалыс, шығу тарихы, мақсаты, міндеттері туралы;

2) олимпизм құндылықтарына және идеалдарына сәйкес құндылықтық бағдар, ұстаным,

қажеттілік, қызығушылық қалыптастыру: спортқа «олимпиадалық» бағдар; Олимпиадалық ойындар және олимпиадалық қозғалысқа қызығушылық; олимпиадалық жарысқа қатысу талпынысын және онда адал, асыл, батырлық мінез-құлық көрсету («адал ойын» қағидаларына сәйкес); олимпиадалық қозғалыстың қатысушысы болуға ұмтылу, олимпизм идеяларын түсіндіру және насихаттау, оның дамуына жәрдемдесу;

3) сәйкесінше эмоциялық реакция мен сезімдер жүйесін қалыптастыру (мысалға, олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды спорт негізінде және спортта жүзеге асыру үшін әлеуметтік жауапкершілік сезімі);

4) Олимпиадалық идеалдар мен құндылықтарды жүзеге асуын қамтамасыз ететін қабілет пен қасиеттерді (білік, дағды), спорттағы мінез-құлықты қалыптастыру (бұл жерде нақты әңгіме – бұл спорттағы жоғары адамгершілікті мінез-құлық, сонымен қатар тек қана осындай мінез-құлық жалғыз ғана дұрыс екеніне сенімді болу; спортпен айналысу сабақтарда «сұлулық заңдылықтарына» сәйкес эстетикалық қабілетте әрекет ету және спортты өнер құралдары арқылы көрсету; бапкер, судья және спортшылармен дұрыс қарым-қатынасқа түсу біліктілігі мен дағдылары, сонымен қатар спортпен шұғылдану барысында табиғатпен ұқыпты қарым-қатынас жасау; олимпизм идеяларын түсіндіру мен насихаттау біліктері мен дағдылары) [18].

Тұлғаға олимпиадалық білім берудің мақсаты – олимпизм құндылықтары мен идеалдарына баулуды басқаша сөзбен айтқанда: оның олимпиадалық мәдениет деңгейін қалыптастыру мен арттыру. Бұл мәдениет олимпизм құндылықтары мен идеалдарын қамтитын кең кешенді қамтиды: «тұлғаның өмір сүру стилі, нақты мінез-құлықты қалыптастыруға бағытталған білім, қызығушылық, қажеттілік, құндылық бағдар, қабілет, білік, дағды» [19].

Қазақстандық және ресейлік ғалымдар С.Ж. Бахтиярова, И.Ф. Андрущишин, А.И. Федоров, Е.Б. Ниязқынов атап өткендей:

Қазіргі кезеңде олимпиадалық білім беру саласында дене шынықтыру және спорт жөніндегі мамандар даярлау, қайта даярлау және олардың біліктілігін арттыру жүйесін жетілдіру өзекті болып табылады;

Олимпиадалық білім беруді іске асырудың перспективалы бағыты деп спорттық-педагогикалық жоғары оқу орындары мен өңірлік олимпиадалық академиялар базасында консультациялық жұмыс жүргізуді тану қажет;

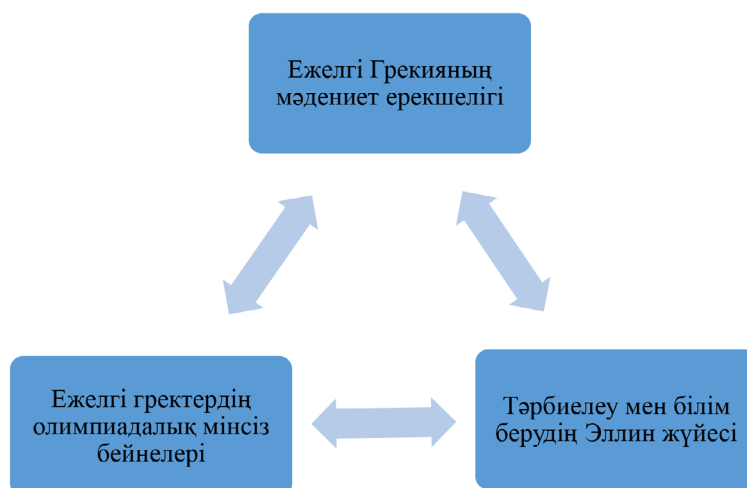
Дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушы-оқытушылардың кәсіптік қызметінде олимпиадалық білім беру нысандарын қолдану деңгейінің жеткіліксіздігі спорттық-педагогикалық жоғары оқу орындары түлектерінің неғұрлым байыпты олимпиадалық сауаттылығы қажеттілігін көрсетеді [20].

С. Матвеев, Л. Радченко, Я. Щербашин өз зерттеулерінде олимпиадалық білім берудің шығу тегін ежелгі грекиялық спорттың тарихи құжаттарынан іздеу маңызды, соның ішінде антикалық мәдениет және эллин тәрбие жүйесінің ерекшеліктерінде, – деп атап көрсеткен [21] (1-сурет).

1972 жылы Халықаралық Олимпиада Академиясының 12 сессиясында Э. Лауэрбах (Гер-

мания) мектептегі олимпиадалық қағидаларды насихаттау мәселесіне назар аударады, Кубертонның білім берудегі реформа туралы идеясы заманауи жағдайда өзекті екенін еске сала өтеді [22].

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, 1970 жылдан бастап Аустралия, Финляндия, АҚШ, Жапон елдерінде олимпиадалық білім беру мектептерге ендіріле бастады. Мысалға, Америка Құрама Штаттарында денсаулық философиясы қалыптасады, оның ережелеріне сәйкес күніне 30 минут немесе бір сағат уақытты дене жаттығуларына арнап, спорт жаттығуларын орындау үшін жақсы жағдайлар жасалынған. Олимпиадалық білім берудің танымалдылығы жарнамамен қолдау жасалған.



1-сурет – Олимпиадалық білім берудің шығу тегі (С. Матвеев, Л. Радченко, Я. Щербашин)

1975 жылы Ұлттық олимпиадалық комитет ассоциациясының Бас ассамблеясында алғаш рет әлемдік масштабта олимпиадалық идеяны білім беруде зерттеудің таратылуы ұсыныс ретінде қарастырылады. Осыдан соң ол білім беру мекемелерінің барлық деңгейіне ендіріледі: бастауыш мектептен жоғары оқу орнына дейін.

Сонымен қатар, жетекші шет елдердің мемлекеттік саясатының жеке бағыты ғылыми-ақпараттық ресурстарды дамыту болып табылатынын атап өту қажет. АҚШ-та спортты дамыту мәселелері бойынша 23 институт жұмыс істейді, Қытайда спортқа бағдарланған 37 зерттеу құрылымы бар. Ұлыбританияда тұрақты негізде клубтарға мүшелікті, спорттық жарыстарға қатысуды, спорттық қызметтердің сапасы мен қол жетімділігін қанағаттандыруды

қоса алғанда, халықтың әртүрлі топтарының спорттық белсенділігін зерттеуге және бағалауға бағытталған арнайы зерттеулер жүргізіледі.

Қорытынды. Жоғарыда қарастырылған мәселелерді түйіндей келе, мектеп оқушыларында олимпиадалық білім беруді дамыту бойынша ғылыми әдебиеттерге жүргізілген шолу келесідей түйін жасауға мүмкіндік берді: аталмыш мәселеге арнайы зерттеулер жүргізілгенін басымдық ретінде айтуға болады. Соның ішінде ғылыми ізденістер олимпиадалық білім беру мен олимпиадалық спорт бағыттарында қарастырылған.

Ғылыми педагогикалық, арнайы әдебиеттерге жасалған шолу негізінде біз де келесіні анықтадық. Мектеп оқушыларына олимпиадалық білім берудің басты мақсаты – заманауи

жағдайда аса маңызды әрі тұрақты қажетті фактор, денсаулықты сақтауды олимпизм идеяларын насихаттау, түсіндіру арқылы жүзеге асыруға болады.

Олимпиадалық білім берудің ұйымдастырушылық-педагогикалық негіздерін қалыптастыру мәселесі жеткілікті зерттелмеген. Осы саладағы білім беру практикасының талдауы әлеуметтік және жеке нұсқауларды әрдайым

ақтай бермейтінін көрсетті. Олимпиадалық білім мазмұны жағынан өте күрделі педагогикалық компонент. Оған білім беру және олимпиадалық білім беру компоненттері кіреді. Мақсаты – жас ұрпақты олимпизмнің мұраттары мен білім беру әдістерінің кешенінсіз қол жеткізу қиын. Мотивациялық саладан басқа, параллель жүретін және сабақтастыққа ие білім беру компоненті де маңызды.

Әдебиеттер

- 1 Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына арнаған «Сындарлы қоғамдық диалог – Қазақстанның тұрақтылығы мен өркендеуінің негізі» атты Жолдауы, 02.09.2019 ж.
- 2 Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ЗРК «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңы.
- 3 Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы, Астана, 2016.
- 4 Учебно-методический комплекс по дисциплине История физической культуры и олимпийское образование для студентов факультета Физической культуры и спорта / Сост. Б.Т. Дуйсебаев. – Караганда: Изд-во КарГУ, 2008. – 119 с.
- 5 Олимпийское образование в современном мире: история, организация, перспективы развития. – Текст: электронный // studme.org: [сайт]. – URL: https://studme.org/320238/pedagogika/olimpiyskiy_sport_vzaimosvyazi_kulturoy#365 (дата обращения: 13.06.2022).
- 6 Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно-ориентированного подхода: монография. – Волгоград, 2012. – 229 с.
- 7 Гуслистова И.И. Олимпийская педагогика Пьера де Кубертена как основа олимпийского образования // Мир спорта. – 2014. – № 4. – С. 31-35.
- 8 Булатова М.М. Система Олимпийского образования в Украине (1991-2006): методология и практические результаты // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы X междунар. науч. конф. – Гданск, 2006. – С. 38-41.
- 9 Georgiadis K, Makris A. Athens 2004: Olympic education in Greece during the Athens 2004 Olympic Games. In: Naul R, Binder D, Rychtecky A, Culpan I, editors. Olympic education: an international review. New York: Taylor & Francis, 2017. – P. 47-59.
- 10 Поликарпова Ж.М. Олимпийское образование и воспитание как предмет педагогического исследования: дис. ... док. пед. наук: 13.00.01: Великий Новгород, 2003. – 414 с.
- 11 Платонов В.Н. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка [и др.]; под общ. ред. В.Н. Платонова. – К.: Олимп. л-ра, 2009. – Т.2. – 696 с.
- 12 Москаленко Н. Концепция олимпийского образования в общеобразовательных учебных заведениях / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. – 2012. – № 2 (18). – С. 114-117.
- 13 Касмалиева А. Программа олимпийского образования учащихся 5-9 классов общеобразовательных школ. – Бишкек, 2013. – 22 с.
- 14 Шиманбаев С. Олимпиада оттары. 1980. – 124 б.
- 15 Байжумина Ж.Ж., Закирьянов К.К. Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта. – Алматы, 2018. – 244 с.
- 16 Матвеев С., Радченко Л., Щербашин Я., Олимпийское образование от Древней Греции до современности // Наука в Олимпийском спорте. – 2007. – С. 46-52.
- 17 Столяров В.И. Олимпийское воспитание: теория и практика. – М.: Изд-во «Национальное образование», 2014. – 416 с.
- 18 Баринов, С.Ю. Олимпийское образование в процессе воспитания спортивно-гуманистической культуры личности / С.Ю. Баринов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8(66). – С. 7-13.
- 19 Столяров В.И. Олимпийское образование и спартианская система воспитания // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. шестой: Сб. ст. – М.: Гуманитарный Центр «СпАрт» РГАФК, 1998. – С.105.
- 20 Бахтиярова С.Ж., Андрушишин И.Ф., Федоров А.И., Ниязакынов Е.Б. Олимпийское образование: взгляд специалистов // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 3(61). – С. 6-12. – DOI 10.48114/2306-5540_2020_3_6.
- 21 Матвеев С., Радченко Л., Щербашин Я. Олимпийское образование от Древней Греции до современности // Наука в Олимпийском спорте. – 2007. – С.46.
- 22 Кобец А.И., Кофтунов В.Ф. Олимпийское образование в общеобразовательной школе: (Из опыта работы) // Омск. – 1997. – С.176-179.

References

- 1 Memleket bashsıysy Qasym-ZHomart Toqaevtyń Qazaqstan halkyna arnagan «Syndarly qoғamdyq dialog – Qazaqstannyn tıraqtylyǵy men orkendeuiniń negizi» atty ZHoldauy, 02.09.2019zh.
- 2 Qazaqstan Respublikasynyn 2014 zhylǵy 3 shildegegi № 228-V ZRK «Dene shynıqıtyru zhəne sport turaly» Zanı.
- 3 Qazaqstan Respublikasynda dene shynıqıtyru men sportty damytudyn 2025 zhylǵa dejingi tyzhyrymdamasy, Astana, 2016 zh.
- 4 Uchebno-metodicheskij kompleks po discipline Istoriya fizicheskoy kul'tury i olimpijskoe obrazovanie dlya studentov fakul'teta

- Fizicheskoy kul'tury i sporta / Sost. B.T. Dujsebaev. – Karaganda: Izd-vo KarGU, 2008. – 119 s.
- 5 Olimpijskoe obrazovanie v sovremennom mire: istoriya, organizaciya, perspektivy razvitiya. — Tekst: elektronnyj // studme.org: [sajt]. — URL: https://studme.org/320238/pedagogika/olimpiyskiy_sport_vzaimosvyazi_kulturoy#365 (data obrashcheniya: 13.06.2022).
 - 6 Divinskaya E.V. Olimpijskoe obrazovanie budushchih specialistov fizicheskoy kul'tury i sporta na osnove lichnostno orientirovannogo podhoda / Monografiya. – Volgograd: 2012. – 229 s.
 - 7 Guslistova I.I. Olimpijskaya pedagogika P'era de Kubertena kak osnova olimpijskogo obrazovaniya // Mir sporta, – 2014. – № 4. – S. 31–35.
 - 8 Bulatova M.M. Sistema Olimpijskogo obrazovaniya v Ukraine (1991-2006): metodologiya i prakticheskie rezul'taty // Sovremennyj olimpijskiy sport i sport dlya vseh: Materialy X Mezhdunar. nauch. konf. – Gdansk, 2006. – S. 38–41.
 - 9 Georgiadis K, Makris A., Athens 2004: Olympic education in Greece during the Athens 2004 Olympic Games. In: Naul R, Binder D, Rychtecky A, Culpan I, editors. Olympic education: an international review. New York: Taylor & Francis; – 2017. – p. 47-59.
 - 10 Polikarpova ZH.M. Olimpijskoe obrazovanie i vospitanie kak predmet pedagogicheskogo issledovaniya: dis. ... dok. ped. nauk: 13.00.01: Velikij Novgorod, – 2003. – 414 s.
 - 11 Platonov V.N. Olimpijskiy sport: v 2 t / V. N. Platonov, M. M. Bulatova, S. N. Bubka [i dr.]; pod obshch.red. V. N. Platonova. – K.: Olimp. l-ra, 2009. – T 2. – 696 s.
 - 12 Moskalenko N. Konceptiya olimpijskogo obrazovaniya v obshcheobrazovatel'nyh uchebnyh zavedeniyah / Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnik naukovih prac'. – 2012. – № 2 (18), – S. 114-117.
 - 13 Kasmalieva A. Programma olimpijskogo obrazovaniya uchashchihsya 5-9 klassov obshcheobrazovatel'nyh shkol. – Bishkek, – 2013. – 22 s.
 - 14 SHimanbaev S. Olimpiada ottary, 1980. – 124 b.
 - 15 Bajzhumina ZH.ZH., Zakir'yanov K.K Velikaya step' i Olimpijskie igry Drevnej Grecii. Proiskhozhdenie sporta, Almaty. 2018. – 244 s.
 - 16 Matveev S., Radchenko L., SHCHerbashin YA., Olimpijskoe obrazovanie ot Drevnej Grecii do sovremennosti // Nauka v Olimpijskom sporte. 2007. – S. 46-52.
 - 17 Stolyarov V.I. Olimpijskoe vospitanie: teoriya i praktika. M.: Izd-vo «Nacional'noe obrazovanie», 2014. – 416 s.
 - 18 Barinov, S. YU. Olimpijskoe obrazovanie v processe vospitaniya sportivno-gumanisticheskoy kul'tury lichnosti / S. YU. Barinov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2010. – № 8(66). – S. 7-13.
 - 19 Stolyarov V.I. Olimpijskoe obrazovanie i spartianskaya sistema vospitaniya // Sport, duhovnye cennosti, kul'tura. Vyp. shestoj: Sb. st. M.: Gumanitarnyj Centr «SpArt» RGAFK, – 1998. – S. 105.
 - 20 Bahtiyarova S.ZH., Andrushchishin I.F., Fedorov A.I., Niyazakynov E.B. Olimpijskoe obrazovanie: vzglyad specialistov // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2020. – № 3(61). – S. 6-12. – DOI 10.48114/2306-5540_2020_3_6.
 - 21 Matveev S., Radchenko L., SHCHerbashin YA. Olimpijskoe obrazovanie ot Drevnej Grecii do sovremennosti // Nauka v Olimpijskom sporte. – 2007. – S. 46.
 - 22 Kobec A.I., Koftunov V.F. Olimpijskoe obrazovanie v obshcheobrazovatel'noj shkole: (Iz opyta raboty) // Omsk. – 1997. – S. 176-179.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Дошыбеков Айдын Бағдатұлы –
PhD докторы, Қазақ спорт және
туризм академиясы, Алматы қаласы,
Қазақстан
e-mail: Doshybekov@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Дошыбеков Айдын Бағдатович –
доктор PhD, Казахская академия
спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: Doshybekov@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Doshybekov Aydin – Ph.D., Kazakh
Academy of Sport and Tourism, Almaty,
Kazakhstan
e-mail: Doshybekov@mail.ru
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

¹Шалабаева Л.И. , ²Жидовинова А.В. , ¹Умирбекова А.Н., ²Чернев В.

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²«Васил Левски» атындағы Ұлттық спорт академиясы, София қ., Болгария

ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ ЖӘНЕ СПОРТ МАМАНДАРЫН ДАЙЫНДАУДАҒЫ ИННОВАЦИЯЛЫҚ АМАЛ МҮМКІНДІКТЕРІ

Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Жидовинова Анна Вячеславовна, Умирбекова Акерке Нурланбековна, Чернев Владимир

Дене мәдениеті және спорт мамандарын дайындаудағы инновациялық амал мүмкіндіктері

Аңдатпа. Бұл мақалада біз болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарын кәсіби негізде дайындығына инновациялық амалды қолданудың мүмкіндіктеріне талдау жүргіздік. Қазіргі заманауи талаптарға сәйкес білім беру жүйесінің негізгі даму факторы – білімді ізгілендіру, ал оның басты бағыттарының бірі инновациялық білім беру болып табылады. Осы орайда зерттеу барысында болашақ дене мәдениеті және спорт саласы мамандарының дайындығында тиімді негізде қолданылатын педагогикалық және мазмұндық мәнін анықтаудың инновациялық бағыттарды ерекшелікпен көрсеттік: дене тәрбиесі, салауатты өмір салтын тәрбиелеу, олимпиадалық тәрбие беру. Педагогикалық технология тек оқыту құралдарын қолдану мүмкіндігі едістері мен ұйымдастыру формаларымен шектеліп қалмауы шарт екендігін, осы негізде инновациялық әрекетке даярлық, инновациялық амал мүмкіндіктеріне терең талдау жасадық. Ғалымдар еңбектерін талдау негізінде педагогикалық іс-әрекетке дайындық құрылымы келесідей көрсетілді: психологиялық дайындық педагогикалық іс-әрекетке теориялық дайындық, тәжірибелік дайындық, саяси, идеялық дайындық, болашақ маман мәдениеті мен дүниетанымының болуы, педагогикалық мүмкіндіктерінің керекті деңгейінің дамуы, болашақ маман тұлғасының кәсіби бағдарының болуы. Эмпирикалық зерттеу нәтижелері болашақ мамандар арасында «Болашақ мамандардың жаңалықты қабылдау мүмкіндігі» атты сауалнама жүргізіп, оның ақпараттық материалдары талдау, саралау, кесте, сурет, диаграмма әдістерімен сипатталып, төмендегідей қорытынды жасауға мүмкіндік берді: жалпы зерттеу нәтижесінде педагогикалық инновацияларды қабылдау, инновациялық іс-әрекетті өз қызметіне, кәсіби әрекетіне ендіруге деген мотивациялық құндылығы орташа, елі де қызығушылығын арттыру қажеттілігі бар екенін көрсетті.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, кәсіби дайындық, инновациялар, инновациялық амал.

Shalabayeva Laura Ismailbekovna, Zhidovinova Anna Viacheslavovna, Umirbekova Akerke Nurlanbekovna, Chernev Vladimir

The possibilities of an innovative approach to the training of specialists in physical culture and sports

Abstract. In this article, we analyzed the possibilities of applying an innovative approach to training future physical culture and sports specialists on a professional basis. In accordance with modern requirements, the main factor in the development of the education system is the humanization of knowledge, and one of its main directions is innovative education. In this regard, in the course of the study, we identified innovative directions for determining the pedagogical and substantive essence, which are effectively used in the training of future specialists in the field of Physical Culture and Sports: Physical Education, healthy lifestyle education, Olympic education. On this basis, we conducted an in-depth analysis of the possibilities of innovative approaches, readiness for innovative activities, and the fact that pedagogical technology should not be limited only to the methods and forms of Organization of the possibility of using teaching tools. Based on the analysis of the works of scientists, the structure of readiness for pedagogical activity was shown as follows: psychological readiness theoretical readiness for pedagogical activity, practical readiness, political, ideological readiness, the presence of culture and worldview of the future specialist, the development of the necessary level of pedagogical capabilities, the presence of professional orientation of the future specialist's personality. The results of the empirical study conducted a survey among future specialists «opportunities for future specialists to perceive innovations», the information materials of which were characterized by the methods of analysis, differentiation, tables, drawings, diagrams, which allowed us to make the following conclusions: in general, the results of the study showed that the perception of pedagogical innovations, the implementation of innovative activities in their activities, professional activities have an average motivational value, but there is still a need to increase interest.

Key words: physical culture, professional training, innovation, innovative approach.

Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Жидовинова Анна Вячеславовна, Умирбекова Акерке Нурланбековна, Чернев Владимир

Возможности инновационного подхода к подготовке специалистов по физической культуре и спорту

Аннотация. В данной статье авторы провели анализ возможностей применения инновационного подхода к профессиональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту. В соответствии с современными требованиями основным фактором развития системы образования является гуманизация образования, а одним из главных ее направлений является инновационное образование. В этой связи в ходе исследования авторы выделили инновационные направления определения педагогического и содержательного значения, которые эффективно используются в подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта: физическая культура, воспитание здорового образа жизни, олимпийское воспитание. В связи с тем, что педагогическая технология не должна ограничиваться только методами и организационными формами применения средств обучения, нами был проведен глубокий анализ возможностей подготовки к инновационной деятельности, инновационного подхода. На основе анализа трудов ученых была представлена структура подготовки к педагогической деятельности следующим образом: психологическая подготовка, теоретическая подготовка к педагогической деятельности, практическая подготовка, политическая, идейная подготовка, наличие культуры и мировоззрения будущего специалиста, развитие необходимого уровня педагогических возможностей, наличие профессиональной ориентации личности будущего специалиста. Результаты эмпирического исследования позволили провести анкетирование будущих специалистов на тему «Возможность восприятия новизны будущими специалистами», полученные данные были описаны методом анализа, таблицы, рисунка, диаграммы, что позволило сделать вывод: в целом результаты исследования показали, что восприятие педагогических новшеств, внедрение инновационной деятельности в свою деятельность, профессиональную деятельность имеют среднюю мотивационную ценность, но потребность в повышении интереса все же имеется.

Ключевые слова: физическая культура, профессиональная подготовка, инновации, инновационный подход.

Кіріспе. Заманауи өзгеріс қарқындылығы соңғы жылдары адам тұлғасын дамыту мәселесін алдыңғы қатарға шығарып, білім беру мен тәрбие жүйесінің өзекті мәніне айналдырған. Бұл тұста, білім беру тұтқасын, іргетасын қалаушы педагог тұлғасы, жалпы адами құндылықтар мен шығармашылық дербестіктің тасымалдаушысы ретінде аса маңызды орынға ие. Қоғамның қарқынды дамуы, ортада туындаған өзгерістер күрделілігі мен біртексіздігі маманның алдында бірқатар талаптарды орындау қажеттілігін, өзіндік өмірдегі құндылық бағдарларын анықтауды, педагогикалық іс-әрекеттегі дербестік және ізгілік ұстанымдарын іске асыруды талап етуде, ол болашақ маман дайындау мәселесіне күрделі өзгерістер ендіру қажеттілігін алға тартады.

Заманауи талаптарға сай педагог мамандар бүгінде дәстүрлі туындаған мәселелерді шешумен қатар, психологиялық-педагогикалық, талдау жасау, рефлексиялық, құрылымдық, болжамдық, іс-әрекетті ұйымдастырушылық, бағалаушылық, ақпараттық, түсетушілік, реттеушілік міндеттерді шешуге даяр болуы шарт. Оның мәні тұтас педагогикалық үдеріс іс-әрекетін толық негізде талдай алу қабілеті, туындаған қиындықтар себептерін іздестіру, қабылданған шешімдер нәтижесін болжай алу мүмкіндігі, педагогикалық үдерісті түсету, қажетті коммуникативті байланыстар құру, оларды шешу жолдарын қарастыру, негізгі күнделікті туын-

дайтын педагогикалық қызметтен жүйелі іс-әрекетке көшу, типтік білім беру технологияларын креативті, шағармашыл бастамалармен толықтыру, білім алушы тұлғасы жалпылама негізден жеке-тұлғалық бағдарға ауыстыру, яғни әрбір туындаған мәселеге, өзгеріске белсенді түрде әрекет ету, дұрыс бағыттағы субъект-субъектілі қарым-қатынас құру мүмкіндігінің болуы. Осы бағыттағы технология көптеген тұлғаның ішкі ресурстарын қозғап, тұлғалық негізде дамуына ынталандырады, тұлға өзіндік ішкі тетіктерін іске қосу арқылы педагогикалық әрекетте рөлдік ойындар, психологиялық-педагогикалық тренингтер, жаңа педагогикалық технологияларды қолдануды өз тәрбие жұмысына ендіреді.

Дене мәдениеті мен спорт құндылығын игеру жүйесіне теориялық тұжырымдар негіз болады, ол соңғы жылдары пайда болып, қолданыста тиімділігін көрсеткен инновациялық амалдарға бағыт бағдар береді.

Дене мәдениеті және спорт мамандарын дайындаудың педагогикалық және мазмұндық мәнін анықтауға бірнеше инновациялық бағыттарды ерекшелеп көрсетуге болады.

- Дене тәрбиесі;
- Салауатты өмір салтын тәрбиелеу;
- Олимпиадалық тәрбие беру.

Бірінші бағыт бойынша, педагогикалық дайындық бағдарламасы бойынша тұлғаның

дене мәдениетін қалыптастыру қажеттілігін алға тартады, ол өз кезегінде философиялық, мәдени амалды оқу үдерісін ұйымдастыруда қолдануды жөн деп есептейді.

Дәстүрлі негізде дене тәрбие үдерісі дене дамуы, дене дайындық, қатысушылардың қозғалыс дағдыларын, біліктерін қалыптастыру, яғни басты назар биологиялық ағза құрылымы мен қозғалыстық даму деңгейіне бөлінді. Дене мәдениеті дәстүрлі амалмен ғана шектелмеуі керек, оның мақсаты дене мәдениеті құндылығын мәдениетті игеру арқылы тұлға бойына сіңіру.

Екінші бағыт бойынша, бұл тәрбие негізі ақпараттық және тәжірибелік амалдардан тұрады, яғни дәстүрлі және дәстүрлі емес, денсаулық сақтау әдістері мен құралдарын игеру, ол дағдыны салауатты өмір салтына айдалдыру. Салауатты өмір салтын тәрбиелеу үнемі адамның дене мәдениетін тәрбиелеуден, салауатты өмір салты дағдылары мен қажеттілігін қалыптастыру, сауықтыру жүйелерін тәжірибелік негізде игеру аса маңызды.

Үшінші бағыт бойынша, олимпиадалық тәрбие дене мәдениеті құндылығын түсінуден құралады, ол жалпы ұлттық құндылық, рухани және ізгілік әлеуетін арттырумен тығыз байланыста қалыптасатын тәрбие түрі. Тұлғаның физиологиялық және рухани дамуының үйлесімді түрде дамуының айқын көрінісі, осы бағыттың негізі бола алады.

Адам өмірінің студенттік шағы өзгеріске, ауыспалы кезеңдерге, өмірлік бағытын таңдау сынды маңызды белестерге толы кезең. Бұл уақытқа сай ағзаның қалыпты қалыптасуы, денсаулық әлеуетін арттыру мүмкіндігі, осы жас кезеңіндегі жинақтаған тәжірибе адамның өмірлік серігіне айналуы әбден мүмкін. Осы орайда жастар қалыптасу үдерісіне педагогтың бейжай қарауы, өзіндік денсаулығын алдыңғы қатарға шығармауы, болашақ өмір салтына әсер ету қаупі туындайды.

Осы негізде болашақ дене мәдениеті және спорт мамандарының негізгі міндеті дене шынықтыру жаттығуларымен күнделікті жоспарға сай айналысу дағдысын түрлі әдістер мен құралдарды енгізіп қызықтыру ғана емес, сонымен қатар дене жаттығуларды өмір бойына қолдану мүмкіндігін қалыптастыру. Бұл ғалымдардың айтуынша, дене тәрбиесі үдерісіне студенттерді когнитивті құзыреттіліктермен қаруландыру, яғни студент санасын дені сау өмір салтына ауыстыру [1].

Бұл мәселе шешімі жағары сападағы студентке бағдарланған дене тәрбиесі бағдарламаларын

құру, бағдарлама студенттер бойында дене жаттығуларына қызығушылықты оятып, танымдық мүмкіндіктерін қалыптастырып, жастардың осы үдерісті жоспарлы негізде құруға, ұйымдастыруға тарту. Бұл бағдарламалар негізінде студент тек қана қатысушы емес, оқыту үдерісінің орталық ұйымдастырушысына айналады. Студент тұлғасына бағдарланған, студент қажеттілігін ескеріп құрылған ортада білім алушы студент, көптеген зерттеушілердің ойынша, өзіндік дербестіктің негізгі психологиялық қажеттіліктерін қанағаттандыруға мүмкіндік алады [2].

Бұл негізде құрылған орта студенттерге таңдау жасауға, қозғалыс дағдысын қалыптастыруға қатысты тиімді шешімдер қабылдауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, қозғалыс дағдысын құру тапсырмаларын беретін оқытушы әрекетіне де көп байланыс бар, себебі білім алушы мүмкіндіктерін ескеру, жас ерекшелігін ескеру, уақытымен іс-әрекетіне қажетті түзетулер ендіру қажеттігі маңызды. Оқытушы өзге білім алушылармен жұмыс барысында қарым-қатынасқа түсу арқылы коммуникативтік дағдыларды дамытуға мүмкіндік алады, сондай-ақ осы формадағы жұмыс кезінде студенттердің ойлау мүмкіндіктері кеңейіп, рефлексиялық әрекетке мүмкіндіктері артады. Зерттеушілер пікірінше, бұл тек теориялық білімді игеріп қана қоймай, білім алушылар бойында қажетті кәсіби құзыреттіліктерді қалыптастырып, топтық әрекетке дағдыландырып, ұжымдық сананы дамытып, өзіндік өмір қажеттілігін арттырып болашақ дене жаттығуына деген тұрақты ынтасын қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Жалпы оқыту үдерісінде білім сапасын жаңа деңгейге көтеру қажеттілігі, білім беру технологиясын ендіру, инновациялық әрекетке бет бұру керектігін үдеріске ендірі. Педагогикалық технологиясы дегеніміз – бұл жоспарлаудың жүйелі әдісі, адам және техника қорын ескеру арқылы білім беру үдерісін бағалау және жоспарлау, сонымен қатар оқыту үдерісінде осы әрекеттер өзара әрекеттестігін ескеріп тиімді оқыту формасын құру.

Педагогикалық технология тек оқыту құралдарын қолдану мүмкіндігі әдістері мен ұйымдастыру формаларымен шектеліп қалмауы шарт, ол тұлға дамуы, білім беру үдерісінің тиімділігін арттыру жолдарын, инновациялық әдістерді қолдану, оқытуды техникалық және оқу материалдарымен қамту мүмкіндігіне бағытталуы маңызды [3].

Көптеген ғалымдар пікірінше, дене мәдениеті және спорт болашақ мамандарына субъек-

тілік амалдың маңызы зор, мысалы Н.Е. Ветков дене шынықтыруға қатысты өзіндік тәрбие маңызын атап өткен, тұлға үшін дербес даму жолын құру аса маңызды, өзін өзі бақылау, өзін-өзі бағалау, өзіндік іс-әрекетіне талдау жасай алу дене шынықтыру үдерісінің тәжірибелік маңызын арттырады, яғни жоспарлы түрде өзіндік іс-әрекеттерін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді [4].

Өзіндік тәрбие үдерісінің осы тұста бір артықшылығына тоқталып өткен жөн, бұл үдеріс кезінде тұлға бойында болашақ кәсібіне қажетті дағдылар мен сапалар қалыптасады, сондай-ақ тұлға өз даму аясын, физиологиялық әлеуетін дұрыс қалыпты түрде бағалау негізінде нәтижеге бағытталған бірқатар міндеттерді орындау мүмкіндігіне ие болады [5]. Заманауи сұраныстар талабына сай дене тәрбиесінің дербес түрде ұйымдастыру тиімділігі артуда, оның барысында тұлға өзіндік сауықтыру жолын, бағытын, жоспарын уақыт мүмкіндіктеріне сай құруына болады. Сондай-ақ өз дене мүмкіндігінің алғашқы көрсеткіштері, болашақ даму траекториясына бағыт ретінде де қолдана алады [6].

Әдістер мен материалдар. Мақала жазу барысында психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге талдау жүргізілді, сонымен қатар дене мәдениеті және спорт саласының әдістемелік мүмкіндігін арттыру еңбектері талданды. Болашақ дене мәдениеті және спорт мамандарын дайындау мәселелері негізгі ғылыми-әдістемелік әдебиеттер негізінде мүмкіндіктері мен даму деңгейі анықталды. Зерттеу кезінде жалпы дене шынықтыру және спорт мамандарын дайындау кезінде инновациялық әрекет үш негізгі бағытта іске асырылатыны: дене тәрбиесі; салауатты өмір салтын тәрбиелеу; олимпиадалық тәрбие беру, осы үш бағыт арқылы тұлға бойында өзіндік тәрбие қалыптастырудың тиімділігін көрсетуші сипаттамалар берілді. Болашақ мамандардың дайындығында инновациялық амалды қолдану кезінде инновациялық әрекетке даярлық, жаңалыққа деген көзқарас, инновациялық технологияны болашақ тәжірибесіне ендіру ынтасы, инновациялық технологияны білуге қызығушылық аясында кішігірім зерттеу жүргізіліп, нәтижелері, талдау, саралау, кесте, сурет және диаграмма түрінде сипатталып, зерттеу нәтижесі қорытындыланды.

Нәтижелер мен талқылаулар. Арнайы әдебиеттерде даярлық және дайындық ұғымдарына ғылыми талдау көптеп кездеседі. Дайындау дегеніміз – белгілі бір іс-әрекетке дайындығын қалыптастыру, құру, белгілі бір іс-әрекет ба-

ғытына сай құндылықтың болуы, бағдар тетіктерін құру, бейімделу, қарым-қатынасқа түсуге ұмтылу. Болашақ маманды дайындау үдерісін зерттеушілердің басым бөлігі, дайындықты педагогикалық үдеріс аясында қарастырып, жүйе негізінде білім беру мен тәрбие мақсатын іске асырушы үдеріс, онда тәрбиеленуші мен тәрбиелеушінің өзара әрекеттестігі ұйымдастырылады деп анықтаған.

Авторлар көп жағдайда дайындық ұғымын дифференциацияға ұшыратады, дайындықты үдеріс ретінде қарастырса, ал даярлықты осы үдеріс нәтижесі деп көреді.

Даярлық түрлерін төмендегі ретпен бөлуге болады: психологиялық, ғылыми-теориялық, психофизиологиялық (М.А. Виленский, Р.С. Сафин, Ю.И. Васильев, Б.Ф. Райский); уақытты және жағдайға байланысты даярлық (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович); жалпы және арнайы (Б.Г. Ананьев). Сонымен қатар осы тұста психологиялық-педагогикалық еңбектерде болашақ маманның дайындық мәселесі түрлі жоғары мектеп аспектісінде қарастырылған, теориялық негіздегі болашақ маман дайындығы мына ғалымдар еңбектерінде мейлінше кең қарастырылған (А.И. Щербакова, Н.В. Кузмина, В.А. Слостенин, Ю.Н. Кулютина, К.М. Дурай-Новакова және т.б.).

К.М. Дурай-Новакова кәсіби дайындықты тұлғаның білім, білік, дағды, қасиеттері мен интеграциялық сапасы ретінде көреді. Оның пікірінше кәсіби дайындық мазмұны жоғары негіздегі рөлді, әлеуметтік жауапкершілікті сезіну, әлеуметтік міндеттерді белсенді түрде орындау тұлға сапасы, білімі, білігін іске асыруға ұмтылысы мен ұстанымының болуы [7].

С.С. Витвицкая өз зерттеуінде болашақ кәсіби іс-әрекетіне дайындық ретінде маманның мотивациялық және саналы әрекеттерін көрген, ол әрекеттер педагогикалық қажеттіліктерді қанағаттандыру мен қызығушылықтарына бағытталуы керек. Ғалым педагогикалық іс-әрекетке дайындық құрылымын келесі негізде көрсеткен [8]:

– психологиялық дайындық (педагогикалық іс-әрекетке деген қажеттілік, іс-әрекет талаптарын іштей қабылдау, іс-әрекет талаптарына өз тұлғалық сапалар сәйкестігін саналы түрде сезіну, бұл мамандықтағы жеке ұмтылыс мотивациясын сезіну, болашақ кәсібіне рухани адамгершілік негізде дайын болу);

– педагогикалық іс-әрекетке теориялық дайындық (ғылым негізінің терең білімі болуы, белгілі даму деңгейінің болуы, білімді үнемі толықтыру әдістерін және білімдерін игеру);

– тәжірибелік дайындық (болашақ тәрбиеленушілермен оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру және жоспарлай алу, алған білімін тәжірибеде қолдана алу білігі, тәжірибедегі білігі мен дағдысы, жаңа білім, білік, дағдыны қалыптастыра алу білігі);

– саяси, идеялық дайындық, болашақ маман мәдениеті мен дүниетанымының болуы;

– педагогикалық мүмкіндіктерінің керекті деңгейінің дамуы (педагогикалық бақылау, педагогикалық қиял, талап қоя алу, педагогикалық такт, ұйымдастырушылық қабілеті);

– болашақ маман тұлғасының кәсіби бағдарының болуы.

Педагогикалық іс-әрекетке дайындық құрылымы: мотивациялық, когнитивті, үдерістік. Педагогикалық іс-әрекетке дайындық болашақ маман өз кәсіби бағытында қызметін кәсіби, шығармашыл және саналы маман ретінде атқаруы үшін бойына төмендегілер аса қажет: қарым-қатынас, ұстаным, кәсібилік, тұлға қасиеттері мен сапалары.

Біз өз зерттеуімізде инновациялық іс-әрекетке дайындықты қалыптастыруда – іс-әрекет маңызды деп танымыз. Ол дегеніміз болашақ маман кәсіби дайындығы іс-әрекет негізінде дамиды, ол кәсіби іс-әрекетінде көптеген міндеттерді жүйелі түрде шешу арқылы қалыптасады.

Болашақ маманның инновациялық әрекетке дайындығын анықтаушы белгі осы іс-әрекет сипаты мен ұйымдастырылу түрі, оның барысында қолданған әдістемесі. Сәйкесінше, дайындық компоненттерінің мазмұны инновациялық педагогикалық іс-әрекет ерекшеліктерімен анықталады.

Білім берудегі заманауи жағдайды талдау негізінде келесідей қорытынды жасай аламыз: болашақ маманның инновациялық әрекетке дайындығын зерттеу өте күрделі, көп аспектілі, көп деңгейлі зерттеуді қажет ететін мәселе. Бұл зерттеу аясында тек әдістемелік диагностикалық

аппараттың бірімен бөлісеміз, негізгі эмпирикалық ақпаратты жинақтау төмендегі әдістер арқылы жүргізілген: сауалнама, әңгімелесу, аралас сауалнама, тест әдісі, табиғи және қалыптастыру эксперименті. Бұл зерттеу барысында біз сауалнама нәтижесімен бөлісеміз.

Жоғарыда атап өткеніміздей инновациялық әрекетке дайындық бұл тұлғаның дербес күйі, ол өзіндік дербес компоненттерден тұрады: мотивациялық, құндылық, когнитивті, креативті және іс-әрекеттік. Бұл тұста біз мотивациялық компонент бойынша инновациялық әрекетке дайындығын екі бағытта тексереміз, бірінші бағыт бойынша болашақ маманды өзгерістерге көзқарасын анықтау, екінші бағыт жалпы тұлға митивтерінің ішіндегі кәсіби мотивтің деңгейі.

Сауалнама «Болашақ мамандардың жаңалықты қабылдау мүмкіндігі». Сауалнама барысында болашақ мамандар төмендегі сұрақтарға жауап берді:

– Сіз үнемі педагогикалық тәжірибенің жаңалықтарын бақылап отырасыз ба, оны өз тәжірибеңізге қоғамның білім беру қажеттіліктерін ескеріп ендіруге тырысасыз ба, сіздің педагогикалық стиліңізде қаншалықты деңгейде дербестік байқалады?

– Сіз өзіндік білім алу үдерісін үнемі жүргізесіз бе;

– Сіз педагогикалық іс-әрекетіңізде белгілі педагогикалық идеяларды ұстанасыз ба?

– Сіз ғылыми кеңесшілеріңізбен қаншалықты деңгейде байланыс орнатасыз?

– Сіз өз болашақ кәсібіңізде өсу көресіз бе, оны өзіндік жоспарлайсыз ба?

– Сізді жаңалыққа ашық адам деп айтуға бола ма?

Біздің зерттеуімізден алған нәтижесіне қарай, болашақ мамандардың басым көпшілігі өз кәсібінде инновациялық әдістерді қолдану жоспарларында бар екендігін көрсеткен.

1-кесте – Инновациялық әдістер мен формаларға болашақ мамандардың қатынасы

Қатысушылар	Инновациялық әдістер мен формаларды өз жұмысымда қолданамын			Дәстүрлі түрдегі форма мен әдістерді таңдар едім
	Үнемі	Кей жағдайларда	Жауап беруге қиналамын	
	36%	40%	24%	

Болашақ мамандар өз қызметінде төмендегі инновацияларды қолданады:

2-кесте – Инновациялық әдістер мен формаларға болашақ мамандардың қатынасы

Қатысушылар	Инновациялар			
	Оқыту технологиясында	Оқыту құралдарында	Оқыту мазмұнында	Іс-әрекетті ұйымдастыруда
	35%	35%	12%	6%

Зерттеу барысында алынған нәтижелерден біз қатысушылардың 56% инновациялық әдістермен жұмыс жасауды жоспарлаған болса, 44% дәстүрлі технологияларды қолдануды дұрыс деп есептеп, сол бағытта басымдық танытқанды жөн деп санайды.

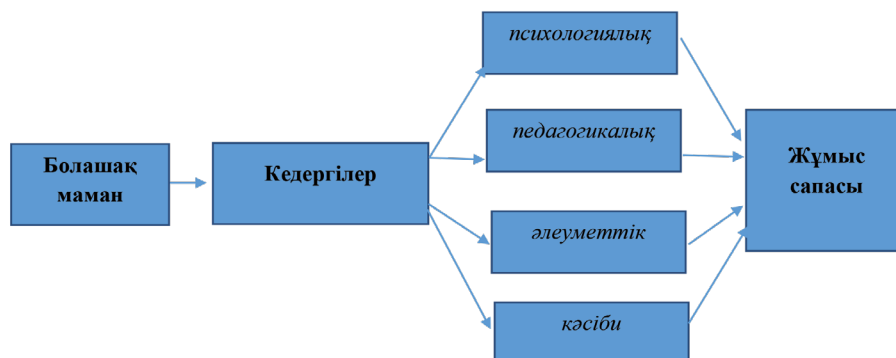
Болашақ мамандар өз таңдауларын келесі түрде түсіндіреді: Инновациялық әдістерге қарағанда дәстүрлі технологиялардың артықшылығы:

– технология мамандардың тәжірибесімен тексерілген;

– дәстүрлі технологиясы бойынша оқу-әдістемелік құралдар жеткілікті;

– дәстүрлі технология нәтижелерін күнделікті жұмыс барысында көріп жүрген мамандар;
– жауап беруге қиналамын.

Осы негізде біз болашақ мамандардың өз кәсібінде инновацияны қолдануға кедергілердің бар екендігін көрсетті, яғни психологиялық негізде талдау жасайтын болсақ бұл кедергілер жаңалыққа қарсылық, өзіндік үйреншікті өмір тәртібін жоғалтқысы келмеушілік. Ол болашақ маман жеке тұлғасына қатысты болуы мүмкін, сонымен қатар қызмет етуші, білім алушы ортасының әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктеріне де байланысты болуы мүмкін. Егер бұл ерекшеліктерді жүйелі негізде көрсететін болсақ:



1-сурет – Өз кәсіби үдерісіне инновацияны ендіру кедергілерінің сипаттамасы

Сонымен қатар зерттеу барысында сауалнама кезінде мамандардың кедергілердің маңыздылық деңгейін анықтауға мүмкіндік алдық: басты, орташа және төмен. Болашақ мамандардың басым көпшілігі кәсіби кедергілерді көрсеткен (59%), содан соң психологиялық кедергілер (30%), ең соңғы әлеуметтік кедергілер (11%).

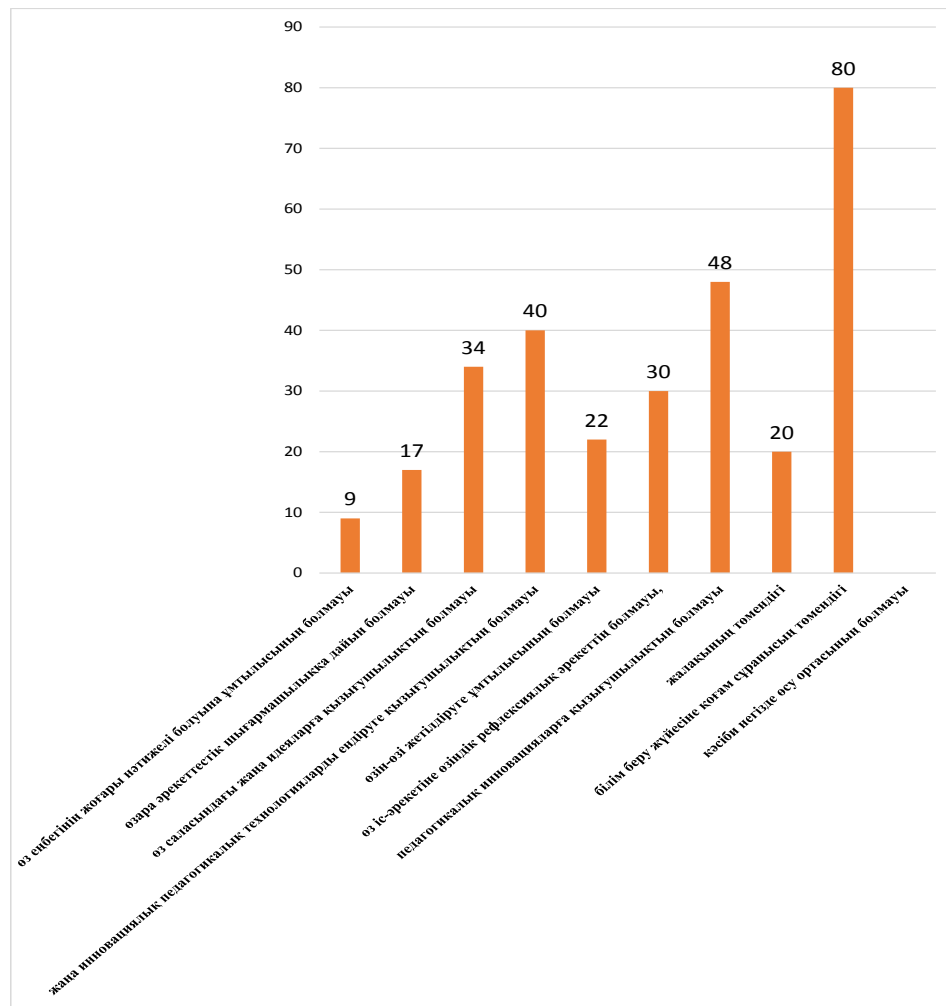
Болашақ маманның инноваторлық сапасының қалыптасуына әсер етуші кедергілер төмендегідей:

– Кәсіби (педагогикалық): өз еңбегінің жоғары нәтижелі болуына ұмтылысының болмауы; өзара әрекеттестік шығармашылыққа дайын болмауы, өз саласындағы жаңа идеяларға қызығушылықтың болмауы, жаңа инновациялық педагогикалық технологияларды ендіруге қызығушылықтың болмауы.

– Психологиялық: өзін-өзі жетілдіруге ұмтылысының болмауы, өз іс-әрекетіне өзіндік рефлексиялық әрекеттің болмауы, педагогикалық инновацияларға қызығушылықтың болмауы.

– Әлеуметтік: жалақының төмендігі, білім беру жүйесіне қоғам сұранысының төмендігі, кәсіби деңгейде өсу мүмкіндігінің болмауы.

– Зерттеу кезінде болашақ мамандар арасында инновациялық технологиялармен жұмыс жасауды жоспарлағандар саны аз екенін байқадық (20%), кейбір білім алушылар инновациялық педагогикалық технологиялардың ұстанымын, мақсатын, қолдану аясын, артықшылықтары мен кемшіліктерін, ерекшеліктерін айтуға қиналатындығын байқатты (30%).



2-сурет – Өз кәсіби үдерісіне инновацияны ендіру кедергілерінің пайыздық көрсеткіші

Зерттеу барысында оқу-тәрбие үдерісіне инновацияны ендіру кезінде болашақ мамандар өз алдына төмендегідей міндеттемелер қоятынын байқадық:

- өзгелер ұсынған идеяны тексеру (70%);
- өз идеяларын іске асыру (17%);
- жауап беруге қиналатындар (13%).

Жалпы зерттеу нәтижесінде педагогикалық инновацияларды қабылдау, инновациялық іс-әрекетті өз қызметіне, кәсіби әрекетіне ендіруге деген мотивациялық құндылығы орташа, әлі де қызығушылығын арттыру қажеттілігі бар екенін көрсетті.

Қорытынды. Болашақ дене мәдениеті және спорт саласының мамандарын дайындау мүмкіндіктерін қарастыру болашақ маман дайындау үдерісінің тиімділігін арттыруда зор мәнге ие. Дайындық ұғымының теориялық талдауының нәтижесінде, оның құрылымын, мәнін, тұжырымдамалық негіздерін көрсетіп

жалпы инновациялық амалды қолдану тиімділігін, өзектілігін айқындауға мүмкіндік алдық. Жалпы дайындық ұғымын ғалымдар еңбектерінде қарастыра келе, қысқаша мына негізде қорытындылауға болады: дайындық бұл – жеке тұлғалық күй, оның негізінде субъект бойынан әрекет ету құрылымының үлгісінің бар болуы, сондай-ақ саналы негізде оны дамыту, жетілдіру, өзіндік бір үнемі басқарылатын сапаға айналдыру қабілетінің қалыптасуы.

Жалпы барлық мамандықтар бойынша, заманауи талап өзгерісіне төтеп беру негізінде әрбір болашақ маманның инновациялық әрекет етуге даярлығы өзекті, осы тұста оқыту үдерісінде инновациялық амал мүмкіндіктерін қолдану тиімділігі артады. Болашақ маман дайындығында инновацияға дайындық негізгі компоненттерден тұрады: мотивациялық, құндылық, үдерістік, рефлексиялық, біз бұл зерттеу кезінде мотивациялық компонент мазмұнына сипаттама

беріп, оның болашақ маман бойындағы деңгейі мен қызығушылық аясын анықтауға мүмкіндік алдық. Зерттеу нәтижесінде мотивациялық компонент инновациялық іс-әрекетте болашақ маман тұлғасының бағыттылығы мен кәсіби негіздегі

дайындығы, педагогикалық шынайылықтың түрлі формаларын, әдістерін, құралдарын жаңа қырынан көру, жаңалықты қабылдау деңгейінің жоғары болуы, инновациялық іс-әрекетте жетістікке жету ынтасының жоғары болуы.

Әдебиеттер

- 1 Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Игорь Сергеевич Барчуков, Авенир Александрович Нестеров. – Москва: Академия, 2006. – 528 с.
- 2 Бондарев В.Г. Проблемы организации образовательного процесса по физической культуре и спорту будущих сотрудников системы правосудия / Н.С. Панчук, Е.П. Цыплакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 43–46.
- 3 Чернова Т.С., Медведева О.А. и Алексаньянц Г.Д. Физиологические особенности и качественные характеристики функциональной подготовленности спортсменов, специализирующихся в легкоатлетическом многоборье, заинтересованных в реализации конкретных видов двигательных навыков // Физическое воспитание и спортивная подготовка. – 2020. – № 1 (31). – С. 100-106.
- 4 Ветков Н.Е. Здоровье человека как ценность и его определяющие факторы // Наука-2020. – 2016. – №5 (11). – С. 126-142. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-kak-tsennost-i-ego-opredelyayushchie-factory> (дата обращения: 12.07.2022).
- 5 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 6 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб.: Издательство «Лань», 2003. – 160 с.
- 7 Дурай-Новакова К.М. Формирование профессиональной готовности студентов к педагогической деятельности: автореф. дисс. ... д. п. н. – Москва, 1983. – 46 с.
- 8 Витвицкая С.С. Структура и критерии готовности магистров образования к педагогической деятельности // Вектор науки Тольяттинского Государственного Университета: Серия: Педагогика, психология. – № 2 (13). – 2013. – С. 59-63.

References

- 1 Barchukov I.S. Fizicheskaya kul'tura i sport: metodologiya, teoriya, praktika / Igor' Sergeevich Barchukov, Avenir Aleksandrovich Nesterov. – Moskva: Akademiya, 2006. – 528 s.
- 2 Bondarev V.G. Problemy organizatsii obrazovatel'nogo processa po fizicheskoy kul'ture i sportu budushchih sotrudnikov sistemy pravosudiya / N.S. Panchuk, E.P. Cyplakova // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2019. – № 1 (167). – S. 43–46.
- 3 Chernova T.S., Medvedeva O.A. i Aleksan'yanc G.D. Fiziologicheskie osobennosti i kachestvennyye harakteristiki funkcional'noj podgotovlennosti sportsmenov, specializiruyushchihsvya v legkoatleticheskom mnogobor'e, zainteresovannyh v realizatsii konkretnyh vidov dvigatel'nyh navykov // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya podgotovka, - 2020, - № 1 (31), - S. 100-106.
- 4 Vetkov N.E. Zdorov'e cheloveka kak cennost' i ego opredelyayushchie factory // Nauka-2020. - 2016. - №5 (11). - S. 126-142. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-cheloveka-kak-tsennost-i-ego-opredelyayushchie-factory> (data obrashcheniya: 12.07.2022).
- 5 Holodov ZH.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta : ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedenij / ZH. K. Holodov, V. S. Kuznecov. - M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2000. - 480 s.
- 6 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. Vvedenie v predmet / Uchebnik dlya vysshih special'nyh fizkul'turnyh uchebnyh zavedenij. - 3-e izd. - SPb.: Izdatel'stvo «Lan'», 2003. - 160 s.
- 7 Duraj-Novakova K.M. Formirovanie professional'noj gotovnosti studentov k pedagogicheskoy deyatel'nosti: avtoref. diss. ... d. p. n. – Moskva.: 1983. – 46 s.
- 8 Vitvickaya S.S. Struktura i kriterii gotovnosti magistrrov obrazovaniya k pedagogicheskoy deyatel'nosti // Vektor nauki Tol'yattinskogo Gosudarstvennogo Universiteta: Seriya: Pedagogika, psihologiya. – № 2 (13). – 2013. – S. 59-63.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Шалабаева Лаура Исмаилбековна
– Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің
постдокторанты, Алматы қ.,
Қазақстан
e-mail: lolabany84@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

Автор для корреспонденции (первый автор)

Шалабаева Лаура Исмаилбековна
– постдокторант Казахского
национального педагогического
университета имени Абая,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: lolabany84@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

The Author for Correspondence (The First Author)

Shalabayeva Laura Ismailbekovna –
PostDoc of the Abai Kazakh National
Pedagogical University, Almaty,
Kazakhstan
e-mail: lolabany84@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



Цицурин В.И.а , Мухамеджанов Э.К. , Кульназаров А.К. ,
Ержанова Е.Е. 

Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан

ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Цицурин Владимир Иванович, Мухамеджанов Эмиль Копеевич, Кульназаров Анатолий Кожекенович, Ержанова Елдана Ержановна

Функциональное состояние юных борцов при использовании специализированного питания

Аннотация. Целью исследования являлась оценка влияния специализированного питания на функциональное состояние юных спортсменов. Для коррекции эндогенного пищевого потока был получен английский патент. По рецептуре патента выпускаются отечественные батончики Топ Энерджи. Возможное положительное влияние данного продукта на функциональное состояние оценивалось с использованием метода регистрации вариабельности ритма сердца. Обследования проводились на спортсменах 15-16 лет отделения греко-римской борьбы спортивной школы-интерната (кандидаты в мастера спорта). Спортсмены были разделены на две группы по 10 человек: контрольную и рабочую, принимающую специализированные батончики Топ Энерджи по 2 штуки в день в течение 15 дней (до или во время утренней и вечерней тренировки). Выявлено, что через 15 дней в рабочей группе достоверно улучшились показатели функционального состояния по сравнению с контрольной группой. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы характеризовался смещением вегетативной модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции, что является объективным показателем устойчивости физического организма как к стрессовым факторам, так и к физическим нагрузкам. Исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Продукт дает возможность с его помощью привести функциональное состояние организма к более высоким показателям и тем самым повысить работоспособность как в процессе обычных тренировок, так и в предсоревновательный период.

Ключевые слова: функциональное состояние, вариабельность ритма сердца, юные борцы, специализированное питание.

Tsitsurin Vladimir, Mukhamedzhanov Emil, Kulnazarov Anatoly, Yerzhanova Eldana

Functional state of young wrestlers when using specialized nutrition

Abstract. The purpose of the study was to evaluate the effectiveness of the use of specialized nutrition on the functional state of young athletes. An English patent has been obtained for correcting endogenous food flow. According to the patent recipe, domestic Top Energy bars are produced. The possible positive effect of this product on the functional state was evaluated using the method of registration of heart rate variability. The examinations were carried out on athletes 15-16 years old, the department of Greco-Roman wrestling of the sports boarding school (candidates for master of sports). They were divided into two groups of 10 people: a control group and a work group, taking specialized Top Energy bars, 2 pieces per day for 15 days (before or during morning and evening training). It was found that after 15 days in the working group, the indicators of the functional state significantly improved compared to the control group. At the same time, the balance of the parts of the autonomic nervous system was characterized by a shift in the autonomic modulation of the heart rate towards parasympathetic regulation, which serves as an indicator of the body's resistance to physical exertion and stress factors. Studies have shown that a positive cumulative effect of the course of taking this product is achieved in a relatively short time. This makes it possible with its help to bring the functional state of the body to its higher levels, and thereby increase efficiency both in the process of normal training and in the pre-competitive period.

Key words: functional state, heart rate variability, young wrestlers, specialized nutrition.

Цицурин Владимир Иванович, Мухамеджанов Эмиль Копеевич, Кульназаров Анатолий Кожекенович, Ержанова Елдана Ержановна

Мамандандырылған тағамды пайдалану кезіндегі жас балуандардың функционалдық жағдайы

Аңдатпа. Зерттеудің мақсаты – жас спортшылардың функционалды мамандандырылған тамақтануды қолдану тиімділігін бағалау. Эндогендік тамақ ағынын түзету үшін ағылшын патенті алынды. Патент рецептурасы бойынша отандық Топ Энерджи батон нандары шығарылады.

Бұл өнімнің функционалды жағдайға ықтималдылығының оң әсері, жүрек ырғағының өзгергіштігін тіркеу әдісін қолдану арқылы бағаланды. Спорт мектеп-интернатының грек-рим күресі бөлімшесінің 15-16 жас аралығындағы спортшылар (спорт шеберіне үміткерлер) арасында жүргізілді. Олар 10 адамнан тұратын екі топқа бөлінді: 15 күн ішінде (таңертеңгі және кешкі жаттығуларға дейін немесе сол уақытта) бақылау тобы және жұмыс тобы Топ Энэржи мамандандырылған батон нандарын күніне 2 данадан қабылдады. 15 күннен кейін жұмыс тобында бақылау тобымен салыстырғанда функционалды жағдайдың көрсеткіштері едәуір жақсарғаны анықталды. Сонымен қатар, вегетативті жүйке жүйесі бөлімдерінің тепе-теңдігі жүрек ырғағының вегетативті модуляциясының парасимпатикалық реттеуге ауысуымен сипатталды, бұл дененің физикалық күш пен стресс факторларына төзімділігінің көрсеткіші болып табылады. Зерттеулер көрсеткендей, салыстырмалы түрде қысқа уақыт ішінде осы өнімді қабылдау курсының оң кумулятивтік әсеріне қол жеткізіледі. Бұл оның көмегімен дененің функционалды жағдайын оның жоғары көрсеткіштеріне жеткізуге және сол арқылы қалыпты жаттығулар кезінде де, жарыс алдындағы кезеңде де өнімділікті арттыруға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: функционалды жағдайы, жүрек ырғағының өзгергіштігі, жас балуандар, арнайы тамақтану.

Введение. В настоящее время уровень развития науки, обеспечение ученых приборами и современным оборудованием с высококласным программным обеспечением, а также появление актуальных подходов и новых точек зрения в плане решения насущных проблем в области спорта позволяют проводить раннюю диагностику функциональных состояний и их отклонений, адаптационных резервов организма путем анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР), как в клинических исследованиях, так и спортивной медицине [1-4]. Спорт высших достижений связан с максимальным включением всех физиологических систем и процессов обмена веществ, поэтому высок риск выхода их из строя и остро стоит вопрос о разработке здоровьесберегающих технологий, среди которых первостепенное значение отводится фактору питания. Особо отмечается [5], что рацион питания спортсмена в процессе физической работы и в ходе восстановления, должен являться специфичным ввиду недостатка определенных, энергетических, минеральных и ряда других ресурсов в организме, которые могут повлиять на формирование регуляторных функций организма и, в конечном итоге, формирование его адаптационных резервов.

В последние годы был предложен новый принцип сбалансированного питания под названием «Фазное питание» [6], т.е. питание, обеспечивающее жизнедеятельность организма, как в период отдыха, так и работы. Этот принцип подразумевает положение, что надо балансировать не только экзогенный пищевой поток, выражением которого явилась теория потребности организма в основных пищевых веществах в форме пищевой пирамиды, но и эндогенный пищевой поток. Для коррекции эндогенного пищевого потока был получен английский патент [7]. По рецептуре патента в настоящее время в г. Нур-Султане ТОО «TOP ENERGY KZ» стала выпу-

скаать отечественные батончики под названием Top Energy (Топ Энэржи). Основным компонентом продукта является топинамбур (Топ) как продукт, содержащий большое количество полисахарида инулина. Главная задача продукта – это поддержание гомеостаза основного энергетического источника глюкозы, поскольку проблемы в настоящее время возникают из-за несоответствия эндогенного пищевого потока высоким потребностям организма в энергии глюкозы, и поэтому в название специально было добавлено слово энергия (Energy).

Возможное положительное влияние данного продукта на улучшение здоровья и функционального состояния спортсменов, как отмечалось выше, можно оценить с использованием современных компьютерных технологий. Представление ВСР в качестве результата деятельности регуляторных систем, которые обеспечивают как приспособление организма к условиям окружающей среды, так и поддержание гомеостаза, основывается на концепции восприятия сердечно-сосудистой системы в качестве индикатора адаптационных реакций всего организма [8]. Для более рационального построения режима тренировок спортсменов, ведения контроля функционального состояния, отслеживания и корректировки их общей двигательной активности требуется оценка показателей ВСР и специальные компьютерные программы, которые позволяют подойти к научному прогнозированию физических возможностей спортсменов, анализировать факторы влияния, в том числе специализированное питание, а также прогнозировать результаты выступлений спортсменов на соревнованиях [3, с. 141; 4, с. 128].

Цель исследования – оценка эффективности применения специализированного питания на функциональное состояние юношей-спортсменов.

Методы и организация исследования. Статья выполнена в рамках программно-целе-

вого финансирования научно-технической программы Министерства образования и науки Республики Казахстан OR 11465474 «Научные основы модернизации системы образования и науки» (2021-2023 гг., Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина). Исследования проводились на юных спортсменах 15-16 лет, учащихся Отделения греко-римской борьбы Республиканской спортивной школы-интерната им. К. Ахметова, г. Алматы, в основном кандидатах в мастера спорта. Они были разделены на две группы по 10 человек. Обе группы были с одинаковой ежедневной интенсивностью тренировочного процесса. 1 группа – контрольная, 2 группа – рабочая (экспериментальная), принимающая специализированные батончики Top Energy по 2 шт. в день в течение 15 дней (до или во время утренней тренировки и также для вечерней тренировки). Это связано с тем, что продукт способствует улучшению гомеостаза глюкозы и снижению развития функциональных нарушений, в первую очередь уменьшает проявления мышечной слабости.

Функциональное состояние определялось методом оценки ВСР по стандартной методике [9, 10], с использованием АПК ВНС-Спектр (Нейрософт) с программным обеспечением (ПО) Поли-Спектр-Ритм. Применялась аппаратная математическая и статистическая обработка вариационного ряда RR-интервалов ритма сердца с вычислением различных коэффициентов. Данная методика позволяет оценивать как направленность вегетативного тонуса, так и характер симпато-парасимпатических соотношений. Суть метода заключается в построении спектрограммы и ритмограммы, по которым определяются спектральные и временные показатели, которые в совокупности позволяют дать качественную оценку как вегетативного тонуса, так и функционального состояния организма спортсмена в целом.

В режиме скрининга проводилось определение резервов сердечно-сосудистой системы, диагностировались вегетативная и центральная регуляции, а также оценивались показатели и отклонение этих величин от нормы. Обследование проводилось лежа 5 минут с электродами в 1-м или 2-м отведении. В основном проводились исследования спектральных характеристик сердечного ритма, а также временные показатели.

При проведении спектрального анализа, как правило, выделяют три основных компонента: TP (total power) – общая мощность спектра нейрогуморальной регуляции, характеризующая

суммарное воздействие всех спектральных компонентов на синусовый ритм; HF (high frequency) – высокочастотные колебания при частоте 0,15 – 0,40 Гц, отражающие активность парасимпатического отдела вегетативной нервной системы (ВНС); LF (low frequency) – низкочастотные колебания в диапазоне частот 0,04 – 0,15 Гц, отражающие преимущественно активность симпатического отдела ВНС; VLF (very low frequency) – колебания самой низкой частоты в диапазоне 0,0033 – 0,04 Гц, представляющие собой часть спектра нейрогуморальной регуляции, влияющих на сердечный ритм (церебральные эрготропные, гуморально-метаболические влияния и др.); LF/HF – показатель, отражающий баланс симпатических и парасимпатических влияний в нормализованных единицах или процентах [3, с. 36; 4, с. 20-23]

За временные характеристики ВСР были взяты следующие показатели: RRNN – средняя длительность интервалов R-R и обратная величина этого показателя – средняя ЧСС. Показатель RRNN отражает конечный результат многочисленных регуляторных влияний на синусовый ритм сложившегося баланса между парасимпатическим и симпатическим отделами ВНС. SDNN (мс) – среднее квадратичное отклонение, суммарный показатель variability величин кардиоинтервалов за весь анализируемый период. Увеличение SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию сердечного синусового узла [3, с. 40; 4, с. 19].

Полученные данные измерений были обработаны статистически с использованием программы Excel, а также с помощью специализированного ПО Поли-Спектр-Ритм.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе исследования в контрольной и рабочей группах были сняты исходные, фоновые показатели. Как оказалось, и в контрольной, и в рабочей группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами юношей-борцов можно считать в целом лишь удовлетворительным. Возможно, это было связано с началом учебного и тренировочного процесса после летнего отдыха (середина сентября-октябрь).

Особых отличий вначале среди обследуемых двух групп не было выявлено (таблица 1). То есть, согласно данным ВСР, в каждой из групп у семи спортсменов выявлен тип с выраженным преобладанием центральной регуляции (симпа-

тический тип) и лишь несколько спортсменов имели умеренное преобладание автономной регуляции. Поскольку в контрольной и в рабочей группах состояние общего функционального здоровья на момент обследования нами юных

борцов можно считать лишь удовлетворительным, следует полагать, как необходимо вовремя применять современные технологии слежения за контролем здоровья спортсменов и в исходном состоянии, и в динамике.

Таблица 1 – Общее количество изменений функционального статуса спортсменов-борцов в контрольной и рабочих группах в исходном состоянии и после приема спецпитания

Группы обследуемых	Исходное функциональное состояние			
	n	Сниженное	Удовлетворительное	Хорошее
Контрольная	10	1	6	3
Рабочая	10	1	7	2
Функциональное состояние через 15 дней				
Контрольная	10	-	7	3
Рабочая (после приема спецпитания)	10	-	3	7

После двух недель обычных тренировок в контрольной группе несколько улучшилось функциональное состояние. Отмечен переход из разряда, сниженного в удовлетворительное состояние. Все остальные спортсмены оставались по функциональным показателям на исходном уровне с некоторой тенденцией к улучшению показателей. В рабочей группе в целом отмечается улучшение практически всех регистрируемых параметров у большин-

ства спортсменов через 15 дней после приема спецпитания.

Чтобы иметь представление о характере функционального состояния по показателям временного и спектрального анализа variability сердечного ритма, приведем отдельные примеры из стандартных компьютерных протоколов обработки данных у спортсмена рабочей группы, которые представлены на рисунке 1 и рисунке 2 с соответствующими описаниями.

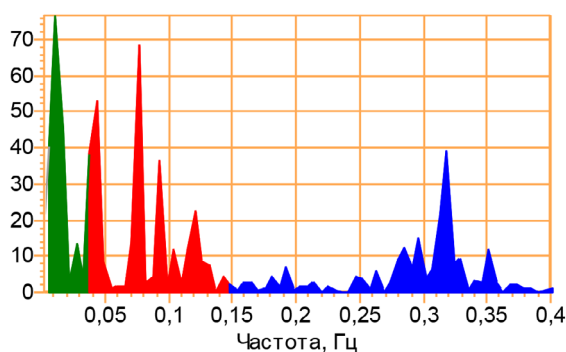


Рисунок 1 – Спектрограмма ВСП у спортсмена в исходном состоянии

По представленному стандартному протоколу медико-физиологической интерпретации показателей (который автоматически выдает ПО Поли-Спектр-Ритм прибора ВНС-Спектр) следует, что в исходном состоянии ритмограмма ВСП

соответствует 2-му классу. Данный вариант ритмограммы и структура ВСП отражает преобладание волн медленного периода (LF-компонента) и обусловлено усилением симпатического влияния на модуляцию сердечного ритма. При этом

общая мощность спектра – средняя. Состояние нейрогуморальной регуляции развитое, при высоком уровне симпатических влияний и умеренном уровне вагальных и гуморально-метаболических (церебральных эрготропных) влияний в

модуляции сердечного ритма. Баланс отделов ВНС характеризуется смешанным типом вегетативной модуляции сердечного ритма. Текущее функциональное состояние – удовлетворительное. (ПО Поли-Спектр-Ритм) [11].

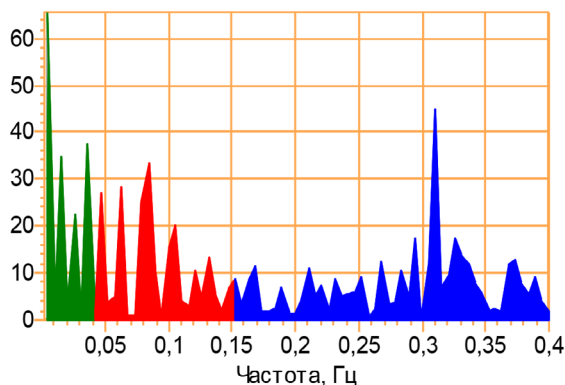


Рисунок 2 – Спектрограмма ВСП у спортсмена после 15 дней приема спецпитания.

После приема специализированного питания функциональное состояние спортсмена в целом заметно улучшилось.

Протокол медико-физиологической интерпретации показателей ВСП, который автоматически выдает ПО Поли-Спектр-Ритм, выявляет: ритмограмма сердца стала соответствовать 1-му классу с хорошо выраженными волнами короткого, длинного и очень длинного периода в спектре. Модулирующее симпато-парасимпатическое воздействие преобладает над гуморально-метаболическими и церебральными эрготропными влияниями. Наибольший вклад в регуляцию сердечного ритма вносит парасимпатическая си-

стема. Данный вариант регуляции ритма сердца отражает хорошее физическое состояние. Общая мощность спектра нейрогуморальной модуляции - высокая. Текущее функциональное состояние отмечается как хорошее. Баланс отделов ВНС характеризуется смещением модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции. (ПО Поли-Спектр-Ритм) [11].

На рисунке 3 представлено процентное соотношение вегетативного баланса (автоматически вычисленного с помощью ПО Поли-Спектр-Ритм) симпатических и парасимпатических влияний в спектре ритмограммы до и после приема специализированного питания.

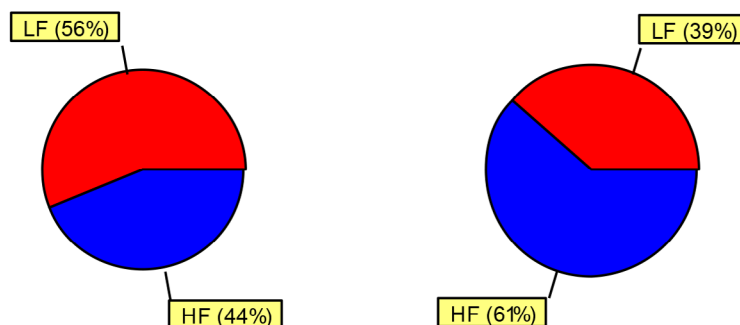


Рисунок 3 – Диаграмма вегетативного баланса до (слева) и после (справа) приема специализированного питания

В нашем исследовании были отмечены спортсмены с разным функциональным исходным состоянием (таблица 1).

Исходя из этого, для более корректной статистической обработки данных мы разделили

каждую группу обследуемых, контрольную и рабочую, на две: группа I – хорошее функциональное состояние, группа II – удовлетворительное и сниженное функциональное состояние (Таблицы 2 и 3).

Таблица 2 – Показатели ВСР в покое у юных борцов контрольной группы в исходном состоянии и через 15 дней обычных тренировок (M±m)

Показатели	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	SDNN	RRNN
Исходный фон									
Контрольная группа I (n=3)	2547,00 ±188,00	902,66 ±155,78	574,66 ±146,88	1069,33 ±126,88	0,55 ±0,23	35,00 ±3,33	42,33 ±5,55	45,66 ±1,11	771,0 ±24,66
Контрольная группа II (n=7)	2482,11 ±698,79	913,66 ±328,74	789,88 ±275,01	778,88 ±429,62	1,44 ±0,79	38,11 ±11,01	28,66 ±8,29	44,22 ±7,62	750,11 ±79,65
После 15 дней									
Контрольная группа I (n=3)	2564,33 ±296,88	1114,33 ±428,22	618,66 ±243,55	832,00 ±289,33	0,75 ±0,07	44,66 ±18,44	32,00 ±10,0	48,00 ±2,66	802,3 ±5,77
Контрольная группа II (n=7)	2593,16 ±993,16	738,00 ±339,66	930,33 ±410,66	925,00 ±429,00	1,20 ±0,59	30,16 ±10,83	34,33 ±10,00	46,33 ±10,33	728,66 ±34,88
Примечание: группа I – хорошее функциональное состояние; группа II – при удовлетворительном функциональном состоянии									

Нами отмечено, что выполнение достаточно интенсивных тренировочных нагрузок, приводит к развитию у спортсменов состояния утомления, т.е. снижению функционального состояния. Считают, что в такой ситуации напряженная двигательная деятельность превышает функциональные возможности организма [12]. У наших спортсменов контрольной группы (таблица 2), в результате применения тренировочных нагрузок, которые являются неадекватными функциональному состо-

янию организма, в сердечном ритме, в целом наблюдается тенденция к ослаблению дыхательных волн (HF), а также баланса вегетативной системы (LF/HF). Схожие величины отмечались и после 15 дней тренировочного процесса у 70% спортсменов. Это сигнализирует о наличии перетренированности или о переутомлении спортсменов. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем 74,3±3,1, а после 15 дней обычных тренировок 76,3±4,1.

Таблица 3 – Показатели ВСР в покое у юных борцов рабочей группы в исходном состоянии и через 15 дней тренировок с применением спецпитания (M±m)

Показатели	TP	VLF	LF	HF	LF/HF	%VLF	%HF	SDNN	RRNN
Исходное состояние									
Рабочая Группа I (n=2)	2430,50 ±165,50	795,00 ±126,00	640,00 ±155,00	995,00 ±116,00	0,65 ±0,25	32,50 ±2,50	41,50 ±7,50	45,50 ±1,50	789,50 ±1,50
Рабочая группа II (n=8)	2214,86 ±776,89	926,42 ±409,06	1162,10 ±250,24	558,96 ± 242,73	1,80 ±0,54	33,80 ±9,46	24,00 ±6,28	38,06 ±9,55	739,00 ±82,57
После 15 дней спецпитания									
Рабочая группа I (n=7)	4075,16* ±681,55	1019,33* ±181,44	1262,83* ±429,11	1793,16* ±270,05	0,67* ±0,10	27,33* ±6,44	44,16* ±3,83	57,66* ±3,44	761,33 ±42,66
Рабочая группа II (n=3)	2172,72 ±426,88	844,66 ±174,66	770,97 ±216,88	581,75 ±134,10	1,07* ±0,28	29,61 ±2,44	21,22 ±4,88	47,00* ±2,66	756,00 ±57,33
Примечание: группа I - хорошее функциональное состояние; группа II - при удовлетворительном состоянии; * - достоверные различия по отношению к показателями исходного состояния при P < 0,05									

В таких же условиях в рабочей группе, после 15 дней тренировок с применением специальных батончиков, напротив, проявляется четкая тенденция к улучшению функционального состояния у 70 % спортсменов (таблица 3). Отмечался переход у спортсмена от сниженного состояния к типу удовлетворительного, а у четырех отметились переход от удовлетворительного типа функционального состояния к хорошему. При этом частота сердечных сокращений в исходном состоянии была в среднем $69,7 \pm 4,2$, а после 15 дней тренировок несколько снизилась до $66,3 \pm 1,1$. Отмечена еще большая стабилизация показателей хорошего состояния в частотном спектре. Выявлено, что степень выраженности спектральных показателей ВСП у каждого спортсмена была различной. Это проявлялось в повышении мощности спектра от величин в среднем около 2000–2200 $\text{мс}^2/\text{Гц}$ до более высоких, от 3000 до 4500 $\text{мс}^2/\text{Гц}$ и даже выше. Соответственно увеличилось процентное соотношение HF к VLF. Четкие изменения происходили также и в спектре LF/HF в сторону улучшения вегетативного баланса.

Как известно [4, с. 20-23; 12, с. 354], общая мощность спектра является наиболее информативным индикатором функционального состояния спортсмена в период тренировочной подготовки и находится в прямой зависимости от роста спортивного мастерства. В процессе роста квалификации спортсмена она может резко увеличиваться. Эту тенденцию можно отметить и в таблице 3.

Компоненту LF сердечного ритма характеризуют как стресс реализующую, которая имеет большое значение в мобилизации спортивно важных качеств, там, где нужна взрывная сила или в соревновательный период тренировочного цикла [3, с. 42]. Однако ее рост в спектре при тренировочном цикле может свидетельствовать о напряжении адаптационных механизмов или перетренированности. Чем меньше эта величина у борцов, тем лучше их адаптационный потенциал к физическим нагрузкам (таблица 3).

Выраженность волн VLF в спектрограмме ВСП трактуется как гипердадаптивное состояние, а сниженный уровень – как энергодефицитное [4, с. 22]. Показано резкое увеличение этого паттерна волн при перетренированности и физическом перенапряжении. В норме у спортсменов эта компонента должна быть также наименее выражена в общем спектре волн. Эта тенденция хорошо видна у спортсменов рабочей группы (таблица 3).

Максимальную адаптивность организма при его взаимодействии с факторами внешней среды обеспечивает оптимальное регулирование системы, при минимальном участии в процессе высших уровней управления [13]. Считается, что при централизации управления необходима активация все более высоких уровней, что требует большого расходования энергии для организма ввиду выраженного напряжения регуляторных механизмов.

Как отмечалось выше, увеличение индекса SDNN указывает на усиление парасимпатической (автономной) регуляции, снижение SDNN связано с усилением симпатической регуляции, подавляющей автономную регуляцию синусового узла. В наших исследованиях было выявлено, что по этому показателю юные борцы контрольной группы имели более низкие значения, чем известные средние значения для юных борцов, около 62–66 мс [14], и только в рабочей группе (таблица 3) после приема спецпитания отмечаются более высокие показатели по отношению к контрольной группе.

Временной показатель RRNN, его более или менее стабильные величины в обеих обследованных нами группах спортсменов не показывают особых изменений в частоте сердечного ритма (таблицы 2 и 3).

Нами также было выявлено, что показатель вегетативного баланса LF/HF в контрольной группе составил в среднем 0,75–1,20 против достоверных различий 0,67–1,07 у спортсменов рабочей группы, что указывает на преобладание парасимпатических влияний над симпатическими в связи с улучшением функционального состояния спортсменов.

Свой уникальный, специфический «вегетативный портрет» существует для каждого из видов спорта [2, с. 1533; 3, с. 137]. Так, для спортсменов, занимающихся скоростно-силовыми видами спорта, доминирует центральный тип, тогда как у спортсменов, тренирующих выносливость, определяющим фактором служит автономный контур регуляции ритма сердца.

Для практически здоровых молодых лиц при исходной записи ВСП характерно наличие хорошо выраженных волн сердечного ритма во всех трех диапазонах частот; мощность спектра (TP) более 2500 $\text{мс}^2/\text{Гц}$; вегетативный баланс, как соотношение LF/HF, в пределах от 0.5 до 1.1 [4, с. 118; 10, с. 1052].

Имеются сведения, что, например, у борцов старшей возрастной группы наблюдается больший уровень напряжения регуляции ритма серд-

ца по сравнению с молодыми спортсменами до 19 лет [14, с. 26]. Вместе с тем, отмечается [15], что у борцов высокой квалификации в динамике учебно-тренировочного сбора могут возникать процессы психоэмоционального утомления и соответственно вегетативный баланс усиливается тонусом симпатического звена автономной регуляции ритма сердца. Полагают, что наличие утомления необходимо компенсировать коррекцией тренировочного процесса с применением различных средств восстановления. Подобное положение относится и к нашим исследованиям.

В целом, наши исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема специального продукта и можно с помощью специализированного питания привести функциональное состояние организма к его более хорошим показателям, и, тем самым, повышению работоспособности как во время тренировочного процесса, так и в предсоревновательный период.

Выводы:

1. Доказана эффективность использования специализированного батончика Top Energy для

поддержания гомеостаза глюкозы – основного энергетического материала в фазу выполнения физической деятельности.

2. Выявлено, что через 15 дней в рабочей группе после приема специализированного питания достоверно изменились показатели функционального состояния спортсменов, произошли улучшения основных параметров ВСП по сравнению с контрольной группой. При этом баланс отделов вегетативной нервной системы характеризовался смещением вегетативной модуляции сердечного ритма в сторону парасимпатической регуляции, что служит показателем устойчивости организма к физическим нагрузкам и стрессовым факторам.

3. Исследования показали, что за сравнительно короткое время достигается положительный кумулятивный эффект курса приема данного продукта. Это дает возможность с его помощью привести функциональное состояние организма к более высоким показателям, и тем самым способствовать повышению работоспособности в динамике тренировочного процесса, и в целом оценить корректирующее действие специализированного питания на организм спортсменов.

Литература

- 1 Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму). – Иваново.: Нейрософт, 2017. - 516 с.
- 2 Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology. – *Exp. Ther. Med.* – 2016. – V.11. – Pp. 1531–1536. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3104>.
- 3 Гаврилова Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография. – М.: Спорт, 2015. – 168 с.
- 4 Шлык Н.И. Сердечный ритм и тип регуляции у детей, подростков и спортсменов. – Ижевск.: Удмуртский университет, 2009. – 259 с.
- 5 Дмитриев А.В., Гунина Л.М. Спортивная нутрициология. – М.: Спорт, 2020. – 640 с.
- 6 Mukhamedzhanov E.K., A.K. Kulnasarov A.K., Erdjanova S.S. Two pyramids – two products. Phase nutrition – new model nutrition of humans. – *EC Nutrition.* – V. 14 (1). – 2019. – Pp. 114-119.
- 7 Muchamedzhanov E.K. – Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
- 8 Бавский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. - М.: Медицина, 1997. - 235 с.
- 9 Михайлов В.М. Вариабельность ритма сердца. Опыт практического применения. - Иваново: ИГМА, 2002. – 290 с.
- 10 Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiologic interpretation, and clinical use. - *Circulation.* – 1996. - V. 93. – Pp.1043 – 1065.
- 11 Программа и оборудование для анализа ВРС Поли-спектр-ритм. — Текст: электронный // labtime.kz: [сайт]. — URL: <https://labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm> (дата обращения: 03.06.2022).
- 12 Massaro S., Pecchia L. Heart rate variability (HRIV) analysis: A methodology for organizational neuroscience. - *Organ. Res. Methods.* - 2019. - V.22. - Pp. 354–393. <https://doi.org/10.1177/1094428116681072>.
- 13 Stephenson M.D., Thompson A.G., Merrigan J.J., Stone J.D., Hagen J.A. Applying heart rate variability to monitor health and performance in tactical personnel: a narrative review. – *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2021. - V.18. - Pp. 8143-1862. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158143>.
- 14 Заповитрянная Е.Б., Коробейников Г.В., Коробейникова Л.Г. Особенности вегетативной регуляции сердечного ритма у борцов различных возрастных групп // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2015. - № 4. - С. 22-26. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0404>.
- 15 Коробейников Г.В., Турлыханов Д.Б., Коробейникова Л.Г., Никоноров Д.М., Воронцов А.В. Контроль психофизиологического состояния борцов высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. - 2021. - №3 (65). - С. 35-41. http://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_35.

References

- 1 Mihajlov V.M. Variabel'nost' ritma serdca (novyj vzglyad na staruyu paradigmu). – Ivanovo.: Nejrosoft, 2017. - 516 s.
- 2 Dong J.G. The role of heart rate variability in sports physiology. - *Exp. Ther. Med.* - 2016.- V.11. - Rp. 1531–1536. [https:// doi: 10.3892/etm.2016.3104](https://doi.org/10.3892/etm.2016.3104).
- 3 Gavrilova E. A. Sport, stress, variabel'nost': monografiya. – M.: Sport, 2015. - 168 s.
- 4 SHlyk N.I. Serdechnyj ritm i tip regulyacii u detej, podrostkov i sportsmenov. –Izhevsk.: Udmurtskij universitet, 2009. — 259 s.
- 5 Dmitriev A.V., Gunina L.M. Sportivnaya nutriciologiya. – M.: Sport, 2020. – 640 s.
- 6 Mukhamedzhanov E.K., A.K. Kulnasarov A.K., Erdjanova S.S. Two pyramids - two products. Phase nutrition - new model nutrition of humans. - *EC Nutrition.* - V. 14 (1). - 2019. - Rr. 114-119.
- 7 Muchamedzhanov E.K. - Nutritional composition for nourishment of obese person and usage thereof - Patent Number GB2496119, 22-01-2014.
- 8 Baevskij P.M., Berseneva A.P. Ocenka adaptacionnyh vozmozhnostej organizma i risk razvitiya zabolevanij. - M.: Medicina, 1997. - 235 s.
- 9 Mihajlov V.M. Variabel'nost' ritma serdca. Opyt prakticheskogo primeneniya. - Ivanovo: IGMA, 2002. – 290 s.
- 10 Task Force of the European Society of Cardiology and the North American Society of Pacing and Electrophysiology. Heart rate variability. Standards of measurement, physiologic interpretation, and clinical use. - *Circulation.* – 1996. - V. 93. – Pr.1043 – 1065.
- 11 Programma i oborudovanie dlya analiza VRS Poli-spektr-ritm. — Tekst: elektronnyj // labtime.kz: [sajt]. — URL: [https:// labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm](https://labtime.kz/programma-i-oborudovanie-dlja-analiza-vrs-poli-spektr-ritm) (data obrashcheniya: 03.06.2022).
- 12 Massaro S., Pecchia L. Heart rate variability (HRIV) analysis: A methodology for organizational neuroscience. - *Organ. Res. Methods.* - 2019. - V.22. - Rp. 354–393. [https://doi: 10.1177/1094428116681072](https://doi.org/10.1177/1094428116681072).
- 13 Stephenson M.D., Thompson A.G., Merrigan J.J., Stone J.D., Hagen J.A. Applying heart rate variability to monitor health and performance in tactical personnel: a narrative review. – *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2021. - V.18. - Pp. 8143-1862. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158143>.
- 14 Zapovitryannaya E.B., Korobejnikov G.V., Korobejnikova L.G. Osobennosti vegetativnoj regulyacii serdechnogo ritma u borcov razlichnyh vozrastnyh grupp // *Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta.* - 2015. - № 4. - S. 22-26. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0404>.
- 15 Korobejnikov G.V., Turlyhanov D.B., Korobejnikova L.G., Nikonorov D.M., Voroncov A.V. Kontrol' psihofiziologicheskogo sostoyaniya borcov vysokoj kvalifikacii // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury.* - 2021. - №3 (65). - S. 35-41. [http:// doi/10.48114/2306-5540_2021_3_35](http://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_35).

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Цициурин Владимир Иванович –
биология ғылымдарының докторы,
Қазақстан Республикасы Білім және
ғылым министрлігі Дене шынықтыру
ұлттық ғылыми-практикалық
орталығының бас ғылыми қызметкері,
Алматы қ., Қазақстан
e-mail: thvladimir@mail.ru ORCID ID:
orcid.org/0000-0002-3599-6894

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Цициурин Владимир Иванович –
доктор биологических наук, главный
научный сотрудник,
Национальный научно-практический
центр физической культуры
МОН РК,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: thvladimir@mail.ru ORCID ID:
orcid.org/0000-0002-3599-6894

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Tsitsurin Vladimir Ivanovich –
Doctor of Biological Sciences, Chief
Researcher, National Scientific and
Practical Center of Physical Culture of the
Ministry of Education and Science of the
Republic of Kazakhstan,
Almaty, Kazakhstan
e-mail: thvladimir@mail.ru ORCID ID:
orcid.org/0000-0002-3599-6894

¹Авсиевич В.Н. , ¹Мухамбет Ж.С., ²Авсиевич Д.В.

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

²Колледж «Туран», г. Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ КАЗАХСТАНСКИМИ СПОРТСМЕНАМИ ЗА 2020 г., 2021 г. И 1 ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА

Авсиевич Виталий Николаевич, Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Авсиевич Даниил Витальевич

Анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 года

Аннотация. В статье представлен анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020, 2021 годы и 1 полугодие 2022 года на основе списка казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил Казахского Национального антидопингового центра. Определена градация использования запрещенных препаратов по видам спорта. Установлены результаты применения запрещенных препаратов казахстанскими спортсменами за указанный период по максимальному количеству проб – препаратам, которые чаще всего обнаруживались в организме спортсменов на протяжении указанного периода. На основе проведенного анализа нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами можно сделать однозначный вывод, что ситуация с допингом в казахстанском спорте является сложной и требует незамедлительного решения, прежде всего за счет формирования и реализации программы по развитию спортивной фармакологии, как направления научного знания, на уровне системы государственного управления в спорте и на уровне подготовки профессиональных высококомпетентных кадров по спортивной фармакологии в высших учебных заведениях Казахстана.

Ключевые слова: допинг, запрещенные препараты, казахстанские спортсмены, спортивная фармакология.

Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich, Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Daniil Vital'evich

Analysis of anti-doping rules violations by Kazakhstan athletes for 2020, 2021 and h1 2022

Abstract. The article presents an analysis of anti-doping rule violations by Kazakhstani athletes for 2020, 2021 and the first half of 2022 based on the list of Kazakhstani athletes who are in disqualification due to anti-doping rule violations of the Kazakhstan National Anti-Doping Center. The gradation of the use of prohibited drugs by sports has been determined. The results of the use of prohibited drugs by Kazakhstani athletes for the specified period were established by the maximum number of samples – drugs that were most often found in the body of athletes during the specified period. Based on the analysis of anti-doping rule violations by Kazakhstani athletes, it can be unequivocally concluded that the situation with doping in Kazakhstani sports is complex and requires an immediate solution, primarily through the formation and implementation of a program for the development of sports pharmacology, as a direction of scientific knowledge, at the level of the state management in sports and at the level of training highly qualified professional personnel in sports pharmacology in higher educational institutions of Kazakhstan.

Key words: doping, illegal drugs, kazakh athletes, sports pharmacology.

Авсиевич Виталий Николаевич, Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Даниил Витальевич
2020, 2021 және 2022 жылдың 1 жартыжылдығында қазақстандық спортшылардың допингке қарсы ережелерді бұзуын талдау

Аңдатпа. Мақалада 2020, 2021 және 2022 жылдың 1 жартыжылдығында қазақстандық спортшылардың допингке қарсы ережелерді бұзуының Қазақстанның Ұлттық допингке қарсы орталығының допингке қарсы ережелерді бұзуына байланысты дисквалификацияға ұшыраған қазақстандық спортшылардың тізімі негізінде талдауы берілген. Тыйым салынған препараттарды спорт түрлері бойынша қолданудың градациясы анықталды. Көрсетілген кезеңде қазақстандық спортшылардың тыйым салынған препараттарды қолдану нәтижелері кезең ішінде спортшылардың ағзасындағы жиі байқалған сынамалардың ең көп саны – препараттар бойынша көрсетілген. Қазақстандық спортшылардың допингке қарсы ережелердің бұзылуына жүргізілген талдау негізінде қазақстандық спорттағы допингке қатысты жағдай күрделі болып табылатынын және дереу шешуді талап ететінін, спорттық фармакологияны дамыту жөніндегі бағдарламаны қалыптастыру және жүзеге асыруын, ғылыми білім бағыттарын спорттағы мемлекеттік басқару жүйесі деңгейінде және Қазақстанның жоғары оқу орындарында спорттық фармакология бойынша кәсіби жоғары білікті мамандарды даярлау деңгейін көтеру туралы маңызды қорытынды жасауға болады.

Түйін сөздер: допинг, тыйым салынған препараттар, қазақстандық спортшылар, спорттық фармакология.

Введение. Согласно определению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при вдыхании и т. д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат [1].

История борьбы с допингом насчитывает несколько десятилетий. Однако зримо необходимость противодействия этому злу проявилась, пожалуй, только на Летних Олимпийских играх в Риме в 1960 г., когда вследствие применения допинга (как было установлено позже) скончался датский велосипедист Юрген Йенсен, а несколько позже при схожих обстоятельствах умер участник «Тур де Франс» английский велосипедист Том Симпсон [2].

В 2017г. нами был проведен анкетный опрос тренеров (11 человек) и спортсменов Казахстана (49 человек), специализирующихся в силовых видах спорта (тяжелая атлетика и пауэрлифтинг), по вопросу применению запрещенных WADA препаратов. Опрос носил неофициальный характер на условиях полной анонимности. Спортсменами респондентами были 61,2% мужчин и 38,8% женщин. Средний возраст спортсменов составил $24,43 \pm 7,57$ лет. Средний стаж занятий силовыми видами спорта на момент опроса составил $10,72 \pm 7,57$ лет. Звание МСМК имели 6,1% респондентов, МС-22,4%, КМС-24,6%, I взрослый разряд-22,4%, II взрослый разряд-14,3%, III взрослый разряд-10,2%. 39% опрошенных спортсменов указали на то, что они применяют или ранее применяли запрещенные препараты. Добровольность участия в опросе спортсменов и тренеров на условиях анонимности и гарантии конфиденциальности

полученных результатов позволило получить достоверные сведения о применении запрещенных препаратов, относящихся к разряду допинга [3].

Безусловно, что проблема допинга существует и в других видах спорта, в которых специализируются казахстанские спортсмены, и основным тому подтверждением является «Список казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил» представленный на сайте Казахстанского Национального антидопингового центра.

Методы и организация исследования.

Проведен анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020, 2021 и 1 полугодие 2022 года на основе списка казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил Казахстанского Национального антидопингового центра [4]. Определена градация использования запрещенных препаратов по видам спорта. Установлены результаты применения запрещенных препаратов казахстанскими спортсменами за указанный период по максимальному количеству проб, т. е. препаратам, которые чаще всего обнаруживались в организме спортсменов на протяжении указанного временного периода.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенный анализ нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020, 2021 и 1 полугодие 2022 года на основе списка казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил Казахстанского Национального антидопингового центра, позволяет выделить следующие градационные характеристики.



Рисунок 1 – Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по видам спорта за 2020г.

В 2020 году в список нарушивших антидопинговые правила попало 14 спортсменов. Как видно из рисунка 1, у представителей 8 видов спорта выявлено наличие в организме запрещенных препаратов, при этом максимальное количество выявленных случаев нарушения анти-

допинговых правил приходится на такие виды спорта как велоспорт и волейбол. По видам пробы за 2020г. у 20 спортсменов выявлены факты применения запрещенных препаратов в соревновательный период, у 4 спортсменов во внесоревновательный период.

Таблица 1 – Наименование обнаруженных запрещенных субстанций в организме спортсменов за 2020г.

№	Наименование запрещенной субстанции	Количество
1	Мельдоний	3
2	Оралтуринабол	3
3	Эритропоэтин	1
4	Оксандралон	1
5	Ибутоморен	1
6	Нандралон	1
7	Кленбутерол	1
8	Болденон	1
9	Дростаналон	1
10	Лигандрол	1
11	Метилгексанамин	1
12	Запрещенная субстанция (применение кровяного допинга)	1
Всего	12 запрещенных субстанций	16 положительных проб

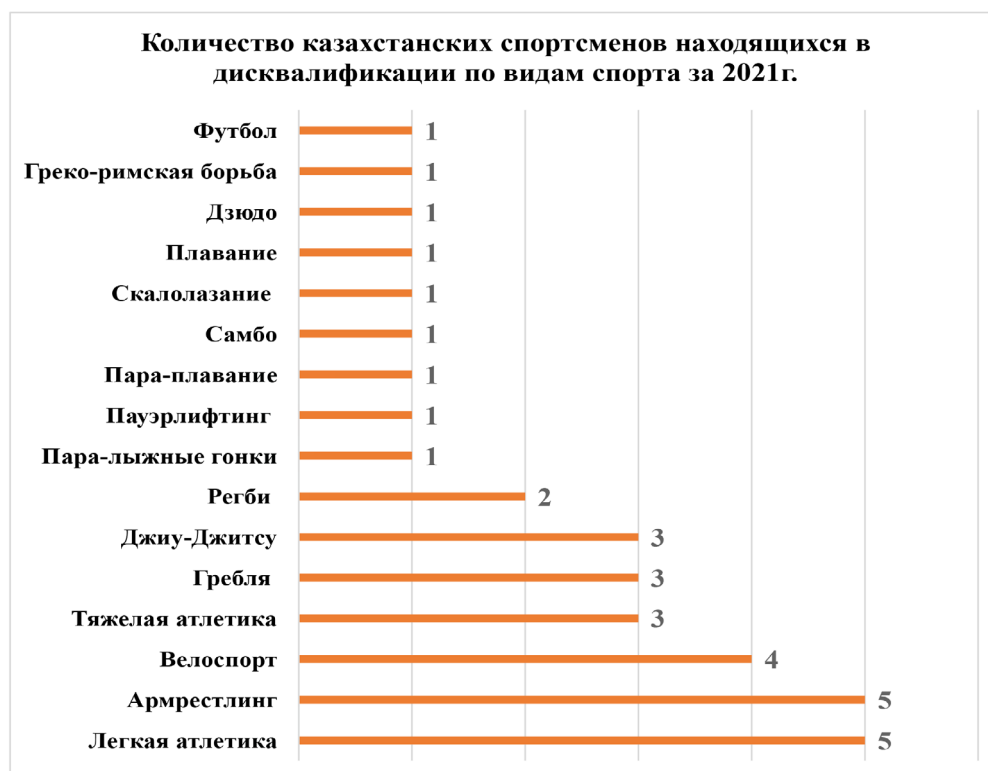


Рисунок 2 – Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по видам спорта за 2021г.

Как видно из таблицы 1 в 2020г. выявлено в общей сложности применение спортсменами 12 запрещенных субстанций, при этом у 2 спортсменов обнаружено в организме одновременно 2 запрещенных препарата. За указанный временной период максимальное количество выявленных проб приходится на такие препараты как мельдоний и оралтуринабол.

В 2021 году в список нарушивших антидопинговые правила попало 34 спортсмена за применение запрещенных препаратов и 1 тренер за назначение или попытку назначения запрещен-

ных субстанций. Как видно из рисунка 2, у представителей 16 видов спорта выявлено наличие в организме запрещенных препаратов, при этом максимальное количество выявленных случаев нарушения антидопинговых правил приходится на такие виды спорта как армрестлинг и легкая атлетика, незначительно от них «отстали» представители велоспорта. По видам пробы за 2021г. у 27 спортсменов выявлены факты применения запрещенных препаратов в соревновательный период, у 7 спортсменов во внесоревновательный период.

Таблица 2 – Наименование обнаруженных запрещенных субстанций в организме спортсменов за 2021 г.

№	Наименование запрещенной субстанции	Количество
1	Мельдоний	10
2	Оралтуринабол	5
3	Дростаналон	5
4	Метенолон	5
5	Фуросемид	4
6	Метастерон	3
7	Метилгексанами́н	2
8	Метандисенон	1
9	Тренболон	1
10	Лигандрол	1
11	Ибутоморен	1
12	Амфетамин	1
13	Октадрин	1
14	Оксандралон	1
15	Эритропоэтин	1
Всего	15 запрещенных субстанций	42 положительные пробы

Как видно из таблицы 2 в 2021г. выявлено в общей сложности применение спортсменами 15 запрещенных субстанций, при этом у 5 спортсменов обнаружено в организме одновременно 2 запрещенных препарата, и у 1 спортсмена 3 препарата. За указанный временной период максимальное количество выявленных проб приходится на такой препарат как мельдоний, также зафиксировано значительное количество выявленных фактов применения оралтуринабола, дростаналона, метенолона и фуросемида.

За 1 полугодие 2022 года в список нарушивших антидопинговые правила попало 22 спортсменов. Как видно из рисунка 3, у представителей 9 видов спорта выявлено наличие в организме запрещенных препаратов, при этом максимальное количество выявленных случаев нарушения антидопинговых правил приходится на пауэрлифтинг. По видам пробы за 1 полугодие 2022г. у 15 спортсменов выявлены факты применения запрещенных препаратов в соревновательный период, у 7 спортсменов во внесоревновательный период.



Рисунок 3 – Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по видам спорта за 1 полугодие 2022 г.

Таблица 3 – Наименование обнаруженных запрещенных субстанций в организме спортсменов за 1 полугодие 2022 г.

№	Наименование запрещенной субстанции	Количество
1	Фуросемид	5
2	Мельдоний	4
3	Метилгексанамин	4
4	Метастерон	2
5	Метандиенон	2
6	Метенолон	1
7	Гептаминол	1
8	Оралтуринобол	1
9	Октодрин	1
10	Дростанолон	1
Всего	10 запрещенных субстанций	22 положительные пробы

Как видно из таблицы 3 за 1 полугодие 2022г. выявлено в общей сложности применение спортсменами 10 запрещенных субстанций. За указанный временной период максимальное количество выявленных проб приходится на такие препараты как фуросемид, мельдоний и метилгексанамин. Как видно из рисунка 4, за период

исследуемый период в общей сложности попали в список по дисквалификации 70 спортсменов, являющихся представителями 21 вида спорта. Максимальное количество выявленных положительных проб фиксируется в таких видах спорта как армрестлинг, пауэрлифтинг, тяжелая атлетика, легкая атлетика и велоспорт.



Рисунок 4 – Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по видам спорта за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 г.



Рисунок 5 – Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации по годам за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 г.

Как видно из рисунка 5 количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в 2021г. в значительной степени превышает количество спортсменов в 2020г. (на 143%). Количество казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации за 1 полугодие 2022г. в значительной степени превышает

количество спортсменов в 2020г. (на 57%) и уже составляет 65% от уровня 2021г. Представленные статистические данные указывают на тенденцию значительного роста казахстанских спортсменов попадающих под дисквалификацию из-за обнаружения в их организме запрещенных препаратов.



Рисунок 6 – Положительные результаты применения запрещенных препаратов казахстанскими спортсменами за 2020 г., 2021 г. и 1 полугодие 2022 г. по максимальному количеству проб

На рисунке 6 представлены данные по выявленным положительным результатам применения запрещенных препаратов казахстанскими спортсменами за 2020г., 2021г. и 1 полугодие 2022г. по максимальному количеству проб, т. е.

препаратам, которые чаще всего обнаруживались в организме спортсменов на протяжении указанного временного периода. Представим краткую характеристику указанных препаратов (Таблица 4).

Таблица 4 – Характеристика препаратов, которые чаще всего обнаруживались в организме спортсменов за 2020г., 2021г. и 1 полугодие 2022г.

№	Наименование препарата	Клинико-фармакологическая группа	Фармако-терапевтическая группа	Цель применения в спорте
1	Мельдоний	Препарат, улучшающий метаболизм и энергообеспечение тканей	Метаболическое средство	Повышение работоспособности, устранение физического перенапряжения
2	Оралтуринабол	Препарат, ускоряющий регенеративные процессы, и приводящий к увеличению массы тела	Анаболическое средство	Повышение силовых показателей, увеличение мышечной массы

Продолжение таблицы 4

3	Фуросемид	Препарат с мочегонным эффектом	Диуретическое средство	Выведение запрещённых веществ из организма спортсменов. В некоторых видах спорта используется в качестве средства снижения массы тела спортсменов (как правила в видах спорта, где имеется градация по весовым категориям), что тоже по факту является применением допинга
---	-----------	--------------------------------	------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Представленные в таблице 4 препараты использовались казахстанскими спортсменами в следующих градациях в зависимости от вида пробы: мельдоний 8 в соревновательных пробах, 5 во внесоревновательных; оралтуринабол 7 в соревновательных пробах, 2 во внесоревновательных пробах; фуросемид 8 в соревновательных пробах, 1 во внесоревновательной пробе.

И если использование таких препаратов как оралтуринабол и фуросемид можно если не оправдать, то попытаться хотя бы понять логику в отношении их применения. То применение такого препарата как мельдоний вообще вызывает ряд вопросов целесообразности применения в спорте. Во-первых, мельдоний внесен в список WADA и запрещен к применению спортсменами с 1 января 2016 года и соответственно спортсмены и тренеры знают об этом и должны остерегаться его использования несмотря на то, что препарат имеется в свободной (без рецептурной) продаже в аптечных сетях Казахстана. Во-вторых, нет научных результатов, которые бы доказывали положительный эффект от применения данного препарата в принципе. И здесь нужно задаться вопросом стоит ли идти на такой риск, если результат от применения мельдония под большим вопросом, при том, что препарат запрещен к применению как в соревновательный, так и во внесоревновательный период.

Включение данного препарата в список запрещенных к применению в спорте, в свое время носил по нашему мнению больше политический характер, не же ли был оправдан научными исследованиями, доказывающими его положительное влияние на физические качества необходимые спортсменам для достижения высоких спортивных результатов. Тем более, что многие спортсмены, являющиеся представителями различных видов спорта, используют подобного рода препараты во многих странах мира для восстановления организма и эти препараты не запрещены к применению, т. е. не являются допингом. Мельдоний же применялся и приме-

няется спортсменами в основном только в странах бывшего СССР. Но факт остается фактом и казахстанским спортсменам следует избегать использования указанного препарата.

По нашему мнению, факт применения мельдония казахстанскими спортсменами является ярким подтверждением отсутствия у спортсменов, и что еще опаснее у тренеров и штатных командных врачей, знаний по современной спортивной фармакологии.

Спортивная фармакология — это, прежде всего, фармакология здорового человека, позволяющая расширить возможности приспособления организма к чрезвычайно большим нагрузкам спорта высших достижений, которые граничат с возможностями конкретного спортсмена. Рациональное применение препаратов (под понятием «препараты» в фармакологии спорта следует понимать как лекарственные средства, так и диетические добавки) при экстремальных тренировочных и соревновательных нагрузках способствует достижению собственного рекордного результата, поэтому фармакология спорта изучает влияние препаратов, которые повышают физическую выносливость, психическую устойчивость и способность организма к быстрому восстановлению ресурсов спортсмена [5].

В Казахстане при выражении «фармакологическая поддержка спортсменов», чаще всего наступает реакция об отвержении данного научного направления при том, что давно известно, спортсмены уже несколько десятилетий назад подошли к своему физиологическому пределу в развитии физических качеств, питание современного человека не обеспечивает полноценное восстановление организма при высокоинтенсивных тренировочных и соревновательных нагрузках, темп жизни современного человека отрицательно влияет на физическое состояние. И здесь включение в систему подготовки спортсменов, прежде всего на уровне спорта высших достижений, рационального научно обоснованного подхода к фармакологической поддержке является в

крайней степени обоснованной и требующей немедленного реагирования, как со стороны спортивных функционеров, так и со стороны высших учебных заведений готовящих специалистов в области спорта и медицины.

Показательны, в связи с этим слова олимпийского чемпиона 1972 года в марафонском беге американца Фрэнка Шортера. Когда журналисты спросили его, будет ли он выступать через четыре года на Олимпийских играх в Монреале, чемпион ответил: «Буду... Если найду хорошего фармаколога» [1].

Безусловно, речь касательно фармакологической поддержки спортсменов должна идти в русле исключительно разрешенных к применению в спорте препаратов и методов, оказывающих положительное влияние прежде всего на восстановления организма при интенсивной тренировочной и соревновательной деятельности.

В случае применения в спорте фармакологических средств должна работать только одна схема: применение только разрешенных препа-

ратов, при условии разработанной программы рационального фармакологического обеспечения тренировочных и соревновательных нагрузок под строгим медицинским контролем и отсутствием индивидуальных противопоказаний у спортсменов [6].

Сегодня такая наука как спортивная фармакология в Казахстане не только не развивается, но и практически отсутствует. Данное направление не исследуется научными группами, дисциплина не преподается ни в медицинских вузах, ни в вузах специализирующихся на подготовке кадров для физической культуры и спорта. Нет научных специализированных источников, которые бы освещали проблему фармакологической поддержки в спорте. Даже в поисковой системе «Google», если ввести запрос «спортивная фармакология в Казахстане», то поисковая система выдает сайты на которых осуществляется продажа препаратов, относящихся к допингу, но нет ни одного научного сайта и даже страницы, которая освещала бы проблему с научной точки зрения (Рисунок 7).

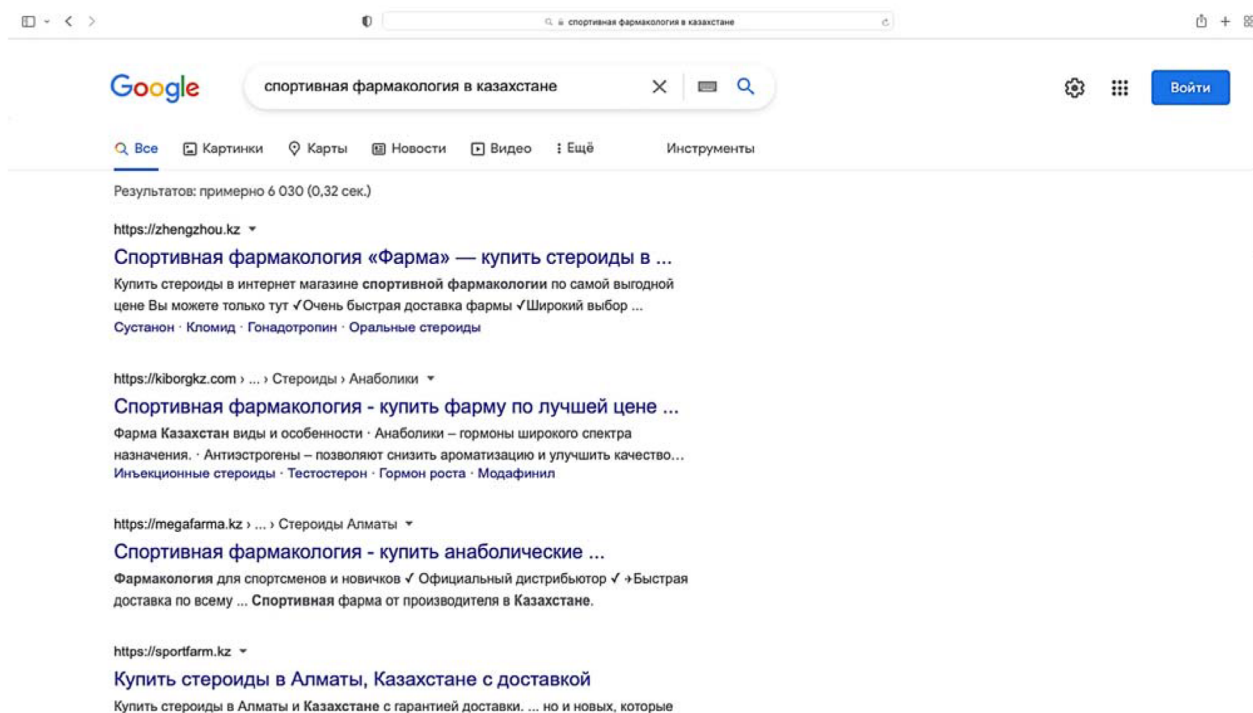


Рисунок 7 – Данные запроса «спортивная фармакология в Казахстане» в поисковой системе «Google»

Тренеры, спортсмены, штатные командные спортивные врачи получают информацию из зарубежных источников, порой слабо соотносящихся с научными знаниями, и что еще хуже информация по применению фармакологической

поддержки передается из «уст в уста» обрастая при этом просто невероятными данными, также не имеющими никакого научного подтверждения. В Казахстане отсутствует единая нормативно-правовая и медико-биологическая база,

регламентирующая применение лекарственных средств у спортсменов. В результате такого положения страдает казахстанский спорт, спортсмены и тренеры. Со стороны общества идут периодические нападки на спортсменов, которые были уличены в применении запрещенных препаратов, при этом многие представители общества, критически оценивающие применение допинга в спорте, являются так называемыми «диванными критиками», не имеющими ни малейшего представления о том, какие нагрузки выдерживают спортсмены на тренировочных занятиях и во время соревнований. Мы должны признать, что проблема допинга существует в Казахстане. Признать, что без фармакологической поддержки невозможно обеспечить полноценное восстановление организма спортсменов. И исходя из этих двух позиций необходимо сформировать и развивать научное направление спортивной фармакологии.

Задачи спортивной фармакологии определяются ее предупредительной и профилактической направленностью, основанной на постулате «не навредить!», а значит помочь и обеспечить высокое качество здоровья и жизни. Фармакологические препараты не должны использоваться как допинговые, а применяться исключительно как неистощающие профилактические и предупреждающие осложнения средства [7].

По нашему мнению, развитие спортивной фармакологии в Казахстане в настоящее время должно идти по следующим направлениям:

- подготовка профессиональных кадров в области спортивной фармакологии;
- организация научных исследований по прогрессивно-эффективным направлениям не-

допинговой стимуляции физиологических процессов организма спортсменов, определяющих тренировочную и соревновательную результативность в спорте, а также организация научных исследований по совершенствованию методов обнаружения запрещенных веществ в организме спортсменов;

– разработка и внедрение в тренировочный и соревновательный процесс методов эффективного воздействия во время и после занятий спортивной деятельностью с учетом совокупного применения различных средств восстановления организма;

– изучение и внедрение в практику применения препаратов и биологически активных добавок, которые не попадают под категорию запрещенных WADA для применения в спорте субстанций, и которые возможно применять как в лечебных, так и в профилактических целях в том числе и для специфических в спортивной деятельности заболеваний и травм.

Выводы. На основе проведенного анализа нарушений антидопинговых правил казахстанскими спортсменами за 2020 г., 2021г. и I полугодие 2022 года можно сделать однозначный вывод, что ситуация с допингом в казахстанском спорте является сложной и требует незамедлительного решения, прежде всего за счет формирования и реализации программы по развитию спортивной фармакологии, как направления научного знания на уровне системы государственного управления в спорте и на уровне подготовки профессиональных высококомпетентных кадров по спортивной фармакологии в высших учебных заведениях Казахстана.

Литература

- 1 История олимпийского допинг-контроля. — Текст: электронный // Центр общественного здоровья и медицинской профилактики: [сайт]. — URL: <https://www.med-prof.ru/sportivnaya-meditsina-i-lfk/doping-v-sporte/istoriya-olimpiyskogo-doping-kontrolya/> (дата обращения: 31.07.2022).
- 2 Орлов А.А. Роль ЮНЕСКО в международной борьбе с допингом в спорте // Международная аналитика. – 2019. – №3 – С. 16–29. <https://doi.org/10.46272/2587-8476-2019-0-3-16-29>
- 3 Avsiyevich V. N. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the national academy of sciences of the republic of Kazakhstan. — 2017.— No 2.— P. 39–54.
- 4 Список казахстанских спортсменов, находящихся в дисквалификации в связи с нарушениями антидопинговых правил. — Текст: электронный // Казахстанский Национальный антидопинговый центр Казахстана: [сайт]. — URL: <https://kaznadc.kz/doping/> (дата обращения: 01.08.2022).
- 5 Фармакология спорта: определение, задачи, связь с другими фундаментальными, клиническими и спортивными дисциплинами. — Текст: электронный // Спортивная энциклопедия: [сайт]. — URL: http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F (дата обращения: 01.08.2022)
- 6 Авсиевич В.Н. Анализ использования запрещенных препаратов спортсменами Казахстана / В. Н. Авсиевич // Медицина: вызовы сегодняшнего дня: материалы VI Международной научной конференции, Санкт-Петербург, 20–23 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2019. – С. 19–24.

- 7 Очерки спортивной фармакологии / Н.Н. Каркищенко, В.В. Уйба, В.Н. Каркищенко [и др.]. – Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью «Айсинг», 2014. – 448 с. – ISBN 978-5-91753-077-2.

References

- 1 Istoriya olimpijskogo doping-kontrolya. — Tekst: elektronnyj // Centr obshchestvennogo zdorov'ya i medicinskoj profilaktiki: [sajt]. — URL: <https://www.med-prof.ru/sportivnaya-meditsina-i-lfk/doping-v-sporte/istoriya-olimpijskogo-doping-kontrolya/> (data obrashcheniya: 31.07.2022).
- 2 Orlov A.A. Rol' YUNESKO v mezhdunarodnoj bor'be s dopingom v sporte // Mezhdunarodnaya analitika. – 2019. – №3 – S. 16–29. <https://doi.org/10.46272/2587-8476-2019-0-3-16-29>
- 3 Avsiyevich V. N. The use of doping in power sports in Kazakhstan: status of the problem and solutions // Bulletin of the national academy of sciences of the republic of Kazakhstan. — 2017.— No 2.— R. 39–54.
- 4 Spisok kazhstanskikh sportsmenov, nahodyashchihsya v diskvalifikacii v svyazi s narusheniyami antidopingovykh pravil. — Tekst: elektronnyj // Kazhstanskij Nacional'nyj antidopingovyj centr Kazhstana: [sajt]. — URL: <https://kaznadc.kz/doping/> (data obrashcheniya: 01.08.2022).
- 5 Farmakologiya sporta: opredelenie, zadachi, svyaz' s drugimi fundamental'nymi, klinicheskimi i sportivnymi disciplinami. — Tekst: elektronnyj // Sportivnaya enciklopediya: [sajt]. — URL: http://sportwiki.to/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F (data obrashcheniya: 01.08.2022)
- 6 Avsievich V.N. Analiz ispol'zovaniya zapreshchennykh preparatov sportsmenami Kazahstana / V. N. Avsievich // Medicina: vyzovy segodnyashnego dnya: materialy VI Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, Sankt-Peterburg, 20–23 noyabrya 2019 goda. – Sankt-Peterburg: Svoe izdatel'stvo, 2019. – S. 19–24.
- 7 Ocherki sportivnoj farmakologii / N.N. Karkishchenko, V.V. Ujba, V.N. Karkishchenko [i dr.]. – Sankt-Peterburg: Obshchestvo s ogranichennoj otvetstvennost'yu "Ajsing", 2014. – 448 s. – ISBN 978-5-91753-077-2.

Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор)


Авсиевич Виталий Николаевич –
PhD докторы, қауымдастырылған
профессор,
Қазақ спорт және туризм академиясы,
Алматы қ., Қазақстан
e-mail: qwer75tyu@mail.ru
ORCID ID: orcid.org/0000-0002-6790-726X

Автор для корреспонденции (первый автор)

Авсиевич Виталий Николаевич
– доктор PhD, ассоциированный
профессор, Казахская академия
спорта и туризма,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: qwer75tyu@mail.ru
ORCID ID: orcid.org/0000-0002-6790-726X

The Author for Correspondence (The First Author)

Avsiyevich Vitaliy –
Ph.D., Associate Professor,
Kazakh Academy of Sport and Tourism,
Almaty, Kazakhstan
e-mail: qwer75tyu@mail.ru
ORCID ID: orcid.org/0000-0002-6790-726X

¹Дуанбекова Г.Б.а , ¹Карынбаева М.Ж., ¹Нуркеев Р.Ж., ¹Абдураева Г.Е.,
²Елеукешев О.Н.

¹Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан

²Карагандинский технический университет, г. Караганда, Казахстан

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ОБОГАЩЕННОГО ФИТОКОМПОНЕНТАМИ, ДЛЯ КОРРЕКЦИИ НУТРИТИВНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ

Дуанбекова Гульняз Биляловна, Карынбаева Маржан Жайлаубаевна, Нуркеев Руслан Жалелович, Абдураева Гулширын Ералиевна, Елеукешев Орынбек Нуртаевич

Результаты исследования эффективности функционального питания, обогащенного фитоконпонентами, для коррекции нутритивного статуса спортсменов

Аннотация. В статье приведены обоснования по оптимизации состава кисломолочного продукта функционального назначения. В качестве растительной добавки применены семена растения «Кунжут», в состав которых входят полезные биологически активные вещества. В ходе выполнения исследования в рамках республиканского проекта «Оптимизация организма спортсмена посредством обогащенных казахских национальных кисломолочных блюд в зависимости от квалификации и вида спорта» была подобрана оптимальная доза внесения растительной добавки. По своим органолептическим показателям лучшим оказался разработанный нами продукт с 30-процентным содержанием растительной добавки, который имел кисломолочный вкус и запах внесённых 3-х компонентов в производство кисломолочного продукта. По мнению авторов, установлена высокая биологическая ценность готового обогащенного продукта, что указывает на высокую степень использования составных компонентов продукта на биохимические и физиологические нужды организма спортсменов. Таким образом, разработанные композиции функционального питания на основе казахских кисломолочных блюд и способа производства обладают высокой биологической ценностью, являются источником ценных пищевых нутриентов и эссенциальных соединений, микроэлементов и витаминов, что обуславливает целесообразность использования всех видов продуктов в качестве спортивного питания с функциональными свойствами при любых видах, во все периоды спортивной деятельности и квалификации спортсмена.

Ключевые слова: спортсмен, кисломолочные продукты, спортивное питание, растительная добавка, аскорбиновая кислота, казахский национальный кисломолочный продукт, кунжут.

Duanbekova Gulnyaz Bilyalovna, Karynbaeva Marzhan Zhailaubayevna, Nurkeev Ruslan Zhalelovich, Abduraeva Gulshyryn Eralieva, Eleukeshev Orynbek Nurtaevich

Justification of fermented milk food enrichment with phyto-components for correction of athletes' nutritional status

Abstract. The article gives credence for improving the ingredients of fermented milk products. "Sesame" seeds are used as a herbal supplement, which contains useful bioactive substances. In the course of the research within the framework of the republican project «Optimization of the athlete's body through enriched Kazakh national sour-milk dishes, depending on the qualification and type of sport», the herbal supplement was selected within the dose-ranging study. A 30% herbal supplement product with 3 components, having a sour-milk taste and smell, was developed by us and put into the production of fermented milk. According to organoleptic properties, this product turned out to be the best. In our opinion, a high biological value of enriched food has been established, which pointed to high nutritional ingredient on biochemical and physiological athlete's body. Thus, the developed functional food products, based on Kazakh lactic dishes and production process, have a high biological value. They are a source of valuable food nutrients, essential compounds, microelements and vitamins, which defines the expediency of all types of products as sports functional nutrition in all kinds, athletic activities and the athlete's qualification.

Key words: athlete, sour-milk, sports nutrition, herbal supplement, ascorbic acid, Kazakh national sour milk product, sesame.

Дуанбекова Гульняз Биляловна, Қарынбаева Маржан Жайлаубаевна, Нұркеев Руслан Жалелович, Абдурасова Гүлшырын Ералиевна, Елеукешев Орынбек Нұртайұлы

Спортшылардың тамақтану жағдайын түзету үшін байытылған функционалдық тағамдардың тиімділігін зерттеудің нәтижесі

Аңдатпа. Мақалада қышқыл сүт өнімдерінің құрамын оңтайландыру негіздемелері көрсетілген. Өсімдік қоспасы ретінде құрамында пайдалы биологиялық белсенді заттары бар «Күнжіт» өсімдігінің тұқымдары пайдаланылды. «Біліктілігі мен спорт түріне байланысты нәруызға байытылған қазақ ұлттық қышқыл өнімдері арқылы спортшының организмін оңтайландыру» деген тақырыптағы республикалық жобаның зерттеу нәтижесі бойынша тиімді өсімдік мөлшері есептелді. Органиолептикалық қасиеттері бойынша құрамында 30% өсімдік қоспасы, қышқыл иісі және дәмі бар, 3 компонент қосылған дәмі бар біздің шығарған өнім үздік болып шықты. Авторлардың ойынша, спортшының физиологиялық және биохимиялық қажеттілігін өтей алатын дайын байытылған өнімнің жоғары биологиялық құндылығы белгіленді, бұл өнімнің құрамдас бөліктерін пайдаланудың жоғары дәрежесін көрсетеді. Осыған орай, қазақтың қышқыл сүт өнімдері мен оны жасау жолдары жоғары биологиялық құндылыққа ие болып, микроэлементтер мен дәрумендердің, құнды тағамдық қоректік заттардың және маңызды қосылыстардың көзі болып табылғандықтан функционалдық қасиеттері бар өнімдерді барлық спорт түрімен айналысатын спортшыға көз келген уақытта спорттық тағам ретінде пайдалануға кеңес беріледі.

Түйін сөздер: спортшы, қышқыл сүт өнімі, спорттық тамақтану, өсімдік қоспалары, аскорбин қышқылы, ұлттық қышқыл сүт өнімі, күнжіт.

Введение. Обзор научно – технической отечественной и зарубежной литературы, патентный поиск по рецептурам и способам производства функциональных молочных продуктов по исследуемой теме показал [1-5], что в рационе спортсменов и лиц с усиленной физической подготовкой не используются казахские национальные технологии производства и кисломолочные блюда как возможное функциональное питание с лечебно – восстановительно – профилактическими свойствами для оптимизации работоспособности организма спортсменов [6, 7]. До настоящего времени основным направлением в области разработки и производства подобных продуктов являлось создание высоко белковых и белково-углеводных смесей, обладающих узконаправленным действием, которые, как правило, обеспечивают только поддержание пищевого статуса и способствуют улучшению спортивных показателей, но при этом не снижают отрицательные последствия интенсивных физических нагрузок и не учитывают негативное влияние на организм спортсмена высоко-белковой диеты. Также углеводы в таких смесях, как правило, представлены простыми сахарами, что вызывает накопление лишнего жира в организме спортсмена [8, 9].

Отсутствие отечественных рецептов специализированного функционального питания спортивного назначения, дешевого по способу производства, приводит к импорту дорогостоящего, с сомнительным эффектом спортивного питания из-за рубежа. Использование импортных продуктов не дает системного эффекта из-за отсутствия концепции организации питания спортсменов [10, 11].

К настоящему времени в РК не существует профессионального подхода к питанию спортсменов и не анализируется эффективность самостоятельного использования импортных продуктов спортивного питания [12]. Включение в рацион питания спортсменов РК обогащенных казахских кисломолочных блюд с добавлением натуральных биологически активных растительных компонентов является необходимой мерой для поддержания должного нутритивного статуса спортсмена и созданием индивидуализированных рационов питания [13-15]. Применение комплекса нутрицевтиков расширит функциональные возможности организма спортсмена, откроет новые рубежи спортивных достижений во всех видах спорта, позволит совершенствовать методику тренировочного процесса и будет способствовать быстрому восстановлению организма спортсмена и возвращению к тренировочной и соревновательной деятельности [16]. В этой связи казахские национальные молочные продукты являются неопенимым природно – обогащенным источником для разработки на их основе питания спортивного назначения.

Данные исследования связаны с республиканским проектом: «Оптимизация организма спортсмена посредством обогащенных казахских национальных кисло-молочных блюд в зависимости от квалификации и вида спорта» № 0118РКИ0617, УДК 796.035:613.2:015.; (руководитель проекта – Дуанбекова Г.Б.). Проект направлен на создание отечественных рецептов специализированного питания для спортсменов Казахстана. Создание собственных рецептов подразумевает и создание собственной матери-

альной базы для производства специализированных продуктов питания для спортсменов.

Разработанный кисломолочно-семянной продукт под условным названием «Кункурт» – экологически безопасный, с высокой питательной и энергетической ценностью, с высокими лечебно – профилактическими и потребительскими свойствами (продукт запатентован Патент РК №33317, получено авторское удостоверение №106165).

Использование в разработанных кисломолочных продуктах природнообогащенных биологически активными веществами в неизменном виде растительных компонентов в виде семян растения «Кунжут» повышает энергетическую и питательную ценность конечного продукта за счет содержания витаминов, микроэлементов и жирных кислот [17]. Это позволит разработанный кисломолочно – семянной продукт «Кункурт» рекомендовать для оптимизации нутритивного статуса спортсменов в качестве функционального спортивного питания.

Преимуществами разработанного нами кисломолочно – семянного продукта «Кункурт» являются – высокие вкусовые качества (натуральный молочный вкус и вкус семян растения «Кунжут»), высокие питательная и энергетическая ценность, сбалансированность (наличие всех основных нутриентов в определенном соотношении), отсутствие противопоказаний, длительность хранения до 6 месяцев, простота производства, легкость транспортировки. Впервые кисломолочный продукт, заквашенный аскорбиновой кислотой, обогащается растительными компонентами (семена растения «Кунжут»), а также адаптируется для функционального спортивного питания. Внесение в кисломолочные продукты растительных наполнителей с лечебно-восстановительно-профилактическими свойствами приводит к значительному повышению содержания в них биологически активных веществ, особенно аскорбиновой кислоты, которая использовалась в виде закваски. Разработанный кисломолочно – семянной продукт «Кункурт» содержит [18]: жиры, в том числе полиненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линолевая, пальмитиновая, стеариновая, арахидоновая, лигноцериновая); белки, в том числе растительные; углеводы, в том числе растительные; группы витаминов «Е», «В», «С», «К», «РР»; микроэлементы – йод, медь, цинк, железо, хлор, натрий; биологически активные вещества (фитостерин, спирт $C_{26}H_{44}O$, сезамин $C_{20}H_{18}O_6$, сезамол $C_7H_6O_3$, сезамоллин $C_{20}H_{18}O_7$).

Цель: изучить эффективность применения, функционального питания, обогащенного фитоконпонентами, в коррекции нутритивного статуса спортсменов-студентов.

Методы и организация исследования. Исследования в течение одного учебного года (2016–2017) проводились на факультете физическая культура и спорт в Карагандинском университете им. Е.А. Букетова. У студентов-спортсменов для изучения влияния на физиологические параметры организма, использовались стандартные методы измерения артериального давления, частоты дыхания и сердцебиения, также до и после применения, разработанных ФПП. Материалом для исследования служили анкетные данные и физиологические показатели здоровья – измерение артериального давления методом Короткова, частоты сердечных сокращений (методом пальпации на периферической артерии запястья пульса), частоты дыхательных движений (методом прикладывания кисти руки на границу грудной клетки в эпигастральной области), весоростовые показатели измеряли на стандартных медицинских весах и ростомере.

В исследуемые группы брали студентов – спортсменов – добровольцев, со схожими ростовесовыми, физиологическими показателями по 5 видам спорта. В связи с безопасностью методов исследования и испытуемых ФПП, информированного согласия в письменном виде от спортсменов – добровольцев и заключения этического комитета не требуется, так студенты потребляли разработанные ФПП, как добавку к основному рациону питания в виде функционального питания. ФПП включали в рацион в сушеной, жидкой и кашецеобразной форме. В исследовании не участвовали спортсмены которые не переносили по различным причинам молочную продукцию.

Для анализа обеспеченности организма основными нутриентами и биологически активными веществами широко применяют доступный, информативный и быстро выполняемый метод – анкетирования. В этой связи мы изучили фактическое питание (рацион питания) исследуемых, особенности режима питания и уровня нагрузок (квалификации) и другие показатели путем авторского метода анкетирования (Г.Б. Дуанбекова «Акт внедрения результатов НИР в учебный процесс, деятельность организации и предприятия» от 13.09.2017 г.) в форме открытого анкетирования. Анкеты заполнялись в бумажном варианте, данные анкетирования и физиологических показателей вводились для статистической обработки вручную.

Анкета – опросник на казахском, русском языках содержит 20 вопросов. Для ее заполнения требуется 20 минут. Анкета состоит из двух основных частей.

Первая часть, включающая в себя общие и антропометрические данные, сведения о питании, употреблении жидкости.

2. Специальная часть, включающая в себя информацию о потребляемых фармпрепаратах и клинические симптомы (общее самочувствие) и вопросы, которые отражали эффективность применения, разработанного ФПП.

Первоначальное анкетирование студентов-спортсменов – добровольцев факультета ФК и С проводилось с целью выявления фактических данных о рационе питания. Были исследованы 100 студентов – добровольцев от 17 до 21 года, обоого пола (девушек – 20%, юношей – 70%), разной спортивной квалификации (от разрядников до мастеров спорта), занимающиеся разными видами спорта. Студенты-спортсмены-добровольцы были подобраны по весу, полу, возрасту, по видам спорта и спортивным категориям. Нами, для изучения эффективности от применения, разработанного ФПП, проведено повторное анкетирование после применения, в течение одного месяца потребления разработанного ФПП студентами-спортсменами [4-8]. Результаты экспериментальной группы сравнивались между собой. За результаты контрольных групп были использованы данные предварительного анкетирования.

Процесс разработок и исследований опирался на законодательные документы РК, регламентирующие требования к качеству и безопасности продуктов: «О безопасности пищевых продуктов» [19].

Статистическая обработка полученных данных проведена на персональном компьютере с помощью метода вариационной статистики с использованием пакета прикладных компьютерных программ Microsoft Office Excel-2010 и Statistika 7.0 for Windows. При обнаружении различия их величин считали достоверными при величине критерия достоверности (t) Фишера-Стьюдента, равной >2 .

Результаты исследования и их обсуждения. Первоначальное анкетирование показало, что у студентов – спортсменов – монорацион. Рацион питания исследуемых имели лишь незначительные различия и содержит недостаточное количество молочного и мясного белка, животного жира, витаминов, минеральных веществ. Даже при разнообразном рационе питания не был сба-

лансирован по основным нутриентам, витаминно-минеральному составу. 30 студентов – 30% – опрошенных регулярно пили натуральные соки, 60 студентов – 60% – кисло-молочные напитки, 100 студентов – 100% респондентов – пили чай с сахаром. Студенты-спортсмены в основном потребляли хлеб, макаронные изделия, крупы, готовили еду на растительном масле. В соревновательный и тренировочный период их рацион питания не менялся, менялась только кратность потребления еды. Овощи, фрукты в меню – редкость, только в летнее время. Спортивные напитки, напитки обогащенные углеводами, пили по мере необходимости – 99 студентов – 100% опрошенных. 100 студентов – 99,0% – опрошенных – минеральную воду пили эпизодически. БАД, обогащенные белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами употребляли эпизодически – 11 студентов – 11% («Креа-энерджи», «Креатин» и др.), многие студенты-спортсмены не потребляли вообще. 8% – опрошенных не знали о существовании спортивного питания. В результате анкетирования выяснилось 92 студента – 92% знали о наличии, но не применяли во время спортивной деятельности – готовые сбалансированные смеси – БАД спортивного назначения, вследствие дороговизны импортных продуктов. Национальные кисломолочные напитки в основном потребляли студенты – казахи, тогда как студенты другой национальности потребляли – эпизодически. Витамины, в основном поливитамины, применяли по назначению врача или самостоятельно весной 53 студента – 53%, микроэлементы – 29 студента – 29% опрошенных. 44 студента – (44% респондентов жаловались на сонливость, быструю утомляемость, раздражительность [20].

Выявленный в ходе первоначального анкетирования несбалансированность рациона питания и общее самочувствие студентов – спортсменов позволило рекомендовать использовать в течение месяца, разработанные нами ФПП для коррекции нутритивного статуса. И провести повторное анкетирование для выявления эффективности ФПП через месяц после потребления.

Во время проведения исследования студентам – спортсменам определили количество, частоту приема, форму ФПП:

- перед спортивными нагрузками за 30 минут: 400 мл ФПП в жидкой форме.
- до нагрузок за 30 минут: 200 мл ФПП в жидкой форме.
- после физических нагрузок: 200 мл ФПП в жидкой форме.

При субмаксимальных и максимальных нагрузках рекомендуемое нами суточное количество составило 400–500 мл ФПП в жидкой форме в сутки. Месячное количество примерно 15000 мл (15л). Сушенный продукт: по 30 гр 6-10 раз в сутки до и после нагрузки в любое время. Повторное анкетирование показало, что дополнительный приём, разработанных нами функциональных продуктов питания, спортсменами высокой квалификации, занимающихся в различных видах спорта, во всех периодах спортивной деятельности, способствует более физиологичному течению процессов адаптации в условиях развития силы, скорости и выносливости спортсменов и сокращению процессов восстановления физиологических показателей организма после интенсивной нагрузки (табл. 1, 2). При этом по результатам субъективной потребительской оценки 99,9 % спортсменов отме-

тили качество продуктов и чувство сытости на протяжении всего периода спортивной деятельности в период исследования. 23% спортсменов отметили, что после соревнований потребность была только в воде. 1% (10 спортсменов) исследуемых стала меньше потреблять хлебобулочные изделия. Ими отмечено, что вес прежний, но чувствуют легкость в теле. 2 % исследуемых в обычное время потребляли сушенную форму ФПП. Отметили, что чувство голода исчезало после потребления ФПП и потребность в обычной еде снизилась. 99,0% (1 спортсмен не смог объяснить свое состояние) исследуемые отметили исчезновение симптомов хронической усталости и гиповитаминоза (сонливость, быстрая утомляемость, раздражительность и др.). Исследования показали, что физиологические показатели остались прежними, то есть в пределах нормы (табл. 1,2).

Таблица 1 – Физиологические показатели до и после применения студентами-спортсменами, разработанных ФПП

Виды спорта, квалификация	Сложно-координационные	Скоростно-силовые	Циклические	Спор- тивные игры	Единоборства
Показатели до/после	к.м.с., м.с.	к.м.с., м.с.	к.м.с.	к.м.с.	к.м.с., м.с.
<i>КРС – АД (M ±)</i>	110\70	110\70	110\70	110\70	110\70
<i>ЧСС (M ±)</i>	68/ 68	68/ 68	65/ 65	68/ 68	68/ 68
<i>ЧДД (M ±)</i>	18/18	18/18	18/18	18/18	18/18
<i>Вес (M ±)</i>	65/ 65	65/ 65	70/70	70/70	68/ 68

Таблица 2 – Показатели общего самочувствия до и после применения студентами-спортсменами, разработанных ФПП

Виды спорта, квалификация	Сложно-координационные	Скоростно-силовые	Циклические	Спортивные игры	Единоборства
Показатели до/после	к.м.с., м.с.	к.м.с., м.с.	к.м.с.	к.м.с.	к.м.с., м.с.
<i>Сон</i>	норма	норма	норма	норма	норма
	норма	норма	норма	норма	норма
<i>Аппетит</i>	норма	норма	норма	норма	норма
	норма	норма	норма	норма	норма
<i>Работоспособность</i>	норма	норма	норма	норма	норма
	↑норма	↑норма	↑норма	↑норма	↑норма
<i>Чувство голода</i>	↑	↑	↑	↑	↑
	↓	↓	↓	↓	↓

Продолжение таблицы 2

Сонливость	↑	↑	↑	↑	↑
	↓	↓	↓	↓	↓
Утомление	↑	↑	↑	↑	↑
	↓	↓	↓	↓	↓
Выносливость	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма
Сила	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма
Скорость	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма	↑ норма
Внимание	↑	↑	↑	↑	↑

У некоторых повысились спортивные показатели и наблюдались незначительные повышения во внимании, выносливости, силе и скорости во время физических нагрузок. Существенных различий эффективности применения продуктов у спортсменов различных видов спорта не отмечено. Незначительные индивидуальные различия по видам, разработанных ФПП. Например, студентам-спортсменам понравились все ФПП с различными биологически активными добавками (патенты получены на 10 видов ФПП). Формы, разработанных нами ФПП понравились всем исследованным. Во время спортивной деятельности предпочитали жидкую (быстрая насыщаемость), а в обычное время сушенную форму. В этой связи нами сделан вывод, что жидкая форма для экстренного пополнения организма спортсменов питательными и биологически активными веществами, то есть для быстрого восстановления организма. А сушеная и кашецеобразная форма подходит для борьбы с гиповитаминозом, регуляции массы тела и поддержки иммунитета.

В этой связи, по нашему мнению, установлена высокая биологическая ценность готового обогащенного продукта, что указывает на высокую степень использования составных компонентов продукта на биохимические и физиологические нужды организма спортсменов. Доступностью по цене (себестоимость примерно 300 гр -1500-2000 тг, креатин (США) 300 гр – 5000–8500 тг), изготовление в домашних условиях (спортсмены ознакомлены с технологией ФПП)) и длительностью хранения 100 % опрошенных были довольны. На вопрос о готовности заменить обычные кисломолочные продукты на предложенные – 99% студентов-спортсменов ответили положительно, около 1% не потребляют кисломолочные продукты вообще. В анкетах, исследуемыми вкус ФПП (в зависимости от вида

наполнителя) оценен на «отлично» и «хорошо». Разработанные функциональные кисломолочные продукты лица, занимающиеся физической культурой, готовы использовать ежедневно. 80% опрошенных отметили, что чувство голода не возникало в течение нескольких часов. У 20% чувство сытости было непродолжительным (как обычно).

Выводы. Таким образом, разработанные композиции функционального питания, на основе казахских кисло-молочных блюд и способа производства обладают высокой биологической ценностью, являются источником ценных пищевых нутриентов и эссенциальных соединений, микроэлементов и витаминов, что обуславливает целесообразность использования всех видов продуктов в качестве спортивного питания с функциональными свойствами при любых видах, во все периоды спортивной деятельности и квалификации спортсмена для коррекции нутритивного состава питания.

Проведенные исследования позволили нам определить область применения, количество, частоту приема, форму и показания к применению ФПП:

- употреблять перед спортивными нагрузками за 30 минут: 400 мл ФПП в жидкой форме. Напиток рекомендуем при физических нагрузках в зоне аэробного энергообеспечения;
- применять до старта за 30 минут: 200 мл ФПП в жидкой форме и использовать в зоне смешанного энергообеспечения;
- использовать по истечении физических нагрузок: 200 мл ФПП в жидкой форме. Предназначен для восстановления витаминно-минерального и нутритивного состава рациона спортсменов.

При субмаксимальных и максимальных нагрузках рекомендуемое нами суточное количество составляет 400–500 мл ФПП в жидкой форме в сутки. Месячная потребность – 15000 мл (15л).

Сушенного продукта: по 30 гр 6-10 раз в сутки во все периоды спортивной деятельности.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов разработанного ФПП.

При внедрении в производство, разработанных ФПП, появится возможность создать собственную интеллектуальную и производствен-

ную базу производства специализированных продуктов спортивного питания в РК, позволит значительно снизить зависимость от использования дорогостоящих импортных продуктов спортивного питания, повысить их доступность для спортсменов, оптимизирует их использование и, в конечном счете, поднимет уровень спортивных достижений наших спортсменов.

Литература

- 1 Артемьев А.В. Разработка и оценка потребительских свойств пищевых функциональных продуктов специального назначения с использованием растительных фосфолипидов: автореферат дис. ... к. т. н.: 05.18.15 Краснодар, 2004. – 17 с.
- 2 Борисова О.О. Питание спортсменов. Зарубежный опыт и практические рекомендации. Уч.мет пособие.– М.: Советский спорт, 2007. – 132 с.
- 3 Волков В.М., Олейников В.И. Биологически активные добавки в специализированном питании спортсменов. – М.: Здоровье человека, 2001. – 79 с.
- 4 Adiotomre, J. Dietary fibre: in vitro methods that anticipate nutrition and metabolic activity in humans / J. Adiotomre, M.A. Eastwood, C.A. Edwards, W.G. Bryton // *Am. J. Clin. Nutr.* 1990. – 52 – P. 128-134.
- 5 Colombani P.C., Mettler S. Role of dietary proteins in sports. // *Int. J. Vitam. Nutr. Res.*– 2011. – Mar; 81(2-3): v. 120. – P. 4.
- 6 Кухаренко А.А., Богатырев А.Н., Короткий В.Н. и др. Научные принципы обогащения продуктов микронутриентами // *Пищевая промышленность.* №5. – 2008. – С. 62 – 64.
- 7 Демченко С.В., Барашкина Е.В., Малеева О.Л. и др. Новые технологии производства функциональных напитков на основе молочной сыворотки // *Пищевая технология.* – 2008. – № 2-3. – С. 20-23.
- 8 Харитонов И.Б. Разработка состава функциональных кисломолочных продуктов с растительными наполнителями, обладающими лечебно-профилактическими свойствами: 05.18.04: автореф. дисс. ... к. т. н.; Санкт-Петербургский национальный исследовательский университет информационных технологий, механики и оптики. – Санкт-Петербург, 2013. – 16 с.
- 9 Зобкова З.С. и др. Кисломолочные продукты как составляющая функционального питания // *Молочная промышленность.* – 2019. – №2. – С. 44-46.
- 10 Мартинчик А.Н., Михайлов Н.А., и др. Оценка информативности и достоверности индекса здорового питания для характеристики структуры питания и пищевого поведения // *Вопросы питания.*– 2021.– т. 90, №5. – С. 77-86.
- 11 Пьяникова Э.А., Евдокимова О.В. и др. Разработка оптимизированного рациона питания студенческой молодежи. *Общепит: бизнес и искусство.*– 2022.– №2.– С. 9-20.
- 12 Шарманов Т.Ш. Государственная политика в области улучшения здоровья населения путем использования биологически активных добавок к пище и функциональных продуктов питания. – *Здоровье и болезнь.* – «Грант», 2002.– 295 с.
- 13 Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков Р.С. Современные социально – экономические процессы. Проблемы, закономерности, перспективы. Принципы применения БАД в спорте высших достижений. Монография. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». – 2017. – 198 с.
- 14 Дуанбекова Г.Б., Дуйсебаев Б.Т., Билялов И.Е. Казахские национальные напитки в качестве БАД в спорте высших достижений. Инновационное развитие: потенциал науки и современного образования Монография. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2019. – 148 с.
- 15 Дуанбекова Г.Б., Мускунов К.С., Ермембетов Ж.М., Карынбаева М.Ж., Абишев Ж.Б., Дуванбеков Р.С., Дуванбеков А.Е. Казахские национальные кисломолочные напитки как альтернатива спортивному питанию // *Успехи современной науки.* – Белгород. – Т.2, №3.– 2017.– С. 142-145.
- 16 Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков А.Е., Ибраимов А.К. Обоснование применения казахских кисломолочных напитков в качестве функционального питания Професионал года 2017: сборник статей III межд. научн. – практ. конкурса. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение». – 2017. – С. 89-93.
- 17 Дуанбекова Г.Б., Исабаева Г.М., Сейлханова Ж.А., Хаирова Г.М., Аубакирова К.Ф. Результаты исследования эффективности применения юниорами-кадетами разработанных продуктов спортивного назначения // *Теория и методика физической культуры* – 2022. – №1 (67) – С. 117-122.
- 18 Турова А.Д. Лекарственные растения в СССР и их применение.– М: Медицина, 1984. – 470 с.
- 19 Закон РК «О безопасности пищевой продукции» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07. 2021 г.)
- 20 Дуанбекова Г.Б., Дуванбеков А.Е., Дуванбеков Р.С. Исследование и анализ потребления спортивного питания студентами – спортсменами факультета ФК и С КарГУ им. Е.А. Букетова Журнал научных статей «Здоровье и образование XXI века». – Калининград. – 2017.– №7 (19). – С. 109-113.

References

- 1 Artem'ev A.V. Razrabotka i ocenka potrebitel'skikh svoystv pishchevykh funkcional'nyh produktov special'nogo naznacheniya s ispol'zovaniem rastitel'nykh fosfolipidov: avtoreferat dis. ... k. t. n.: 05.18.15 Krasnodar, 2004. – 17 s.
- 2 Borisova O.O. Pitanie sportsmenov. Zarubezhnyj opyt i prakticheskie rekomendacii. Uch.met posobie. – M.: Sovetskij sport, 2007. – 132 s.

- 3 Volkov V.M., Olejnikov V.I. Biologicheski aktivnyye dobavki v specializirovannom pitanii sportsmenov. – M.: Zdorov'e cheloveka, 2001. – 79 s.
- 4 Adiotomre, J. Dietary fibre: in vitro methods that anticipate nutrition and metabolic activity in humans / J. Adiotomre, M.A. Eastwood, C.A. Edwards, W.G. Bryton // *Am. J. Clin. Nutr.* 1990. – 52 – P. 128-134.
- 5 Colombani P.C., Mettler S. Role of dietary proteins in sports. // *Int. J. Vitam. Nutr. Res.* – 2011. – Mar; 81(2-3): v. 120. – P. 4.
- 6 Kuharenko A.A., Bogatyrev A.N., Korotkij V.N. i dr. Nauchnye principy obogashcheniya produktov mikronutrientami // *Pishchevaya promyshlennost'*. №5. – 2008. – S. 62 – 64.
- 7 Demchenko S.V., Barashkina E.V., Maleeva O.L. i dr. Novye tekhnologii proizvodstva funkcional'nyh napitkov na osnove molochnoj syvorotki // *Pishchevaya tekhnologiya*. – 2008. – № 2-3. – S. 20-23.
- 8 Haritonova I.B. Razrabotka sostava funkcional'nyh kislomolochnyh produktov s rastitel'nymi napolnitelyami, obladayushchimi lechebno-profilakticheskimi svojstvami: 05.18.04: avtoref. diss. ... k. t. n.; Sankt-Peterburgskij nacional'nyj issledovatel'skij universitet informacionnyh tekhnologij, mekhaniki i optiki. — Sankt-Peterburg, 2013. — 16 с.
- 9 Zobkova Z.S. i dr. Kislomolochnye produkty kak sostavlyayushchaya funkcional'nogo pitaniya // *Molochnaya promyshlennost'*. – 2019. – №2. – S. 44-46.
- 10 Martinchik A.N., Mihajlov N.A., i dr. Ocenka informativnosti i dostovernosti indeksa zdorovogo pitaniya dlya harakteristiki struktury pitaniya i pishchevogo povedeniya // *Voprosy pitaniya*. – 2021.– t. 90, – №5. – S. 77-86.
- 11 P'yanikova E.A., Evdokimova O.V. i dr. Razrabotka optimizirovannogo racionalnogo pitaniya studentcheskoj molodezhi. Obshepiti: biznes i iskusstvo. – 2022.– №2.– S. 9-20.
- 12 SHarmanov T.SH. Gosudarstvennaya politika v oblasti uluchsheniya zdorov'ya naseleniya putem ispol'zovaniya biologicheskij aktivnyh dobavok k pishche i funkcional'nyh produktov pitaniya. – *Zdorov'e i bolezni*. – «Grant», 2002.– 295 s.
- 13 Duanbekova G.B., Duvanbekov R.S. Sovremennye social'no – ekonomicheskie processy. Problemy, zakonomernosti, perspektivy. Principy primeneniya BAD v sporte vysshih dostizhenij. Monografiya. – Penza: MCNS «Nauka i prosveshchenie». – 2017. – 198 s.
- 14 Duanbekova G.B., Dujsebaev B.T., Bilyalov I.E. Kazahskie nacional'nye napitki v kachestve BAD v sporte vysshih dostizhenij. Innovacionnoe razvitiye: potencial nauki i sovremennoogo obrazovaniya Monografiya. – Penza: MCNS «Nauka i prosveshchenie», 2019. – 148 s.
- 15 Duanbekova G.B., Muskunov K.S., Ermembetov ZH.M., Karynbaeva M.ZH., Abishev ZH.B., Duvanbekov R.S., Duvanbekov A.E. Kazahskie nacional'nye kislomolochnye napitki kak al'ternativa sportivnomu pitaniyu // *Uspekhi sovremennoj nauki*. – Belgorod. – T.2, №3.– 2017.– S. 142-145.
- 16 Duanbekova G.B., Duvanbekov A.E., Ibraimov A.K. Obosnovanie primeneniya kazahskih kislomolochnyh napitkov v kachestve funkcional'nogo pitaniya Professional goda 2017: sbornik statej III mezhd. nauchn. – prakt. konkursa. – Penza: MCNS «Nauka i prosveshchenie». – 2017. – S. 89-93.
- 17 Duanbekova G.B., Isabaeva G.M., Sejlhanova ZH.A., Hairova G.M., Aubakirova K.F. Rezul'taty issledovaniya effektivnosti primeneniya yuniorami-kadetami razrabotannyh produktov sportivnogo naznacheniya // *Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury* – 2022. – №1 (67) – S. 117-122.
- 18 Turova A.D. Lekarstvennyye rasteniya v SSSR i ih primenenie. – M: Medicina, 1984. – 470 s.
- 19 Zakon RK «O bezopasnosti pishchevoj produkcii» (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 01.07. 2021 g.)
- 20 Duanbekova G.B., Duvanbekov A.E., Duvanbekov R.S. Issledovanie i analiz potrebleniya sportivnogo pitaniya studentami – sportsmenami fakul'teta FK i S KarGU im. E.A. Buketova ZHurnal nauchnyh statej «Zdorov'e i obrazovanie v HKHI veke». – Kaliningrad. – 2017.– №7 (19). – S. 109-113.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Дуанбекова Гульняз Биляловна –
медицина ғылымдарының кандидаты,
Академик Е.А. Бөкетов атындағы
Қарағанды университеті,
Қарағанды қ., Қазақстан
e-mail: guka.milaya@mail.ru,
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7196-9159>

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Дуанбекова Гульняз Биляловна
– кандидат медицинских наук,
Қарағанды университеті им.
академика Е.А. Букетова,
г. Қарағанды, Қазақстан
e-mail: guka.milaya@mail.ru,
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7196-9159>

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Duanbekova Gulnyaz – Candidate of
Medical Sciences, guka.milaya@mail.ru,
Karaganda Buketov University,
Karaganda, Kazakhstan
e-mail: guka.milaya@mail.ru,
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7196-9159>

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



Голоха Л.И. , Токарева С.В.а, Ермаханова А.Б. ,
Нурмуханбетова Д.К. , Кефер Н.Э.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ОТБОР В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ РЕЗЕРВА В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Голоха Лада Ивановна, Токарева Светлана Витальевна, Нурмуханбетова Динара
Кенжеевна, Ермаханова Амина Бахытовна, Кефер Наталья Эгоновна

Психологический отбор в системе подготовки резерва в водных видах спорта

Аннотация. В статье рассмотрены особенности психологического отбора в системе подготовки резерва в водных видах спорта. Выявлены влияющие на успешность выполнения спортивной деятельности психологические особенности спортсменов, которые необходимо учитывать при отборе. Также описаны методики, направленные на определение таких психологических особенностей, как тип темперамента, тип нервной системы и уровень вегетативного возбуждения. Проведено исследование, направленное на выявление психологических особенностей спортсменов, занимающихся плаванием и художественным плаванием. Результаты исследования позволили определить преобладающий тип темперамента у спортсменов, выявить тип нервной системы и измерить уровень вегетативного возбуждения. Данное исследование указывает на необходимость проведения психологического отбора при формировании спортивного резерва не только в водных видах, но и в других видах спорта.

Ключевые слова: психологический отбор, психологические особенности, водные виды спорта, тип темперамента, тип нервной системы, уровень вегетативного возбуждения.

Golokha Lada Ivanovna, Tokareva Svetlana Vitalievna, Yermakhanova Amina Bakhitovna,
Nurmukhanbetova Dinara Kenzheevna, Kefer Natalya Egonovna

Psychological selection in the system of reserve training in water sports

Abstract. The article discusses the features of psychological selection in the system of reserve training in water sports. The psychological characteristics of athletes that affect the success of sports activities and which must be taken into account during selection are revealed. Methods aimed at determining such psychological characteristics as the type of temperament, the type of nervous system and the level of autonomic arousal are also described. A study aimed at identifying the psychological characteristics of athletes engaged in swimming and artistic swimming, allowed to determine the prevailing type of temperament in athletes, identify the type of nervous system and measure the level of autonomic arousal. This study indicates the need for psychological selection in the formation of a sports reserve not only in water sports, but also in other sports.

Key words: psychological selection, psychological characteristics, water sports, type of temperament, type of nervous system, level of autonomic arousal.

Голоха Лада Ивановна, Токарева Светлана Витальевна, Нурмуханбетова Динара
Кенжеқызы, Ермаханова Амина Бақытқызы, Кефер Наталья Эгоновна

Су спорты түрлерінде резервті даярлау жүйесіндегі психологиялық іріктеу

Аңдатпа. Мақалада су спортындағы резервті даярлау жүйесіндегі психологиялық іріктеудің ерекшеліктері қарастырылған. Спортшылардың спорттық іс-әрекеттің сәттілігіне әсер ететін және таңдау кезінде ескерілуі керек психологиялық ерекшеліктері анықталды. Сондай-ақ, темперамент түрі, жүйке жүйесінің түрі және вегетативті қозу деңгейі сияқты психологиялық ерекшеліктерді анықтауға бағытталған әдістер сипатталған. Жүзу және көркем жүзумен айналысатын спортшылардың психологиялық ерекшеліктерін анықтауға бағытталған зерттеу жүргізілді, спортшылардағы темпераменттің басым түрін анықтауға, жүйке жүйесінің түрін анықтауға және вегетативті қозу деңгейін өлшеуге мүмкіндік берді. Бұл зерттеу спорттық резервті қалыптастыру кезінде тек су түрлерінде ғана емес, сонымен қатар басқа спорт түрлерінде де психологиялық таңдау қажеттілігін көрсетеді.

Түйін сөздер: психологиялық таңдау, психологиялық ерекшеліктер, су спорты, темперамент түрі, жүйке жүйесінің түрі, вегетативті қозу деңгейі.

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 до 2025 года и принят комплексный план по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы [1].

На сегодняшний день особую актуальность и интерес вызывают результаты исследований проводимых со спортсменами, которые составляют спортивный резерв. Система подготовки спортивного резерва, как и подготовка в спорте высших достижений состоит из физической, тактической, технической и психологической подготовки. Психологическая составляющая системы подготовки играет большую роль в становлении спортсмена. В процессе подготовки спортивного резерва особое внимание в процессе психологической подготовки отводится психологическому отбору. То есть определению психологических особенностей, влияющих на успешность будущего спортсмена в избранном виде спорта. Психологический отбор представляет собой выявление индивидуально-типологических особенностей личности, которые будут являться ведущими при выборе дальнейшей спортивной деятельности. Благодаря психологическому отбору и спортсмену и тренеру будет понятно, сможет ли ребенок овладеть выбранным видом спорта в полной мере и достичь желаемого результата.

Психологический отбор предполагает наличие такого компонента как психологическая надежность, которая становится одним из ведущих факторов отбора. Отбор представляет собой выбор из числа претендентов тех, кто более подготовлен и подходит по всем параметрам для определенного вида деятельности. Говоря о спорте, мы предполагаем отбор наиболее физически, технически подготовленных спортсме-

нов, имеющих определенные индивидуально-типологические особенности необходимые для избранного вида спорта и для достижения высокого спортивного результата. Психическая надежность актуальна не только в спорте высших достижений, нельзя уменьшать ее роль и на этапе подготовки спортивного резерва. На данном этапе спортсмен проходит жесткий контроль своих спортивных возможностей, и находится под постоянным контролем со стороны тренера, который постоянно сравнивает способности и спортивные результаты всех своих учеников.

Мнения специалистов в области спортивной психологии сходятся в том, что основными этапами психологического отбора можно присвоить образные названия: «отсев», «адаптация» и «надежность».

«Отсев» – название этапа психологического отбора, характерного для начала занятий спортом [2]. Не каждый спортсмен сразу выбирает тот вид спорта, в котором сможет добиться высоких результатов. Это связано с тем, что спортсмен находится в поиске и не всегда тот вид, о котором он мечтал с детства, будет подходить ему по физическим и психическим качествам. Как раз в этот момент на помощь может прийти тренер и спортивный психолог, которые дадут правильное направление исходя из физических и психических особенностей спортсмена. Если же не помочь спортсмену определиться, то в скором времени он потеряет интерес к тренировкам и может вовсе уйти из спорта.

«Адаптация» – стадия психологического отбора, связанная с окончательным выбором специализации и закреплением спортсмена в спортивной деятельности [2, с. 6]. Это один из самых сложных этапов в спортивной деятельности спортсмена. На данном этапе спортсмен сталкивается с большим количеством психологических проблем. В первую очередь это увеличение физических нагрузок, которое при неправильно подходе может привести к быстрому эмоциональному выгоранию. Также это и возрастание конкуренции, так как на этапе «адаптации» практически все спортсмены равны, по своим физическим характеристикам и приходится соперничать с равными по технике и тактике конкурентами, а иногда и с конкурентами, превосходящими тебя по всем параметрам. Одним из важных новообразований на этом этапе является повышение спортивной мотивации. Которое формируется при достижении спортсменом 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. Спортивные психологи утверждают, что на данном этапе заметно поднимается самооценка и возрастает уровень притязаний [3].

«Надёжность» – символ и синоним завершающего этапа психологического отбора. Характеризуется становлением системы обеспечения психической надёжности спортсмена и команды [2, с. 6]. Этот этап характерен для спорта высших достижений, когда психологический отбор теряет свою актуальность, а важным становится психологическая поддержка и сопровождение спортсменов.

Каждому тренеру, спортсмену и родителям интересно, стоит ли тратить свое время для занятий тем или иным видом спорта и какой можно ожидать результат [4]. Говоря о спортивном резерве, следует отметить, что это дети, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Республики Казахстан. Одним словом, это спортсмены, достигшие определенного, в соответствии с возрастом и поставленными задачами, уровня мастерства и охваченные современными организационно-методическими формами подготовки, обеспечивающими дальнейший рост спортивных результатов. В настоящее время принято классифицировать спортивный резерв, и он имеет примерно такую градацию: действующий резерв; ближайший резерв; потенциальный резерв.

Действующий резерв – это перспективные спортсмены высокого класса, уровня кандидатов или членов сборных команд страны. Соответствующие уровню мастеров спорта международного класса, а также успешно выступающие на чемпионатах мира, Европы, Азии и других международных соревнованиях олимпийского цикла.

Ближайший резерв — это одаренные спортсмены, которые в течение олимпийского цикла могут пополнить число кандидатов в сборные команды страны. Здесь учитывается микс показателей, позволяющих увидеть дальнейший рост спортивных результатов, а также возможность отличного выступления на юношеских и юниорских первенствах мира, Европы, Азии и других международных и республиканских соревнованиях.

Потенциальный резерв - юные спортсмены, занимающихся тем или иным видом спорта в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ),

специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ), училищах олимпийского резерва (УОР), центрах олимпийской подготовки (ЦОП) [1, с. 24].

В рамках научного проекта «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта» нами проводятся научные исследования с целью изучения и создания в помощь тренерам, методик и систем психологического сопровождения для более качественной подготовки спортивного резерва. В данной статье мы говорим о психологическом отборе в водных видах спорта.

Целью данного исследования являлся сбор исходных данных о психологических особенностях спортсменов, входящих в спортивный резерв в плавании и артистическом плавании, необходимый для дальнейшего выбора амплуа спортсменов (артистическое плавание) и устойчивости к тренировочным нагрузкам (плавание).

Задача исследования: на основе сбора исходных данных о психологических особенностях спортсменов, влияющих на их спортивный результат, разделить спортсменов на несколько категорий по типу темперамента, по типу нервной системы, по уровню вегетативного возбуждения.

Методы и организация исследования. Статья выполнена в рамках проекта (ИРН АР09260551) грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2021-2023 годы Министерства образования и науки Республики Казахстан. Наименование темы проекта: «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта».

В проведенном исследовании приняли участие 17 спортсменов в возрасте 8–14 лет, представителей водных видов спорта (плавание и артистическое плавание). Наше исследование проводилось на базе центра олимпийской подготовки (АИБА) г. Талгар.

Для проведения исследования нами были подобраны психодиагностические методики, направленные на выявление следующих психологических особенностей спортсменов: типа темперамента, типа нервной системы и уровня вегетативного возбуждения.

1. Для определения типа темперамента нами использовался тест для возрастной группы 8-13 лет. Тест состоял из 12 вопросов, на которые ребенку необходимо было ответить либо «да», либо «нет» [5].

2. Для выявления типа нервной системы применялась методика Теппинг теста по Ильину [6].

Данная методика заключается в возможности определить тип преобладающей нервной нагрузки спортсмена и дать рекомендации по управлению состоянием спортсмена в тренировке и соревнованиях.

3. Выявление уровня вегетативного возбуждения проводилось с помощью метода биоимпедансометрии (БИ) – а именно, измерении вегетативной активации. БИ является показателем электропроводимости кожной поверхности. Легкость методики заключается в том, что наше тело само является источником электрической энергии - остается только его измерить. Для этого необходим миллиамперметр [7]. В нашей работе мы использовали прибор, на одном конце которого находился миллиамперметр, а на другом металлические пластины, в виде эстафетной палочки. Единицей измерения данного показателя является миллиампер (мА). Задача испытуемых заключалась в замыкании контакта своими руками. Тренировочные нормы – 15-20 мА, норма оптимального реагирования = 30-40 мА, завышенные показатели 50-100 мА.

Результаты исследования и их обсуждение. Как отмечалось ранее, в подготовке спортивного резерва немаловажную роль играет психологический отбор, основанный на выявлении психологических особенностей спортсменов. Под психологическими особенностями мы понимаем, те психологические характеристики, ко-

торые отличают одного спортсмена от другого. А именно тип темперамента, тип нервной системы и уровень вегетативного возбуждения.

Тип темперамента – это одна из индивидуально-типологических особенностей человека, по которой можно определить, подходит ли для него тот тип деятельности, которую он выбрал. Если обращаться к спорту, то именно тип темперамента может быть определяющим в выборе вида спорта. Так, например, сангвинику и холерику очень тяжело заниматься монотонными видами спорта, так как они могут быстро потерять интерес к нему. А вот флегматик и меланхолик, наоборот, не проявят интерес к ритмичным видам спорта, где необходимо быстро перестраиваться и переключать внимание. Сангвиники и холерики больше командные игроки, проявляющие лидерские качества, а меланхолики и флегматики являются ведомыми и не любят быть в центре внимания, хотя их решения более взвешены и обдуманны. В связи с этим, на наш взгляд, определение типа темперамента является наиболее информативным и показательным при психологическом отборе.

По первому тесту на определение типа темперамента были получены следующие результаты, которые представлены на рисунке 1.

На данном рисунке представлены результаты теста на определение типа темперамента, из которых можно сделать вывод, что в водных видах спорта присутствуют представители всех типов темперамента. В большей степени в группе испытуемых преобладает число детей с высокой эмоциональной устойчивостью, которые легко контролируют свои действия и поступки, активны, с оптимистическим настроением и высоким уровнем общительности.

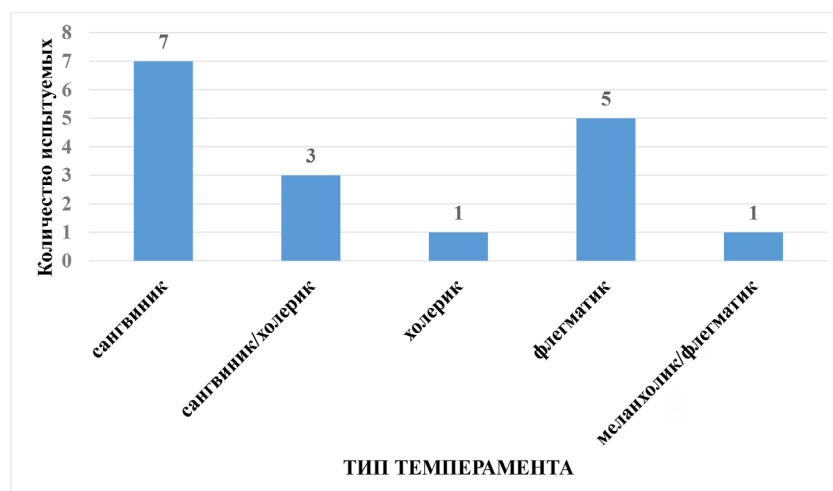


Рисунок 1 – Определение типа темперамента у представителей водных видов спорта

Также в группе присутствуют дети с эмоциональной неустойчивостью. Действия и поступки данных детей зависят от их настроения и эмоционального фона. Если они в хорошем расположении, то они уравновешены, если же запущен процесс возбуждения, то от них можно ожидать бурный всплеск эмоций и перепады настроения [8].

На основе полученных данных можно сделать вывод, что преобладающими типами темперамента у исследуемых являются следующие типы: сангвиник и флегматик.

Спортсмены сангвиники имеют подвижный тип высшей нервной деятельности (ВНД), что характеризует их как эмоционально устойчивых, с быстрой переключаемостью внимания и живой реакцией на изменения. Сангвиники обладают лидерскими качествами, легко вступают в контакт. У них высокий уровень экстраверсии. Сангвиников отличает быстрая реакция и способность к моментальному принятию решений (что не маловажно в спорте). Благодаря своей коммуникабельности сангвиники легко находят общий язык с окружающими и им легко играть в команде. Но в то же время их чрезмерная эмоциональность, может быть помехой в те моменты, когда принятое решение должно быть обдуманным [9].

Спортсмены флегматики также обладают сильным и уравновешенным типом ВНД, но в отличие от сангвиников они больше интровертированы. Флегматики не отличаются высоким уровнем коммуникабельности. Эмоциональная возбудимость флегматиков имеет низкую силу, в связи с этим они сохраняют «холодный» расчет в самых сложных ситуациях. Принятие ре-

шений носит обдуманный характер. Флегматик медленно вырабатывает навыки, связанные с определенным видом деятельности. В итоге освоенные навыки приобретают особую прочность. Спортсмены с данным типом темперамента, при выборе спорта, уделяют внимание тем видам, в которых упражнения носят спокойный и однообразный характер [10].

Данные описания свидетельствуют о том, что спортсмены с этими типами темперамента могут показать более высокие результаты, чем спортсмены с другими типами темперамента и тренерам необходимо уделить больше внимания именно этим спортсменам.

Теппинг тест проводился нами для выявления типа нервной системы. Тип нервной системы, тесно связан с такими процессами как возбуждение и торможение. Преобладание одного процесса над другим свидетельствует о скорости протекания нервных процессов и соответственно о способности переключения с одного вида деятельности на другой, что является одним из главных показателей работоспособности нервной системы. Так люди с сильным типом нервной системы могут долгое время выдерживать большую по величине нагрузку, чем люди со слабым типом.

По результатам проведения Теппинг теста, представленным на рисунке 2, можно говорить о том, что в исследуемой группе преобладает ровный тип кривой, который свидетельствует об удержании примерно на одном уровне в течение всего времени работы максимального темпа работоспособности. Этот тип кривой характеризует нервную систему испытуемых как нервную систему средней силы [11].

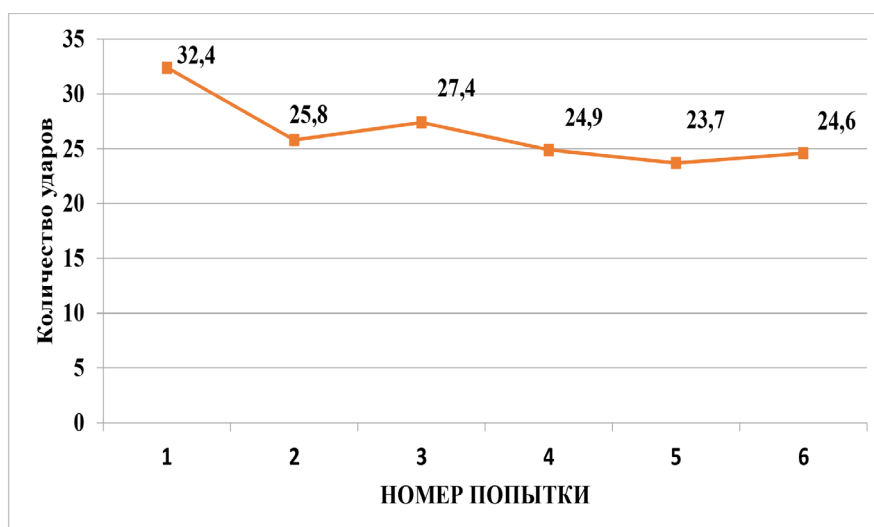


Рисунок 2 – Результаты Теппинг теста у представителей водных видов спорта

Нервная система средней силы характеризуется тем, что снижение максимального темпа работоспособности, сменяется её возрастанием, вследствие кратковременной мобилизации, затем можно наблюдать незначительный спад и опять возрастание. Что на наш взгляд, является наиболее важным в водных видах спорта, так как, владея данной информацией, можно правильно распределить тренировочные нагрузки и выбрать оптимальный темп тренировок.

Уровень вегетативного возбуждения играет немаловажную роль в жизнедеятельности всего организма. Именно он указывает на возможность нашего организма к поддержанию жизнеобеспечения и уравнивания внешних воздействий. Что в свою очередь приводит к адаптации организма к воздействующим факторам. Анализ измерения уровня вегетативного возбуждения (рисунок 3) показывает, что у спортсменов в основном показатель возбужде-

ния вегетативной нервной системы находятся в около нормальном диапазоне. Так у 11 спортсменов уровень вегетативного возбуждения находится в зоне оптимума (20-40 мА), что характеризуется хорошим самочувствием, уверенностью в себе, готовностью к выполнению различной деятельности. У троих спортсменов уровень вегетативного возбуждения находится на низком уровне (<10 мА), что указывает на болезненное состояние и переутомление, данные спортсмены находятся в нервном истощенном состоянии. При работе с данными детьми необходимо выбрать медленный темп работы и дать возможность восстановиться. У двоих детей уровень вегетативного возбуждения (40–60 мА) находится в состоянии возбуждения, тревоги, но если данные дети готовятся к соревнованиям, то можно с уверенностью говорить об их готовности и уверенности в своих силах, и о мобилизации своих возможностей.

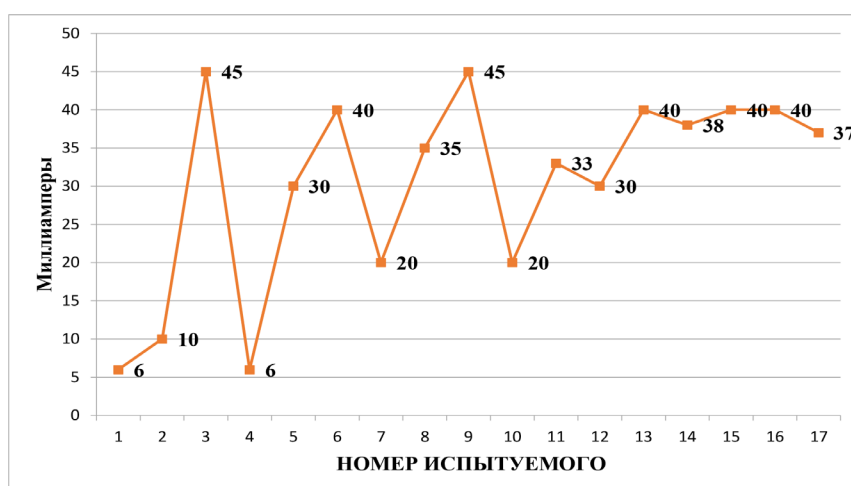


Рисунок 3 – Уровень вегетативного возбуждения

Проведенное нами исследование раскрывает возможности психологического отбора спортивного резерва, а именно дает возможность тренеру под другим углом посмотреть на своих подопечных. Ведь успех в спорте – это всегда удачное сочетание большого количества условий, и заранее никогда нельзя сказать, что именно окажется решающим для победы. Поэтому необходимо учитывать самые разнообразные факторы, а пренебрежение любым из направлений тренировки спортсмена может привести к неудаче даже в самой внешне благополучной ситуации [12].

Выводы. В результате проведенного исследования нами были собраны исходные данные

о психологических особенностях спортсменов, влияющих на их спортивный результат и позволяющие сделать выводы о предрасположенности спортсмена к данному виду спорта. Полученные нами данные дают возможность разделить спортсменов на несколько категорий:

По типу темперамента, так как знание того, к какому типу темперамента относится ваш ученик, является обязательной составляющей индивидуального подхода и выбора вида спорта, либо спортивного амплуа.

По типу нервной системы, который определяют уровень психической работоспособности спортсмена, и умение удерживать её максимальный уровень долгое количество времени.

По уровню вегетативного возбуждения, свидетельствующего о психическом состоянии спортсмена, об уровне его нервного истощения, процессов возбуждения и торможения. Так как знание данных показателей позволит тренеру наиболее точно составить режим тренировок, адекватно чередую периоды активности и отды-

ха, давая спортсмену возможность восстановиться. Роль и значимость психологического отбора в системе подготовки резерва в водных видах спорта, в том числе и на основании проведенного нами исследования, является фактически неоспоримой и имеющей важное значение во всей системе спортивной подготовки.

Литература

- 1 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: диссертация на соискание ученой степени Ph.D.– Алматы, 2021. – 174 с.
- 2 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.
- 3 Отбор и прогнозирование в легкой атлетике: методические указания / Сост. В. В. Захарова. – Ульяновск: УлГТУ, 2003. – 51 с.
- 4 Аверясова Ю.О., Зарубина М.С., Ганкевич А.Д., Андрищенко Л.Б., Филиппова А.Г. Формирование информационной базы данных готовности у высококвалифицированных баскетболистов к соревновательной деятельности // Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика». – Специальный выпуск (22), 2019. – С. 1-15.
- 5 Тест на определение темперамента ребенка. — Текст: электронный // Vashechudo.ru: [сайт]. — URL: <https://vashechudo.ru/roditeljam/test-na-opredelenie-temperamenta-rebenka.html> (дата обращения: 27.05.2022).
- 6 Ильин Е.П. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям (Теппинг-тест) // Психологическая диагностика. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/tt> (дата обращения: 27.05.2022).
- 7 Сафонов В.К. Психология спортсмена, слагаемые успеха. - М., ООО «Издательство «Спорт»», 2017. - 370 с.
- 8 Поведение. — Текст: электронный // Энциклопедия раннего детского развития: [сайт]. — URL: <https://www.encyclopedia-deti.com/pdf/expert/agressiya/ot-ekspertov/razvitie-fizicheskoy%20-agressii-s-rannego-detstva-do-vzroslogo-vozrasta> (дата обращения: 28.05.2022).
- 9 Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978. - 134 с.
- 10 Шогенов Р.Х., Ветвицкая С.М. Роль темперамента в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (дата обращения: 29.05.2022).
- 11 Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. - Ростов-на-Дону, Феникс, 2008. – 686 с.
- 12 Сивицкий В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности // Спортивный психолог. – 2007. – № 1. – С. 37-42.

References

- 1 Muhambet ZH.S. Vliyanie sportivnyh nagruzok na motivaciyu zanyatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedeniya: dissertaciya na soiskanie uchenoj stepeni Ph.D.– Алматы, 2021. – 174 s.
- 2 Martynov M.V. Psihologicheskie osnovy sportivnoj didaktiki: uchebnoe posobie dlya studentov vysshih pedagogicheskikh zavedenij, obuchayushchihya po special'nosti «Fizicheskaya kul'tura», – Penza: PGPU im. V. G. Belinskogo, 2008. – 58 s.
- 3 Otkor i prognozirovanie v legkoj atletike: metodicheskie ukazaniya / Sost. V. V. Zaharova. – Ul'yankovsk: UlGTU, 2003. – 51 s.
- 4 Averyasova YU.O., Zarubina M.S., Gankevich A.D., Andryushchenko L.B., Filippova A.G. Formirovanie informacionnoj bazy dannyh gotovnosti u vysokokvalificirovannyh basketbolistov k sorevnovatel'noj deyatel'nosti // Elektronnoe nauchnoe izdanie «Mezhdunarodnyj elektronnyj zhurnal. Ustojchivoe razvitie: nauka i praktika». – Special'nyj vypusk (22), 2019. – S. 1-15.
- 5 Test na opredelenie temperamenta rebenka. — Tekst: elektronnyj // Vashechudo.ru: [sajt]. — URL: <https://vashechudo.ru/roditeljam/test-na-opredelenie-temperamenta-rebenka.html> (data obrashcheniya: 27.05.2022).
- 6 Il'in E.P. Metodika ekspress-diagnostiki svoystv nervnoj sistemy po psihomotornym pokazatelyam (Tepping-test) // Psihologicheskaya diagnostika. URL: <https://sites.google.com/site/test300m/tt> (data obrashcheniya: 27.05.2022).
- 7 Safonov V.K. Psihologiya sportsmena, slagaemye uspekha. - M., ООО «Izdatel'stvo «Sport»», 2017. - 370 s.
- 8 Povedenie. — Tekst: elektronnyj // Enciklopediya rannego detskogo razvitiya: [sajt]. — URL: <https://www.encyclopedia-deti.com/pdf/expert/agressiya/ot-ekspertov/razvitie-fizicheskoy%20-agressii-s-rannego-detstva-do-vzroslogo-vozrasta> (data obrashcheniya: 28.05.2022).
- 9 Vyatkin B.A. Rol' temperamenta v sportivnoj deyatel'nosti. - M.: FiS, 1978. - 134 s.
- 10 SHogenov R.H., Vetvickaya S.M. Rol' temperamenta v sporte // Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik. – 2017. – № 6; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17866> (data obrashcheniya: 29.05.2022).
- 11 Stolyarenko L.D. Osnovy psihologii: praktikum. - Rostov-na-Donu, Feniks, 2008. – 686 s.
- 12 Sivickij V.G. Sistema psihologicheskogo soprovozhdeniya sportivnoj deyatel'nosti // Sportivnyj psiholog. – 2007. – № 1. – S. 37-42.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Токарева Светлана Витальевна
– педагогика ғылымдарының
магістрі, Қазақ спорт және туризм
академиясы, Алматы қ., Қазақстан.
e-mail: atevs@mail.ru

Автор для корреспонденции (первый автор)

Токарева Светлана Витальевна
– магистр педагогических наук,
Казахская академия спорта и туризма;
г. Алматы, Казахстан.
e-mail: atevs@mail.ru

The Author for Correspondence (The First Author)

Tokareva Svetlana Vitalievna – Master
of Pedagogical Sciences, Kazakh
Academy of Sport and Tourism;
Almaty, Kazakhstan.
e-mail: atevs_83@mail.ru

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



Бобырева М.М. , Дёма Е.В. , Канапина Р.Б. , Колдасбаева Б.Д. , Сатбаев Е.К.

НАО «Западно-Казакстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»,
г. Актобе, Казакстан

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ИЗ ИНДИИ И КАЗАХСТАНА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ МАРАТА ОСПАНОВА

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Канапина Роза Биржановна,
Колдасбаева Багила Джумабаевна, Сатбаев Ерлан Кабдуллоевич

Анализ физической подготовленности юношей из Индии и Казахстана, обучающихся в Западно-Казакстанском медицинском университете имени Марата Оспанова

Аннотация. В статье представлены результаты исследования физической подготовленности студентов второго курса из Республики Индия и Республики Казакстан, обучающихся в Западно-Казакстанском медицинском университете имени Марата Оспанова. Отмечается, что данный контингент одинаково подвергся влиянию ковидных ограничений в период обучения на первом курсе. В течение 2021-2022 учебного года были протестированы физические качества обучающихся, такие как: скорость, сила, выносливость, координационные и скоростно-силовые качества. По данным проведенного исследования выявлено, что индийские студенты сильно отстают от представителей Казакстана практически по всем тестируемым показателям. Исключением стали результаты в беге на 20 и 30 м и прыжках за 1 мин., где между представителями Индии и Казакстана достоверной разницы не обнаружено. Авторы пришли к выводу, что для повышения уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям физическими упражнениями рабочая программа по физическому воспитанию для иностранных студентов должна отличаться от той, которая используется для студентов из Казакстана.

Ключевые слова: физическая подготовленность, индийские студенты, медицинский университет.

Bobyreva Marina Mihajlovna, Djoma Elena Vladimirovna, Kanapina Roza Birzhanovna,
Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna, Satbayev Yerlan Kabdullovich

Analysis of physical fitness of young men from India and Kazakhstan studying at the West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University

Abstract. The article presents the results of a study of the physical fitness of second-year students from the Republic of India and the Republic of Kazakhstan studying at the West Kazakhstan Medical University named after Marat Ospanov. It is noted that this contingent was equally affected by covid restrictions during the first year of study. During the 2021-2022 academic year, the physical qualities of students were tested, such as: speed, strength, endurance, coordination and speed-strength qualities. According to the conducted research, it was revealed that Indian students lag far behind the representatives of Kazakhstan in almost all the tested indicators. The exception was the results in running at 20 and 30 m, and "Jumping jacks" for 1 min, where there was no significant difference between the representatives of India and Kazakhstan. The authors came to the conclusion that in order to increase the level of physical fitness and motivation for physical exercises, the work program on physical education for foreign students should differ from the one used for students from Kazakhstan.

Key words: physical fitness, indian students, medical university

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Канапина Роза Биржановна,
Колдасбаева Багила Джумабаевна, Сатбаев Ерлан Кабдуллоевич

Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медициналық университетінде білім алып жатқан Үндістан мен Қазақстан жастарының дене шынықтыру дайындығын талдау

Аңдатпа. Мақалада Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медициналық университетінде білім алып жатқан Үндістан Республикасы мен Қазақстан Республикасының екінші курс студенттерінің дене шынықтыру дайындығын зерттеу нәтижелері ұсынылған. Бұл контингентке бірінші курста оқу кезінде ковидтік шектеулер бірдей әсер еткені атап өтілді. 2021-2022 оқу жылы ішінде оқушылардың жылдамдық, күш, төзімділік, үйлестіру және жылдамдық-күш қасиеттері сияқты физикалық қасиеттері сыналды. Жүргізілген зерттеу деректері бойынша Үнді студенттерінің барлық тестіленетін көрсеткіштер бойынша Қазақстан өкілдерінен едәуір артта қалатыны анықталды. Бұған 20 және 30 м-ге жүгіру және 1 минут ішінде секіру нәтижелері жатпайды, онда Үндістан мен Қазақстан өкілдері арасында нақты айырмашылық табылған жоқ. Авторлар дене шынықтыру дайындығының деңгейін арттыру және дене жаттығуларымен айналысуға ынталандыру үшін шетелдік студенттерге арналған дене тәрбиесі жөніндегі жұмыс бағдарламасы Қазақстан студенттері үшін пайдаланылатынын өзгеше болуы тиіс деген қорытындыға келді.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, үнді студенттері, медицина университеті.

Введение. Выход на полноценное обучение в 2021–2022 уч.г. после ковидных ограничений для студентов высших учебных заведений Республики Казахстан не прошел легко. Во-первых, обучающиеся со 2 по 5 курсы отвыкли сидеть в аудитории (1 курс первый семестр прочились онлайн и во 2 семестре часть дисциплин также проходила в онлайн формате); во-вторых, им пришлось устранять пробелы в образовании, которые неминуемо должны были появиться из-за онлайн обучения и появились; в-третьих, студентам пришлось оставить работу, на которую они успели устроиться и переключиться на полноценное обучение; в-четвертых, недостаточная физическая подготовленность, сильно подорванная ковидными ограничениями, стала оказывать влияние на способность выдержать нагрузку учебного дня и на успеваемость. В первом полугодии спортивному клубу университета даже не удалось набрать студентов в спортивные секции, чего за всю историю спортклуба не наблюдалось.

Что касается студентов из Индии, то для них в общем-то мало что изменилось, так как домой во время летних каникул уезжают немногие, большинство студентов младших курсов остается в Казахстане. В плане физической активности индийцы достаточно инертны, за редким исключением. Мы писали ранее, что студенты из Индии отстают в физической подготовленности от своих сверстников из Казахстана, но в то время все учились онлайн, мы тестировали только девушек и использовали ограниченное количество тестов [1]. К таким же выводам пришли и другие исследователи [2-4].

Среди возможных причин такого отставания в физической подготовленности исследователи из Беларуси, России и Кыргызстана указывают: двигательную активность, экологические характеристики региона проживания [5], преобладающий тип телосложения [6-8], децелерацию роста и развития, неблагоприятные социально-экономические условия жизни [9]. В этих исследованиях утверждается, что молодые индийцы в массе своей обладают астеническим типом телосложения, иногда с недостаточной массой тела, узкую грудную клетку имеют до 71% молодых людей, а также обнаруживается низкое физическое развитие.

Индийские студенты с большим интересом относятся к сдаче нормативов по физическому воспитанию и стараются показать свой максимальный уровень, поэтому об отрицательном отношении к физической культуре и спорту не может быть и речи. Результаты наших юношей,

которые намного превосходят их собственные, вызывают уважение у индийцев, но, если заходит речь о совместной сдаче тех же нормативов или о соревнованиях с юношами из Казахстана, студенты из Индии наотрез отказываются.

В то же время индийские студенты отличаются некоторой небрежностью в посещениях занятий, позволяют себе опаздывать и имитировать усталость, падая на пол «без чувств» после пробегания пары кругов по спортивному залу. Упражнения на занятиях физической культуры, требующие тренировки силы и особенно выносливости, даются им тяжело и юноши стараются упростить их любыми способами, нарушая требования преподавателя. Но без выполнения такой работы, трудно добиться хороших результатов и всестороннего физического развития.

У подавляющего большинства индийцев, обучающихся в университете, отсутствует чувство ответственности за слагаемые балла GPA. Достаточно набрать проходной 50% по учебной дисциплине, чтобы не проходить дополнительный платный семестр, что отмечают и другие авторы [10].

При проведении занятий по физической культуре с иностранными студентами исследователи предлагают руководствоваться только теми физическими качествами, которые у юношей развиты лучше других и на этом основании студентам из Индии рекомендуют занятия бадминтоном и настольный теннис, а также применение преимущественно игрового метода на занятиях физической культуры [11-12].

В 2021 году в начале июня мы проводили первенство по кроссфиту среди обучающихся первого курса из Индии, в которых приняли участие 42 человека. Участники показали довольно скромные результаты, но соревнования восприняли положительно. По их словам, на родине, они ни в чем подобном никогда не участвовали. О спортивных играх, таких как баскетбол, волейбол и футбол они слышаны, но навыки в них имеют единицы. Основные игры, в которых индийские юноши преуспевают – это бадминтон и крикет. По последнему в нашем университете силами обучающихся 1-5 курсов и деканата ежегодно проводятся соревнования *Aktobe premier cricket league* среди граждан Республики Индия. Просмотрев их соревнования, мы сделали вывод, что крикет не дает возможности участникам в полной мере развивать важные физические качества, такие как выносливость, сила, координация, скоростно-силовые качества, за исключением скоростных. Но и здесь свои нюансы: быстро

пробежать 20 м от «калитки» до «калитки» по правилам могут только определенные игроки (1 или 2), тогда как другие находятся на краях поля и большую часть времени находятся в статическом положении.

После отмены ковидных ограничений и онлайн обучения мы решили узнать, как сильно отличаются результаты тестов физической подготовленности студентов мужского пола из Индии и сравнить их с результатами юношей из Казахстана.

Методы и организация исследования.

Цель нашего исследования – выявление уровня физической подготовленности юношей из Республики Казахстан и Республики Индия, обучающихся на втором курсе ЗКМУ имени Марата Оспанова в 2021–2022 уч.г. с последующим сравнительным анализом.

Задачи:

- изучить научно-методическую литературу по проблеме физической подготовленности студентов из Республики Индия, обучающихся в высших учебных заведениях;

- протестировать физическую подготовленность юношей, обучающихся на втором курсе в 2021-2022 уч.г.;

- проанализировать и сравнить результаты физической подготовленности второкурсников из Индии и Казахстана.

Тестирование проводилось в период с сентября 2021 года по июнь 2022 года. Всего использовано 20 тестов, из них 10 в первом полугодии и 10 во втором.

В исследовании приняли участие студенты второго курса факультета «Общая медицина» из Республики Индия – 56 человек, из Республики Казахстан – 92 человека в возрастном диапазоне 18-19 лет. Все испытуемые не имели медицинских противопоказаний к практическим занятиям в основном отделении.

Для проведения тестирования уровня физической подготовленности нами были использованы следующие испытания: **бег на 20 м и 30 м**, челночный бег 3x10м с переносом предмета, бег 60 м, бег 300 м, прыжки через скакалку за 30 сек, прыжки в длину с места, поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги руки вверх (sit up) за 1 мин, перебрасывание теннисного мяча из руки в руку в положении упор лежа за 30 сек, удержание прямых ног в висе в положении прямой угол, бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы стоя, метание мяча 1 кг на дальность одной (рабочей) рукой с места, полуберпи (стойка-упор присев-упор лежа-упор при-

сев-стойка) за 30 сек, поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек, упор присев-стойка за 30 сек, прыжки со сменой положения рук и ног за 1 мин, бег с высоким подниманием бедра за 30 сек, прыжки через скакалку за 60 сек, прыжки «Jumping jacks» за 1 мин и бег 500 м.

Данные тесты очень хорошо зарекомендовали себя во время предыдущих пяти лет и позволяют получить сведения о состоянии силы, выносливости, скоростных, скоростно-силовых и координационных качествах обучающихся.

Стоит отметить, что попытки протестировать у индийцев выносливость с помощью бега на 2000 м не увенчались успехом. Ни один из них не смог преодолеть дистанцию до конца, сходя с дистанции на разных отрезках. Если говорить о юношах из Казахстана, то сошедших с дистанции было мало (2–4 человека), но результаты тоже оказались очень далеки от нормативных, что, вероятно, связано с длительным периодом бездействия во время ковидных ограничений. Получить необходимый уровень подготовленности они попросту не успели. Поэтому, тест на выносливость «бег 2000 м» пришлось исключить.

В ходе написания статьи нами проанализирована научно-методическая литература, в течение учебного года проведено тестирование, полученные результаты обработаны методами математической статистики и проанализированы.

Результаты исследования и их обсуждение. Как видно из таблицы 1, разница в развитии физических качеств юношей разных стран довольно значительная ($P < 0,01$) по следующим тестам: челночный бег 3x10м с переносом предмета, бег 60 м, бег 300 м, прыжки боком через линию за 30 сек, прыжки в длину с места, перебрасывание теннисного мяча из руки в руку в положении упор лежа за 30 сек, удержание прямых ног в висе в положении прямой угол, бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы стоя, метание мяча 1 кг на дальность одной (рабочей) рукой с места, полуберпи за 30 сек, поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек, упор присев-стойка за 30 сек, прыжки со сменой положения рук и ног за 1 мин, бег с высоким подниманием бедра за 30 сек, прыжки через скакалку за 60 сек и бег 500 м.

Только результаты поднятия туловища (sit up) за 1 мин, прыжков «Jumping jacks» за 1 мин, бега на 20 м и 30 м не имеют достоверных различий. Такой успех в беге на 20 и 30 м можно объяснить спецификой правил любимой игры индийцев – крикета, где, правда ограниченному количеству участников, необходимо быстро преодолеть отрезок в 20 м. Примечательно, что в

беге на 60 м юноши из Казахстана достоверно быстрее индийцев, хотя усилия на дистанциях 30 и 60 м незначительно отличаются. Можно сделать

вывод, что индийские студенты не обладают достаточной скоростной выносливостью, чтобы сравняться с казахстанцами.

Таблица 1 – Результаты тестирования физической подготовленности юношей из Республики Индия (n=56) и Республики Казахстан (n=92), обучающихся на 2 курсе Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова в первом семестре 2021–2022 уч.г.

№	Тест	Республика Казахстан $\bar{X} \pm S_x$	Республика Индия $\bar{X} \pm S_x$	P
1	Бег 20 м (сек)	3,58±0,02	3,65±0,05	-
2	Бег 30 м (сек)	5,1±0,04	5,03±0,05	-
3	Челночный бег 3*10м с переносом предмета (сек)	7,96±0,07	8,35±0,11	<0,01
4	Бег 60 м (сек)	8,89±0,07	9,58±0,1	<0,01
5	Бег 300 м (сек)	48,57±0,61	68,22±1,5	<0,01
6	Прыжки боком через линию за 30 сек (кол-во раз)	79,5±0,72	66,6±1,24	<0,01
7	Прыжки в длину с места (см)	213,75±1,76	189,3±0,98	<0,01
8	Поднимание туловища (sit up) за 1 мин (кол-во раз)	34,92±0,58	36,88±1,10	-
9	Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку в положении упор лежа за 30 сек (кол-во раз)	35,5±0,78	25,21±0,86	<0,01
10	Удержание прямых ног в висе в положении прямой угол (сек)	13,9±0,48	10,25±0,75	<0,01
11	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы стоя (см)	724,4±9,48	660±11,3	<0,01
12	Метание мяча 1 кг на дальность одной (рабочей) рукой с места (м)	16,72±0,14	14,66±0,3	<0,01
13	Поточные прыжки в длину с двух ног за 15 сек, (м)	20,73±0,32	15,10±0,56	<0,01
14	Упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	29,9±0,29	26,8±0,38	<0,01
15	Полуберпи: стойка-упор присев-упор лежа упор присев -стойка за 30 сек (кол-во раз)	15,39±0,22	12,55±0,36	<0,01
16	Прыжки «Jumping jacks» за 1 мин (кол-во раз)	79,03±0,72	79,64±1,88	-
17	Прыжки со сменой положения рук и ног за 1 мин (кол-во раз)	90,07±1,17	79,86±3,06	<0,01
18	Бег с высоким подниманием бедра за 30 сек (кол-во раз)	117,9±1,05	90,57±2,51	<0,01
19	Прыжки через скакалку за 60 сек (кол-во раз)	118,57±1,48	87,37±3,85	<0,01
20	Бег 500 м (мин)	1,42±0,02	1,78±0,04	<0,01

Некоторые испытания, например «Перебрасывание теннисного мяча из руки в руку в положении упор лежа за 30 сек» оказались для юношей индийцев очень сложными. Слабые мышцы корпуса не давали возможности большинству испытуемых сосредоточиться на мяче, допуская провисание таза и, как следствие, раннее наступление усталости.

Во всех скоростных прыжковых упражнениях, кроме «Jumping jacks» за 1 мин, индийцы

показали неудовлетворительную координацию, что сильно мешало им выполнять упражнение быстро и без сбоя. Несогласованность движений рук и ног – обычное явление, причем трудно поддающееся коррекции. Прыжки «Jumping jacks» знакомы юношам из Индии по школьной программе и при выполнении этого упражнения у них не возникло трудностей, в результате чего был показан одинаковый результат с юношами из Казахстана.

Сила мышц верхнего плечевого пояса, сила мышц спины и пресса, а также способность согласовывать работу всех этих мышечных групп для броска мяча 3 кг из-за головы стоя, у представителей Индии оказалась гораздо ниже, чем у представителей Казахстана.

Слабые мышцы ног и недостаточное развитие скоростно-силовых качеств помешали индийцам сравняться по результатам с юношами из Казахстана в «прыжках в длину», «поточных прыжках в длину за 15 сек», «упор присев-стойка за 30 сек», «полуберпи за 30 сек».

В тесте «удержание прямых ног в висе в положении прямой угол» выявлены общие проблемы с силой кисти и рук в целом, что не позволило обеспечить длительный хват и сохранение статического положения. Казахстанцы, тем не менее, справились лучше.

Испытание для мышц пресса – «поднимание туловища (sit up) за 1 мин» оказалось одинаково сложным для обеих групп юношей. Причем, на развитие мышц пресса, преподаватели ведущие занятия с индийцами, в этом учебном году выделяли больше времени, чем обычно. Ранее, в предыдущем учебном году, показатель силы мышц пресса индийцев имел результаты, намного ниже, чем у казахстанских юношей. Таким образом, у юношей из Индии можно отметить некоторый прогресс, чего не скажешь о местных студентах.

В беге на 300 м и 500 м юноши из Индии также показали отставание от казахстанцев. Преодолеть всю дистанцию, сохраняя довольно высокую скорость, им оказалось трудно. В результате, девушки второкурсницы из Казахстана

(n=54) на этой дистанции имели схожий средний результат (1,79±0,84).

Выводы. Индийские обучающиеся в медицинском вузе – трудный контингент в плане применения традиционных средств и методов физического воспитания, принятых в нашей стране. Преподаватели, ведущие занятия вынуждены искать новые способы мотивации студентов иностранцев.

Согласно проведенным исследованиям выявлена большая разница между уровнями физической подготовленности юношей индийцев и казахстанцев.

Полученные результаты и анализ сторонних научных данных доказывают, что методики проведения занятий физической культуры для иностранных и отечественных студентов должны отличаться друг от друга, а для этого необходимо составлять для них отдельные учебные программы. Программу для иностранных обучающихся из Индии следует составлять с учетом целенаправленного формирования ответственного личностного отношения студентов к укреплению своего здоровья и улучшению своей физической подготовленности, что им, судя по всему, не привили за время обучения в школе.

В качестве эксперимента можно расширить количество часов в рабочей программе, выделенных на подвижные и спортивные игры с увеличением количества специальных подводящих упражнений, соответствующих конкретной игре. Это может повысить уровень физической подготовленности по отстающим физическим качествам.

Литература

- 1 Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В. Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток из Индии и Казахстана, обучающихся в медицинском университете Западного Казахстана // Теория и методика физической культуры. – 2020. - № 2 (60). – С. 102-108.
- 2 Болотова М.И., Ермакова М.А. Физическая подготовка иностранных студентов как компонент профессионального становления будущего специалиста в области медицины // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 69(1). – С.91-95.
- 3 Маметова О.Б., Титаренко А.А., Аверкова А.В. Исследование функции внешнего дыхания у иностранных студентов медицинской академии имени С. И. Георгиевского // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – №14 (1). – С.185-190.
- 4 Ермакова М.А., Ляшенко А.А. Здоровьесбережение иностранных студентов в образовательном пространстве вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – № 63(1). – С. 102-105.
- 5 Чаплинская Е. В., Сахно И. П., Мезен Н. И., Гурбо Т. Л. Особенности телосложения студентов Белорусского государственного медицинского университета разных национальностей // Современная морфология: проблемы и перспективы развития, – Минск, 2019. – С.141-143.
- 6 Калмин О. В., Галкина Т. Н., Лукьяненко Д. А., Фрунзе Е. М. Соматотипологические особенности российских и индийских студентов // Медицинские науки. Анатомия человека. – 2019. – № 1 (49). – С. 65-73.
- 7 Фрунзе Е. М., Калмин О. В., Лукьяненко Д. А. Особенности типов телосложения индийских студентов юношеского возраста // Актуальные проблемы медицинской науки и образования: сб. ст. по материалам VII Междунар. науч. конф., посвящ. 80-летию Пензенской области и 20-летию Медицинского института ПГУ – Пенза: Изд-во ПГУ, 2019. – С. 56-60.

- 8 Omiraliyeva N., Chonkoeva A. Morphological features of the somatotype of foreign and local students//Eurasian medical journal. – 2021. – №3. – P. 37-42.
- 9 Альберт Л.Н., Назмутдинова В.И. Комплексная оценка состояния здоровья иностранных студентов 1 курса лечебного факультета с учетом морфофункциональных показателей при поступлении в медицинский вуз Западной Сибири // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы. – 2020. – С.112-116.
- 10 Ермакова М.А., Ярушин С.А. Физическая культура и спорт как системообразующий фактор здоровьесбережения иностранных студентов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – №5 (3). – С. 110-114.
- 11 Кудрявцева, В. В. Физическая подготовленность иностранных студентов как основа повышения качества процесса обучения по физическому воспитанию / В. В. Кудрявцева // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : Сборник статей по материалам XI научно-практической конференции с международным участием, Москва, 23 апреля 2021 года. – Москва: Лика, 2021. – С. 162-164.
- 12 Мостовая Т.Н., Мышкин А.И., Лобынцев И.А. Физическая культура как средство адаптации иностранных студентов к обучению в вузе // Наука – 2020. – №9 (45). – С. 19-25.

References

- 1 Bobyreva M.M., Pak T.V., Dyoma E.V. Sravnitel'nyj analiz dinamiki fizicheskoj podgotovlenosti studentok iz Indii i Kazahstana, obuchayushchihся v medicinskom universitete Zapadnogo Kazahstana // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2020. – № 2 (60). – S. 102-108.
- 2 Bolotova M.I., Ermakova M.A. Fizicheskaya podgotovka inostrannyh studentov kak komponent professional'nogo stanovleniya budushchego specialista v oblasti mediciny // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2022. – № 69(1). – S.91-95.
- 3 Mametova O.B., Titarenko A.A., Averkova A.V. Issledovanie funkcii vneshnego dyhaniya u inostrannyh studentov medicinskoj akademii imeni S. I. Georgievskogo // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoj kul'tury i sporta. – 2019. – №14 (1). – S.185-190.
- 4 Ermakova M.A., Lyashenko A.A. Zdorov'esberezhenie inostrannyh studentov v obrazovatel'nom prostranstve vuza // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. – 2019. – № 63(1). – S. 102-105.
- 5 CHaplinskaya E. V., Sahnо I. P., Mezen N. I., Gurbo T. L. Osobennosti teloslozheniya studentov Belorusskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta raznyh nacional'nostej // Sovremennaya morfologiya: problemy i perspektivy razvitiya, – Minsk, 2019. – S.141-143.
- 6 Kalmin O. V., Galkina T. N., Luk'yanenko D. A., Frunze E. M. Somatotipologicheskie osobennosti rossijskih i indijskih studentov // Medicinskie nauki. Anatomiya cheloveka. – 2019. – № 1 (49). – С. 65-73.
- 7 Frunze E. M., Kalmin O. V., Luk'yanenko D. A. Osobennosti tipov teloslozheniya indijskih studentov yunosheskogo vozrasta // Aktual'nye problemy medicinskoj nauki i obrazovaniya: sb. st. po materialam VII Mezhdunar. nauch. konf., posvyashch. 80-letiyu Penzenskoj oblasti i 20-letiyu Medicinskogo instituta PGU – Penza: Izd-vo PGU, 2019. – S. 56-60.
- 8 Omiraliyeva N., Chonkoeva A. Morphological features of the somatotype of foreign and local students//Eurasian medical journal. – 2021. – №3. – P. 37-42.
- 9 Al'bert L.N., Nazmutdinova V.I. Kompleksnaya ocenka sostoyaniya zdorov'ya inostrannyh studentov 1 kursа lechebno-fakul'teta s uchotom morfofunkcional'nyh pokazatelej pri postuplenii v medicinskij вуz Zapadnoj Sibiri // Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoj kul'tury i sporta: aktual'nye vyzovy i otvety. – 2020. – S.112-116.
- 10 Ermakova M.A., YArushin S.A. Fizicheskaya kul'tura i sport kak sistemoobrazuyushchij faktor zdorov'esberezheniya inostrannyh studentov // Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel'naya rekreaciya. – 2020. – №5 (3). – S. 110-114.
- 11 Kudryavceva, V. V. Fizicheskaya podgotovlennost' inostrannyh studentov kak osnova povysheniya kachestva processa obucheniya po fizicheskomu vospitaniyu / V. V. Kudryavceva // Innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya: Sbornik statej po materialam XI nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem, Moskva, 23 aprelya 2021 goda. – Moskva: Lika, 2021. – S. 162-164.
- 12 Mostovaya T.N., Myshkin A.I., Lobyntsev I.A. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo adaptacii inostrannyh studentov k obucheniyu v вуze // Nauka – 2020. – №9 (45). – S. 19-25.

**Хат-хабарларга арналган автор
(бірінші автор)**

Бобырева Марина Михайловна
– педагогика ғылымдарының
кандидаты, доцент, Марат Оспанов
атындағы Батыс Қазақстан медицина
университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан.
e-mail: wilwarin79@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Бобырева Марина Михайловна –
кандидат педагогических наук, доцент;
Западно-Казакстанский медицинский
университет имени Марата Оспанова;
г. Актөбе, Казахстан.
e-mail: wilwarin79@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Bobyreva Marina Mikhailovna –
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor; West Kazakhstan
Marat Ospanov Medical University;
Aktobe, Kazakhstan.
e-mail: wilwarin79@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

Бронский Е.В.а, Лебедева В.И., Семенова М.В.

Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Бронский Евгений Васильевич, Лебедева Валентина Ильинична,
Семенова Марина Васильевна

Некоторые аспекты обучения в вузе студентов-спортсменов

Аннотация. В статье рассматривается одна из проблем развития современного студенческого спорта – разрешение противоречия между сохранностью квалифицированных студентов-спортсменов и реализацией их спортивного потенциала в период обучения в вузе. Для выявления причин прекращения занятий спортом были опрошены 175 обучающихся 1–4 курсов. С целью определения основных факторов в достижении высокого спортивного результата в период обучения в вузе было проведено анкетирование, в котором приняли участие 47 действующих студентов-спортсменов 1–4 курсов образовательной программы «Физическая культура и спорт» (кандидаты в мастера спорта – 28, мастера спорта – 12, мастера спорта РК международного класса – 7). При анализе опроса респондентов использовали метод ранжирования и метод непосредственной оценки. Анализ опроса квалифицированных спортсменов-студентов позволил выявить основные факторы и определить их значимость в достижении высокого спортивного результата в период обучения в вузе. Основные факторы и выявленные их ранги значимости распределились следующим образом: 1 – Управление по развитию туризма и спорта; 2 – Выпускающая кафедра, профессорско-преподавательский состав; 3 – Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства; 4 – Медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса; 5 – Семья; 6 – Деканат; 7 – Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта. Сохранность контингента студентов-спортсменов и реализация их спортивного потенциала за период обучения в вузе возможны лишь при безусловном учете выявленных факторов.

Ключевые слова: студент-спортсмен, обучение в вузе, факторы реализации, спортивная успешность.

Bronskiy Evgeny Vasilyevich, Lebedeva Valentina Ilyinichna, Semenova Marina Vasilyevna

Some aspects of training at university Student-athletes

Abstract. The article considers one of the problems of the development of modern student sports – the resolution of the contradiction between the safety of qualified student-athletes and the realization of their sports potential in the conditions of studying at a university. 175 students of 1-4 courses were interviewed to identify the reasons for stopping sports. In order to determine the main factors in achieving a high sports result during the period of study at the university, 47 active student-athletes of the 1-4 courses of the educational program "Physical Culture and Sport" took part in the survey (candidates for master of sports – 28, masters of sports – 12, masters of sports of the Republic of Kazakhstan of international class – 7). When analyzing the survey of respondents, the ranking method and the direct evaluation method were used. The analysis of the survey of qualified student athletes made it possible to identify the main factors and determine their significance in achieving a high sports result during the period of study at the university. The main factors and their identified significance ranks were distributed as follows: 1 – The Department of Tourism and Sports; 2-the Graduating department, the teaching staff; 3 – The Specialized Children's and Youth School of the Olympic Reserve, the school of higher sports skills; 4 – Medical and biological support of the educational and training process; 5-The Family; 6-the Dean's Office; 7– Committee for Sports and Physical Culture of the Ministry of Culture and Sports. The safety of the contingent of student-athletes and the realization of their sports potential during the period of study at the university is possible only with the unconditional consideration of many factors.

Key words: Student-athlete, university education, implementation factors, sports success.

Бронский Евгений Васильевич, Лебедева Валентина Ильинична,
Семенова Марина Васильевна

Студент-спортшыларды ЖОО-да оқытудың кейбір аспектілері

Аңдатпа. Мақалада қазіргі заманғы студенттік спортты дамыту проблемаларының бірі – білікті студент-спортшылардың сақталуы мен ЖОО-да оқу жағдайында олардың спорттық елеуетін іске асыру арасындағы қайшылықтарды шешу қарастырылады.

Спортпен айналысуды тоқтату себептерін анықтау үшін 1-4 курстың 175 оқушысынан сұхбат алынды. ЖОО-да оқу кезеңінде жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізудегі негізгі факторларды анықтау мақсатында сауалнамаға «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының 1-4 курс 47 студент-спортшысы қатысты (спорт шеберіне кандидаттар – 28, спорт шеберлері – 12, ҚР халықаралық сыныптағы спорт шеберлері – 7). Респонденттердің сауалнамасын талдау кезінде рейтинг әдісі және тікелей бағалау әдісі қолданылды. Білікті спортшы-студенттердің сауалнамасын талдау негізгі факторларды анықтауға және ЖОО-да оқу кезеңінде жоғары спорттық нәтижеге қол жеткізудегі олардың маңыздылығын анықтауға мүмкіндік берді. Негізгі факторлар және олардың маңыздылық дәрежелері келесідей бөлінді: 1 – туризм және спорт басқармасы; 2 – шығарушы кафедра, профессорлық-оқытушылық құрам; 3 – олимпиадалық резервтің мамандандырылған балалар мен жасөспірімдер мектебі, жоғары спорт шеберлігі мектебі; 4 – оқу-жаттығу процесін медициналық-биологиялық сүйемелдеу; 5 – отбасы; 6 – деканат; 7 – Мәдениет және спорт министрлігінің спорт және дене шынықтыру комитеті. Студент-спортшылардың контингентін сақтау және ЖОО-да оқу кезеңінде олардың спорттық әлеуетін іске асыру көптеген факторларды ескергенде ғана мүмкін болады.

Түйін сөздер: студент-спортшы, университетте оқу, іске асыру факторлары, спорттық жетістік.

Введение. Характерной особенностью современного периода развития спорта высших достижений является всеохватывающий, научно-обоснованный, заинтересованный поиск спортсменов, которым были бы «по плечу» большие спортивные нагрузки и высокие темпы спортивного совершенствования.

Студенты-спортсмены одновременно являются и студентами дневной формы обучения, и действующими спортсменами. Термин «студент-спортсмен» был введен в оборот в 1964 году Уолтером Байерсом, первым в истории США исполнителем директором NCAA (Национальная студенческая спортивная ассоциация).

Анализ литературных источников и интернет-ресурсов позволил выявить ряд основных проблем в развитии студенческого спорта, которые характерны и для Республики Казахстан. Наиболее значимые из них:

- несовершенство нормативно-правовой законодательной базы развития студенческого спорта;
- дефицит финансовых ресурсов на развитие и поддержание спорта в вузах;
- дефицит спортивных сооружений и их возрастающая арендная стоимость;
- недостаточный уровень развития материально-технической базы;
- недостаточный уровень квалификации тренерских кадров и их низкая заработная плата;
- слабая мотивация администрации вузов в развитии студенческого спорта, деятельности спортивных клубов, участия студентов в соревнованиях [1, 2].

Вместе с тем, немаловажной проблемой является успешность высококвалифицированных спортсменов и реализация их спортивного потенциала в период обучения в вузе. Не каждый современный студент помимо учебы в высшем учебном заведении может похвастаться, что он

спортсмен-любитель, тем более – профессионал. Студенческий спорт представляет собой обобщенную категорию деятельности студентов в форме соревнования и подготовки к нему с целью достижения предельных результатов в избранной спортивной специализации. Это требует от студента проявления максимальных психофизических кондиций, мобилизации его резервных возможностей [3].

Несмотря на то, что Казахстан вошел в мировое образовательное пространство, подписал Болонскую декларацию, внедрил кредитную систему обучения, студенту-спортсмену чрезвычайно трудно удастся в полной мере совместить спортивную и учебную деятельность. Кредитная система обучения зачастую реализуется лишь по форме, а не по сути. При составлении индивидуального учебного плана (ИУП) студент не может выбрать индивидуальную траекторию обучения, поскольку деканат ориентирует его не на личностный выбор изучаемых дисциплин, а на «спущенный» сверху. Студент, получивший государственный образовательный грант обязан его реализовать в течение четырех лет. Он не может его пролонгировать в случае временного прекращения обучения с целью полноценной подготовки и участию, например, к чемпионату Мира или Олимпийским играм. В отличие от западных университетов, в наших, студент, обучающийся на договорной основе, оплачивает не освоенные кредиты, тем самым растягивая обучение на несколько лет даже на одном курсе, а сразу половину или весь учебный год [4].

Актуальность. Спорт в Республике Казахстан является одним из высоких аргументов самоутверждения нашего суверенного государства. К сожалению, в настоящее время спорту, молодежному в том числе, не уделяется должного внимания. Отчасти, об этом можно судить

по числу завоеванных медалей на летних Олимпийских играх, количество которых регулярно снижается. Подтверждением этому являются

результаты команды Казахстана, показанные на XXXII Олимпийских играх в Токио в 2020 году (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты сборной команды Казахстана на летних Олимпийских играх (кол-во завоеванных медалей)

Олимпиада, год проведения	Медали			Всего
	золотые	серебряные	бронзовые	
Атланта-1996	3	4	4	11
Сидней-2000	3	4	0	7
Афины-2004	1	4	3	8
Пекин-2008	2	3	4	9
Лондон-2012	3	1	7	11
Рио-2016	3	5	10	18
Токио-2020	0	0	8	8

Результаты сборной команды страны на зимних Олимпийских играх еще менее впечатляемы.

Одной из причин такого состояния спорта мы видим в том, что в настоящее время в РК укоренился *интенсивный* путь развития студенческого и профессионального спорта, а именно, достижение высоких спортивных результатов за счет натурализованных иностранных спортсменов. Этот путь может быть оправдан, с точки зрения использования опыта подготовки зарубежных высококвалифицированных спортсменов, для достижения относительно значимых спортивных результатов в короткий промежуток времени. Примером служат такие виды спорта как легкая и тяжелая атлетика, теннис, биатлон, футзал и др.

Однако, на наш взгляд, *экстенсивный* путь развития спорта – подготовка высококлассных спортсменов из числа казахстанской молодежи, хоть по времени более длительный, но стратегически более верный и оправданный.

Одна из проблем развития современного студенческого спорта состоит в *разрешении противоречия* между сохранностью квалифицированных студентов-спортсменов и реализацией их спортивного потенциала в период обучения в вузе. По данным научных исследований, победители и призеры молодежных соревнований достаточно редко (25-30 % случаев) добиваются высоких спортивных результатов в студенческом спорте.

Причин тому много, одна из них – отсутствие должной моральной и финансовой под-

держки администраций вузов студентам-спортсменам, следствием чего, является снижение результатов и преждевременное прекращение спортивной карьеры.

Цель исследования – определить некоторые аспекты обучения в вузе студентов-спортсменов. Для достижения поставленной цели были поставлены задачи:

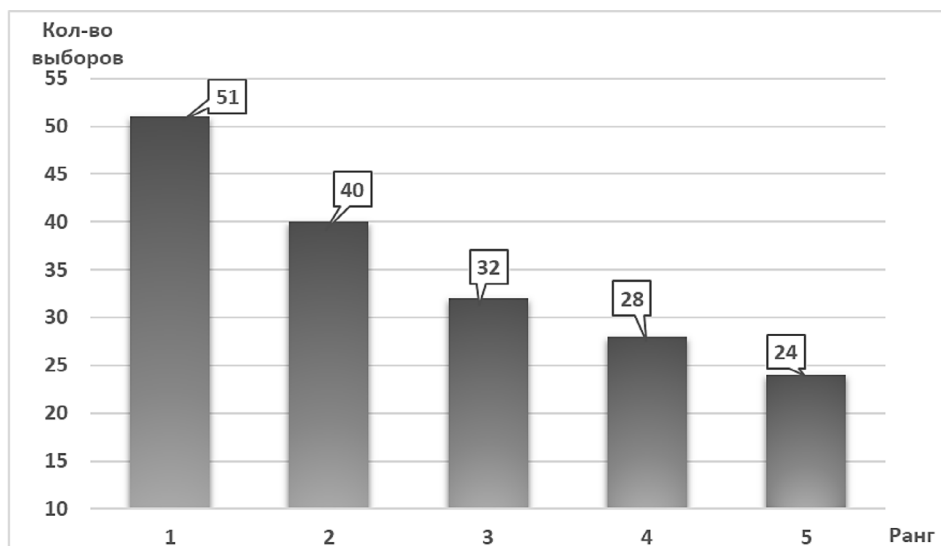
- установить причины ухода из спорта студентов-спортсменов в период обучения в вузе;
- определить факторы, влияющие на успешность реализации действующими студентами-спортсменами спортивно-технического и образовательного потенциала в период обучения в вузе.

Методы и организация исследования. С целью установления причин ухода из спорта студентов-спортсменов был проведен опрос студентов I-IV курсов специальности «Физическая культура и спорт» Высшей школы Искусства и спорта Павлодарского педагогического университета в количестве 175 человек. Уровень квалификации от 3 спортивного разряда до мастеров спорта РК международного класса.

С целью определения значимости и весомости факторов, влияющих на сохранность и успешность студентов-спортсменов в период обучения в вузе было проведено анкетирование действующих студентов-спортсменов I-IV курсов специальности «Физическая культура и спорт» Высшей школы Искусства и спорта Павлодарского педагогического университета. Объем выборки составил 47 человек (кандидаты в мастера

спорта – 28, мастера спорта – 12, мастера спорта РК международного класса – 7). При анализе второго опроса респондентов использовали метод ранжирования и метод непосредственной оценки [5, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ опроса причин прекращения тренировочных занятий студентами-спортсменами от 17 до 21 года позволил определить количество выборов их ранг (рисунок 1).



Примечание: 1. Отсутствие спортивной цели или сниженной мотивации; 2. Отсутствие результатов во взрослом спорте; 3. Отсутствие заработка за счет спорта; 4. Трудность совмещения учебных и спортивных занятий; 5. Недостаток финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований.

Рисунок 1 – Количество выборов и ранги причин прекращения тренировочных занятий студентами-спортсменами

На первое место среди причин 51 респондент указал «Отсутствие спортивной цели или сниженной мотивации». В первую очередь это касается студентов старших курсов.

«Отсутствие результатов во взрослом спорте» поставлено на второе место с количеством выборов 40. Эта причина касается также студентов старших курсов.

Причина «Отсутствие возможности заработать финансовые средства за счет спорта» заняла третье место с количеством выборов 32. Данный выбор в большей степени касается студентов

старших курсов и менее значим для обучающихся первых-вторых курсов. 28 человек на четвертое место поставили «Трудность совмещения учебных и спортивных занятий». Данная причина касается студентов более младших курсов. Последний пятый ранг отведен причине «Недостаток финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований», количество выборов составило 24. Эта причина выбрана преимущественно квалифицированными студентами-спортсменами, не успевших реализовать свой спортивный потенциал (таблица 2).

Таблица 2 – Причины прекращения тренировочных занятий студентами-спортсменами (%)

№	Причины	Курс			
		1	2	3	4
1	Отсутствие спортивной цели или сниженной мотивации	-	7,8	31,4	60,8
2	Отсутствие результатов во взрослом спорте	10,0	17,5	32,5	40,0
3	Отсутствие заработка за счет спорта	6,2	9,4	34,4	50,0
4	Трудность совмещения учебных и спортивных занятий	42,9	35,7	21,4	-
5	Недостаток финансирования занятий, учебно-тренировочных сборов, соревнований	8,3	16,7	33,3	41,7

Полученные данные опроса позволяют констатировать неоднозначность выбора респондентами причин прекращения тренировочных занятий. Такой разброс, на наш взгляд определен спецификой спорта или его специализацией, а также разным уровнем спортивной квалификации опрошенных студентов.

Вторая задача нашего исследования была посвящена решению проблемы сохранения контингента наиболее квалифицированных действующих спортсменов в период их обучения в вузе. С момента прихода в спорт высших достижений фактор сохранности студентов-спортсменов в стенах вуза многократно возрастает и увеличивается. В первую очередь это обуславливается проблемой совмещения спортивной и учебной

деятельности. Перед молодым человеком вырастает дилемма: получить диплом о высшем образовании и быть востребованным специалистом на рынке труда или стать высококлассным спортсменом, но с пробелами в знаниях. Успешно решить эту проблему удастся далеко не всем. На этом этапе студенту-спортсмену должны оказать всяческую помощь все органы и структуры, от которых во многом зависят его спортивные и учебные достижения.

Опрос действующих спортсменов-студентов выявил основные факторы, от которых, по мнению респондентов, во многом зависит успешность реализации образовательной и спортивной деятельности за период обучения в вузе (рисунок 2).



Рисунок 2 – Факторы, обеспечивающие успешность студентов-спортсменов в спорте высших достижений

Таковыми факторами, по мнению опрошенных являются:

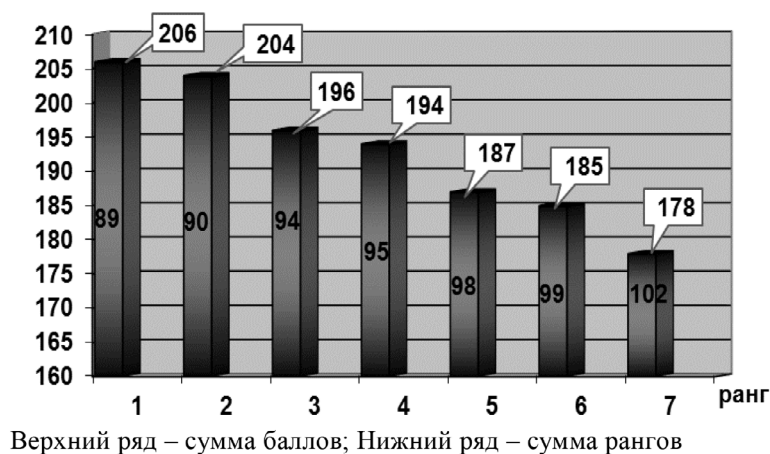
- 1 – Управление спорта и физической культуры;
- 2 – Выпускающая кафедра, профессорско-преподавательский состав;
- 3 – Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства;
- 4 – Медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- 5 – Семья;
- 6 – Деканат;
- 7 – Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта.

Для анализа результатов опроса респондентов использовали метод ранжирования и метод непосредственной оценки (рисунок 3).

Ведущее место по мнению спортсменов было отведено «Управлению спорта и физической культуры» (сумма рангов 89, сумма баллов

206). Студенты уверены, что данная структура посредством тренера, всегда сможет «решить» их проблемы, связанные с обучением в вузе.

На второе место – с небольшим отставанием, поставлена «Выпускающая кафедра и профессорско-преподавательский состав» (сумма рангов 90, сумма баллов 204). Здесь формируется индивидуальный учебный план студента, оформляются документы и разрешение на выезд на соревнования и учебно-тренировочные сборы, находится куратор и преподаватели. От последних в большей степени зависит ликвидация учебных задолженностей, возникших в результате выезда на соревнования, а также возможность онлайн обучения и самостоятельной работы студента-спортсмена. Выпускающая кафедра заинтересована в наличии студентов-спортсменов высокой квалификации, поскольку их спортивные достижения влияют на рейтинг как образовательной программы, так и вуза в целом в республиканском конкурсе.



Верхний ряд – сумма баллов; Нижний ряд – сумма рангов

Примечание: 1 – Управление спорта и физической культуры; 2 – Выпускающая кафедра, ППС; 3 – СДЮШОР, ШВСМ; 4 – Медико-биологическое сопровождение; 5 – Семья; 6 – Деканат; 7 – Комитет по делам СиФК МКиС

Рисунок 3 – Ранги факторов, обеспечивающих сохранность спортсменов в условиях обучения в вузе

На третье ранговое место, с отрывом в восемь баллов респонденты вывели спортивную школу, где они числятся и тренируются – «СДЮШОР, ШВСМ» (сумма рангов 94, сумма баллов 196).

Медико-биологическому сопровождению тренировочного процесса было отведено четвертое место (сумма рангов 95, сумма баллов 194). Данный фактор является составной частью подсистемы «Факторы оптимизации тренировочного и соревновательного процессов» комплексной системы подготовки спортсменов. Студенты адекватно понимают важность данного положения по нивелированию последствий высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

По значимости факторов «Семья» и «Деканат», с минимальной разницей, отведено пятое-шестое место. Респонденты отметили их важность в создании оптимальных условий успешного совмещения тренировочной и учебной деятельности.

«Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта» оказался менее значимым фактором среди всех перечисленных и занял последнее седьмое место (сумма рангов 102, сумма баллов 178). Такой низкий рейтинг Комитета объясняется тем, что лишь небольшое количество опрошенных студентов-спортсменов (4 человека) являются членами штатных национальных сборных команд.

Опрошенные студенты придерживаются устойчивого мнения о важности факторов, обе-

спечивающих их успешность и сохранность в условиях обучения в вузе. Расчеты коэффициента конкордации и критерия Х-квадрат показали следующие результаты:

$W = 0,72$; $X^2 = 59,02$, при $P < 0,01$.

Высокое значение коэффициента конкордации и критерия X^2 свидетельствуют о высокой согласованности мнений опрошенных респондентов по данному вопросу, что безусловно позволяет согласиться с их мнением.

Выводы. Рассматривая проблему сохранности и реализации спортивного потенциала студентов-спортсменов за период обучения в вузе можно сделать вполне достоверные и обоснованные выводы:

1. Обозначенная проблема должна решаться, как минимум, на уровне областного Управления спорта и физической культуры, и администрации вуза.

2. Сохранность контингента студентов-спортсменов и реализация их спортивного потенциала за период обучения в вузе возможна лишь при безусловном учете таких факторов как:

- моральное и материальное стимулирование, достойный уровень финансирования подготовки;
- современное медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- оптимизация совмещения занятий спортом с обучением по выбранной специальности с помощью гибкого графика учебных занятий;

– содружество семьи, тренера, профессорско-преподавательского коллектива выпускающей кафедры и спортивного клуба вуза.

В настоящее время выявленные факторы не учитываются при обучении студентов-спор-

тсменов в вузе, что подтверждается опросом 175 обучаемых, в том числе, 47 студентами достаточно высокого спортивного уровня, не прекративших тренировочные занятия.

Литература

- 1 Арсентьев Д.В. Анализ американской модели студенческого спорта / Д.В. Арсентьев. // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции, 6 апреля 2016 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург, 2016. – С. 15-19.
- 2 Анализ проблем развития студенческого спорта в РФ / Е.С. Генадиева // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 23(34), 2017. URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf)
- 3 Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества / Н.Е. Ветков // Наука – 2020., 2016. № 2 (8). С. 30–43.
- 4 Основы кредитной системы обучения в Казахстане / С.Б. Абдыгаппарова, Г.К. Ахметова, С.Р. Ибатуллин, А.А. Кусайнов, Б.А. Мырзалиев, С.М. Омирбаев; Под общ. ред. Ж.А. Кулекеева, Г.Ы. Гамарника, Б.С. Абдрасилова. – Алматы: Казак, университету 2004. – 198 с.
- 5 Закирьянов К.Х., Орехов Л.И. Экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре / К.Х. Закирьянов, Л.И. Орехов: Учебное пособие. – Алматы: КазГАСТ, 2002. – 112 с.
- 6 Масальгин А.Н. Математико-статистические методы в спорте / А.Н. Масальгин – М.: ФиС, 1974. – 151 с.

References

- 1 Arcent'ew D.W. Analis amerikanckoj modeli ctudentscheckogo sporta / D.W. Arcent'ew. // Visitscheckaja kul'tura, sport i sdorow'e ctudentscheckoj molodezhi w cownemnych uclowijach: problemy i perepektivy raswitija: materialy Regional'noj ctudentscheckoj nautschno-praktitscheckoj konverenzii, 6 aprelja 2016 g., g. Ekaterinburg / Roc. goc. prov.– ped. un-t. – Ekaterinburg, 2016. – С. 15-19.
- 2 Analis problem raswitija ctudentscheckogo sporta w RV / E.C. Genadiewa // Nautschnoe coobshectwo ctudentow: mezhdisciplinarnye iccladowanija: sb. ct. po mat. XXXIV mezhdunar. ctud. nautsch. – prakt. konv. № 23(34), 2017. URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf)
- 3 Wetkow N.E. Visitscheckaja kul'tura i sport kak cozial'nye venomeny obshectwa / N.E. Wetkow // Nauka – 2020., 2016. № 2 (8). С. 30–43.
- 4 Ocnowy kreditnoj cictemy obutschenija w Kasachctane / C.B. Abdygapparowa, G.K. Achmetowa, C.R. Ibatullin, A.A. Kucainow, B.A. Myrsaliew, C.M. Omirbaew; Pod obsh. red. Zh.A. Kulekeewa, G.Y. Gamarnika, B.C. Abdracilowa. – Almaty: Kasak, uniwersitetu 2004. – 198 с.
- 5 Sakir'janow K.Ch., Orechow L.I. Jekcperimetal'nye metody w pedagogike, psichologii i visitscheckoj kul'ture / K.Ch. Sakir'janow, L.I. Orechow: Utschebnoe pocobie. – Almaty: KasGACT, 2002. – 112 с.
- 6 Macal'gin A.N. Matematiko-ctaticitscheckie metody w sporte / A.N. Macal'gin – М.: ViC, 1974. – 151 с.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Бронский Евгений Васильевич
– педагогика ғылымдарының
кандидаты, Павлодар педагогикалық
университеті жоғары өнер және
спорт мектебінің қауымдастырылған
профессоры (доцент).
Павлодар қ., Қазақстан
e-mail: Evena_salto@mail.ru

Автор для корреспонденции (первый автор)

Бронский Евгений Васильевич –
кандидат педагогических наук.
Ассоциированный профессор
высшей школы искусства и спорта
Павлодарского педагогического
университета.
г. Павлодар, Казахстан
e-mail: Evena_salto@mail.ru

The Author for Correspondence (The First Author)

Bronskiy Evgeny Vasilyevich – candidate
of Pedagogical Sciences. Associate
Professor at the Higher School of Art and
Sport, Pavlodar Pedagogical University.
Pavlodar, Kazakhstan
e-mail: Evena_salto@mail.ru

¹Лауланбеков А.Б.а , ¹Торыбаева Ж.З. , ²Битабаров Е.Ә.

¹Қ.А. Ясауи атындағы ХҚТУ, Түркістан, Қазақстан

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан, Қазақстан

СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҚТЫ САҚТАУ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІН ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҚҰРАЛДАРЫ АРҚЫЛЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Лауланбеков Алиби Бердиярұлы, Торыбаева Жәмила Заханқызы, Битабаров Ермек
Әбдімәжітұлы

Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін дене тәрбиесі құралдары арқылы қалыптастыру

Аңдатпа. Қазіргі таңда оқушы-жастардың денсаулығын сақтау мәселесі жоғары оқу орындарындағы болашақ мамандарды даярлау үдерісінде кешенді, жүйелі және біртұтас тұғырды қолдануды талап ететіндігі анық. Оқушы-жастардың аурушандығының артуы карантин және тұлғаның оқшаулануы жағдайындағы қимыл-қозғалыс белсенділігінің, дене алғырлығының төмендігімен, өз денсаулығын сақтау және нығайту бағдарламасын дайындау қабілеттерінің төмен деңгейімен шартталған дененің жаттықпауының көрінісі болып табылады. Мұнда тек жүйелі түрде дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану, ұлттық сана-сезімнің рухани жаңғыруы, білімнің салтанат құруы, тұлғаның рухани болмысының жоғарылауы – мұның барлығы, тұтастай алғанда, ұлттың және ескелең ұрпақтың денсаулығын қамтамасыз ететін салауатты өмір салтының құрамдас бөліктері болып табылады. Мәселенің өзектілігі мен әлеуметтік маңыздылығы авторларға оны болашақ мұғалімдерді даярлау аясында зерттеуге, олардың кәсіби іс-әрекетті орындауға даярлығын қамтамасыз ететін денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды жетілдіру жолдарын үлгілеуге мүмкіндік берді. Авторлар мұнан алдыңғы зерттеулер барысында алынған нәтижелер мен қорытындыларға сүйене отырып, денсаулықты сақтау құзыреттілігінің құрылымын және студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы дене шынықтыруды оқыту әдістемесінің мазмұнын, салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастырудың формалары мен әдістерін ашып көрсетеді. Авторлардың ұсынған әдістемелерінің тиімділігі болашақ мұғалімдердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында дене шынықтыру пәні оқытушыларымен онлайн-семинарды өткізуге дайындық жұмыстарын жүргізу арқылы қамтамасыз етіледі. Тәжірибелік қорытындылар мен алынған нәтижелерді жоғары оқу орнындағы болашақ мұғалімдерді даярлау үдерісінде және мұғалімдердің біліктілігін жетілдіру курстарында пайдалануға болады.

Түйін сөздер: қалыптастыру, студенттер, педагогтар, денсаулықты сақтау құзыреттілігі, дене тәрбиесі, құралдар, жоғары оқу орны.

Laulanbekov Alibi Berdiyaryuly, Torybayeva Jamilya Zakhanovna, Bitabarov Ermek
Abdimazhitovich

Formation of health-saving competence of students by means of physical education

Abstract. Today it is obvious that the problem of maintaining health among young students requires the use of an integrated, systematic and holistic approach in the process of training future specialists at the university. Since the increase in the incidence of young students is an expression of physical detraining, which is due to low motor activity, physical mobility, low level of skills to develop a program for maintaining and strengthening one's own health in the conditions of quarantine and self-isolation of a person. Whereas only regular physical education and sports, the spiritual revival of national consciousness, the cult of knowledge, the rise of the spiritual essence of personality- all these are generally components of a healthy lifestyle that ensure the health of the nation and the younger generations. The relevance and social significance of the problem allowed the authors to explore it in the aspect of training future teachers, to model ways to improve the formation of health-saving competence, which ensures their readiness to perform professional activities. Based on the results and conclusions obtained in the course of previous studies, the authors reveal the structure of health-saving competence and the content of the methods of teaching physical education in terms of the formation of students' health-saving competence, forms and methods of developing healthy lifestyle skills. The effectiveness of the methods proposed by the authors is ensured by conducting preparatory work with teachers of physical education of the online seminar in the perspective of the formation of health-saving competence of future teachers. Practical conclusions and the results obtained can be used in the process of training future teachers at the university and advanced training courses for teachers.

Key words: formation, students, teachers, health-saving competence, physical education, means of education, university.

Лауланбеков Алиби Бердиярулы, Торыбаева Джамия Захановна, Битабаров Ермек Абди-мажитович

Формирование здоровьесберегающей компетентности студентов средствами физической культуры

Аннотация. Сегодня очевидно, что проблема сохранения здоровья среди учащейся молодежи требует применения комплексного, системного и целостного подхода в процессе подготовки будущих специалистов в вузе. Как известно, рост заболеваемости учащейся молодежи является выражением физической детренированности, которая обусловлена низкой двигательной активностью, физической подвижностью, низким уровнем умений разрабатывать программу сохранения и укрепления собственного здоровья в условиях карантина и самоизоляции личности. Тогда как только регулярные занятия физической культурой и спортом, духовное возрождение национального сознания, культ знаний, возвышение духовной сущности личности – все это в целом составляющие здорового образа жизни, которые обеспечивают здоровье нации и подрастающих поколений. Актуальность и социальная значимость проблемы позволили авторам исследовать ее в аспекте подготовки будущих учителей, смоделировать пути совершенствования формирования здоровьесберегающей компетентности, которая обеспечивает их готовность к выполнению профессиональной деятельности. Авторы, основываясь на результатах и выводах, полученных в ходе проведенных ранее исследований, раскрывают структуру здоровьесберегающей компетентности и содержание методики преподавания физической культуры в ракурсе формирования здоровьесберегающей компетентности студентов, формы и методы отработки навыков здорового образа жизни. Эффективность предлагаемых авторами методик обеспечивается проведением подготовительной работы с преподавателями физической культуры онлайн-семинара в ракурсе формирования здоровьесберегающей компетентности будущих учителей. Практические выводы и полученные результаты могут быть использованы в процессе подготовки будущих учителей в вузе и на курсах повышения квалификации педагогов.

Ключевые слова: формирование, студенты, педагоги, здоровьесберегающая компетентность, физическая культура, средства, вуз.

Кіріспе. Өскелең ұрпақ денсаулығының жай-күйі – қоғам әл-ауқатының аса маңызды көрсеткіші, сондықтан қазіргі таңда тұлғаның қоғамдағы мәртебесі тек табыс, білімділік деңгейімен ғана емес, ең алдымен, оның денсаулығының деңгейімен анықталады. Сонымен қатар адам денсаулығының жай-күйі көптеген факторларға тәуелді, олардың ішінде салауатты өмір салты (СӨС) ерекше маңызға ие [1, 2]. Тұлғаның салауатты өмір салтына ортақтастырылуын анықтайтын аса маңызды шарттардың бірі – денсаулықты сақтаудың қалыптастырылған құзыреттілігі [3].

Қазіргі Қазақстандағы және бүкіл әлемдегі жағдай білім беру жүйесінің ұйымдастырылуына өзгерістер енгізді, өйткені қазіргі уақытта ең өткір және шешімі жоқ мәселенің бірі болып танылатын пандемия мен COVID-19 сырқаттанушылығының өсуіне байланысты, бұл білім беру мекемелерін қашықтықтан және аралас оқыту форматтарына көшіруге мәжбүрледі. Қазіргі кезеңдегі оқушы-жастар арасындағы сырқаттанушылықтың жиілеуі тұлғаның карантиндегі және өзін-өзі оқшаулауы жағдайындағы дене белсенділігінің шектелуі нәтижесінде дамытылатын дене жаттықпаудың көрінісі болып табылады.

Осыған байланысты студент-жастарда өз денсаулығын сақтау және нығайту бойынша тұлғалық-құндылықты және іс-әрекеттік-тәжірибелік бағдарларды қалыптастыруды қарастыратын, қашықтықтан және аралас оқыту форма-

ларының педагогикалық технологияларын пайдалану негізінде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру өзекті мәселеге айналды [4].

Нәтижесінде тұлғаның дене дамуының оңтайлы деңгейін және салауатты өмір салтына ортақтастырылуын қамтамасыз ететін оның денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру – заманауи педагогиканың аса маңызды мәселелерінің бірі болып табылады; оны қазіргі уақытта тек адам табиғатын, оның мәнін білуге және терең түсінуге, сонымен қатар оның денелі, психикалық және рухани саулықтарының өзара байланысына негізделген жағдайда ғана шешу мүмкін болады.

Дегенмен, қашықтықтан және аралас оқыту формаларының технологияларын ендіру жағдайында жоғары оқу орнының «Дене шынықтыру» пәнінің өзіне тән ерекшеліктерін ескере отырып, бұл пәннің бағдарламасын жүзеге асыру жоғары оқу орны оқытушыларында белгілі бір қиындықтар туындайды [5].

Сондықтан **зерттеудің мақсаты** студенттерде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды, күнделікті өмір сүру іс-әрекетінде салауатты өмір салтының дағдыларын нығайту аясында «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың формалары мен әдістерін анықтауды қарастырды.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу барысында алда қойылған мақсатқа сәйкес мынадай міндеттерді шешу керек болатын. Атап айтқанда: аралас оқыту жағдайында

«Дене шынықтыру» пәнін оқытуды ұйымдастыру тәжірибесін зерттеу; дене шынықтыру бағдарламасының білім беру компоненті аясында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру міндетін жүзеге асырудың мүмкіндіктерін анықтау.

Зерттеу міндеттерін шешу мақсатында біз келесі **әдістер кешенін** қолдандық: *теориялық зерттеу әдістері*: ғылыми-педагогикалық және әдістемелік зерттеулерге теориялық талдау, дене шынықтыру пәні оқытушыларының озық педагогикалық тәжірибесін зерттеу, модельдеу; *эмпирикалық зерттеу әдістері*: сұрақнама, сауалнама, әңгімелесу, сұхбаттасу; педагогикалық іс-тәжірибе барысында студенттерді бақылау; студенттердің өзін-өзі бақылау күнделіктерін талдау; анықтаушы және қалыптастырушы эксперименттер; эмпирикалық материалды математикалық және статистикалық өңдеу әдістері.

Денсаулықтың адам өмірінің аса маңызды құндылығы болып табылатындығы белгілі, оның оңтайлы күйіне дене тәрбиесі құралдарын қолдануды қарастыратын, адамға мақсатты түрде бағытталған жаттықтыру әсерлері арқылы қол жеткізіледі [6]. Дене дайындығы, психологиялық тұрақтылық және қоршаған ортаның жағымсыз факторларына әлеуметтік бейімделу – дене қоршаған ортаның, тұлғаның дене мәдениетінің негізгі компоненттері және оның денсаулығының әлеуетін ашудың негізі болып табылады [7].

Қазіргі әлеуметтік-экономикалық жағдайда оқушы-жастардың дене тәрбиесі бойынша білім беру жүйесінің оларды дербес өмірге дайындау мақсатындағы мүмкіндіктерін анағұрлым толық пайдалану қажеттілігін өзектендіре түседі. Сондықтан дене шынықтыру сабақтарының барысында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру міндетін жүзеге асыру үшін, олардың дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекеттерін студенттер өздерін психофизикалық саулықты қалыптастыру бойынша шығармашылық үдерістегі басты әрекет етуші тұлға ретінде сезінетіндей етіп, ұйымдастыру қажет деп есептейміз.

Денсаулықты сақтау мен нығайтудың тиімді құралы ретінде дене шынықтыру мен спортқа байланысты адамның тұрақты ұстанымдарын қалыптастыру қажеттілігін, салауатты өмір салтын қалыптастырудың тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің қалыптасуымен шартталатынын дәлелдейтін зерттеулердің нәтижелерін ескере отырып [8-10], біз студенттердің – болашақ мұғалімдердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы дене тәр-

биесінің мазмұны мен әдістерін анықтауға талпыныс жасадық. Мұнда дене тәрбиесіндегі денсаулықтың басымдығы аталмыш үдерістің спорттық құрамдас бөлігін жоққа шығармайтынын, ол тек дене тәрбиесінің негізгі міндеттеріне – денсаулықты сақтауға және нығайтуға, оқушы жастардың өмір сүру стиліне және салауатты өмір салтын ұстануға деген қажеттіліктерін қалыптастыруға ерекше назар аударатындығын атап өтеміз.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау. Тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің қалыптасуы, көбіне, студенттің дене шынықтыру сабақтарында белсенділік танытуына, күнделікті өмір сүру іс-әрекетінде дене жаттығуларымен өз бетінше айналысуына байланысты болғандықтан, мұнан шығатын қорытынды, студенттердің дене тәрбиесі – бұл студенттерді салауатты өмір салтының құрамдас бөліктеріне әртүрлі формада кірістіру мақсатындағы білім алушылардың дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің мақсатты түрде ұйымдастырылған жүйесі [11].

Мұнда студенттердің жас мөлшері аясында денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру үдерісінің тәрбие жұмысында міндетті түрде ескерілуін талап ететін өзіндік, өзіне тән ерекшеліктері бар екендігін ескерген жөн.

Педагогикалық модельдеу технологиясын (Г.Қ.Нұрғалиева) пайдалана отырып, сонымен қатар тұлға, іс-әрекет теорияларының әдіснамалық қағидаларына (М.С.Каган, Е.С.Маркрян және т.б.), тұлғаның дене тәрбиесі мәселесі бойынша жүзеге асырылған зерттеулерге (Қ.И.Адамбеков, Б.А.Ашмарин, М.Я.Виленский, В.К.Бальсевич, А.Б.Нұрлыбекова және т.б.) сүйеніп отырып, біз денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында тұлғаның дене мәдениетін құрайтын компоненттерді анықтадық.

Біздің пікірімізше, аталмыш үдеріс оның мотивациялық, когнитивтік және мінез-құлықтық компоненттерін қалыптастыруды қарастырады. Әрбір компоненттің қалыптасуы басқа компоненттердің қалыптасуынан оқшау жүзеге асырылуы мүмкін еместігін атап өту қажет, өйткені олардың барлығы бір-бірімен тығыз өзара байланысты және бір мақсатқа жетуге бағытталған.

Сонымен қатар әрбір компонентті қалыптастырудың өзіндік міндеттері, құралдары, әдістері бар. Танымдық компонент студенттердің сәйкес білімдерді меңгеруі арқылы қалыптастырылады. Атамашы білімдерді меңгеру үде-

рісінде шешілетін негізгі міндет – салауатты өмір салтын қалыптастырудың дербес стилін қалыптастыру. Дене тәрбиесінің зияткерлік әлеуетін меңгеру білім алушылардың танымдық белсенділігін тәрбиелеумен, олардың қажетті ақпаратты іздестіру және пайдалану әдістерін меңгеруімен, орындалатын іс-әрекетке деген саналы қарым-қатынас негізінде орындалатын әрекеттерді талдау әдістерін меңгеруімен ұштастырылуы керек.

Осылайша, денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мотивациялық компонентін қалыптастырудағы негізгі міндет студенттің қажеттілік-ерік-жігерлік саласын дамыту болып табылады. Біз ерік-жігерді дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің басталуы мен орындалуын шарттайтын, оны ұйымдастыру функциясы ретінде, ал мотивті аталмыш іс-әрекетті ынталандыруға ықпал ететін ерік-жігердің түрткі-себебі ретінде қарастырған жөн деп есептейміз. Ерік-жігерлік іс-әрекет мотивтері пайда болуының маңызды қайнар көзі әлеуметтік және жеке қажеттіліктерді, құндылықтарды ұғыну болып табылады.

Денсаулықты сақтау құзыреттілігінің когнитивтік компонентінің мазмұнын білім алушылардың өз денесін, өз ағзасының функцияларын, оның сан алуан қимыл-қозғалыстық мүмкіндіктерін тануына, өзінің дамуы, денсаулықты сақтау, ағзаны жетілдіру құралдары, өз әрекеттерінің әртүрлі параметрлері туралы түсініктерге ие болуына көмектесетін нақты білімдер мен қимыл-қозғалыстар тәжірибесі негізінде қалыптастырылатын ұғымдар мен түсініктер құрауы керек.

Осылайша, танымдық компонентті меңгере отырып, болашақ мамандар өз денсаулығын басқаруды және өз жай-күйін, дамуын және дайындығын бақылауды үйренеді. Өз функционалдық жай-күйін және психофизикалық мүмкіндіктерін бағалау мақсатында өзін-өзі талдау және өлшеу құралдарын, қарапайым тесттерді қолдана білу қабілеттерін қалыптастыру білім алушылардың өз денсаулықтарының жай-күйін бақылауға мүмкіндік береді. Дене тәрбиесінің әртүрлі құралдары мен олардың ағзаға жағымды әсері туралы нақты білімдер олардың салауатты өмір салтына деген қажеттіліктерге түрлендірілуі үшін алғышарттарды құрайды.

Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мінез-құлықтық компонентін қалыптастыру барысында шешілетін негізгі міндет – арнайы мінез-құлық ұстанымдарының көмегімен салауатты өмір салтын қалыптастыру. Аталмыш міндетті шешудің негізгі құралы

олардың көмегімен денсаулыққа жауапты қарым-қатынастың барлық басқа компоненттері қалыптастырылатын дене жаттығулары болып табылады. Бұл тұрғыда дене жаттығуларын іс-әрекетте дайындау, қимыл-қозғалыс әрекеттерін тұлғаның құндылықты-мотивациялық құрылымын қалыптастыруға ықпалын тигізетін мағыналық түзілімдерге айналдыру сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесінің өзекті міндетіне айналады.

Қашықтықтан және аралас оқыту түрлеріне өту студент-жастардың дәстүрлі ұйымдастырылған және мазмұнды толтырылған дене тәрбиесінің денсаулықты сақтау және нығайту аясындағы түрлендіруді қажет ететіндігіне әкеліп соғатындығын ескеру қажет. Аталмыш жағдай әдіснамалық тұрғыдан дене шынықтыру пәні оқытушыларын дене тәрбиесі саласындағы міндеттерді шешуді, студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды және салауатты өмір салтына ортақтастыруды қарастыратын оның құралдарын пайдалану аясында даярлау қажеттілігін шарттайды.

Сондықтан бұл мақалада біз жоғары оқу орны оқытушыларын студенттердің денсаулығының сақталуы мен дамытылуын қамтамасыз ететін қашықтықтан және аралас оқыту формалары жағдайында дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруға дайындау мәселелерін қарастыруды маңызды деп есептейміз.

Жоғары оқу орны оқытушыларының кәсіби құзіреттілігін жетілдірудегі қажеттіліктерін анықтау, денсаулықты сақтау құзыреттілігі мен өз дайындығын өз бетінше бағалау мәселелері бойынша олардың білімдері мен қабілеттерін анықтау мақсатында біз Шымкент қаласындағы жоғары оқу орындарының 56 оқытушысы арасында сауалнама жүргіздік.

Сауалнама нәтижелері қашықтан және аралас білім беру формалары жағдайында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселелері бойынша білімдерінің деңгейін респонденттердің көпшілігі орташа және төмен деп бағалайтынын көрсетті. Жоғары оқу орны оқытушыларының тек шағын бөлігі ғана қашықтықтан және аралас оқыту жағдайында жоғары оқу орнының «Дене шынықтыру» пәні аясында денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру саласындағы өзінің дайындығын жоғары (10,7%-дан 27,4%-ға дейін) бағалайды.

Оқу-тәрбие үдерісін студенттердің денсаулықты сақтау құзіреттілігі аясында, дене шынықтыруды қашықтықтан және аралас формаларда оқыту үдерісінде мақсатты түрде ұйымдастыруды жүзеге асыру үшін:

1) студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі бойынша мұғалімдерге арналған онлайн-семинар бағдарламасы дайындалды;

2) дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде студент-жастардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру бойынша дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерін даярлау жүзеге асырылды. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру мәселесі бойынша

оқытушыларды даярлау бағдарламасын дайындауда біз онлайн-семинардың дене тәрбиесінің денсаулықты сақтау мен нығайтудағы рөлі туралы заманауи білімдер деңгейіне сай болуы және педагогтарды өзін-өзі оқшаулау жағдайында студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру тәжірибесін зерттеуге ынталандыруы керек деп есептедік. Төмендегі кестеде семинардың тақырыптық жоспарын ұсынамыз (1-кесте).

1-кесте – «Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыруда студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастырудың теориясы мен әдістемесі» атты онлайн-семинардың тақырыптық жоспары

№	Сабақтардың мазмұны	Сағат саны
11	Қашықтықтан және аралас оқыту формаларының жағдайында студенттердің денсаулығын сақтаудың әдіснамасы мен инновациялық тұғырлары	2
22	«Денсаулықты сақтау құзыреттілігі» ұғымы. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру	4
33	Дене шынықтыруды оқыту үдерісінде студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастырудың жолдары мен шарттары	2
44	Үй жағдайында дене шынықтырумен айналысу үдерісінде кеңістікті және қауіпсіздік техникасын ұйымдастырудың ерекшеліктері	4
55	Дене жаттығуларының денсаулықты сақтаудағы рөлі. Гиподинамияның психофизиологиялық негіздері, оның алдын алу жолдары	2
66	Онлайн сабақтардағы сауықтыратын дене жаттығулары	4
77	Белсенді демалу үдерісінде ақыл-ой жұмысқа қабілеттілігінің эмоционалды босансуы және қалпына келтірілуі	2
88	Айшықты сауықтыру бағытындағы (саябақта, орманда кросс-жүгіру, тыныс алу гимнастикасының сауықтыру кешендері, йога асандары, аутогендік жаттығулар) арнайы жаттығуларды меңгеру әдістемесі	4
99	Босаңсытатын ойын-сауық кешендерін меңгеру (ырғақтық гимнастика, музыкалық сүйемелдеу негізіндегі жаттығулар)	2
110	Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясындағы өзіндік тапсырмаларды дайындау әдістемесі	4
111	Дене шынықтыруды оқыту және студенттерді салауатты өмір салтына ортақтастыру үдерісіндегі денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды бақылаудың формалары	2
	Барлығы	32 с.

Аталмыш семинар жұмысының барысында мыналар қарастырылды:

1) оқу-тәрбие үдерісінің денсаулықты сақтауды ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік негіздерін және тәжірибелік қабілеттерін меңгеру;

2) онлайн режимінде дене жаттығуларын жүргізудің тәжірибелік қабілеттерін меңгеру;

3) шиеленіскен психоэмоционалдық жүктемеден кейін студенттермен бірге оңалту жү-

мыстарының дағдыларын зерттеу және оларды тәжірибеде меңгеру;

4) аутотренингтің психофизиологиялық негіздерін және оны студенттермен сауықтыру жұмыстарында қолданудың тәсілдерін зерттеу;

5) өз денсаулығын сақтау және нығайту бойынша өзіндік жұмыс тәсілдерін меңгеру.

Арнайы даярлықтың, кәсіби құзіреттілікті өз бетінше жетілдіру тиімділігінің көрсеткіштері ретінде қашықтықтан оқыту технологиялары

саласындағы кәсіби білімдер мен қабілеттердің өсуі, сонымен қатар дене шынықтыру пәні оқытушыларының студенттерде денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруға бағытталуы болып танылды.

Біз жүргізген жұмыстың тиімділігін бақылау барысында қол жеткізілген студенттердің дене дамуының өлшемдері, көрсеткіштері мен деңгейлері дәлелдейді; ол мыналарды қамтыды:

– антропометриялық өлшемдер. Бұл өлшемдердің негізгі көрсеткіштері ретінде дененің ұзындығы мен салмағы, көлемдік өлшемдері (кеуденің, белдің, жамбастың және санның көлемі) танылды. Антропометриялық өлшемдердің нәтижелерін бағалау антропометриялық параметрлердің физиологиялық нормаларын бағалау кестелерінің көмегімен жүзеге асырылды;

– сауалнама бойынша ұлдар мен қыздарға сұрақ қою, алынған нәтижелер «Сіздің денсаулығыңыздың жай-күйі», «Студенттердің өзін-өзі бақылау нәтижелерін және белгілі бір кезеңдегі дене жүктеме деңгейін салыстыру» атты тақырыптары бойынша әңгімелесу барысында қайта тексерілді.

Өзін-өзі бақылау байқаудың барлығына қолжетімді әдістерінен құралып, ағза жағдайының субъективті және объективті көрсеткіштерін ескеруден тұрды. Мысалы, мынадай *объективті көрсеткіштер* ескерілді: тамырдың соғуы, салмақ, жаттығу жүктемелерінің көлемі мен күштің даму деңгейі, ал *субъективті көрсеткіштер* ретінде көңіл-күй, ұйқы, өзін-өзі сезіну, тәбет, жаттығуға деген ұмтылыс ескерілді.

Жалпы, студенттер өзін-өзі бақылауды дене шынықтыру сабақтарының кезінде де, жүктемеден кейін ағзаны қалпына келтіру барысында да бір уақытта, бірдей әдістерді қолдану арқылы жүзеге асырды. Дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетінің білім беру үдерісін мониторингтеу бақылау, сауалнама, тестілеу нәтижелерін салыстыруға және психофизиологиялық, дене тәрбиесі, мінез-құлық дамуының, әрбір студентте салауатты өмір салтын қалыптастырудың шынайы бағыттары туралы түсініктерге қол жеткізуге мүмкіндік берді.

Зерттеу барысында алынған мәліметтерді өңдеу үшін біз қолданылуы эксперименттік жұмысқа қатысқан студенттердің денсаулыққа жауапты қарым-қатынасын қалыптастырудың жалпы белгілерін анықтауға мүмкіндік беретін компоненттік талдауды қолдандық. Жоғарыда айтылғандарға сүйене отырып, біз педагогикалық эксперименттің нәтижесінде ұлдар мен қыздардың басым көпшілігінде денсаулықты сақтау

құзыреттілігі қалыптасты деп есептейміз. Бұл студенттерде оның барлық компоненттерінің қалыптасуымен дәлелденеді. Осылайша, мотивациялық компоненттің қалыптасуын студенттердің мотивациялары мен құндылықты бағдарларын зерттеу мәліметтерінің негізінде бағалауға болады; олар педагогикалық эксперименттің нәтижесінде студенттердің барлығында «денсаулықтың» өмір сүру іс-әрекеті мақсаттарының – құндылықтардың иерархиялық өзегіне енгізілгендігін көрсетті. Когнитивтік компоненттің қалыптасуын терең теориялық дайындықты қажет ететін салауатты өмір салты компоненттеріне деген қарым-қатынас көрсеткіштерінің айтарлықтай ұлғаюы дәлелдейді; мінез-құлықтық компонентінің қалыптасуы туралы педагогикалық эксперимент барысындағы салауатты өмір салтының барлық факторларына деген қарым-қатынас көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуі негізінде бағалауға болады.

Эксперименттік топ студенттерінің соматикалық саулығының жай-күйі жоғары деңгейдегі топтардың сандық құрамының көрсеткіштері (сәйкесінше 54% және 59%) мен салауатты өмір салтының шарттарын жүйелі түрде орындайтын студенттердің сандық көрсеткіштерін (66%) салыстыра отырып, салауатты өмір салты қағидаларан жүйелі түрде сақтау денсаулық деңгейінің артуына сөзсіз ықпал ететіндігін дәлелдейтін аталмыш көрсеткіштердің өзара байланысын атап өту қажет деп есептейміз.

Осылайша, аталмыш сапаның қалыптасу деңгейі жоғары студенттер саны қалыптастырушы эксперименттің мәліметтерімен салыстырғанда ұлғайды (бірінші курс студенттерінде: 21,8%-дан 30,6%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 21,1%-дан 31,7%-ға дейін). Сонымен қатар орташа деңгейге байланысты да жағымды динамика байқалды (бірінші курс студенттерінде: 49,9%-дан 54,1%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 49,1%-дан 55,2%-ға дейін). Деңгейі төмен студенттер саны едәуір қысқарды (бірінші курс студенттерінде: 28,3%-дан 15,3%-ға дейін; екінші курс студенттерінде: 29,1%-дан 14,2%-ға дейін). Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыруды талдау нәтижесінде эксперименттік топ мүшелерінің барлығында өз бетінше дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетін ұйымдастыру құзыреттіліктерінің өсуі анықталды, бұл, өз кезегінде тұлғаның денсаулықты сақтау құзыреттілігінің барлық құрылымының үйлестірілуіне ықпалын тигізді.

Қорытынды. Осылайша, сауықтыру бағытындағы дене тәрбиесінің мазмұнын, форма-

лары мен әдістерін дайындау барысында біз дене шынықтырудың негізгі мазмұны студент-жастардың денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру болуы керек деген тұжырым жасадық. Осыған байланысты денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру әдістемесі негізделді, болашақ мамандарды салауатты өмір салтына ортақтастырудың қозғаушы тетігі ретінде тұлғаға бағдарлау іс-әрекетінің маңыздылығы ашып көрсетілді.

Жоғарыда айтылғандарды қорытындылай келе, біз болашақ мұғалімдердің дене тәрбиесі үдерісін ұйымдастыру мен жүзеге асыруда ұсынылатын тұғырлар мен әдістемелік қағидаларды тұжырымдадық:

1. Дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру мен өткізуде тұлға денсаулығының басымдығына бағытталған тұлғаға бағдарлау тұғырын жүзеге асыру қажет.

2. Дене шынықтыру сабақтарын болашақ маманды өз психофизикалық жай-күйін жетілдіру және денсаулықты сақтау құзыреттілігін қалыптастыру аясында оны шығармашылық, дене шынықтыру-сауықтыру іс-әрекетіне кірістіру, оның тұлғасының белсенді танымдық-түрлендірушілік ұстанымы арқылы жүзеге асыру қажет.

3. Студенттердің дене тәрбиесін олардың қимыл-қозғалыс дайындығын бағалаудың нормативтік әдісінен оңтайлы психофизикалық даму әдісіне өтуді жүзеге асыру арқылы дербестендіру керек.

4. Қолда бар құрал-жабдықтарды пайдалану арқылы дене жаттығуларының бейімделген кешендерін қолдану қажет.

5. Студенттердің денсаулықты сақтау құзыреттілігінің мотивациялық, танымдық және мінез-құлықтық компоненттерін қалыптастыру үдерісінде бірлік пен біртұтастық қағидаларын жүзеге асыру керек.

Әдебиеттер

- 1 Абдрахманова Ш.З. Факторы, формирующие здоровье и благополучие детей и подростков Казахстана. Национальный отчет / Ш.З. Абдрахманова, В.И. Ахметов, А.А. Адаева, Т.И. Слажнева. – Нур-Султан: Национальный центр общественного здравоохранения, 2019. – 150 с.
- 2 Torybaeva Z.Z. Innovative Technologies Application of Formation of Schoolchildren's Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem // Middle – East Journal of Scientific Research // 2013., – № 13 (5): pp. 665-669. DOI: 10.5829/idosi.mejsr. 2013.13.5.2931.
- 3 Суворова Н.А. Послевузовская подготовка учителя к организации здоровьесберегающего обучения: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 2006. – 22 с.
- 4 Коняева М.А. Содержание здоровьесберегающих компетенций в профессиональной деятельности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №6; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25862>
- 5 Смагин Н.И. Дистанционное обучение по физической культуре во время эпидемиологического карантина // Проблемы и перспективы развития образования: матер. XII междунар. науч. конф. – Краснодар: Новация, 2020. – С. 31-35.
- 6 Касымбекова С.И. Научно-педагогические основы формирования физической культуры учащейся молодежи: дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы, 2002. – 306 с.
- 7 Аладинская И.А. Преподавание физической культуры в условиях дистанционного обучения // Актуальные исследования. – 2020. – № 16(19). – С. 73-76.
- 8 Методические рекомендации по реализации программ учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях в условиях использования электронного обучения и дистанционных образовательных технологий / сост. В.В. Беглов, И.В. Новикова. – Саратов: СОИРО, 2020. – 19 с.
- 9 Абакумова Ю.Г. Критерии и уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности будущего педагога // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2016. – № 9. – С. 3-7.
- 10 Авраханов М.А. Здоровьесберегающее поведение как социальное поведение будущего педагога // Психолого-педагогическое сопровождение личности в образовании: союз науки и практики. – М.: МПГУ, 2017. – 300 с.
- 11 Палаткин И.В. Формирование здоровьесберегающих компетенций студентов в системе высшего педагогического образования // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 4. – С. 222-226.

References

- 1 Abdrahmanova SH.Z. Faktory, formiruyushchie zdorov'e i blagopoluchie detej i podrostkov Kazahstana. Nacional'nyj otchet / SH.Z. Abdrahmanova, V.I. Ahmetov, A.A. Adaeva, T.I. Slazhneva.- Nur-Sultan: Nacional'nyj centr obshchestvennogo zdavoohraneniya, 2019. – 150 s.
- 2 Torybaeva Z.Z. Innovative Technologies Application of Formation of Schoolchildren's Healthy Lifestyle as a Pedagogical Problem // Middle – East Journal of Scientific Research // 2013., – № 13 (5): pp. 665-669. DOI: 10.5829/idosi.mejsr. 2013.13.5.2931.
- 3 Suvorova N.A. Poslevuzovskaya podgotovka uchitelya k organizacii zdorov'esberegayushchego obucheniya: avtoref. dis. ... kand. ped. nauk. Krasnoyarsk, 2006. – 22 s.
- 4 Konyayeva M.A. Soderzhanie zdorov'esberegayushchih kompetencij v professional'noj deyatel'nosti studentov // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. – 2016.–№6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25862>
- 5 Smagin N.I. Distancionnoe obuchenie po fizicheskoj kul'ture vo vremya epidemiologicheskogo karantina // Problemy i perspektivy razvitiya obrazovaniya: mater. III mezhdunar. nauch. konf. – Kranodar: Novaciya, 2020. – S. 31-35.

- 6 Kasymbekova S.I. Nauchno-pedagogicheskie osnovy formirovaniya fizicheskoy kul'tury uchashejsya molodezhi: diss. ... dokt. ped. nauk: 13.00.04. – Almaty, 2002. – 306 s.
- 7 Aladinskaya I.A. Prepodavanie fizicheskoy kul'tury v usloviyah distancionnogo obucheniya // Aktual'nye issledovaniya. – 2020. – № 16(19). – S. 73-76.
- 8 Metodicheskie rekomendacii po realizacii programm uchebnogo predmeta «Fizicheskaya kul'tura» v obshcheobrazovatel'nyh organizaciyah v usloviyah ispol'zovaniya elektronnoho obucheniya i distancionnyh obrazovatel'nyh tekhnologij / sost. V.V.Beglov, I.V.Novikova.-Saratov: SOIRO, 2020. – 19 s.
- 9 Abakumova YU.G. Kriterii i urovni sformirovannosti zdorov'esberegayushchej kompetentnosti budushchego pedagoga // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2016. – № 9. – S. 3-7.
- 10 Avrahanov M.A. Zdorov'esberegayushchee povedenie kak social'noe povedenie budushchego pedagoga // Psihologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie lichnosti v obrazovanii: soyuz nauki i praktiki. – M.: MPGU, 2017. – 300 s.
- 11 Palatkin I.V. Formirovanie zdorov'esberegayushchih kompetencij studentov v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya // Sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – 2012. – № 4. – S. 222-226.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Лауланбеков Алиби Бердиярулы –
3 курс PhD докторанты, Қ.А. Ясауи
атындағы Халықаралық қазақ-
түрік университеті, Қазақстан
Республикасы, Түркістан қ.
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Лауланбеков Алиби Бердиярулы –
докторант PhD, Международный
казахско-турецкий университет имени
Х.А. Ясауи,
Казахстан, г. Туркестан
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Laulanbekov Alibi Berdiyaruly –
PhD student, H.A. Yasavi International
Kazakh-Turkish University,
Republic of Kazakhstan, Turkestan
e-mail: alibil@bk.ru
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

Телегенұлы Н.а, Ислямов Б.Б., Иралина М.М.

Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

МЕКТЕПТЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҒЫНЫҢ ТИІМДІЛІГІН АРТТЫРУҒА РЕЗЕРВТІК ТӘСІЛДІ ҚОЛДАНУ

Телегенұлы Нұржан, Ислямов Берік Ботабайұлы, Иралина Мира Мустақимқызы

Мектептегі дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға резервтік тәсілді қолдану

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру, философия, педагогика, психология, физиология және басқа да ғылымдар саласындағы жасөспірімдердің қимыл функциялары дамуының өзара байланысы мен қозғалыс белсенділігінің әртүрлі нысандарындағы мотивтері мен қажеттіліктері туралы отандық және шетелдік мамандардың пікірлері талқыланды. Мектеп оқушылары денсаулығының жас ерекшелік динамикасы, сонымен қатар дене шынықтыру бағдарламасындағы оқу жоспарын бөлу мәселелері, соның ішінде мектепте сыныптан тыс дене тәрбиесі үйірмесі мен спорттық ойындар бағытындағы дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастыру және тиімділігін арттыру мәселелері, қазіргі заманғы дене шынықтыру сабағында оқушы жастардың сабаққа деген қызығушылықтарын арттыру мақсатында спорттық ойындардың басым бөлігін резервтік тәсілінде қолдану маңыздылығы мен оқу жоспарын бөлудегі әдістемелік сәйкессіздіктерді жою, сабақтың бөлімдерін құру ерекшеліктеріне байланысты дене шынықтыру сабақтарын тиімді өткізу мүмкіндіктері қарастырылды.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, оқушы, дамыту, тиімділік, үйірме, спорттық ойындар, бағдарлама, мектеп, сабақ.

Tolegenuly Nurzhan, Islyamov Berik, Iralina Mira Mustakimovna

Application of a backup approach to improving the effectiveness of a physical education lesson at school

Abstract. The article discussed the opinions of domestic and foreign experts in the field of physical culture, philosophy, pedagogy, psychology, physiology and other sciences about the relationship between the development of motor skills of adolescents, about the motives and needs in various forms of motor activity, age dynamics of schoolchildren's health. The issues of the distribution of the curriculum in the physical culture program were also considered, including the issues of organizing and improving the effectiveness of lessons at school in the direction of the extracurricular circle of physical culture and sports games. In order to increase the interest of young students in physical education classes at a modern physical education lesson and eliminate methodological imbalances in the distribution of the curriculum, it is necessary to introduce sports games in the reserve approach in most of the lesson. And also, the possibility of an effective physical education lesson is considered in connection with the peculiarities of the construction of the lesson sections.

Key words: physical education, student, development, efficiency, circle, sports games, program, school, lesson.

Телегенұлы Нуржан, Ислямов Берік Ботабаевич, Иралина Мира Мустақимовна

Применение резервного подхода к повышению эффективности урока физической культуры в школе

Аннотация. В статье обсуждаются мнения отечественных и зарубежных специалистов в области физической культуры, философии, педагогики, психологии, физиологии и других наук о взаимосвязи развития двигательных умений подростков, о мотивах и потребностях в различных формах двигательной активности, возрастной динамике здоровья школьников. Также были рассмотрены вопросы распределения учебного плана в программе физической культуры, в том числе вопросы организации и повышения эффективности уроков в школе по направлению внеклассного кружка физической культуры и спортивных игр. Для повышения интереса учащейся молодежи к занятиям физической культурой на современном уроке физической культуры и устранения методических диспропорций в распределении учебного плана необходимо внесение в большей части урока спортивных игр в резервном подходе. Также в качестве рекомендации рассмотрена возможность эффективного проведения урока физической культуры в связи с особенностями построения разделов урока.

Ключевые слова: физическая культура, школьник, развитие, эффективность, кружок, спортивные игры, программа, школа, урок.

Кіріспе. Қазақстанның әлеуметтік-экономикалық дамуының қазіргі кезеңі халықтың әртүрлі топтарының, әсіресе оқушы жастардың дене шынықтыру дайындығы мен денсаулық жағдайына қойылатын талаптардың артуымен сипатталады.

Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев халыққа жолдауында (01.09.2020): «Өскелең ұрпақтың спорттық, шығармашылық әлеуетіне ерекше назар аудару қажет. Балаларды дене шынықтыру және бұқаралық спортпен айналысуға басымдық беру керек. Қазіргі таңда ұрпақ денсаулығы басты назарда, сондықтан олардың энергиясы мен қызығушылығы дұрыс бағытқа бағытталуы керек. Өйткені, балалар – мемлекетіміздің болашағы» [1].

Қазіргі білім беру жүйесі баланың жеке психофизиологиялық және интеллектуалдық мүмкіндіктерін ескере отырып, жеке тұлғаны дамытуға бағытталған оқытудың жаңа модельдерін іздеуде. Білім беруді жаңғырту жөніндегі мемлекеттік құжаттарда педагогтың тұлғасына, оның кәсібилігіне, қазіргі жағдайда жұмыс істеу қабілеттеріне көп көңіл бөлінеді.

Білім беру процесінде ғылыми-техникалық процеске қол жеткізу негізінде заманауи технологияларды қолдану мүмкіндігі белсенді түрде қалыптасуда. Дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру өзектілігі жалпы адамзат дамуының қазіргі кезеңіндегі салауатты өмір салтының және мектептің әрбір жеке оқушысының ерекше рөлімен анықталады [2].

Дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру мәселесі, мектептегі оқу процесін одан әрі жетілдіруді және заманауи оқыту құралдарын қолдану арқылы оқытудың басқа жоғары сапалы деңгейіне көшуді талап етеді. Бұл дене шынықтыру сабақтарында интеллектуалды іс-әрекеттің нәтижелерін енгізуді ғана емес (әртүрлі тренажерлер, танымал ғылыми бейнефильмдер, интернет ресурстар), сонымен қатар жалпы оқу процесіне тиімділікті қалыптастыруды да қамтиды [3].

Осы жағдайларға байланысты қазіргі заманғы технологияларды дене шынықтыру сабақтарында қолдану мектепте оқушының салауатты өмір салтын қалыптастырудың кілті болып табылады деп сеніммен айтуға болады.

Сонымен қатар, мектептегі ерекше маңызды мамандық – бұл дене шынықтыру мұғалімі, ол балалардың денсаулығына, олардың физикалық және адамгершілік тәрбиесіне жауап береді.

Сондықтан мұғалімнің қызметінде дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру технологияларына маңызды орын беру керек.

Зерттеу мақсаты. Жалпы білім беретін мектептердің дене шынықтыру бағдарламаларын талдау арқылы сабақтарды ұйымдастыру мен өткізудің тиімділігін арттыру.

Зерттеу міндеттері:

– жалпы білім беретін мектеп оқушыларының дене шынықтырумен айналысуының себептері мен қажеттілігін анықтау;

– дене шынықтыру бағдарламасы бөлімінде: сыныптан тыс үйірмесі мен спорттық ойындарды сабақтардың резервтік тәсілінде тиімді өткізу мүмкіндіктеріне көз жеткізу.

Зерттеу материалдары мен әдістері. Қазақстанның мектепке дейінгі мекемелеріндегі балалар дене тәрбиесінің үлгілік бағдарламасы. Дене шынықтыру сабағының тиімділігінің негізгі көрсеткіші оның моторлық тығыздығы. Оқушылардың деңгейін көтерудің тұрақты динамикасының пайыздық көрсеткіштері. Сабақтың мазмұны және дене тәрбиесі бағдарламаларын салыстыру, талдау жасау, тиімділігін бағалау. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыру мәселесі көптеген факторларға байланысты екенін көрсетті:

– өскелең ұрпақтың денсаулығы мен дене шынықтыру дайындығы төмендігі;

– балалардың дене шынықтырумен айналысуға қызығушылықтарының және спортпен айналысуға ынтасының жоқтығы;

– салауатты өмір салты жұмыстарының аз деңгейде жүргізілуі.

Аталған факторлар бойынша дене шынықтыру бағдарламаларын салыстырмалы түрде қарастырдық.

3-6 жас аралығындағы балалар үшін дене жаттығуларымен айналысудың бірнеше түрі мен формаларын қарастыратын «Балабақшадағы дене тәрбиесі» бағдарламасы [4].

Мектеп жасына дейінгі балалардың дене тәрбиесінің ерекшелігі – табиғи жүрісті үйрену және қарапайым қимыл-қозғалыс техникасының негіздерімен танысу басты орын алады. Осыған байланысты үйрету бағдарламасына жүру, жүгіру, тепе-теңдікті сақтау, допты ұстау, қарапайым ғана ырғақты қозғалысты үйрену сабақтары, еліктеу жаттығулары мен әртүрлі ойындар енгізіледі.

1-кесте – Қазақстанның мектепке дейінгі мекемелеріндегі балалар дене тәрбиесінің үлгісі

Үйрету түрлері	Дене тәрбиесімен айналысу түрлері	Жас топтары, қайталануы және сабақтың ұзақтығы		
		3-4 жас	4-5 жас	5-6 жас
Міндетті	Дене тәрбиесі сабағы	Аптасына 3 рет 15-20 мин. 20-25 мин		Аптасына 3 рет 25-30 мин.
Қосымша	Дене шынықтыру – сауықтыру сабақтары: а/ таңертеңгілік гимнастика	Күн сайын 5-6 мин 6-8 мин 8-10 мин		
	ә/ серуен кезіндегі қозғалыс ойындары	Күніне 2 рет (таңертеңгілік және кешкілік) 15-20 мин 20-25 мин 25-30 мин		
	б/ сергектік минуттары Белсенді демалыс кезінде үйрету	Айына 1-2 рет Айына 1-2 рет		
	а/ дене тәрбиесі арқылы көңіл көтеру			
	ә/ дене тәрбиесі мейрамдары	Жылына 2 рет Жылына 2 рет 60 мин. дейін 60 мин		
	б/ денсаулық күні	Тоқсанына 1 рет Жылына 3 рет 90 мин. дейін		
Өзінің үйренуі	Үйде орындалатын аралас сабақтар а/ таңертеңгілік бой жазу жаттығулары ә/қозғалыс ойындары	Күн сайын Күн сайын Күн сайын Күн сайын Күн сайын		

Ал мектеп оқушылары дене тәрбиесінің бағдарламасы 6-дан 18 жасқа дейінгі кезеңді қамтиды. Шартты түрде мектеп жасындағылар кіші, орта және жоғары сынып жасындағылар деп бөлінеді. Кіші жастағылар үшін тыныс алу, қозғалыс дағдылары жеңіл түрде баянды етіледі. Балалар ешбір нұсқаусыз-ақ, оларды дербес түрде жетілдіре

алады (мысалы, шаңғы және конькимен қозғалу, велосипедпен жүру). Көптеген дағдыларға ие болған осы жастағы балалар жаттығуларды бар ынтасымен үйренеді және қозғалыстың күрделі жаңа түрлерін меңгереді. Анық байқалатын ширақтық, қозғалысты орындауға деген ынталылық дене тәрбиесі үшін қолайлы мүмкіндіктерді туғызады.

2-кесте – Қазақстан оқушыларының дене тәрбиесі

Жаттығу түрлері	Жас топтары, қайталануы және сабақтың ұзақтығы, мин				
	6-7 жас	8-10 жас	11-13 жас	14-16 жас	17-18 жас
Дене тәрбиесі-сауықтыру: Сабаққа дейінгі гимнастика, мин	5-6	5-7	5-7	6-8	6-8
Сергектік минуты, мин	3-5	3-5	5-7	-	-
Үзілістегі қозғалыс ойындары, мин	20-30	20	20	20	20
Дене тәрбиесі жаттығулары кезіндегі үзілістер (мин)	3-5	3-5	5-7	5-7	5-7
Денсаулық сағаты, мин	60	60	60	60	60
Ұзартылған күн тобындағы спорттық сағат, мин	60	60	60	60	60
Дене тәрбиесі сабағы, аптасына 3 рет, мин	45	45	45	45	45
Сыныптан тыс: дене тәрбиесі үйірмесі, спорттық және әскери қолданбалы, жалпы дене дайындығы (қалау бойынша) топтарындағы секциялар, мин	Аптасына 2 рет 45 45		Аптасына 2-3 рет 45 45 45		
Жалпы мектептік дене шынықтыру және спорттық жарыстар	Жылына 8-10 рет				
Денсаулық күні	Айына 1 рет				
Үй тапсырмаларын дербес орындау, мин	15-20	15-20	20-25	25-30	30-35

1-11 сынып оқушыларына арналған дене тәрбиесінің кешенді бағдарламасын талдай отырып, ол сынып пен мектептен тыс спорт жұмыстарын жүргізуге арналған бағдарламаны, денсаулық жағдайына байланысты әр түрлі топтарға жатқызылған оқушылармен сабақ өткізу бағдарламасын біріктіретіндігін атап өткен жөн.

Кешенді бағдарлама бес бөлімнен тұрады және дене тәрбиесінде қолданылатын құралдарды біріктіреді, оқу күні режимінің кезеңдері мен көлемі бойынша олардың мөлшерленуін, ұйымдастыру түрлерін реттейді, сонымен бірге апта бойына ұйымдастырылатын белсенділіктің жалпы көлемін ұсынады.

Сабақтың бағыты дене шынықтырудың сауықтыру, білім беру және тәрбиелік міндеттері барлық төрт оқу тоқсаны негізінен бағдарламалық материалдың (мысалы: гимнастика, жеңіл атлетика немесе спорттық ойындар) көмегімен шешілетіндігін білдіреді. Таңдау жергілікті жағдайларға, оқушылардың қызығушылықтарына және оқытушылардың дайындығына байланысты болады.

Осылайша, мұғалімдердің жұмыс тәжірибесін, жетекші ғалымдар мен мамандардың өз зерттеулерінің нәтижелерін зерттеу жалпы білім беретін мектептің 1-11 сыныптарына арналған дене шынықтыру бойынша кешенді бағдарламамен есептелген спорттық ойындар және үйірме бөлімі бойынша оқу материалын оқушылар толық оқу жылы ішінде қолдана алады деген қорытынды жасауға мүмкіндік берді. Ойын элементтерін оқыту және бекіту 6-7 сыныптарда, ал 9-11 сыныптарда әр түрлі ойын формаларында жетілдіріледі.

Сыныптан тыс дене тәрбиесі үйірмесі және спорттық жарыстар уақытының 70%-на дейін бөлінетін ойын бағытындағы сабақтар мен үйірмелерді өткізудің ұсынылып отырған бағдарламасы сабақ формасының пайдаланылмаған резервтерін ашуға, дене шынықтыру сабағының тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Оқушылардың дене тәрбиесі саласындағы жұмысты ұйымдастыру қазіргі уақытта негізінен дене шынықтыру бағдарламаларын қолдануға негізделген және жастардың қозғалыс белсенділігінің белгілі бір түрімен жүйелі түрде айналысу себептері мен қажеттіліктерін дерлік ескермейді. Жас ұрпақтың дене тәрбиесіндегі өзгеріс оның мәдени және гуманистік функцияларын күшейтуге бағытталуы керек.

Дене шынықтыру деңгейін зерттеу көбінесе дене шынықтыру және спорттық зерттеулер

тәжірибесінде шешілетін міндет болып табылады.

С. Тайжанов және А. Қарақовтың пікірлері бойынша: егер оқушылар қимыл-қозғалыс жаттығуларын саналы түрде белсенділікпен игерсе, онда сабақтың тиімділігі артады. Түпкі мақсатқа жетудің ұтымды тәсілінің бірі – сол мақсатқа апаратын жолды табуды оқушылардың өзіне сеніп тапсыру. Мұның құндылығы: балалар ұстаздың басшылығына сүйене отырып, өздерінің алдына қойған міндеттерін шешудің жолын қарастырады (мысалы, жетекші жаттығудың түрлерін ойластырады, оны орындаудың жеңілдетілген түрлерін іздестіреді, іс-әрекеттің бағытын анықтайды, қауіпсіздік шараларын белгілейді т.б.) [5].

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің қазіргі жүйесінің басты мәселелерінің бірі – мектептегі дене тәрбиесінің негізгі ұйымдастырушылық-әдістемелік формасы ретінде сабақтың тиімділігін арттыру. Бұл мәселені шешуде дене шынықтыру сабағының тиімділігін жетілдірудің неғұрлым ұтымды жолдарын іздеу ерекше мәнге ие болады, олардың бірі оқу-жаттығу қызметін қарқындату болып табылады.

Көптеген зерттеушілер балалардың қозғалыс белсенділігі күрт төмендегенін айтады. Бұл жаппай оқытудың қолданылатын әдістері алға кеткен спорттық практикадан едәуір артта қалуымен түсіндіріледі.

Дене шынықтыру сабағының тиімділігінің негізгі көрсеткіші оның моторлық тығыздығы болып табылады. Оқушылардың дене тәрбиесінің негізгі формасы – бұл дене шынықтыру сабақтарында жүзеге асырылатын мектептегі оқу жұмысы. Сабақтың мазмұны дене тәрбиесі бағдарламаларының біріне сәйкес анықталады [6].

Л.П. Матвеевтің пікірінше, сабақтың тиімділігі белгілі бір дәрежеге байланысты:

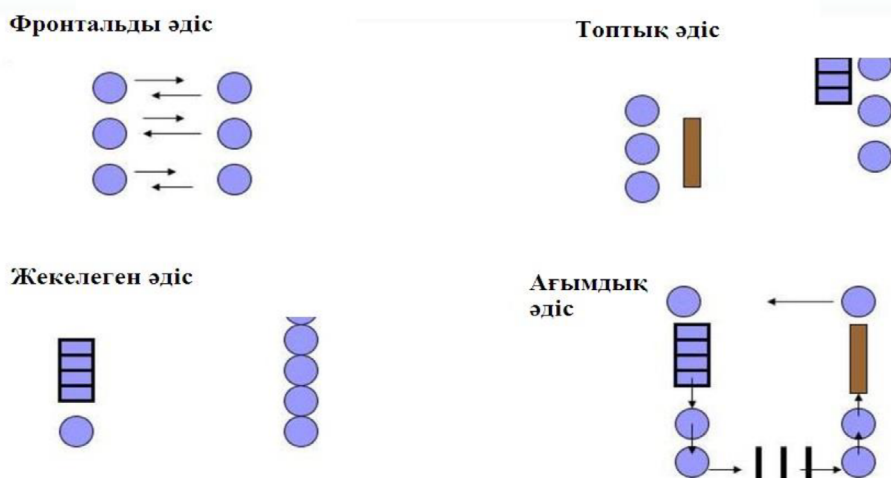
- шұғылданушылардың қозғалыс белсенділігінің көлемі сабақтың негізгі бөлімінде;
- оны құру әдістері [7].

Топтық сабақтың негізгі бөлігінде оқушылардың іс-әрекетін жалпы ұйымдастыру кезінде дене тәрбиесінің жаппай тәжірибесінде көбінесе сабақты топтық бөлімшелерге бөлу арқылы реттеудің «сараланған әдісі» қолданылады, олардың әрқайсысы мұғалімнің жалпы бақылауымен және оның көмекшілерінің тікелей басшылығымен міндеттерді орындайды, әсіресе топ үлкен болған кезде міндеттерді жүзеге асыру үшін маңызды.

«Фронтальды ұйымдастыру әдісі» негізінен тапсырмалардың салыстырмалы түрде

күрделілігі аздығымен қолайлы. Бірақ топтың құрамы бір мезгілде барлық тапсырмаларды

орындау үшін құрал-жабдықтар жеткілікті болуы керек.



1-сурет – Дене шынықтырудың негізгі ұйымдастырушылық-әдістемелік формасы

Ляхтің пікірі бойынша, жеке дәйекті қозғалыстардың жылдамдығы балалар мен жасөспірімдерде тапсырмалар мен ойындарда дамиды. Жылдамдықты дамыту үшін жаттығулардың қайталанатын және ауыспалы қарқыны, гандикап, ойын және бәсекелестік сияқты әдістер қолданылады. Қашықтықтың ұзындығы немесе жаттығулардың ұзақтығы, қозғалыс жылдамдығы әрекеттің соңына дейін жойылмайтынды етіп таңдалады. Әрекеттер арасындағы демалу аралықтары салыстырмалы түрде толық қалпына келтіруді қамтамасыз етуі керек. Жылдамдықты қайталауды тоқтатудың алғашқы сигналы – бұл келесі әрекеттегі жылдамдықтың төмендеуі [8].

Кейбір авторлар, А.Н. Хан, И.В. Прохорова, Т.М. Макаренко «сабақтың моторлық тығыздығын сабақтың негізгі бөлігі бойынша ғана анықтау керек емес, өйткені сабақ ішінде ол біркелкі бөлінбейді. Бұл сабақтың бірінші бөлігінде – дайындық жаттығуларын орындау кезінде максималды болады. Мұнда әдетте, фронтальды орналастыру және сонымен бірге дайындық жаттығуларын орындау қолданылады» деп ой түйген [9].

Л.П. Матвеев, Р.А. Шмуц, Ж.К. Холодовтың пікірінше сабақтың моторлық (қозғалыс) тығыздығын арттырудың бір әдісі – оқушылардың оқу іс-әрекетін әсіресе сабақтарға құрал бөлу кезінде ұтымды ұйымдастыру. Теория мен практикада ұйымдастырудың мұндай әдістері кеңінен танымал: фронтальды, топтық, фронтальды-топтық (аралас), жеке, дөңгелек

жаттығулар. Алайда, осы немесе басқа әдісті қолдану мектеп оқушыларының жасына байланысты [10].

Балалар мен жасөспірімдердің қозғалыс белсенділігін арттыру мәселесін шешу үшін дене қасиеттерін жан-жақты дамыту, дененің функционалдығын кеңейту маңызды және әрі қарай жетілдірудің сенімді негізі болып табылады.

Жеңіл атлетика сабақтарында қозғалыс қажеттіліктерін қозғалыс ойындарын қолдану арқылы қанағаттандыруға болады. 7-12 жасында ойын қол жетімді құрал болып табылады, бірақ жоғары моторлық тығыздығына қол жеткізу үшін ойындарды оңтайлы жүктемемен, тиісті эмоционалды деңгейде, жас ерекшеліктерін ескере отырып, моториканы оқытудың заманауи әдістері мен бай арсеналын қолдана отырып жүргізу керек екенін есте ұстаған жөн.

З.Й. Адашкявич, Л.Б. Спиридонов, Г.П. Юрконь пікірі бойынша тұрақты қозғалыс белсенділігі өмірлік маңызды мүшелерді оттегімен қамтамасыз етудің жоғарылауына әкеледі, жүрек-тамыр аурулары мен бұлшықет әлсіздігі қаупінің алдын алады, салауатты өмір салтын ынталандырады. Мектепке дейінгі ересек жастағы балаларда құрдастардың қозғалысын талдау, интроспекция, өзін-өзі бақылау, белсенді қозғалыстарға биологиялық қажеттілікті қанағаттандыруға ғана емес, сонымен бірге күшті, ептілік, батыл болуға деген ұмтылыс дамиды. Барлық бұл мектеп жасына дейінгі баланың әртүрлі қозғалыстарды дамытудағы маңызды мүмкіндіктерінің сөзсіз дәлелі [11].

Оқушылардың дене тәрбиесі құралдарын қолдануды олардың ақыл-ой тәрбиесімен органикалық байланысты орнатады.

Арнайы зерттеулер мен тәжірибелер дене шынықтыру сабақтарында жұмыс істейтін және мектеп ұжымының спорт секцияларында жұмыс істейтін студенттердің, әдетте, жалпы білім беретін пәндерді жақсы меңгеретінін және жоғары оқу орындарында оқуға қабілетті екенін растайды. Керісінше, көп қозғалмайтын, әлсіз балалар көбінесе психикалық дамуда артта қалып жатады.

А.С. Макаренконың айтуы бойынша, өзінің педагогикалық қызметі мен ғылыми еңбектерінде жеке тұлғаның үйлесімді дамуының қажетті факторы ретінде дене дайындығы жұмысына көп көңіл бөліну керек екенін айтты. Сол жұмыс барысында жеке адамның және тұтастай қоғамның толыққанды өмір сүруіне қажетті белгілі бір білім, моторика және дағдылар қалыптасатынын бірнеше рет атап өтті [12].

В.И. Власова, В.П. Филинаның эксперименталды зерттеуінде 8-11 жас аралығындағы балаларға арналған сабақтарда қозғалыс жиілігін арттыруға бағытталған дене шынықтыру құралдарын басым пайдалану арқылы жылдамдықты дамыту ұсынылады. Негізгі құралдардың бірі – жүгіру сипатындағы қарапайым жылдам жаттығуларды қолдану, мысалы, жылдам қозғалыстарды орындау қабілетін дамытатын жаттығулар; қысқа қашықтықта жүгіру; эстафеталар; секіру. Жаттығуды оңай орындауға көмектесетін, жаттығуды бірнеше рет орындау кезінде балалардың қызығушылығын сақтайтын тапсырманы орындаудың ойын формасын қолдануға көп көңіл бөлінеді. 12-15 жас аралығында жылдамдық-күш жаттығуларын қолдана отырып, жылдамдық қабілеттерін арттыру керек. Бастауыш мектеп жасындағы балаларға арналған жылдамдық жаттығуларының ұзақтығы 5-10 секундтан аспауы керек және жылдамдық қабілеттерін арттыруға, уақыт бірлігіне қозғалыс санын көбейтуге ықпал етуі керек [13].

Дене жаттығуларын сауықтыру әсеріне арналған жағымды эмоциялар маңызды. Қызықты сабақтар балалардың көңіл-күйін көтереді, оларды белсенді әрекетке итермелейді, мінез-құлықты оңтайландырады. Теріс эмоциялардың көрінісі (реніш, қорқыныш, ашу және т.б.), басқалармен қатар, балалардың денсаулығы үшін пайдалы емес.

Жасы бойынша қозғалыс жылдамдығын тұрақтандыру тенденциясын және жылдамдықтың максималды көріністеріндегі салыстырмалы түрде аз сандық өзгерістерді ескере оты-

рып, балалар мен жасөспірімдерді жылдамдық мүмкіндіктерін анықтауға жұмылдырудың тиімді әдіс-тәсілдеріне үнемі назар аудару керек, сонымен бірге шамадан тыс шиеленісті, қозғалыс қаттылығын болдырмайтын жағдайлар жасау керек. Л.И. Валигурдың зерттеулері көрсеткендей, бұл қарым-қатынаста айтарлықтай әсер етуі мүмкін, бағытты түсіндіру, сендіру арқылы тиісті психологиялық көзқарасты қалыптастыру, сондай-ақ идеомоторлық жаттығулар (басында дұрыс қимылдарды ойлау, жеделдету кезінде және т.б.), бәсекелестік жағдайларды жасау. Балалардағы жылдамдық жаттығуларын бұлшықеттердің ұтымды демалуында, соның ішінде жоғары жылдамдықты жаттығуларды орындау процесінде (серпілгеннен кейін төменгі аяқтың бұлшықеттерінің релаксациясымен жүгіру, доп ойындары кезінде кернеу мен релаксация фазаларын бақылау және т.б.) біріктіру керек [14].

Сабақ қызықты өтуі үшін, оқытушы әртүрлі жастағы балалардың психикалық ерекшеліктерін, күші мен мүмкіндіктерін нақты түсіну керек. В.В. Гориневский жақсы сабақтың маңызды шарттарының бірі – «мұғалімнің ерік-жігерін оқушылардың қалағанына жетуге деген ұмтылысымен үйлестіру» – дейді.

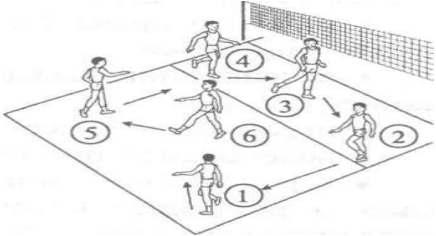

Қорытынды. Ғалымдар мен мамандардың мектептегі дене шынықтыру сабақтарының тиімділігі туралы пікірлерінің кең ауқымды болуы сабақ формасын қолданудың талап етілмеген резервтері туралы куәландырады.

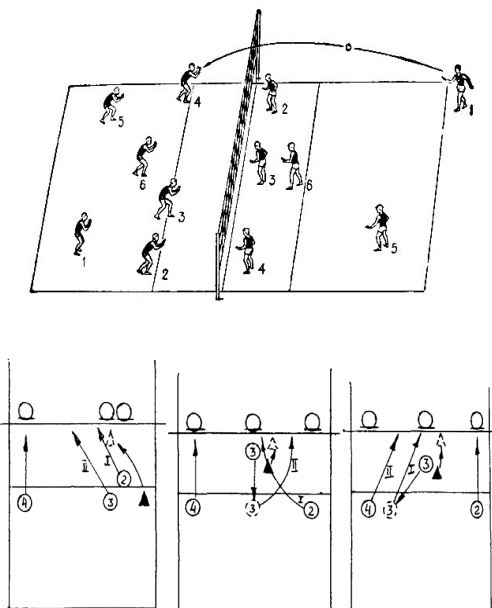
Мектептегі дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін арттыру мәселесін зерттеу нәтижелерін талдау соңғы жылдары ғалымдар мен әдіскерлер оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін өзгерту мәселелеріне назары артып келе жатқанын көрсетті. Мектеп дене шынықтыруының бірыңғай біріздендірілген кешенді бағдарламасының орнына ұлттық дәстүрлерді, өңірлердің ерекшеліктерін, нақты мектептердің, гимназиялардың, лицейлердің материалдық базасы мен мүмкіндіктерін, педагогтардың біліктілігі мен мықты жақтарын және әрине оқушылардың мүдделері мен сұраныстарын сабақ формасының пайдаланылмаған резервтерін ашуға мүмкіндік беретін балама нұсқалар болуы керек.

Осыған байланысты, қарастырылған сабақ формасының резервтері мен балама нұсқалары жеке-қызметтік және сараланған тәсілдерді іске асыру жалпы білім беру мекемелері оқушыларының дене шынықтыру сабағына деген қызығушылығын арттыруға және сабақтың тиімділігін қамтамасыз етуге ықпал етеді.

3-кесте – Дене шынықтыру пәні бойынша үлгілік қысқамерзімді жоспары

Сағат сандары әр түрлі болуы мүмкін
Сабақ барысы

Сабақтың кезеңі/ уақыт	Педагогтің әрекеті	Оқушының әрекеті	Бағалау	Ресурстар
Сабақтың басы 7 мин	<p>– сынып оқушыларын сапқа тұрғызу, кезекші оқушыдан баяндама қабылдау, сәлемдесу және түгелдеу.</p> <p>– жаңа тақырыпты оқушыларға хабарлау.</p> <p>– бір орында оңға, солға және артқа бұрылу жаттығуларын орындату.</p> <p>– техника қауіпсіздік ережелерін ескерту.</p> <p>Мұғалім оқушыларға төмендегідей сұрақтар қояды</p> <p>Оқушылар, сабаққа дайындалудағы техникалық қауіпсіздігі туралы не білесіңдер?</p> <p>Волейбол ойынында қандай техникалық қауіпсіздік ережелері орындалуы керек?</p>	<p>Ширату жаттығуларын жасайды.</p> <p>Сұрақтарға жауап береді.</p> <p>Тақырыпты ашады.</p>	ҚБ: Жарайсың!	
Сабақтың ортасы 35 мин	<p>Волейбол ойынына сипаттама беру.</p> <p>Ескерту: мұқият тыңдаңдар, ойынға берілетін сипаттама бойынша сұрақтар қоямын.</p> <p>Волейбол (volleyball, volley – «қалқып ұру», ball – «доп») – спорт түрі, анығырақ айтқанда, командалық спорт түрі.</p> <p>Бүкіл кең тараған ойындардың бірі. Тіпті, су бойындағы жағажайда да жарыстар өткізіледі.</p> <p>Бүгінде волейболдан әлем және құрлық біріншілігі өткізіліп тұрады.</p> <p>«Допты жоғарыдан қабылдау тәсілі» әдісі – оқушылар допты жоғарыдан қабылдау тәсілін алдымен допты ұстап орындайды. Допты дұрыс лақтыруды үйренген соң допты ұстамай ойнайды. Іс-қимыл әрекеттері. Қолдану: Допты жоғарыдан беру жаттығулары. Бір орында тұрып допты дұрыс жоғарыда ойнау. Допты қарсыласына дұрыс жеткізу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оқушы бір орында тұрып қарсыласына допты ұстап лақтырады. 2. Ұстамай допты жоғарыдан беру жаттығуын орындайды. 3. Оқушылар отырып жоғарыдан доп беру тәсілін орындайды. <p>Талдау: Допты жоғарыдан қабылдау бойынша талдау жасау.</p> <p>Мұғалім оқушыларға төмендегідей сұрақтар қояды:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Волейбол ойынында допты жоғарыдан қабылдаған кезде аяқты бүгумен орындаған қолайлы ма немесе тік аяқпен орындаған қолайлы ма? 2. Орындалған үш тәсілдің қайсысы үйрену үшін ыңғайлы болды? 	<p>Волейболшылардың ең көп жұмыс атқаратын жерлерін – саусақтары, қолдың бұлшық еттерін қатайтуға бағытталған арнайы физикалық қасиеттерін орындалуын қадағалау.</p> <p>Оқушылар назар аудару арқылы мұқият тыңдайды.</p> <p>Оқушылар волейбол техникасына түсініктеме береді және ойын кезінде қолдана білу ережесін түсіндіреді.</p> <p>Көрсетілген әдістерді орындайды.</p>	ҚБ: Жарайсың!	

	 <p>3. Волейбол ойынының басқа спорт ойындарынан айырмашылығын атаңдар?</p>	<p>Іс-қимыл әрекеттерін орындап көрсетеді.</p> <p>Сұрақтарға жауап береді.</p>	<p>ҚБ: Жарайсың!</p> <p>ҚБ: Жарайсың!</p>	
<p>Сабақты қорытын дылау: 3 мин</p>	<ul style="list-style-type: none"> – сапқа тұру – оқушыларды бағалау – жаттығуды орындау кезіндегі қателіктерді айту 			

Әдебиеттер

- 1 Глава государства Касым-Жомарт Токаев выступил с Посланием народу Казахстана. — Текст: электронный // Официальный сайт Президента Республики Казахстан: [сайт]. — URL: https://www.akorda.kz/ru/events/akorda_news/akorda_other_events/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokae-v-vystupil-s-poslaniem-narodu-kazahstana-1 (дата обращения: 30.04.2022).
- 2 Тиссен П.П., Ботагариев Т.А. Теория и методика обучения физической культуре: учебно-методическое пособие для самостоятельной подготовки студентов. Оренбург, 2019. – С. 128.
- 3 Сейсенбеков Е.К. Оқушылардың дене тәрбиесі жүйесін жүзеге асырудағы педагогикалық әдістер / Е.К. Сейсенбеков, А.Ж. Тастанов, Е.Б. Телахынов // Педагогика және психология. – 2019. – № 1. (38). – 205-213 б.
- 4 Ничепай О.Н., Юркова Е.А. Дене шынықтыру: әдістемелік нұсқау. Мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілік оқу бағдарламасы бойынша екінші кіші (3–4 жас) топ педагогтеріне арналған. – Алматы, 2018. – 256 б.
- 5 Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі (2-кітап): оқулық. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі. – Алматы, 2019. – 312 б.
- 6 Загвязинский В.И. Исследовательская деятельность педагога: учебное пособие / В.И. Загвязинский. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2020. – С. 174.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 2011. – 543 с.
- 8 Лях В.И. Двигательные способности школьников: Основы теории и методики развития физических качеств. – М.: Терра спорт, 2000. – 192 с.
- 9 Прохорова И.В., Макаренко Т.М. Физическое воспитание в общеобразовательной школе: учебно-методическое пособие. – Волгоград, 1999. – 48 с.
- 10 Матвеев Л.П. Общая теория спорта: учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата, 2009. – 304 с.
- 11 Адашквявичане Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада / Э.Й. Адашквявичане. – М.: Просвещение, 2002. – 158 с.
- 12 Макаренко А.С. Человек, педагог, ученый, писатель: СССР, Россия, Урал: материалы 10-х Всероссийских Макаренковских студенческих педагогических чтений / под ред. В.С. Третьяковой. – Екатеринбург: «Раритет», 2013. – 298 с.
- 13 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 175 с.
- 14 Воспитание скоростных способностей у подростков. – Текст: электронный // studbooks.net:[сайт]. — URL: https://studbooks.net/750844/turizm/vospitanie_skorostnyh_sposobnostey_podrostkov (дата обращения: 30.04.2022).

References

- 1 Glava gosudarstva Kasym-Zhomart Tokaev vystupil s Poslaniem narodu Kazahstana. – Tekst: elektronnyj // Oficial’nyj sajt Prezidenta Respubliki Kazahstan: [sajt]. – URL: https://www.akorda.kz/ru/events/akorda_news/akorda_other_events/glava-gosudarstva-kasym-zhomart-tokaev-vystupil-s-poslaniem-narodu-kazahstana-1 (data obrashcheniya: 30.04.2022).
- 2 Tissen P.P., Botagariev T.A. Teoriya i metodika obucheniya fizicheskoy kul’ture: uchebno-metodicheskoe posobie dlya samostoyatel’noj podgotovki studentov / Orenburg., 2019. – С. 128.
- 3 Sejsenbekov E.K. Оқушылardıң дене тәрбиеси зһыјесин зһызеге асырудары педагогикалық әдістер / E.K. Sejsenbekov, A.ZH. Tastanov, E.B. Telahynov // Pedagogika zhәne psihologiya. – 2019. – № 1. (38) – 205-213 b.
- 4 Nichepaj O.N., YUrkoѵa E.A. Dene shynuktyru. Әдіstemelik нұсқау. Мектепке дејингі тәрбие мен оқутудың үлгілік оқу бардарламасы бойнша екинши kishi (3–4 zhas) top pedagogterine арналған. – Almaty: 2018. – 256 b.
- 5 Tajzhanov S., Қарақов А. Dene тәрбиеси (2-kitap). – Оқулық. Bastauysh synyp оқушыларының дене тәрбиеси. Almaty, 2019. – 312 b.
- 6 Zagvyazinskij V.I. Issledovatel’skaya deyatel’nost’ pedagoga : uchebnoe posobie / V. I. Zagvyazinskij. – 3-e izd., ster. – M.: Izd. centr «Akademiya», 2020. – S. 174.
- 7 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul’tury (obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional’no-prikladnyh form fizicheskoy kul’tury): Uchebник dlya institutov fizicheskoy kul’tury. – M.: FiS, 2011. – 543 s.
- 8 Lyah V.I. Dvigatel’nye sposobnosti shkol’nikov: Osnovy teorii i metodiki razvitiya fizicheskikh kachestv. – M.: Terra sport, – 2000g. – 192 s.
- 9 Prohorova I.V., Makarenko T.M. Fizicheskoe vospitanie v obshcheobrazovatel’noj shkole (uchebno-metodicheskoe posobie): – Volgograd, 1999. – 48 s.
- 10 Matveev L.P. Obshchaya teoriya sporta. Uchebnaya kniga dlya zavershayushchih urovnej vysshego fizkul’turnogo obrazovaniya. – M.: 4-j filial Voenizdata, 2009. – 304 s.
- 11 Adashkyavichane E.J. Sportivnye igry i uprazhneniya v detskom sadu: kniga dlya vospitatelej detskogo sada / E.J. Adashkyavichane. – M.: Prosveshchenie, 2002. – 158 s.
- 12 Makarenko A.S.– chelovek, pedagog, uchenyj, pisatel’: SSSR, Rossiya, Ural: materialy 10-h Vserossijskikh Makarenkovskikh studencheskikh pedagogicheskikh chtenij / pod red. V.S. Tret’yakovoj. Ekaterinburg: «Raritet», 2013. – 298 s.
- 13 Filin V.P. Vospitanie fizicheskikh kachestv u yunyh sportsmenov / V.P. Filin. – M.: Fizkul’tura i sport, 2014. – 175 s.
- 14 Vospitanie skorostnyh sposobnostej u podrostkov. – Tekst: elektronnyj // studbooks.net: [sajt]. – URL: https://studbooks.net/750844/turizm/vospitanie_skorostnyh_sposobnostey_podrostkov (data obrashcheniya: 30.04.2022).

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Төлегенұлы Нұржан – магистр,
аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ
ұлттық педагогикалық университеті,
Алматы қ., Қазақстан
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Төлегенұлы Нуржан – магистр,
старший преподаватель, Казахский
национальный педагогический
университет имени Абая,
г. Алматы, Казахстан
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Tolegenuly Nurzhan – master’s degree,
senior lecturer, Abai Kazakh National
Pedagogical University,
Almaty, Kazakhstan
e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

¹Ten A.V.a , ¹Shepetyuk M.N., ¹Zaurenbekov B.Z., ¹Telemgenova A.M.,
²Baitasov E.K.

¹Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan
²N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan, Kazakhstan

OPTIONS FOR MONITORING THOSE ENGAGED IN PHYSICAL CULTURE AND MASS SPORTS

Ten Alina, Shepetyuk Mikhail, Zaurenbekov Bauyrzhan, Telemgenova Aigerim, Baitasov Esset
Options for monitoring those engaged in physical culture and mass sports

Abstract. The authors substantiate the importance of the development of physical culture and mass sports in modern society, based on the real possibilities of organizing classes in different formats, taking into account the wishes of people of different age and gender. The article deals with different methods of receiving comprehensive objective information about physical fitness and development of physical qualities, about the reactions of the body of people who exercise in different volumes and intensities, about the body composition and its relationships with the age physical development and performance of physical loads of different orientation, the choice of tests to assess physical capabilities in a different age 6-80 years, the application of new methods of physical fitness of the body with a modern type of physical education and training.

Key words: control, testing, bioimpedance analysis, pulse zones, individual approach.

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан
Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Байтасов Есет Калидоллаұлы

Дене шынықтырумен және бұқаралық спортпен айналысушыларды бақылаудың нұсқалары

Аңдатпа. Авторлар әр түрлі жастағы және жыныстағы адамдардың тілектерін ескере отырып, сабақтарды әртүрлі форматта ұйымдастырудың нақты мүмкіндіктеріне сүйене отырып, қазіргі қоғамдағы дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамытудың маңыздылығын негіздейді. Мақалада физикалық дайындық және физикалық қасиеттердің дамуы туралы жан-жақты объективті ақпарат алудың әртүрлі әдістері, физикалық белсенділікке қатысушылардың денесінің көлемі мен қарқындылығына реакциясы, қатысушылардың дене құрамы және оның жасына байланысты физикалық дамумен және әртүрлі бағыттағы физикалық белсенділікті жүзеге асырумен байланысы, заманауи ақпараттық технологиялармен және қатысушылардың мүмкіндіктеріне жеке көзқараспен дененің физикалық жағдайын бағалаудың жаңа әдістерін қолдануы қарастырылған, 6-80 жас аралығындағы физикалық мүмкіндіктерді бағалау үшін тесттерді таңдау негізделген.

Түйін сөздер: бақылау, тестілеу, биоимпеданс талдауы, пульс аймақтары, жеке тәсіл.

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан
Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Байтасов Есет Калидоллаевич

Варианты контроля за занимающимися физической культурой и массовым спортом

Аннотация. Авторы обосновывают значимость развития физической культуры и массового спорта в современном обществе, опираясь на реальные возможности организации занятий в различном формате с учётом пожеланий занимающихся различного возраста и пола. В статье рассматриваются различные методики получения всесторонней объективной информации о физической подготовленности и развитии физических качеств, реакции организма занимающихся на физические нагрузки, различные по объёму и интенсивности, о составе тела занимающихся и его взаимосвязи с возрастным физическим развитием и выполнением физических нагрузок различной направленности. Обосновывается выбор тестов для оценки физических возможностей в различном возрасте – 6-80 лет, применение новых методик оценки физического состояния организма современными организационными технологиями и индивидуальным подходом к возможностям занимающихся.

Ключевые слова: контроль, тестирование, биоимпеданский анализ, пульсовые зоны, индивидуальный подход.

Introduction. Physical culture and mass sports today solve many socio-economic problems of the state: the unification of society, the diversion of young people from bad habits, disease prevention and increased life expectancy, promoting a healthy lifestyle among different segments of the population and attraction to physical activity, creating conditions for self-realization, self-expression and development.

With the improvement of the well-being of the population, the economic boom, the physical passivity of the population grows. Currently, this problem is exacerbated by the conditions of forced restriction of space and distance learning of students due to the pandemic and coronavirus infection. The conditions of the forced introduction of distance learning technologies negatively affect the motor mode of the population and significantly affect the physical development and mental performance of citizens of different ages.

Each state has its own peculiarities of organizing work on the development of physical education and mass sports. In Germany and France this work is mainly done by state regional authorities, in the USA and Great Britain by public organizations and sport federations, in China, Kazakhstan and other CIS countries by regional self-government bodies, sport clubs and teenage organizations [1-4].

Funding for expenses is provided from the budget, private investments, sponsorships, etc. Classes are conducted with the involvement of coaches, athletes, physical education instructors and educators. Different countries have their own programs, taking into account local opportunities and conditions.

At the present stage of development of Kazakh society an important part of the state socio-economic policy is the development of physical culture and sport. The main goal of the state policy in the sphere of physical culture and sport is to improve the health of the nation, the formation of a healthy lifestyle for all segments of the population, the harmonious education of a healthy, physically developed generation, as well as the worthy performance of Kazakh athletes in the world arena. In order to develop physical culture and sports of the republic, to create favorable conditions for the formation of an effective model of public policy in the field of physical culture and sports the Concept of development of physical culture and sports of the Republic of Kazakhstan until 2025 has been approved and a comprehensive plan for the development of physical culture and mass sports for 2020-2025 has been adopted [5, 6].

Specialists of the Kazakh Academy of Sport and Tourism in the framework of the scientific project of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan “Organization of physical culture classes at the place of residence” conduct scientific research to improve the organization and methodology of physical exercise and sports at the place of residence. In the course of the project in 2021-2023 the following tasks are solved [7-10]:

- the methods used to organize physical exercise and mass sports activities at the place of residence are analyzed;

- citizens’ opinions on the importance of physical exercise and the quality of exercise are studied;

- practical recommendations are developed to improve the efficiency of training activities by adjusting the content, load regulation and introduction of new physical exercises and sports according to the wishes of the participants;

- basic criteria for the modernization of existing sports grounds and the construction of new sports grounds are determined.

Therefore, today it is necessary to develop and substantiate methodological support for the organization and regulation of motor activity of the population of different ages.

An actual direction in increasing the effectiveness of physical exercise is the definition of various methods of assessing the physical state of the body, engaged in physical culture and mass sports, to systematically monitor the results of the impact of the proposed loads on the body of those involved.

The purpose of the study is to determine the significance of different types of control for assessing the physical condition of students and physical development.

Research Objectives:

- justify the choice of tests to monitor physical fitness;

- determine the role of bioimpedance analysis of body composition in the evaluation of physical development;

- to evaluate the body’s response to exertion in different sports.

Methods and organization of the study: physical fitness was determined by tests; body composition was determined using a Tanita bioimpedance analysis device; heart rate was determined using a Polar H10 device during physical activity.

We determined the physical preparedness of those involved in various sports by testing the results of 5 tasks: running 10 meters for time; shuttle

run 3x5 meters; bending and unbending arms in a standing position for 10 times; raising the torso from the supine position 10 times for time; long jump from a place with 2 legs; standing bend on a bench. The tests were determined with consideration of accessibility for all ages involved in physical education and sports. A total of 617 persons aged 5-8 years-67; 9-10 years-177; 11-12 years-133; 13-14 years-152; 15-16 years-98; over 17 years-60 participated in the general physical fitness tests. The proposed physical fitness assessment tests turned out to be accessible for all participants from 6 to 80 years old and according to their results it is possible to give a conclusion individually to each participant both in physical education and in different kinds of sports. The tests allowed us to

estimate the speed capabilities (running 10 meters); coordination abilities (shuttle run (3x5 meters); strength capabilities of abdominal muscles (raising the trunk from lying on the back 10 times for a time) and upper shoulder girdle muscles (bending and unbending arms in a standing position 10 times for a time); flexibility in the spinal column (bending forward standing on a bench).

Results of the study and their discussion. In order to obtain objective information test participants children and adolescents were divided into ages 5-8 years; 9-10 years; 11-12 years; 13-14 years; 15-16 years, this is due to the fact that the body at this age is constantly growing and generalizing the results in the range of two years allowed us to get a real picture of increasing physical capacity or (Table 1).

Table 1 – Test results for general physical fitness (n=617)

Number of people examined	Age, years	Height, centimeters	Weight, kilograms	Test					
				Running 10 m, seconds	Shuttle run 3*5 meters, seconds	Flexion and extension of the arms at the stop 10 times, seconds	Lifting the torso 10 times, seconds	Long jump from a place with 2 legs, centimeters	Tilt on the bench, cm
5-8 years	67	127,5	27,7	3	7,3	9,3	18,4	126,4	7,5
9-10 years	107	134,8	31,2	2,9	6,4	8,4	14,4	147,9	7,9
11-12 years	133	147	41,6	2,6	5,7	8,8	13,2	160,6	6,7
13-14 years	152	159	49,2	2,5	5,4	8,2	12,1	183	5,9
15-16 years	98	169,5	59,2	2,5	5,5	8,4	11,3	201,8	7,5
17 >	60	170,4	65	2,5	5,6	8,1	10	207,9	10,5

Almost all indicators show improvement with increasing age: the 10-meter run from 3.0 seconds in 6-8 years old to 2.5 seconds in 15-16 years old;

– lifting the torso 10 times from 18.4 seconds at 6-8 years old to 11.3 seconds at 15-16 years old;

– flexion and extension of the arms at an emphasis 10 times from 9.3 seconds at 6-8 years old to 8.4 seconds at 15-16 years old;

– indoor jump from 2* feet from 126.4 cm at 6-8 years old to 201.8 at 15-16 years old;

– shuttle run 3x5 meters from 7.3 seconds at 6-8 years old to 5.5 seconds at 15-16 years old.

Analyzing the test indicators, as well as the data of height and weight, it is possible to give an objective assessment of the physical fitness of those involved and develop a program for further improvement individually for each, taking into account his preferences and real capabilities. We also used more modern methods for determining speed and cognitive abilities in the laboratory “PRO SPORT” (Table 2):

Table 2 – Testing of speed and cognitive abilities of an athlete

<u>Speedzone:</u>	T-test	Rack movement	In random order 30 sec.
<u>norm</u>	<u>8.50</u>	<u>18 sec</u>	18 points
A.A.	6.2	20.00 sec	17 points
<u>Opto Jump:</u>	Jump from a 90-degree squat	Jump with a squat	Tapping test 10 seconds
<u>norm</u>	<u>25 cm</u>	<u>30 cm</u>	100 repetitions
A.A.	28.4	30.0 cm	113 repetitions

Witty Sem: The test is passed, the level of cognitive function of the athlete

Very low	Low	Pretty good	Good	Excellent
----------	-----	-------------	------	-----------

Recommendations:

Increase speed qualities, regularly stretch the muscles of the lower extremities

Speedzone: t-test; moving in a rack; in random order.

Opto Jump: 90-degree squat jump; undercounter jump; teping test of 10 seconds.

WittySem: test passed, the level of cognitive function of the athlete.

Recommendations:

New methods require significant financial

expenses, so for physical culture and mass sports today, their use is unlikely.

Classes in a particular sport include a physical fitness testing program, which includes tasks that reflect the specifics of the sport and the suitability of the student.

Bioimpedance analysis of body composition determined on the “Tanita” device allows to obtain the following indices: for children and teenagers – weight fat content in kg and %; muscle mass in kg and %; body mass index (Table 3).

Table 3 – Body composition indicators (Tanita)

Number of people examined	age, years	height, cm	weight, kg	Fat content, %	Fat content, kg	Weight without fat	Muscle mass	Water content, kg	Water content, %	Body mass index
5-8 years	80	127,4	27,1	18,4	5,2	21,9	20,7	16	59,8	16,4
9-10 years	104	138,3	34,2	17,4	6,3	27,6	26,1	20,1	60,4	17,5
11-12 years	131	150,3	42,2	17,3	7,7	34,4	32,6	25,2	60,5	18,4
13-14 years	130	161,1	50,9	14,6	7,7	42,9	40,7	31,4	62,5	19,4
15-16 years	89	170,2	60,4	14,3	9,0	51,4	48,8	37,5	62,6	20,7
17>	53	171,6	72,3	18	13,9	57,9	55	41,6	59	24,3

For persons 17 years old and over, water content in %, amount of visceral fat (in abdomen), amount of bone mass (but not bone density and condition), metabolic age.

We tested 535 children and adolescents, and those 17 years old and older – 53 people. According to the results of the research we found a deviation from the average statistical data of children of 5-8

years old, an excess in height by 7.9 cm, in weight by 4.2 kg, which can be explained by the diet and calorie-dense food. The excess weight for this age is quite significant, so it is necessary to make adjustments in the content of nutrition and increase physical activity.

At the age of 9 to 17 years, changes from the average standard values are insignificant in the range of height 1.1-3.4 cm; weight 0.6-1.9 kg.

Low weight indicators were observed in 97 children and adolescents, i.e., more than 18% had indicators below the normative.

The percentage of fat content was recorded in the range from 13.3% to 18.4%, it should be noted that the percentage of fat gradually decreases; 5-8 years – 18.4%; 9-10 years – 17.2%; 11-12 years – 17.3% 13-14 years – 14.2%; 15-16 years – 13.3%, we can assume that the main reasons for these figures are stable growth and slow weight gain, as well as increased motor activity in children and adolescents.

The mass index readings obtained with the Tanita instrument are mostly within the norm, but there is a tendency, especially at the age of 11-14 years, of weight discrepancy with growth, which can be explained by an accelerated increase in growth and lagging weight gain.

Over the age of 18, the device calculates the metabolic age, if it is higher than the passport age,

it is an indication that the subject needs to improve the metabolic level by increasing physical activity and muscle mass, resulting in a decrease in the metabolic age.

The use of bioimpedance analysis of body composition (“Tanita”) in the examinations of people engaged in physical culture and mass sports allows making adjustments to the content of training sessions taking into account objective information:

- corresponds to a person’s weight and height;
- body fat content, including visceral fat;
- body water content;
- body mass index.

When analyzing the results obtained, it is necessary to make a conclusion individually for each athlete, taking into account all his data, guided by averaged indices. This will make it possible to give recommendations on the level and content of physical activity, variants of weight control and evaluation of physical fitness.

We use the POLAR H10 heart rate monitor to assess the body’s adaptation to exercise. It allows you to monitor your heart rate during physical training and mass sports and regulate your physical activity. The heart rate monitor is attached to the chest, connected to a computer or tablet, and the screen monitors the body’s response. One of the researchers keeps a record of the training tasks (Table 4).

Table 4 – Protocol for recording the content of training tasks

time 17:00 – 18:30 training session, Date “26” 05. 2022.

Sport: Basketball age 11-16 years

№	Training session	Time	Intensity	Methodical instructions
---	------------------	------	-----------	-------------------------

At the end of the exercise, a record is made of the heart rate during the exercise, the operating time

in each of the five zones, and the number of calories expended (Table 5).

Table 5 – Heart rate in volleyball training (11-16 years old)

Date: 08.06.2022 time 8³⁰-10⁰⁵

№	FULL NAME	height, cm	age, years	weight, kg	HR		Working area (min)					Expended calories, kcal
					AVG	MAX	1	2	3	4	5	
1	B.D.	154	12	44	152 73 %	191 92 %	09,03 10 %	26,35 28%	31,49 34 %	25,12 27 %	01,02 1 %	563
2	Ch.D.	163	16	77,2	141 68 %	181 87 %	16,50 18 %	33,54 36%	33,30 36 %	09,27 10 %	00,00 0 %	576
3	T.E.	173,5	12	50,1	128 62 %	159 76 %	40,48 44 %	37,24 40%	15,29 17 %	0,00 0 %	0,00 0 %	522
4	A.Sh.	150	11	38,3	153 73 %	198 95 %	04,23 5 %	24,56 27%	45,37 49 %	15,48 17 %	2,57 3 %	495

5	B. S.	145	12	35,7	141 68 %	160 77 %	06,07 7 %	47,15 50%	40,19 43 %	0,00 0 %	0,00 0 %	455
6	M.S.	144	11	33,8	134 64 %	171 82 %	29,00 31 %	39,06 42%	24,25 26 %	01,10 1 %	0,00 0 %	525
7	Y.Z.	162,5	11	46,7	151 72 %	188 90 %	05,49 6 %	29,29 31%	40,18 43 %	18,03 19 %	0,02 0 %	621
8	P.D.	159	14	59,8	129 63 %	164 80 %	39,11 42 %	29,58 32%	24,23 26 %	0,09 0 %	0,00 0 %	550

The individual POLAR protocol records the heart rate data during the entire session and the time of work in the five zones (Figure 1). Pulse zones are calculated individually as a percentage of the

maximum pulse value, so they are individual for each student. POLAR specialists distributed the zones as follows: maximum, heavy, medium, light, very light (Figure 2).

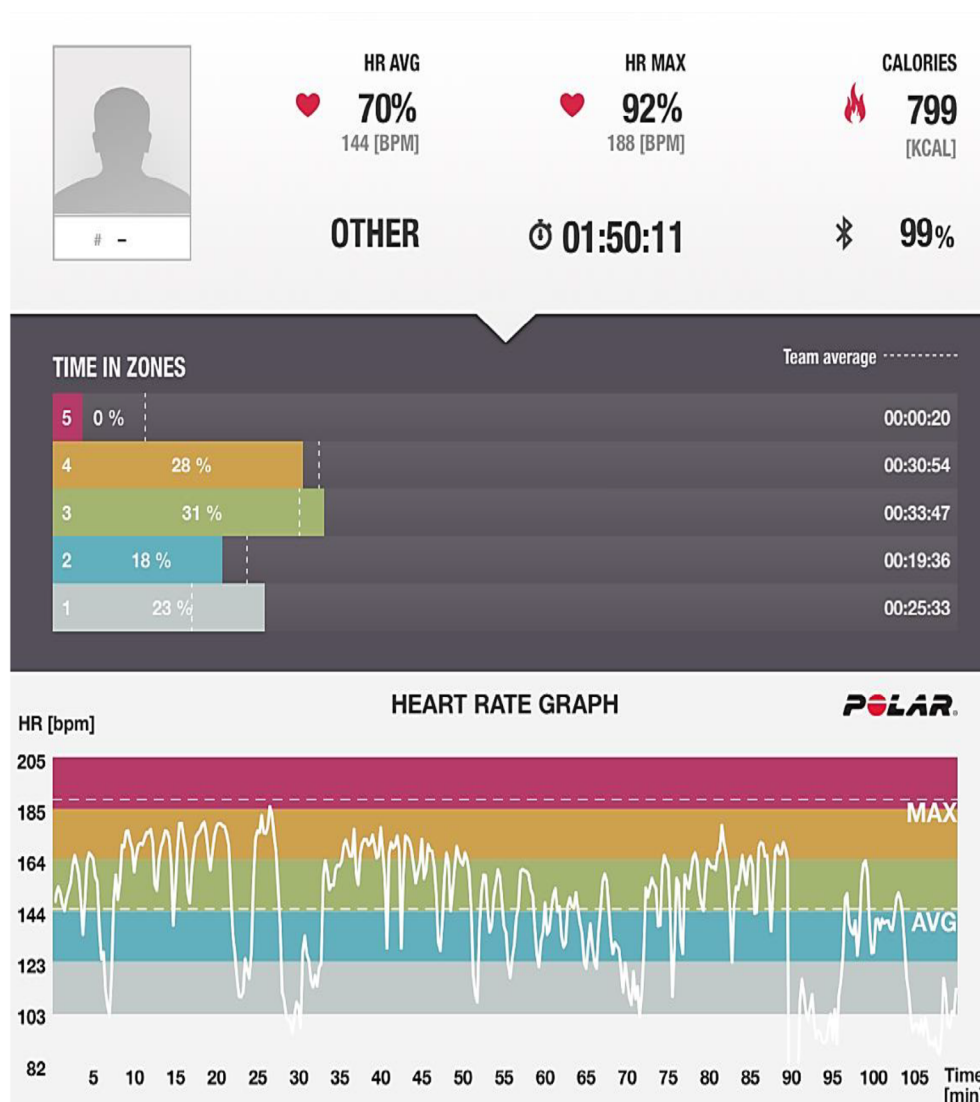


Figure 1 – Heart rate indicators during a volleyball training session

Target zone	Intensity, % of max. heart rate	Approximate will continue.	Training area
MAXIMUM 5	90-100% 171-190 beats/min	Less than 5 minutes	Pros: Develops maximum sprint speed Sensations: Severe muscle fatigue and heavy shortness of breath Recommended for: Experienced well-trained athletes
HEAVY 4	80-90% 152-171 beats/min	2-10 minutes	Pros: Increases anaerobic endurance Sensations: Muscle fatigue and difficulty breathing Recommended for: Experienced athletes
average 3	70-80% 133-152 beats/min	10-40 minutes	Pros: Improves aerobic power Sensations: Slight muscle fatigue, light breathing, moderate sweating Recommended for: Any person with standard workouts of average duration
easy 2	60-70% 114-133 beats/min	40-80 minutes	Pros: General endurance is strengthened and recovery of Sensation is facilitated: Easy breathing, low load on muscles, light sweating Recommended for: Any person with frequent workouts
ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ 1	50-60% 104-114 bpm	20-40 minutes	Pros: Strengthens health, increases the metabolic rate, facilitates the recovery of Sensation: Very low load

*HRmax = maximum heart rate (220 - age). Example: age 30 years, 220 - 30 = 190 beats/min

Figure 2 – Load distribution by intensity zones during heart rate registration during the training session (POLAR 2020)

Recommendations of POLAR specialists allow you to objectively assess the results obtained by the reaction of the body to training loads and compare them with the planned, to regulate the content of the training process to enter the planned zone, taking into account its capabilities and objectives.

The response of the heart rate to the intensity of training tasks depends on the physical condition and recovery level of the athlete's body, as well as on the actual conditions of the exercise. It is necessary to take into account that the circulatory system and heart rate adapt within 3-5 minutes during the transition from one zone to another.

The positive effect of engaging in physical education and mass sports depends largely on the regularity of their implementation, the professionalism of the coach or instructor and their ability to apply theoretical knowledge and practical skills in the organization of classes, the choice of tools and the distribution of physical activity.

No less important condition for quality physical exercise classes is to obtain timely, comprehensive and objective information about the physical condition of the body of the student, the level of physical fitness, the body's response to physical loads of different volume and intensity, their interest in doing physical exercises.

Summarizing the above information on the organization of control over the physical condition of the occupants, we made the following **conclusions**:

The most accessible way to assess the physical fitness of the students is testing, i.e. acceptance of control standards with a limited number of tasks and accessible to the majority of the students. We determined the control standards available to the students from 6 to 80 years old, both men and women. Test results made it possible to estimate speed capabilities (10-meter run), leg muscles speed and power abilities (long jump from place with two legs), speed and power abilities of the upper shoulder girdle muscles (bending and unbending arms in prone position), flexibility in the spinal column (inclination on a bench). A total of 617 people were tested

There are also modern testing methods, such as speed and cognitive tests, but they require expensive equipment and are not available to everyone. When conducting training sessions by sport, several additional tests can be identified to assess the physical abilities most relevant to a particular sport.

To determine the body composition of the trainees we used bioimpedance analysis determined by a Tanita device. We tested 535 children and teenagers and 53 people older than 17 years old. "The Tanita enables children and teenagers under the age of 17 to obtain the following indices: muscle mass in kg and %; body mass index; fat content in kg and %. Those older than 17 years old additionally get indices of water content in %, visceral fat, bone

mass (but not bone density and condition), metabolic age. By analyzing the results obtained it is possible to identify deviations in height, weight, lack or excess of fat and make adjustments in the content of the training process individual for each trainee.

The adaptation of the body to the physical load was determined using the heart rate recording program developed by POLAR. The trainees performed the training load with Polar H10 heart rate monitor and the heart rate readings during the training session were recorded on the screen. The developers divided load values into five intensity zones: very light 101-114 bpm; light 114-133 bpm; medium 133-152 bpm; heavy 152-171 bpm; maximum 171-190 bpm, and recommended approximate duration of exercise in each of the

five zones. In the process of training the protocol of training tasks is necessarily filled in, which allows you to evaluate the reaction of the body to the proposed loads of different intensities and, if necessary, adjust the content and physical load. It is necessary to take into account that the heart rate reaction to training intensity depends on the actual conditions of the class, physical condition of the trainee and recovery level, and during transition from one zone to another the circulatory system and heart rate are adapted within 3-5 minutes.

«This research has been funded by the Science Committee of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan (Grant No. AP09058482)»

References

- 1 État [Electronic resource]. Available at: <http://www.sports.gouv.fr/organisation/organisation-du-sport-en-france/les-principaux-acteurs/article/L-Etat> (date of access: 11.05.2019).
- 2 International experience in the development of mass sports / Agency of the Republic of Kazakhstan for Sports and Physical Culture: edited by Yessentayev T.K. – Astana, 2014. – 49 p.
- 3 Macri, K. J., Not Just a Game: Sport and Society in the United States // *Inquiries Journal/Student Pulse*, – 2012 – No 4(08). Retrieved from <http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1664>
- 4 New York City Comptroller. Audit Report on the Department of Parks and Recreation's Oversight of Construction Management Consultants [Electronic resource]. Available at: <https://comptroller.nyc.gov/reports/audit-report-on-the-department-of-parks-and-recreations-oversight-of-construction-management-consultants/> (date of access: 29.05.2019).
- 5 Law of the Republic of Kazakhstan «On physical culture and sports» dated July 3, 2014 -No. 228-V, with amendments and additions from 27.06.2022y.
- 6 Comprehensive plan for the development of physical culture and mass sports for 2020 – 2025. Resolution of the Government of the Republic of Kazakhstan dated April 23, 2020, – No. 242.
- 7 Ten A.V., Almukhanbetova G.N., Shepetyuk M.N., Zaurenbekov B.Z., Baitasov E.K. Comparative analysis of the organization of physical education and mass sport in Kazakhstan and other countries // *Theory and Methodology of Physical Education*. – 2021. – № 1. – P.30-34.
- 8 Ten A.V., Naurazbaeva A.A., Zhitkeev A.R., Shepetyuk M.N., Shepetyuk N.M. Motivation to engage in physical culture and mass sports at different ages // *Theory and Methodology of Physical Education*. – 2021. – № 3. – P.27-33.
- 9 Ten A.V., Shepetyuk M.N., Naurazbaeva A.A., Baitasov E.K. About development of physical training and mass sports at the place of residence in the Republic of Kazakhstan / Dushanbe, 2021 // XXVII 22.10.2021 International Scientific Congress "Olympic sport and sport for all" Materials of the Congress, Volume 2.-P.281-289.
- 10 Ten A.V., Shepetyuk M.N., Zaurenbekov B.Z., Telegenova A.M., Shepetyuk N.M. Attitude of students to physical culture and mass sports // *Theory and Methodology of Physical Education*. – 2022. – № 2. – P.107-113.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

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: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Автор для корреспонденции (первый автор)

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: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

The Author for Correspondence (The First Author)

Ten Alina – 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: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING



¹Моисеева Н.А.а, ²Процюк О.А.

Евразийский национальный университет им.Л.Н.Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВОЧЕК ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Моисеева Наталья Анатольевна, Процюк Оксана Александровна

Динамика физической подготовленности девочек группы начальной подготовки в спортивной гимнастике в годичном цикле тренировки

Аннотация. Статья посвящена исследованию динамики физической подготовленности гимнасток группы начальной подготовки 7-8 лет, занимающихся в КГУ «СДЮСШОР №1» акимата г. Нур-Султан, на отделении спортивной гимнастики. Физическая подготовка в спортивной гимнастике – это многогранная и важная часть всего учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки, а физическая подготовленность – ее количественный результат. Именно уровень физической подготовленности, а точнее, общий результат при сдаче переводных тестов, предусмотренных и утвержденных директором спортивной школы для спортивной квалификации 3 юн. разряда, является основным критерием для перевода учащегося в группу последующего года обучения. В данной работе широко рассматриваются средства физической подготовки юных гимнасток, применяемые для развития силовых, скоростных способностей, ловкости, специальной выносливости и гибкости, в чувствительные периоды их воспитания. В результате проведенного исследования физической подготовленности гимнасток первого года обучения удалось отследить положительную динамику в развитии физических качеств юных спортсменок в годичном цикле тренировки, что указывает на профессиональный, грамотный подход тренера-преподавателя к организации и содержанию физической подготовки.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, этап начальной подготовки, физическая подготовка, физическая подготовленность, спортивная тренировка.

Moiseeva Natalia Anatolyevna, Protsyuk Oksana Aleksandrovna

Dynamics of physical readiness of girls of the group of initial training in artistic gymnastics in the annual cycle of training

Abstract. The article is devoted to the study of the dynamics of physical fitness among gymnasts of the initial training group of 7-8 years old, who are engaged in the Communal state institution «Specialized children's and youth sports school of the Olympic reserve No.1» of the Akimat of Nur-Sultan in the department of artistic gymnastics. Physical training in artistic gymnastics is a multifaceted and important part of the entire educational and training process at the initial stage of training, and physical fitness is its quantitative result. It is the level of physical fitness, or rather, the overall result when passing the transfer tests provided and approved by the director of the sports school for the sports qualification of 3 Jun. category, is the main criterion for transferring a student to a group of the next year of study. In this paper, the means of physical training of young gymnasts are widely considered, used for the development of strength, speed abilities, agility, special endurance and flexibility, sensitive periods of their education. As a result of the study of the physical fitness of gymnasts of the first year of training, it was possible to trace the positive dynamics in the development of the physical qualities of young athletes in the annual cycle of training, which indicates a professional, competent approach of the coach-teacher to the organization and content of physical training.

Key words: artistic gymnastics, initial training stage, physical training, physical fitness, sports training.

Моисеева Наталья Анатольевна, Процюк Оксана Александровна

Жаттығудың жылдық цикліндегі спорттық гимнастика бойынша бастапқы дайындық тобында қыздардың дене даярлығы динамикасы

Аңдатпа. Мақала Нұр-Сұлтан қаласы әкімдігінің «№1 БЖМСМ» КММ спорттық гимнастика бөлімінде айналысатын 7-8 жас аралығындағы бастапқы дайындық тобындағы гимнастшылардың дене даярлығы динамикасын зерттеуге арналған. Спорттық гимнастикадағы дене дайындығы жаттығулардың бастапқы кезеңінде бүкіл оқу-тәрбие процесінің көп қырлы және маңызды бөлігі, ал дене даярлығы оның сандық нәтижесі болып табылады. Бұл дене даярлығы деңгейі, дәлірек айтсақ, 3-ші жасөспірімдер разрядының спорттық біліктілігі үшін спорт мектебінің директорымен қарастырылған және бекітілген ауыстыру тестілерін тапсыру кезіндегі жалпы нәтиже оқушыны келесі оқу жылының тобына ауыстырудың негізгі критерийі болып табылады.

Бұл жұмыста күш, жылдамдық қабілеттерін, ептілікті, арнайы төзімділік пен икемділікті, оларды тәрбиелеудің сенсетивті кезеңдерін дамыту үшін қолданылатын жас гимнасттардың дене дайындығы құралдары кеңінен қарастырылады. Жаттығудың бірінші жылындағы гимнасттардың дене даярлығын зерттеу нәтижесінде жаттығудың жылдық цикліде жас спортшылардың физикалық қасиеттерінің дамуындағы оң динамиканы байқауға болады, бұл жаттықтырушы-оқытушының дене дайындығын ұйымдастыруға және мазмұнына кәсіби, сауатты көзқарасын көрсетеді.

Түйін сөздер: спорттық гимнастика, бастапқы дайындық кезеңі, дене дайындығы, дене даярлығы, спорттық дайындық.

Введение. Спортивная гимнастика – один из интереснейших, многообразных, сложно-координационных видов спорта. Интерес родителей к занятиям ребенком именно этим видом спорта, вызван желанием видеть свое чадо физически развитым, крепким, координированным, с правильно сформированной осанкой и реже болеющим. Кроме того, гимнастика является технической основой для многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин.

Плюсы занятий спортивной гимнастикой для детского организма на начальном этапе, несомненно, велики. Как для девочек, так и для мальчиков гимнастика полезна во многом: укрепляются все мышцы тела; повышается тренированность сердечно-сосудистой и дыхательной системы; развиваются силовые и координационные способности, гибкость; формируется правильная осанка; повышаются защитные силы организма; дети становятся более организованными и дисциплинированными; появляется бодрость и хорошее настроение.

К минусам же, по мнению родителей, можно отнести: высокую травмоопасность, чрезмерные нагрузки, строгие диеты. Стоит отметить, что это мнение ошибочно.

Во-первых, на этапе начальной подготовки юные спортсмены не выполняют сложных по технике гимнастических элементов, которые бы привели к той или иной травме, поэтому травматизм на данном этапе минимизирован. Во-вторых, чрезмерные физические нагрузки – удел спортсменов высших разрядов и не только в спортивной гимнастике. И в-третьих, строгий диеты для юных гимнасток не существует, есть некоторые ограничения в употреблении сладостей и мучных изделий.

В спортивной гимнастике, как в прочем, и в любом другом виде спорта, сложилась система поэтапного перехода спортсменов от начальных к более высоким ступеням спортивного мастерства. Многолетний тренировочный процесс следует рассматривать как единую систему подго-

товки, в которой новичками становятся девочки 5-7 лет. Ранняя специализация предполагает учет возрастных особенностей развития юных гимнасток в процессе занятий. Рассматривать систему их подготовки отдельно от общей системы подготовки гимнасток нецелесообразно [1].

Специфика работы с новичками в первый год, заключается в фундаментальном развитии физических качеств, с помощью средств общей и специальной физической подготовки. Высокий уровень их развития – основа для овладения базовыми техническими элементами в спортивной гимнастике.

Контроль же за уровнем физической подготовленности юных гимнасток с помощью контрольных испытаний (тестов), позволяет:

- выявить уровень развития отдельных двигательных качеств;
- сравнить подготовленность отдельных занимающихся между собой,
- выявлять достоинства и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;
- скорректировать план учебно-тренировочного процесса на будущее.

Кроме того, результаты контрольно-переводных тестов по общей и специальной подготовке, проводимые в конце учебного года, являются основным критерием для перевода юных гимнасток на следующий учебный год в СДЮСШОР [2].

Цель исследования – оценить динамику физической подготовленности гимнасток группы начальной подготовки первого года обучения (НП-1г.об.) в годичном цикле тренировки.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности физической подготовки юных гимнасток.
2. Исследовать физическую подготовленность гимнасток в годичном цикле тренировки.
3. Проанализировать полученные результаты и сделать выводы.

Методы и организация исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;

– методы математико-статистической обработки результатов.

Практической базой исследования стало КГУ «Специализированная спортивная школа олимпийского резерва №1» акимата г.Нур-Султан. В исследовании приняли участие 12 девочек 2014 года рождения, учащиеся первого класса, зачисленные на отделение спортивной гимнастики в сентябре 2021 года.

Исследование физической подготовленности гимнасток НП-1 года обучения проводилось в два этапа: декабрь 2021 года (предварительное) и май 2022 года (контрольное). Для этого использованы следующие тесты и их нормативы:

1. Подтягивание из виса на брусьях – 10 раз;
2. Подъем переворотом прыжком – 10 раз;
3. Прыжок в длину с места – 180 см.;
4. Бег 20 м. – 3,5 сек;

5. Угол в висе на гимнастической лестнице – 20 сек.;

6. Поднимание ног до угла на гимнастической лестнице – 40 раз;

7. Стойка на руках лицом к стене – 60 сек.;

8. Мост – по правилам гимнастики (из 10 баллов);

9. Наклон, сидя ноги вместе – по правилам гимнастики (из 10 баллов);

10. Шпагаты – по правилам гимнастики (из 10 баллов);

11. Удержание ноги (вперед, в сторону, назад) 2 сек. – по правилам гимнастики (из 10 баллов).

Максимальная оценка за выполнение того или иного теста – 10 баллов, согласно правилам судейства в спортивной гимнастике. Оценка результатов в каждом отдельном тесте определена в соответствии с количеством выполнения упражнения или времени выполнения, или качеством выполнения теста (рисунок 1).



ПЕРЕВОДНЫЕ ТЕСТЫ
по СФП для отделения спортивной гимнастики
III юношеский разряд (девушки)

№	Наименование упражнений	Баллы									
		10	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
1.	Подтягивание в висе (кол-во)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Подъем переворотом в упор 10 (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3.	Прыжок в длину с места 180 (см)	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90
4.	Бег 20м (сек)	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,2	4,4	4,6	4,8
5.	Угол в висе на гимнастической лестнице 20 (сек)	20	15	10	5	4	3				
6.	Поднимание ног до прямого угла из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	40	30	20	10	5					
7.	Стойка на руках лицом к стенке 60 сек.	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15
8.	Мост	По правилам гимнастики									
9.	Наклон, сидя ноги вместе	По правилам гимнастики									
10.	Шпагаты	По правилам гимнастики									
11.	Удержание ног (вперед, в сторону, назад) 2 сек	По правилам гимнастики									

Выполнение: III юн. разряда (подъем с переворотом в упор на и/ж толчком ног из виса стоя на мостике) - 82,5 баллов

Старший тренер  О. Гончарук

Рисунок 1 – Оценка результатов тестирования физической подготовленности гимнасток 7-8 лет в баллах

Для перевода гимнастки на следующий учебный год, необходимо набрать в сумме по всем тестам 82,5 баллов.

На протяжении всего исследования осуществлялось педагогическое наблюдение, как за тренировочным процессом юных гимнасток, так и во время проведения тестирования, что позволило корректировать физическую нагрузку, ее внешние показатели: объем – количество выполнения упражнения и ее интенсивность – скорость выполнения упражнения, темп, координационную сложность и др. [3].

Методы математико-статистической обработки результатов измерений: \bar{x} – средняя арифметическая величина, m – стандартная ошибка средней

арифметической величины, W – темпы прироста физических качеств по формуле Бруды [4].

При анализе научно-методической литературы, было выявлено достаточное множество научных разработок, т.е. образовательных программ, методических рекомендаций, учебников, учебно-методических пособий по виду спорта спортивная гимнастика. Теоретические и методические основы спортивной гимнастики, особенности спортивной подготовки гимнастов и другие аспекты в разные годы рассмотрены следующими авторами: Шакамалов Г.М. [5], Менхин Ю.В. [6], Епишин Н.Д. [7], Гавердовский Ю.К. [8] и др. Однако, физическая подготовка юных гимнасток недостаточно освещена в на-

учно-методической литературе, за исключением образовательных программ.

Этап начальной подготовки является фундаментом для формирования будущих гимнасток, а физическая подготовка на этом этапе занимает большую часть спортивной тренировки как в отдельно взятом тренировочном занятии, так и в годовом объеме работы. Физическая подготовка юных гимнасток делится на общую

и специальную. Соотношение использования средств ОФП и СФП для групп начальной подготовки колеблется в пределах 70-80% на 30-20%. Это подтверждается рядом авторов, в том числе и Курамшиным Ю.Ф. (2010), который утверждает, что с ростом квалификации спортсмена увеличивается удельный вес средств СФП и соответственно, уменьшается объем средств ОФП (рис. 2) [9].

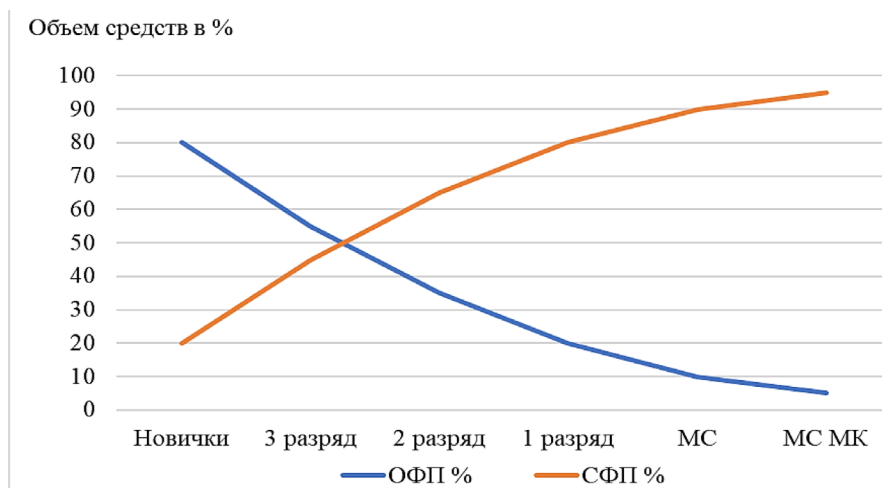


Рисунок 2 – Соотношение использования средств ОФП и СФП в подготовке спортсменов (Курамшин Ю.Ф., 2010)

К физической подготовке гимнасток предъявляются особенные, специфические требования, которые должны вести юную спортсменку к овладению всеми программными элементами и обеспечивать умение качественно выполнять определенные комбинации, состоящие из этих элементов на всех видах гимнастического многоборья. Физическая подготовка гимнасток многогранна, различно и её содержание в зависимости от этапа подготовки [10].

При развитии физических способностей юных гимнасток необходимо придерживаться общепедагогических принципов спортивной тренировки; учитывать особенности функционального развития детского организма, используя наиболее благоприятные периоды для развития и совершенствования того или иного физического качества, т.е. чувствительные; постоянно обращать внимание на необходимость гармоничного развития физических способностей [11].

Чувствительные периоды воспитания физических качеств представляют собой определенные годы жизни человека, которые являются наиболее чувствительными (благоприятными) для

воспитания конкретных физических качеств.

По мнению В.Н.Иваницкого (2017) чувствительные периоды для гибкости – 3–7 лет; для развития равновесия – 5–9 лет; для развития быстроты бега – 6–13 лет; для развития быстроты движения рук – 8–14 лет; для воспитания ловкости – 8–13 лет; для развития динамической силы – 8–14 лет; для развития статической силы рук: 7–15 лет; для развития прыгучести – 8–13 лет; для воспитания точности движений на близком расстоянии – 10–15 лет; для воспитания точности движений на далеком расстоянии -12–16 лет [12].

Рассматриваемый в работе возраст девочек, наиболее благоприятен для развития гибкости, как это было отмечено ранее. В этот период можно целенаправленно достичь наиболее высоких результатов в подвижности суставов и позвоночного столба юных гимнасток. Поэтому, крайне важно, в этот период использовать разные упражнения для развития гибкости, начиная с общеразвивающих упражнений (ОРУ) для рук и плечевого пояса, шеи, ног, туловища и заканчивая специальными упражнениями на растяжку и гибкость.

Постепенно в учебно-тренировочный процесс юных гимнасток включаются пассивные упражнения, выполняемые гимнасткой с помощью тренера – преподавателя: растяжка на шпагаты из стойки на одном колене или из положения лежа на спине; наклон вперед из седа ноги вместе или ноги врозь, с применением силового умеренного воздействия тренера; специальные упражнения на гибкость позвоночника из положения лежа на животе, из упора на коленях, седа на пятках, также с применением усилий тренера.

Особое внимание уделяется формированию «оттянутого носка» и «выпрямленных коленей», что специфично в спортивных видах гимнастики, балете и хореографии. В связи с этим, подбираются специальные упражнения, способствующие наибольшей подвижности в голеностопном и коленном суставах.

В процессе физической подготовки юных гимнасток, важное значение придается развитию силовых качеств: сила рук, необходима для дальнейшего освоения и выполнения упражнений на разновысоких брусьях, сила мышц всего тела нужна для выполнения самых простых и в последствии сложных статических и динамических гимнастических упражнений на гимнастических снарядах, сильные ноги гимнастки позволяют уверенно выполнять акробатические упражнения, в которых толчок ногами от ковра является важным звеном техники.

Собственный практический опыт в подготовке гимнасток первого года обучения, позволяет выделить следующие средства для развития силовых способностей: отжимания в упоре лежа (при этом руки могут быть на скамье, малом бревне, на стояках); подъем прямых ног в висе на гимнастической лестнице; удержание угла на деревянных стоялках, на полу в упоре или в висе на лестнице; лазание по канату; подъем туловища из положения лежа на спине с прямыми ногами, при этом партнер фиксирует ноги; подъем туловища прогнувшись из положения лежа на животе, при этом партнер фиксирует ноги; удержание «лодочки» на спине, животе; «планка»; подтягивания на перекладине; подъем переворотом; «пистолетик» на одной ноге; различные прыжковые упражнения.

Координационные способности или ловкость также нужно развивать с самого детства, тем более в спортивной гимнастике, сложнокоординационном виде спорта. На практике, в физической подготовке гимнасток для развития ловкости использовали: ОРУ на месте и в движении; упражнения в лазании по гимнастической

лестнице; различные передвижения с опорой на руки и ноги, как ассиметричные, так и симметричные; подвижные игры; ходьба по бревну (малому, затем высокому); безопорные прыжки; челночный бег 2х10м.

Такое физическое качество, как быстрота развивали с помощью следующих упражнений: бег с ускорением с высокого старта; челночный бег из разных исходных положений (например, лежа на спине, стоя спиной к основному направлению и др.); челночный бег, после предварительного выполнения любого упражнения, и затем по сигналу – старт (например, из упора лежа, гимнастки выполняли отжимание под счет, по команде «Марш!» – стартовали); прыжки на скакалке на двух ногах с вращением вперед за определенный промежуток времени – от 30 до 60 сек. и другие упражнения.

Что же касается выносливости, то на данном этапе обучения акцент делается на развитие специальной выносливости – скоростной, прыжковой, силовой. Развитие общей выносливости для детей первого года обучения затруднено, так как дети в этом возрасте не способны к длительной монотонной циклической работе (например, длительный бег).

Среди методов, используемых для развития физических качеств у детей 7-8 летнего возраста, наиболее подходящими являются: повторный, игровой, соревновательный, интервальный.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные в ходе предварительного тестирования (декабрь 2021г.) результаты физической подготовленности юных гимнасток, были занесены в протокол, обработаны математическим путем.

Полученные результаты, свидетельствуют о том, что у гимнасток слабо развиты силовые способности. Это видно по показателям тестов «Подтягивание из виса на брусьях», «Подъем переворотом прыжком», «Угол в висе на гимнастической лестнице» и «Поднимание ног до угла на гимнастической лестнице». Результаты прыжка в длину с места, определяющего скоростно-силовые способности юных спортсменов, также низкие. В тесте «Бег на 20м.», определяющим уровень развития быстроты, показатели критично низкие. Тест «Стойка на руках лицом к стене» является тестом СФП. Здесь мы видим показатель, который равен равно половине от заданного норматива. Наиболее результативно выполнены тесты, определяющие гибкость гимнасток – мост, шпагаты и наклон, сидя ноги вместе.

Такие исходные показатели весьма оправданы, так как дети прошли тестирование после 4-х месяцев занятий в спортивной школе и демонстрируют тот уровень умений и навыков, физических способностей, который они освоили за этот период.

Повторное контрольное тестирование физической подготовленности юных гимнасток было проведено в конце мая 2022 года.

Повторное итоговое тестирование отражает положительную динамику результатов во всех тестах, определяющих развитие того или иного

физического качества или способностей. Значительные улучшения наблюдаются в развитии силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, высокий показатель отмечается и в тесте «Стойка на руках лицом к стене». Сравнивая полученные результаты с нормативами, можно сделать вывод, что в большинстве тестов показатели максимально приближены к нормативным значениям.

Динамика физической подготовленности и темпы прироста показателей физических качеств юных гимнасток отображены в таблице 1.

Таблица 1 – Динамика физической подготовленности гимнасток 7-8 лет (составлена автором на основе собственного исследования)

Тесты	Статистические показатели предварительного тестирования (декабрь, 2021г.) ($\bar{x} \pm m$)	Статистические показатели контрольного тестирования (май, 2022г.) ($\bar{x} \pm m$)	Темпы прироста % (W)	Норматив
Подтягивание из виса на брусьях (кол-во)	3±0,8	6±1,2	66,7 – отлично	10
Подъем переворотом прыжком (кол-во)	5,6±0,9	7,2±1,2	25 – отлично	10
Прыжок в длину с места (см)	122±3,5	138±4,5	12,3 – хорошо	180
Бег 20 м. (сек)	4,8±0,02	4,5±0,02	-	3,5
Угол в висе на гимнастической лестнице (сек)	12,3±0,9	16±1,0	26,1 – отлично	20
Поднимание ног до угла на гимнастической лестнице (кол-во)	25±1,5	34,5±1,3	31,9 – отлично	40
Стойка на руках лицом к стене (сек)	30±1,5	56±1,7	26 – отлично	60
Мост из положения стоя (балл)	8,5±0,3	9,7±0,3	13,2 – хорошо	10
Наклон, сидя ноги вместе (балл)	8,5±0,3	9,5±0,3	11,1 – хорошо	10
Шпагаты (балл)	8,3±0,2	9,7±0,2	15,6 – отлично	10
Удержание ноги (вперед, в сторону, назад) 2 сек	5±0,2	8,1±0,2	47,3 – отлично	10

Анализирую индивидуальные результаты по сумме баллов в тестировании выявили, что из 11 юных гимнасток, 8 спортсменок – набрали проходной балл (более 82,5) и соответственно переведены на следующий год обучения в группу начальной подготовки 2-го года.

По 7-ми тестам у гимнасток темпы прироста физических качеств оцениваются на «отлично» (при показателе свыше 15%) и этот самый при-

рост достигнут за счет эффективного использования упражнений.

По 3-ём тестам темпы прироста физических качеств оцениваются «хорошо» (при показателе 10-15%), результат достигнут за счет естественного роста и целенаправленной системы спортивной тренировки.

Вывод. Анализ научно-методической литературы показал, что по различным аспектам

совершенствования спортивного мастерства в области спортивной гимнастики уделено достаточно большое внимание, однако физическая подготовленность девочек группы начальной подготовки в годичном цикле тренировки до настоящего времени не исследовалась.

Физическая подготовка юных гимнасток – кардинально важный компонент многолетней подготовки, начиная с детского возраста. Значимыми физическими качествами и способностями для успешной тренировочной деятельности в спортивной гимнастике являются гибкость, сила, быстрота, ловкость, специальная выносливость. Контроль за уровнем физической подготовлен-

ности юных гимнасток на основе предварительного тестирования позволил скорректировать программу тренировок для юных гимнасток, увеличив нагрузку в упражнениях для развития силовых способностей.

Результаты контрольного тестирования показали, что динамика всех значимых для этого вида спорта физических качеств в течение года значительно повысилась, это свидетельствует о том, что подбор упражнений осуществлялся правильно, тренировочная нагрузка соответствовала возрастным и индивидуальным особенностям развития детского организма, а также специфике вида спорта.

Литература

- 1 Этапы подготовки гимнастов в спортивной гимнастике. URL: <https://michsport.68edu.ru/wp-content/uploads/2019/02/Shmarina-N.-I.-Razdorskaya-E.B.-statya.pdf> (дата обращения: 04.06.2022).
- 2 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года №106. Об утверждении Правил деятельности детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ для инвалидов, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса.
- 3 Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие. – Москва: Спорт, 2017. – 54 с.
- 4 Батышова И.В., Кривец О.А. Спортивная метрология: учебно-методическое пособие. – Павлодар: Кереку, 2017. – 93 с.
- 5 Шакамалов Г.М. Физкультурно-спортивная подготовка в гимнастике: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 69 с.
- 6 Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 223 с.
- 7 Епишин Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов: учебное пособие. – Малаховка: МГАФК, 2016. – 135 с.
- 8 Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 1. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021 – 368 с.
- 9 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
- 10 Дугина В.В., Евдокимова Н.М. Особенности физической подготовки девочек 10-11 лет, занимающихся спортивной гимнастикой // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=13957> (дата обращения: 04.06.2022).
- 11 Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
- 12 Иваницкий В.Н. Физические качества человека – воспитание гибкости: учебно-методическое пособие. – Томск: Изд-во Том. гос. архит.-строит. Ун-та, 2017. – 45 с.

References

- 1 Etapy podgotovki gimnastov v sportivnoj gimnastike. URL: <https://michsport.68edu.ru/wp-content/uploads/2019/02/Shmarina-N.-I.-Razdorskaya-E.B.-statya.pdf> (data obrashcheniya: 04.06.2022).
- 2 Prikaz Ministra kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan ot 22 noyabrya 2014 goda №106. Ob utverzhdenii Pravil deyatel'nosti detsko-yunosheskih sportivnyh shkol, sportivnyh shkol dlya invalidov, v kotoryh osushchestvlyayetsya uchebno-trenirovochnyj process po podgotovke sportivnogo rezerva i sportsmenov vysokogo klassa.
- 3 Nikitushkin V.G. Sport vysshih dostizhenij: teoriya i metodika: uchebnoe posobie. – Moskva: Sport, 2017. – 54 s.
- 4 Batyashova I.V., Krivec O.A. Sportivnaya metrologiya: uchebno-metodicheskoe posobie. – Pavlodar: Kereku, 2017. – 93 s.
- 5 SHakamalov G.M. Fizkul'turno-sportivnaya podgotovka v gimnastike: uchebno-metodicheskoe posobie. – CHelyabinsk: Izdatel'skij centr «Ural'skaya akademiya», 2020. – 69 s.
- 6 Menhin YU.V. Fizicheskaya podgotovka v gimnastike. – M.: Fizkul'tura i sport, 1989. – 223 s.
- 7 Epishin N.D. Metodika formirovaniya navykov upravleniya dvizheniyami gimnastov: uchebnoe posobie. – Malahovka: MGAFC, 2016. – 135 s.
- 8 Gaverdovskij YU.K. Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki: uchebnyk v 2 t. – T. 1. – 2-e izd. – M.: Sovetskij sport, 2021 – 368 s.
- 9 Kuramshin YU.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnyk. – M.: Sovetskij sport, 2010. – 320 s.

- 10 Dugina V.V., Evdokimova N.M. Osobennosti fizicheskoy podgotovki devochek 10-11let, zanimayushchihsya sportivnoj gimnastikoj // *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya*. – 2014. – № 4.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=13957> (data obrashcheniya: 04.06.2022).
- 11 Menhin YU.V. *Fizicheskaya podgotovka v gimnastike*. – М.: Fizkul'tura i sport, 1989. – 224 s.
- 12 Ivanickij V.N. *Fizicheskie kachestva cheloveka – vospitanie gibkosti: uchebno-metodicheskoe posobie*. – Tomsk: Izd-vo Tom. gos. arhit. – stroit. Un-ta, 2017. – 45 s.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Моисеева Наталья Анатольевна – педагогика ғылымдарының магистрі, дене шынықтыру және спорт кафедрасының аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Нұр-сұлтан қ., Қазақстан
e-mail: n.mendybaeva@yandex.ru

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Моисеева Наталья Анатольевна – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им.Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан
e-mail: n.mendybaeva@yandex.ru

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Moiseeva Natalia Anatolyevna – Master of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sports, L.N. Gumilyov Eurasian National University,
Nur-Sultan, Kazakhstan
e-mail: n.mendybaeva@yandex.ru

Гусаков И.В. , Нурмуханбетова Д.К. , Лесбекова Р.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

БІЛІКТІЛІГІ ЖОҒАРЫ ЖҰЗУШІЛЕРДІ КҮШТІК ДАЯРЛАУДЫҢ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІН ЖЕТІЛДІРУ ӘДІСТЕМЕСІН ҚОЛДАНУ

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Лесбекова Рыскуль Борановна

Біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесін қолдану

Аңдатпа. Мақалада біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесін енгізу нәтижелері ұсынылған. Біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдірудің заманауи әдістемесін әзірлеу отандық жоғары жетістікті спорты жүйесіндегі өзекті мәселе болып табылады. Күш жаттығуларының құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесі әлемдік тәжірибені зерделеуге негізделген және қашықтықтың ең үлкен көлемін тек бәсекелік жүзу қарқынында, негізінен қысқа (15-тен 50 м-ге дейін) жоғары қарқынды бөлімдерде жүзу қағидасына негізделген, бұл спортшының жеке бағдарламадағы ең жоғары жылдамдығына сәйкес келеді. Бұл әдістеме негізінен жарыстық қашықтықтың жеке сипаттамаларына сәйкес келетін жоғары қарқынды бөлімдерді жүзіп өтуді қамтиды. Күш дене қасиетін жетілдіру әдістемесін пайдаланудағы маңызды факторы ретінде жүзу техникасының тұрақтылығы есептелінеді, сондықтан бұл әдістемені біліктілігі жоғары деңгейдегі жүзушілерге ғана пайдалануға кеңес беріледі. Берілген әдістемені енгізудің тиімділігі жоғары деңгейлі жүзушілерді 2021 және 2022 жылғы басты жарыстарға даярлау кезінде сынақтан өткізілді және ғылыми расталды.

Түйін сөздер: жүзу, жоғары жетістікті спорт, күштік даярлық, біліктілігі жоғары жүзгіштер.

Ilya Gusakov, Dinara Nurmukhanbetova, Ryskul Lesbekova

Applying methods of developing power quality of high-performance swimmers

Abstract. In this article is describing the results of the implementation of methods of improving strength training of high-performance swimmers. Exploring for modern methods of developing power quality of high-performance swimmers has defined the purpose of this study. Procedure of improvement power training methods is based on the world experience and on the principle of swimming the longer distance at competitive pace, mainly short (15-50 m) high-intensity sections, which correspond to the maximum speed of an individual sportsman in the individual program of the competition. Methods mainly involves passing high-intensity segments corresponding to the individual characteristics of the race distance. An important factor in the use of physical strength technique is the stability of swimming technique, so this technique is recommended for use only by highly qualified swimmers. The effectiveness of implementation of this method has been tested and scientifically confirmed in the training of high-level swimmers for the main competitions in 2021 and 2022.

Key words: swimming, high-performance sport, speed-strength training, strength training.

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Лесбекова Рыскуль Борановна

Использование методики совершенствования средств и методов силовой подготовки высококвалифицированных пловцов

Аннотация. В статье представлены результаты внедрения методики совершенствования средств и методов силовой подготовки высококвалифицированных пловцов. Разработка современной методики совершенствования средств и методов силовой подготовки пловцов высокой квалификации является актуальной в системе отечественного спорта высших достижений. Методика совершенствования средств и методов силовой подготовки основана на изучении мирового опыта и базируется на принципе проплывания наибольшего объема дистанции исключительно в соревновательном темпе плавания, преимущественно коротких (от 15 до 50 м) высокоинтенсивных отрезков, которые соответствуют максимальной скорости спортсмена в индивидуальной программе на соревнованиях. Данная методика в основном предполагает прохождение высокоинтенсивных отрезков, соответствующих индивидуальным характеристикам гоночной дистанции. Важным фактором при использовании методики физического совершенствования силы является стабильность техники плавания, поэтому данную методику рекомендуется использовать только пловцам высокого уровня квалификации. Эффективность внедрения данной методики апробирована и научно подтверждена при подготовке пловцов высокого уровня к главным соревнованиям 2021 и 2022 годов.

Ключевые слова: плавание, спорт высших достижений, силовая подготовка, высококвалифицированные пловцы.

Кіріспе. Мақала Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2021-2023 жылдарға арналған ғылыми және (немесе) ғылыми-техникалық жобалар бойынша гранттық қаржыландырудың “Су спорты түрлерінде спорт резервін даярлаудың техникалық дайындығын арттыру және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді жетілдіру бойынша ғылыми-негізделген ұсыныстар әзірлеу” (ЖТН АР09260551) жобасын іске асыру шеңберінде орындалды.

Зерттеу тақырыбының **өзектілігі** бүгінгі таңда жүзеге асырылып жатқан біліктілігі жоғары қазақстандық жүзушілерді даярлау үрдісі ретсіз және жүйесіз сипатқа ие болғандықтан, оқытудың біріздендірілген әдістемесінің болмауына байланысты спорттық шеберлікті жетілдіру үшін ғылыми тұрғыдан негізделген арнайы, заманауи оқыту әдістемесін әзірлеу қажеттілігінен туындап отыр. Біліктілігі жоғары жүзушілерді даярлаудың әлемдік тәжірибесінде жүзу көлемінің төмендеу үрдісі және жаттығу жүктемелерінің қарқындылық деңгейінің артуы байқалады. Бұл үрдіс жүзушілердің күштік даярлығын жетілдіру қажеттілігіне негізделеді, өйткені дәл осы қасиеттер ұзақтығы екі минутқа дейінгі дене жүктемелерінің шекті деңгейін орындауда шешуші рөл атқарады. Жаттықтырушылар да, зерттеушілер де әлемдік тәжірибе негізінде әртүрлі дене жүйелерінің жұмыс істеу деңгейін арттыруға негізделетін спортшыларды даярлаудың жаңа, неғұрлым тиімді әдістерін анықтау үшін жұмыс істейді. Бұл әрекеттер біліктілігі жоғары жүзушілерді даярлау кезінде күштік қасиетін жетілдірудің заманауи әдістемесін әзірлеуге негіз болады. Осылайша, мәселе білікті жүзушілерде күш дене қасиетінің даму деңгейін арттырудың заманауи құралдары мен әдістерін іздеуде жатыр. Бұл мәселені шешудің өзектілігі біздің зерттеу салаларымызды анықтап берді.

Біздің пайымдауымызша, Қазақстанда жүзуді дамытудың осы кезеңінде жоғары жетістікті спорт пен барынша нәтижелерге қол жеткізу тұрғысында жаңа инновациялық әдістемелер қажет. Спорт ғылымында теориялық шолу жасауға және әртүрлі жаттығу құралдары мен әдістері арасында таңдау жасауға мүмкіндік беретін тәжірибелік-эксперименттік деректердің жеткілікті деңгейдегі ауқымды көлемі анықталды [1-3]. Осы зерттеу жұмысының мақсатына сәйкес біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлауды жетілдірудің авторлық әдістемесін әзірлеу үшін біз жоғары білікті жүзушілерді даярлау кезінде қолданылатын неғұрлым

перспективалы, заманауи құралдар мен әдістерді айқындап көрсеттік.

Зерттеу мақсаты – біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдірудің заманауи әдістемесін әзірлеу болып табылады.

Зерттеу нысаны – біліктілігі жоғары жүзушілердің оқу-жаттығу үрдісі.

Зерттеу пәні – біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесі.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Жүзушілердің арнайы дене қасиеттерінің деңгейін анықтауға бағытталған зерттеулер 2021 жылдың маусым-шілде айларында Алматы қаласындағы «Рахат-Финтес» спорт клубы базасында, 50 метрлік бассейнде жүргізілді. Зерттеу экспериментіне 16-20 жас аралығындағы әртүрлі деңгейдегі жоғары спорттық біліктілігі бар 32 жүзуші (Қазақстан Республикасының спорт шеберлігіне үміткерлерден бастап халықаралық дәрежедегі спорт шеберіне дейін) қатысты. Зерттеудің келесі әдістері қолданылды: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге теориялық сараптама жүргізу; күш қасиетін педагогикалық тестілеу; антропометриялық өлшеулер; суда жүзушілердің функционалдық мүмкіндіктерін және жүзу техникасын анықтау; алынған эксперименттік деректерді математикалық өңдеуден өткізу.

Біліктілігі жоғары жүзушілерді күштік даярлаудың құралдары мен әдістерін жетілдіру әдістемесі ағзаның бәсекелестік белсенділікке бейімделу заңдылықтарын зерттеуге негізделген. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге теориялық сараптама жүргізу негізінде судағы арнайы жабдықты қолдана отырып, күш сапасын арттыру әдістемесінің тұжырымдамасы жасалып, ғылыми негіздеме берілді. Авторлық әдістемені апробациялау мақсатында педагогикалық эксперимент ұйымдастырылды, ол мыналардан тұрады: күш дене қасиеті динамикасы; судағы жүзушілердің функционалдық мүмкіндіктерінің динамикасы; әртүрлі жылдамдық тәртіптеріндегі жүзу техникасының тұрақтылығы. Зерттеуді жүргізу жоғары спорт шеберлігі топтарында және жүзуден Қазақстан Республикасының жастар құрама командасында жүзеге асырылды.

Зерттеу нәтижелері мен оларды талқылау. Жоғары дәрежелі жүзушілерді даярлау бойынша көптеген нұсқаулар спорттық жаттығудың екі қағидасына негізделген: 1 – жаттығу көлемін кезең-кезеңмен өткізу және 2 – жарыс кезіндегі бәсекеге қабілетті элементтерді дамыту. Әдетте, екі қағида максималды жүктеме әдісіне және

спортшының денесін қалпына келтіруге негізделген. Бұл әдістер білікті жүзушілерді даярлаудың көптеген әдістерінің негізін қалайды, олардың мақсаты бәсекеге қабілеттілік деңгейін арттыру болып табылады. Алайда, жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау үрдісі анағұрлым күрделі сипатты болып келеді, біз төзімділік, шапшаңдық, күш, икемділік және қуаттылық сияқты дене қасиеттері деңгейін дамытудың физиологиялық қағидалары жаттығу көлемін кезең-кезеңмен өткізуде маңызды рөл атқаратынына сенімдіміз. Біліктілігі жоғары жүзушілерді даярлау әдістемесі ағзаны стресстің жаңа деңгейіне бейімдеу үшін шамадан тыс жүктемені қамтамасыз етуі (ынталандыруы) керек. Авторлық әдістеменің мақсаты – ағзаның суперкомпенсациясына қол жеткізу, бұл өз кезегінде жаттығу жүктемелерін кезең-кезеңімен және спортшының ағзасын қалпына келтіру арқылы жұмысқабілеттілікті жоғары деңгейге көтеруге әкеледі.

Авторлық әдістеменің негізін құрайтын іргелі қағидалардың бірі – жаттығу бағдарламасын құру кезінде дәстүрлі даярлық әдістемесіндегідей жүзудің жалпы көлемі емес, қарқындылық деңгейі маңызды рөл атқарады. Сондықтан әдістеме негізін шетелдік әдебиеттерде Ultra-short race race ретінде сипатталған ультрақысқа бәсекеге қабілетті бөлімдердің көп мөлшерін қолдану әдісі құрайды [4, 5]. Бұл әдіс жүзгіштің жеке бәсекелестік жылдамдығына сәйкес келетін қысқа бөлімдерді қолдануды қамтиды. Осыған сүйене отырып, жүзушілерді даярлаудың авторлық әдістемесі дәстүрлі жаттығу әдістерінен айтарлықтай айырмашылықтарға ие, олар аралас аралық жүзу бөлімдерін қолдануға негізделген және негізінен тек аэробты жүйелердің деңгейін арттырады. Әдістеменің негізгі тұжырымдамасы – бәсекеге қабілетті қарқынмен ультрақысқа жүзу бөлімдерінің көп мөлшері жүзу жеткілікті деңгейдегі үлкен демалу аралығымен үйлесуі керек, бұл анаэробты және аэробты қуатпен қамтамасыз ету жүйесінің деңгейін дамытуға ықпал етеді. Айта кетерлігі, ең қысқа жүзу бөлімдерін орындау кезінде демалу аралықтары кем дегенде 20 секунд болуы керек.

Аэробты қабілеттер сонымен қатар біліктілігі жоғары жүзушілерді дайындауда маңызды рөл атқарады, сондықтан аэробты сипаттағы жүктемелерді пайдаланбай-ақ спринтерлерді оқыту үрдісі мүмкін емес болып көрінеді. Жоғарыда айтқанымыздай, біздің техникамыз ұзақтығы 30 секундтан аз қысқа бөлімдерді

қолдануға негізделген, сонымен қатар аэробты сипаттағы жүктемелерді де қамтиды.

Біздің әдістеме төрт негізгі құрылымды қамтиды, олардың мақсаты жүзушінің бәсекеге қабілеттілігіне әсер ететін белгілі бір дене қасиеттерін дамыту немесе жетілдіру болып табылады.

Авторлық әдістемені әзірлеуде қолданылатын арнайы жабдық. Өртүрлі арнайы жабдықтарды пайдалану әлемдік жүзу қауымдастығында кең таралған. Жыл сайын үлкен де, кіші де компаниялар жаңа арнайы тренажерлер шығарады. Олардың барлығы екі негізгі қағидаға сәйкес ұйымдастырылған: қарсылық (ағылш. – resist) және көмек (ағылш. – assist). Қарсылықтың белгілі бір деңгейіне ие тренажерлер суда жүзушінің алға жылжуын қиындатуға бағытталған, ал басқалары, керісінше, алға жылжуға көмектесуге бағытталған, мысалы – қазтабан қондырғы. Авторлық әдістемеді біз осы екі қағидаға сәйкес келетін тренажерлерді қолдандық. 1-суретте жүзудің максималды күші мен қуатын дамыта отырып, авторлық әдістеменің жаттығу үрдісінде қолданылатын арнайы спорттық жабдықтар көрсетілген.

Күш қондырғысы – суда арнайы күшті дамыту үшін қолданылатын арнайы тренажер. Тренажер – биіктігі 3,5 метр металл жақтау, оның ортасында 25-30 литрден бір немесе екі шелек және ұзындығы 25 метр арқан орналасқан. Арқанның бір ұшы спортшының белдеуіне, ал екіншісі ролик жүйесі арқылы сумен толтырылған шелекке бекітіледі. Спортшы бүйірлей жүзіп, арқанды бұрайды, сол кезде шелек көрсетілген қарсылықты қамтамасыз ете отырып біртіндеп көтеріледі. Қондырғының негізгі артықшылығы, ол осы бөлім бойы бірдей қарсылық көрсетеді, бұл оның судағы резеңке тросты тартудан басты ерекшелігі болып табылады.

Жүзуге арналған күрекшелер оқу-жаттығу барысында қолға арналған тренажер ретінде пайдаланылатын спорттық жабдық болып саналады. Күрекшелер бұл үлкен алақан тәрізді екі жұқа пластикалық табақшалар болып табылады, олар саусақтармен және мембраналармен жабдықталған. Олар суға төзімділіктің жоғары деңгейі кезіндегі есу техникасын жетілдіруге ықпал етеді.

Суға арналған резеңке трос – резеңке трос пен белдіктен тұратын спорттық жабдық. Резеңке тростың бір ұшы бассейнің бүйіріне, екіншісі спортшыға бекітілген белдікке бекітіледі. Спортшы резеңке тросты соза отырып, қысқа жолды меңгереді.



1-сурет – Күш дене қасиетін арттыру әдісінде қолданылатын жабдық (1 – күш қондырғысы; 2 – қолға арналған үлкен күректер; 3 – суға арналған резеңке трос; 4 – есу қимылдарын имитациялауға арналған резеңке)

Есу қимылдарын имитациялауға арналған резеңке – жүзгіштің есу қимылдарына қатысатын бұлшықет тобын дамытуға бағытталған спорттық жабдық. Тренажер екі резеңке бұрауыштан және жүзуге арналған күрекше тәрізді тұтқалардан тұрады. Жаттығуларды жаттығу залында да, жүзу бассейнінің залында да орындауға болады және есу қимылдарын имитациялау болып табылады.

Жүзу күші мен қуатын дамытуға бағытталған әдістеме құрылымы. Жүзудің күші мен қуатының деңгейін дамытуға бағытталған жаттығу әдісі жүзу кезінде қосымша салмақты қамтамасыз ететін арнайы жабдықты пайдалануға негізделген. Бұл әдіс негізінен дененің әртүрлі физиологиялық күйінде есу қозғалыстарының қуатын сақтау дағдыларын дамытуға және спортшының жетістікті даярлығының жалпы деңгейіне негізделген күштік төзімділік деңгейін арттыруды қамтиды.

Жүзу күші мен қуатын дамытуға бағытталған жаттығу бағдарламасының құрылымдарына төмендегілер енгізіледі:

1) спортшының жеке жарыс жылдамдығы деңгейінің 90-нан 95%-ға дейінгі қарқындылық деңгейімен 50-ден 200 метрге дейінгі жүзу бөлімдері;

2) жүзу бөлімдерін орындау кезінде қосымша салмақты қамтамасыз ететін арнайы жабдықты пайдалану;

3) бассейн жаттығуларымен үйлесімдірілген жаттығу сериялары, мысалы, допты лақтыру, резеңке созу және т.б.;

4) қалпына келтіру үрдісі қарқындылығы төмен деңгейдегі ұзын жүзу бөлімдерін пайдалану және жарыс техникасын бақылау арқылы жүргізілуі тиіс, бұл спортшының ағзасынан сүт қышқылын сіңіру үрдісін жеделдетуге ықпал етеді.

Айта кетерлігі, жүзу бөлімдерінің басым көпшілігі жылдам ғана емес, сонымен қатар аралық бұлшық ет талшықтарын тарту мақсатымен жекелей-жарыстық қабілетті модельге жақын жылдамдықпен орындалуы керек.

Бұл жаттығу әдісі спорттық «ауырсыну шегі» деңгейін дамытуға бағытталған, ол нәтижесінде спортшыға жарыстық қызмет кезінде жүзудің максималды жылдамдығын мүмкіндігінше ұзақ ұстап тұруға мүмкіндік береді. Жүзу бөлімдерін ауырсынуды жеңе отырып орындау ағзадағы лактаттың төзімділік деңгейінің жоғарылауына ықпал етеді. Алайда, осы сипаттағы жаттығу серияларын жоспарлау кезінде жаттығудың бұл түрі спортшының ағзасының шамадан тыс жүктелуіне ықпал ететінін ескеру қажет [6, 7]. Осыған сүйене отырып, біз қарқынды макроцикл кезеңінде аптасына 1-2 реттен көп емес жаттығудың осы әдісін қолдануға кеңес береміз. Көбінесе жаттығудың бұл түрін жаттығу маусымының басында, сондай-ақ жарысалдың кезеңде, бірақ әлдеқайда аз мөлшерде қолдану керек. Жаттығудың бұл әдісі іс жүзінде аэробты жүйелердің дамуына әсер етпейтінін атап өткен жөн, сондықтан жарысалдың кезеңде біз

бұл әдісті аптасына 1 реттен көп қолданбауды ұсынамыз. Сондай-ақ, жарысалдыңғы микроциклде біліктілігі жоғары жүзгіштерді даярлаудың заманауи тәжірибесінде қосымша жүзу құралдарын пайдалану азаяды, өйткені арнайы

құрал-жабдық «су сезімін» төмендетеді. 1-кестеде біліктілігі жоғары деңгейдегі жүзушілерде жүзу күші мен қуатын дамытуға бағытталған оқу-жаттығу сабағының жоспар-конспектісінің сипаттамасы берілген.

1-кесте – Күш дене қасиетін дамытуға бағытталған оқу-жаттығу сабағының жоспар-конспектісі

ОЖС кезеңі	Сабақтың мазмұны	Демалыс аралығы, с	Қарқындылық деңгейі, %	Жалпы әдістемелік нұсқаулар
Даярлық	400м е/ст + 50м-ден 6 жаттығу	30	400 м – 60% 50 м – 80%	Бой қыздыру белсенді қарқынмен 400 м тоқтаусыз жүзеге асырылады, ең аз демалу аралығымен 50 м-ден 6 негізгі жаттығу орындау қажет №
	Қазтабан қондырғыны қолдана отырып 50 м + 100 м + 150 м +200 м	40	50%	Барлық бөлімдер су астында жүзу арқылы жүзеге асырылады. 50 м аралықты дем алмай орындау керек. Қалған бөлімдерде ең аз дем алу арқылы жүзеге асырылады.
Негізгі	25 м-ден 10 рет 6 серия негізгі стильде және күрекшелермен, қазтабан қондырғылармен сөреден 25 м-ден 4 рет	30	Күштік қондырғымен 25 м - 90% сөреден 25 м - 95%	Серия келесідей орындалады: спортшы 25 м-ден 10 бөлімді қуат қондырғысында 30 л толтырылған шелекті, қазтабан қондырғылар мен күрекшелерді қолдана отырып жүзеді. Өрбір бөлім қалыпты қарқынмен, содан кейін 25 м-ден 4 бөлім негізгі стильде сөреден максималды жылдамдықпен орындалады
Қорытынды	50 м-ден 3 қайталанбалы 4 серия	40	50%	Өрбір бөлім жеке стильде орындалады: 1 – баттерфляй бөлімі; 2 – арқамен құлаштап жүзу; 3 – брасспен; 4 – кеудемен құлаштап жүзу. Барлық бөлімдер жүзудің дұрыс техникасын сақтай отырып, төмен қарқындылықпен орындалады.

Айта кетерлігі, біліктілігі жоғары жүзгішті даярлаудағы басты фактор – бұл белгілі бір уақыт аралығында жүзудің белгілі бір қашықтықтығын өту мүмкіндігі ретінде сипаттауға болатын жылдамдық. Шапшаңдық – спорттық нәтижені анықтайтын маңызды элемент. Мысалы, командалық спорт саласындағы зерттеулер жылдамдық көбінесе жарылғыш соққылар жасай алатын ойыншылар мен осы өлшемдері әлдеқайда төмен адамдар арасындағы шешуші фактор екенін көрсетеді. Шапшаңдыққа әсер ететін ең маңызды фактор – генетикалық құрам, аяқтары ұзын және жылдам бұлшық ет талшықтарының жоғары пайыздық көрсеткіші бар спортшылар физиологиялық та, биомеханикалық та артықшылықтарға ие. Алайда, жүзу жылдамдығы спортпен шұғылдану өтілі мен техниканың тиімділігіне де байланысты, өз кезегінде бұл қасиеттерді жаттығу ба-

рысында жақсартуға болады, ал генетикалық өлшемдер өзгермейді. Осылайша, егер спортшылар жүзу техникасын жетілдірсе және судағы есу қимылдарының қуатын арттырса, олар жүзудің жеке максималды жылдамдығы деңгейін дамытады. Тағы да бір маңызды фактор – спортшылар арасында айтарлықтай өзгеруі мүмкін жеделдету қабілеті. Кейбір жоғары деңгейлі спринтерлер 100 м спринтте 70 метрден астам жылдамдықты жалғастыра алады, ал орта деңгейдегі спринтерлер крейсерлік жылдамдыққа 50 м-ге жетіп, мәреге қарай жылдамдықты біртіндеп төмендетеді. Жүзу жылдамдығы күш пен қуатқа байланысты екенін атап өткен жөн, көптеген зерттеулер көрсеткендей, ең жоғары қуат баллистикалық жаттығулар үшін 1 максималды қайталаудың 15%-дан 60%-на дейін жетеді. Осы саладағы соңғы зерттеулер көрсеткендей, тік секіру кезінде аз қарсылықтың өзі қуатты артты-

руы мүмкін. Бір зерттеу көрсеткендей, жоғары қуатты арттыру үшін 1 максималды қайталаудың 30%-ы бар толық жүрелеуден секіру 1 максималды қайталаудың 80%-ы бар толық жүрелеуден секіруден гөрі тиімді болады.

Қорытынды. Осылайша, біліктілігі жоғары жүзушілердің күштік қасиеттерін жетілдірудің авторлық әдістемесі әлемдік аренада жүзде жетекші елдердің оң тәжірибесін қолдануға негізделген. Ол мақсаты жарыстық нәтижелілік деңгейін арттыру болып табылатын ультрақысқа жарыстық жүзу бөлімдерін кезеңдеу қағидаты бойынша құрылған. Әдістеме төрт негізгі құрылымды қамтиды, олардың мақсаты жүзушінің бәсекеге қабілеттілігіне әсер ететін белгілі бір дене қасиеттерін дамыту немесе жетілдіру болып табылады. Ұсынылған авторлық әдіс-

теме негізінен жарыстық қашықтықтың жеке сипаттамаларына сәйкес келетін жоғары қарқынды бөлімдерді жүзіп өтуді қамтиды. Қарқындылықтың максималды деңгейін қамтамасыз ету мақсатында 15-25 м-лік шағын қашықтықты пайдалану қажет.

Күш дене қасиетін жетілдіру әдістемесін пайдалану кезіндегі маңызды фактор – жүзу техникасының тұрақтылығы болып табылады, сондықтан біз әдістемені біліктілігі жоғары деңгейдегі жүзушілерге ғана пайдалануға кеңес береміз. Бұл әдістемені бастапқы даярлық пен спорттық жетілдіру топтарында қолдану күтілетін нәтиже бермеуі мүмкін және жүзу техникасын жетілдіруге теріс әсер етуі мүмкін, өйткені техниканы жетілдіру негізінен жүзудің төменгі қарқынында жүзеге асырылады.

Әдебиеттер

- 1 Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. / В.Н. Платонов. – Советский спорт, 2011. – 480 с.
- 2 Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер. с англ.) / Д. Каунсилмен // Физкультура и спорт, 2012. – 429 с.
- 3 Гусаков И.В. Анализ индивидуальных скоростно-силовых качеств спортсменов, установивших Мировой рекорд на дистанции 200 метров брассом / И.В. Гусаков, Д.К. Нурмуханбетова, Н.Э. Кефер // Теория и методика физической культуры. – 2021. – № 3(65) – С. 43-48.
- 4 Поликарпочкин А.Н. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах / А.Н. Поликарпочкин // Советский спорт, 2014. – 128 с.
- 5 Голубев Г.Ю. Организация учебно-тренировочного процесса в ДЮСТШ по плаванию / Г.Ю. Голубев, В.Ю. Давыдов, А.Д. Калинин, Т.М. Воеводина. – Самара: СГПУ, 2006. – 112 с.
- 6 Булгакова Н.Ж. Плавание: Учебник для вузов / Н.Ж. Булгакова // Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
- 7 Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю. Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2005. – 72 с.

References

- 1 Platonov V.N. Sportivnoe plavanie: put' k uspekhu. Kniga 1. / V. N. Platonov – Sovetskij sport, 2011. – 480 с.
- 2 Kaunsilmen D. Nauka o plavanii (per. s angl.) / D. Kaunsilmen – Fizkul'tura i sport, 2012. – 429 с.
- 3 Gusakov I.V. Analiz individual'nyh skorostno-silovyh kachestv sportsmenov, ustanovivshih Mirovoj rekord na distancii 200 metrov brassom / Gusakov I.V., Nurmuhabetova D.K., Kefer N.E. // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury – 2021. – № 3(65) – S. 43–48.
- 4 Polikarpochkin A.N. Mediko-biologicheskij kontrol' funkcional'nogo sostoyaniya i rabotosposobnosti plovcov v trenirovochnom i sorevnovatel'nom processah / A. N. Polikarpochkin – Sovetskij sport, 2014. – 128 с.
- 5 Golubev G.YU. Organizaciya uchebno-trenirovochnogo processa v DYUSTSH po plavanii / G. YU. Golubev, V. YU. Davydov, A. D. Kalinin, T. M. Voevodina – Samara: SGPU, 2006.– 112 с.
- 6 Bulgakova N.ZH. Plavanie: Uchebnik dlya vuzov / N. ZH. Bulgakova – Fizkul'tura i sport, 2001.– 400 с.
- 7 Avdienko V.B. Organizaciya i planirovanie sportivnoj trenirovki v plavanii / V. B. Avdienko, T. M. Voevodina, V. YU. Davydov, V. A. SHubina – Samara: SGPU, 2005.– 72 с.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)

Гусаков Илья Вячеславович – ҚазСТА докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
e-mail: gussakov09@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5792-1420>

Автор для корреспонденции (первый автор)

Гусаков Илья Вячеславович – докторант КазАСТ, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан
e-mail: gussakov09@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5792-1420>

The Author for Correspondence (The First Author)

Gussakov Ilya – Ph.D. student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan
e-mail: gussakov09@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5792-1420>

¹Шепетюк М.Н., ¹Телемгенова А.М.а, ¹Жунисбек Д.Н., ¹Таширов А.Ж.,
²Шепетюк Н.М.

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

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

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАСТНИКОВ ЧЕМПИОНАТА АЗИИ ПО ДЗЮДО

Шепетюк Михаил Николаевич, Телемгенова Айгерим Маратовна, Жунисбек Динара Нургалыкқызы, Таширов Аслан Жумагалиевич, Шепетюк Наталия Михайловна

Оценка технической подготовленности участников Чемпионата Азии по дзюдо

Аннотация. В статье анализируется техническая подготовленность участников Чемпионата Азии по дзюдо среди мужчин и женщин по весовым категориям при помощи видеорегистрации соревновательных встреч; определено количество оцененных действий из различных групп технических приемов в стойке и партере, оценивается техническая подготовка казахстанских дзюдоистов и дзюдоисток, на основании проведенного анализа разработаны рекомендации по совершенствованию атакующих действий в стойке и партере, а также защитных действий от приемов, проведенных соперниками в ходе Чемпионата Азии по дзюдо среди мужчин и женщин, определены основные направления современного развития технического арсенала спортсменов различных стран, занимающихся дзюдо, рекомендованы к изучению и совершенствованию эффективные технико-тактические действия по дзюдо, учитывающие индивидуальные особенности спортсменов-дзюдоистов различных весовых категорий.

Ключевые слова: технические действия, стойка, партер, атака, защита.

Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Telemgenova Aigerim Maratovna, Zhunisbekov Dinara Nurgalykkyzy, Tashirov Aslan Zhumagalievich, Shepetyuk Natalia Mikhailovna

Assessment of technical readiness of participants of the Asian Judo Championship

Abstract. The authors analyze the technical readiness of the participants of the Asian Judo Championship among men and women by weight categories, using video registration of competitive meetings; the number of evaluated actions from various groups of techniques in the rack and stalls are determined, the technical training of Kazakhstan's men and women judokas is evaluated, based on the analysis, recommendations for improving attacking actions in the rack and stalls, as well as defensive actions from techniques conducted by rivals during the Asian Judo Championship among men and women are developed, the main directions of modern development of the technical arsenal of athletes from various countries engaged in judo, it is recommended to study and improve effective technical and tactical actions in judo, taking into account the individual characteristics of judo athletes of various weight categories.

Key words: technical actions, stand, parterre, attack, defense.

Шепетюк Михаил Николаевич, Телемгенова Айгерим Маратовна, Жунисбек Динара Нургалыкқызы, Таширов Аслан Жумагалиевич, Шепетюк Наталия Михайловна

Дзюдодан Азия чемпионатына қатысушылардың техникалық дайындығын бағалау

Аңдатпа. Авторлар жарыс кездесулерін бейне тіркеу арқылы ерлер мен әйелдер арасында дзюдодан Азия чемпионатына қатысушылардың техникалық дайындығын талдайды; бағана мен партердегі техникалық тәсілдердің әртүрлі топтарынан бағаланған іс-қимылдардың саны айқындалды, қазақстандық дзюдошылар мен дзюдошылардың техникалық даярлығын бағалайды, жүргізілген талдау негізінде бағана мен партердегі шабуылдау іс-қимылдарын, сондай-ақ ерлер мен әйелдер арасындағы дзюдодан Азия чемпионаты барысында қарсыластардың өткізген тәсілдерінен қорғау іс-қимылдарын жетілдіру бойынша ұсынымдар әзірленді, қазіргі заманғы дзюдошылардың негізгі бағыттары айқындалды. Дзюдомен айналысатын түрлі елдер спортшыларының техникалық арсеналын дамыту, әртүрлі салмақ дәрежесіндегі спортшы-дзюдошылардың жеке ерекшеліктерін ескеретін дзюдо бойынша тиімді техникалық-тактикалық іс-қимылдарды зерделеу және жетілдіру ұсынылады.

Түйін сөздер: техникалық әрекеттер, тірек, партер, шабуыл, қорғаныс.

Введение. Организация и проведение международных соревнований различного уровня имеет важное значение для развития вида спорта. Республика Казахстан успешно провела Всемирную зим-

нюю Универсиаду, Азиатские игры по зимним видам спорта, Чемпионаты Мира по боксу, тяжелой атлетике, фристайлу, дзюдо, по видам борьбы (грек-римской, вольной женский) и множество других турниров.

Международные соревнования, проводимые в нашей стране, способствуют, прежде всего развитию различных видов спорта, непосредственному знакомству со спортсменами других государств, ознакомлению с особенностями ведения соревновательной борьбы зарубежными спортсменами, активному участию зрителей в атмосфере соревновательных поединков, воспитанию патриотизма, привлечению зарубежных туристов, что способствует популяризации нашего государства [1, 2].

Федерация дзюдо Республики Казахстан проводит активную работу по организации и проведению международных мероприятий, в числе которых чемпионат Мира в г. Астане 2015 года, Кубки Мира в г. Алматы, Кубки Азии в г. Актау, семинаров по присвоению тренерских и судейских категорий, различные международные турниры среди юниоров и кадетов.

03–08 августа 2022 года в г. Нур-Султан был проведен Чемпионат Азии по борьбе дзюдо, в программе которого разыграны медали в личном и командном турнире. Подведение итогов по организации и проведению крупнейшего международного регионального соревнования дает возможность всестороннего анализа турнира по различным направлениям: обеспечение комплексного контроля; привлечение спонсоров и организации качественной рекламы; организация агитации среди зрителей; обоснование привлечения отечественных специалистов с целью получения объективной информации для последующего внедрения в учебно-тренировочный процесс дзюдоистов; решение вопросов логистики, проживания, питания, медицинского обеспечения [3, 4].

Особую значимость при проведении соревнований играет возможность всестороннего

анализа подготовленности участников, особенно технико-тактической.

Цель исследования проанализировать техническую подготовленность участников Чемпионата Азии по дзюдо мужчин и женщин.

Задачи исследования:

- определить оцененные судьями технические действия, проводимые мужчинами и женщинами в стойке в различных весовых категориях;
- определить оцененные судьями технические действия, проводимые мужчинами и женщинами в борьбе лежа в различных весовых категориях;
- проанализировать техническую подготовленность спортсменов Казахстана участников Чемпионата Азии.

Методы исследования: техническая подготовленность регистрировалась по видеозаписи соревновательных встреч; оцененные технические действия распределялись по весовым категориям мужчин и женщин; проводилась оценка технических показателей сборной Казахстана по дзюдо участников Чемпионата Азии [5, 6].

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат Азии проводился в г.Нур-Султан с 03 по 07 августа 2022г, в соревнованиях участвовали спортсмены из 19 государств, общее количество участников составило 168 спортсменов, из них мужчин 97, женщин 71, среди участников Сони Акиро (Япония) Олимпийская чемпионка Токио и двое действующих Чемпионов Мира Шишима Аи (Япония) и Кагеура Кокоро. Было проведено 209 встреч - у мужчин 117, у женщин 92, из которых без оценок за технические действия завершились 30 - у мужчин 12, у женщин 18, количество досрочных побед 126 - у мужчин 70, у женщин 56 (Таблица 1).

Таблица 1 – Качество оценок за технические действия

Оценка	Технические действия														
	в стойке											в партере			ВСЕГО
	Броски через бедро	Броски через спину	Броски передней подножкой	Броски задней подножкой	Броски подсечкой	Броски зацепом	Броски подхватом	Броски прогибом	Броски через голову	Броски выведение из равновесия	Броски через плечи	Болевой прием	Удушающий	Удержание	
Иппон															
Муж	4	8	-	3	1	7	5	5	4	4	3	1	3	4	52
Жен	1	7	2	3	-	-	8	2	-	4	-	2	1	13	43
Ваза-ари															
Муж	2	13	4	11	4	8	7	3	5	13	2	-	13	13	84
Жен	2	13	10	6	-	2	6	1	2	5	-	-	9	9	56

При распределении оцененных технических действий в стойке по весовым категориям у мужчин были получены следующие результаты (Таблица 2).

Таблица 2 – Количество оценок за технические действия по весовым категориям у мужчин

Весовые категории	Технические действия														
	в стойке											в партере			ВСЕГО
	Броски через бедро	Броски через спину	Броски передней подножкой	Броски задней подножкой	Броски подсечкой	Броски зацепом	Броски подхватом	Броски прогибом	Броски через голову	Броски выведение из равновесия	Броски через плечи	Болевой прием	Удушающий	Удержание	
60	1	3	1	4	1	3	3	1	1	3	-	1	-	3	25
66	2	7	1	-	-	4	1	-	-	2	-	-	-	1	18
73	2	1	-	1	2	3	-	-	2	1	3	-	1	2	18
81	1	3	-	-	-	1	2	3	2	4	1	-	1	2	20
90	-	1	-	4	-	2	-	1	3	2	1	-	-	3	17
100	-	2	-	2	1	-	3	3	1	3	-	-	1	4	20
+100	-	3	2	3	1	2	3	-		2	-	-	-	2	18
	6	20	4	14	5	15	12	8	9	17	5	1	3	17	136

Чаще всего оценивались броски через спину 20 раз, из них восемь оценок «иппон» и 13 «ваза-ари». Броски выведение из равновесия оценивались 17 раз, из них 4 на «иппон» и 13 на «ваза-ари». Броски зацепом стопой и голенью оценивались 15 раз – 7 раз на «иппон» и 8 раз на «ваза-ари». Броски задней подножкой оценивались 14 раз – 3 раза на «иппон» и 11 раз на «ваза-ари». Броски подхватом оценивались 12 раз - «иппон» 5 раз, а «ваза-ари» 7 раз. Восемь раз были оценены броски, прогибом (5 «иппон», 3 «ваза-ари») и 9 раз броски через голову (4 «иппон», 5 «ваза-ари»). Броски через бедро оценивались 6 раз, из них 4 оценки «иппон» и оценки «ваза-ари». Редко оценивался бросок передней подножкой всего 4 раза (4 «ваза-ари»). По пять раз оценивались броски подсечкой («иппон» 1, «ваза-ари» 4) и броски через плечи (3 «иппон», 2 «ваза-ари»).

У женщин оценки в стойке распределились следующим образом (Таблица 3).

Наиболее часто оценивались как и у мужчин, броски через спину 20 раз, из них на «ип-

пон» оценены 7, на «ваза-ари» оценены 13. Броски подхватом оценивались 14 раз (8 «иппон», 6 «ваза-ари»). На третьем месте по количеству оценок у женщин броски передней подножкой, из которых 2 «иппон», 10 «ваза-ари». По девять раз оценивались броски задней подножкой (3 «иппон», 6 «ваза-ари») и выведение из равновесия (4 «иппон», 5 «ваза-ари»). Значительно реже оценивались броски через бедро 3 (1 «иппон», 2 «ваза-ари»), по 2 раза оценивались броски зацепом (2 «ваза-ари»), броски прогибом (1 «иппон», 1 «ваза-ари») и броски через голову (2 «ваза-ари»). На этом турнире броски подсечкой не были оценены.

В борьбе лежа чаще оценивались технические действия удержание: у женщин 22 раза, из них 13 раз «иппон» и 9 раз «ваза-ари»; у мужчин 17 раз, из них 4 раза «иппон» и 13 раз «ваза-ари». Гораздо реже оценивались болевые приемы 3 раза («иппон»), из них 2 у женщин и 1 раз у мужчин, а также удушающие приемы 1 раз у женщин и 3 раза у мужчин.

Таблица 3 – Количество оценок за технические действия по весовым категориям у женщин

Весовая категория	Технические действия														
	в стойке											в партере			ВСЕГО
	Броски через бедро	Броски через спину	Броски передней подножкой	Броски задней подножкой	Броски подсечкой	Броски зацепом	Броски подхватом	Броски прогибом	Броски через голову	Броски выведение из равновесия	Броски через плечи	Болевой прием	Удушающий	Удержание	
48	-	4	1	-	-	-	1	-	1	2	-	-	-	6	15
52	-	4	-	1	-	1	4	-	1	-	-	1	1	-	13
57	2	3	4	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4	15
63	-	2		3	-	-	5	-	-	-	-	-	-	4	13
70	1	5	2	1	-	-	2	2	-	3	-	1	-	2	19
78	-	1	2	-	-	-	1	-	-	3	-	-	-	2	9
+78	-	1	3	5	-	1	-	1	-	-	-	-	-	4	15
	3	20	12	9	-	2	14	3	-	9	-	2	1	22	99

Выступление казахстанских дзюдоистов в Чемпионате Азии следует признать удовлетворительным (Таблица 4).

Таблица 4 – Победители и призеры Чемпионата Азии 2022 сборной команды Республики Казахстан по дзюдо (03-07.08.2022 г.Нур-Султан)

№	Фамилия Имя	Весовая категория	Результат			Занятое место
			всего встреч	побед	поражений	
1	Абужакынова Абиба	48	3	2	1	2
2	Джангельдина Аруна	78	3	2	1	3
3	Шамшадин Магжан	60	5	4	1	3
4	Кыргызбаев Гусман	66	4	3	1	3
5	Шамшаев Данияр	73	4	4		1
6	Хамза Дидар	90	4	3	1	3
7	Бозбаев Ислам	100	3	2	1	2
8	Шархан Нурлыхан	100	3	2	1	3

Восемь раз поднимались на пьедестал казахстанцы: золото Шамшаев Данияр (73кг), серебро Абужакынова Абиба (48кг) и Бозбаев Ислам (100кг), бронза Джангельдина Аруна (78кг), Кыргызбаев Гусман (66кг), Шамшадин Магжан (60кг), Хамза Дидар (90кг), Шархан Нурлыхан (100кг).

В личном турнире женщины провели 12 оцененных действий и проиграли 20 оценок. Казахстанским девушкам в 24 встречах судьями были даны 3 оценки за броски задней подножкой (2 «иппон», 1 «ваза-ари») 2 оценки за бросок передней подножкой (2 «ваза-ари») и удержание (2 «ваза-ари»), по одному разу были оценены

броски через спину, подхватом, прогибом, через голову и выведение из равновесия (все «ваза-ари»). Следует отметить, что только дважды были оценены приемы на «иппон», а 10 на «ваза-ари». Можно говорить о низком качестве выполнения технических действий в атаке, этому разделу подготовки необходимо уделить больше внимания в тренировочном процессе.

Соперницы казахстанок провели двадцать оцененных технических действий во взаимных встречах: четырежды бросками через спину (4 «ваза-ари»); трижды наши спортсменки проиграли бросками подхватом («иппон» 2, «ваза-ари» 1); трижды бросками передней подножкой (1 «иппон», 2 «ваза-ари»), трижды задней подножкой (1 «иппон», 2 «ваза-ари»), трижды удержанием (2 «иппон», 1 «ваза-ари»); трижды бросками через бедро (1 «иппон», 2 «ваза-ари») и однажды броском зацепом голенью («ваза-ари»). Большое количество оцененных проигранных действий позволяет нам сделать заключение о слабой защите от вышеперечисленных технических действий и необходимости внесения корректив в тренировочный процесс, уделив больше внимания защитным и контратакующим действиям.

Мужчины сборной команды Казахстана в 28 соревновательных встречах личного турнира провели 19 оцененных действий и 12 атак соперников, также были оценены судьями. Чаще всего оценивались броски через спину 5 раз (3 «иппон», 2 «ваза-ари»), причем четыре из них были проведены с колен. Четыре раза были оценены броски задней подножкой (4 «ваза-ари»). Самые качественные броски были зацепом стопой – 3 броска на «иппон», следует отметить, что все броски провел Чемпион Азии в весовой категории до 73 кг Шамшаев Данияр. Трижды были оценены удержания в борьбе лежа (1 «иппон», 2 «ваза-ари»), по одному разу были оценены бросок через бедро («иппон»), бросок через голову («ваза-ари»), выведение из равновесия («иппон»), удушающий («иппон»).

Во встречах с казахстанскими дзюдоистами были оценены 12 технических действий соперников. Трижды проиграли бросками подхватом (2 «иппон», 1 «ваза-ари»), дважды удержанием (1 «иппон», 1 «ваза-ари»), дважды передней подножкой (1 «иппон», 1 «ваза-ари»), по одному разу бросками подсечкой («ваза-ари»), через спину («ваза-ари»), выведением из равновесия («ваза-ари»), зацепом стопой («ваза-ари»), задней подножкой («ваза-ари»). Спортсменам следует больше внимания уделить защитным дей-

ствиям от атак соперников бросками подхватом, передней подножкой и удержанием.

Исследования, проведенные на Чемпионатах Республики Казахстан, Азии и других международных соревнованиях по дзюдо, позволяют нам сделать заключение, что спортсмены стали выполнять больше силовых приемов, в числе которых броски через спину, выведение из равновесия, задней и передней подножкой [7].

Анализ технической подготовки участников Чемпионата Азии по дзюдо 2022 года позволил нам определить технические действия, оцененные судьями и сделать следующие **выводы**:

Наиболее часто в стойке оценивались броски через спину 20 раз у мужчин и 20 раз у женщин. У мужчин 17 раз оценивались броски выведение из равновесия, 15 раз броски зацепом голенью и стопой, 14 раз броски задней подножкой и 12 раз броски подхватом. Дзюдоистки эффективно проводили, броски выведение из равновесия которые оценивались 9 раз. Обобщив полученные данные, можно рекомендовать тренерам дзюдо при формировании индивидуального стиля соревновательной борьбы руководствоваться не только способностями спортсменов, но и учитывать эффективность технических действий в официальных соревнованиях.

В борьбе лежа абсолютное большинство эффективных действий было проведено различными вариантами удержаний 17 раз у мужчин и 22 раз у женщин, удушающих проведено 4, а болевые 3. Для достижения хороших спортивных результатов необходимо в совершенстве овладеть атакующими и защитными действиями различных вариантов удержаний.

Выступление мужчин в Чемпионате Азии более результативное по количеству медалей и эффективности технической подготовленности, оценено 19 технических действий наших дзюдоистов, а проиграно 12 во взаимных встречах с соперниками. Наиболее часто оценивались броски через спину 5 раз, задней подножкой 4 раза и броски зацепом 3 раза. У женщин оценены 12 приемов казахстанских дзюдоисток и проиграны 20 технических действий соперницам во взаимных встречах, чаще оценивались броски задней подножкой 3 раза, 2 раза броски передней подножкой и удержания.

Большинство атакующих действий казахстанских спортсменов оценены на «ваза-ари», поэтому следует больше внимания уделить качеству выполнения технических действий, в условиях реального сопротивления, на трениро-

вочных занятиях, особенно девушкам. Следует совершенствовать защитные действия: девушкам от бросков через спину, подхватом, передней подножкой, задней подножкой, через бедро и удержаний; мужчинам от бросков подхватом, подсечкой, передней подножкой.

Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимп.лит., 2015. – 1432 с.
- 2 Шепетюк М.Н. Теория и методика спортивной борьбы, учебное пособие. – 2-ое изд. испр. и доп. – Алматы: Федерация дзюдо Республики Казахстан, Каз.АСТ, 2020. – 362 с.
- 3 Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140 с. – ISBN 978–601–7601-00-3.
- 4 Свищев И.Д. Анализ технико-тактических действий сильнейших дзюдоистов мира в соревновательной деятельности // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1981. – С. 9-11.
- 5 Альмуханбетова Г.Н., Джамбербаев Б.О., Конакбаев Б.М. Контроль за технической подготовкой дзюдоистов в условиях соревнований. – Бухарест: «Университетский спорт»: здоровье и процветание нации: междунар. науч. конф. студентов и молодых ученых, 2017. – С. 149–153.
- 6 Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Тен А.В., Насиев Е.К., Джамбербаев Б.О. Контроль за технической подготовленностью участников чемпионата Республики Казахстан по дзюдо // Теория и методика физической культуры. - 2017.- № 1. - С. 86-92.
- 7 Шепетюк М.Н., Тен А.В., Телемгенова А.М., Исаков Т.Б., Шепетюк Н.М. Влияние на техническую подготовленность новых подходов к организации тренировочного процесса в женском дзюдо // Теория и методика физической культуры. – 2022. - № 1(67). - С. 182-188.

References

- 1 Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primeneniye: uchebnik [dlya trenerov]: v 2 kn. – K.: Olimp.lit., 2015. – 1432 s.
- 2 SHepetyuk M.N. Teoriya i metodika sportivnoj bor'by, uchebnoe posobie. – 2-oe izd. ispr. i dop. – Almaty: Federaciya dzyudo Respubliki Kazahstan, Kaz.AST, 2020. – 362 s.
- 3 Fedorov A.I. Kompleksnyj kontrol' v sporte: teoretiko-metodicheskie i informacionnye aspekty: uchebnoe posobie / A.I. Fedorov, I.P. Sivohin, V.N. Avsievich. – Kostanaj: KGPU im. U. Sultangazina, 2019. – 140 s. – ISBN 978–601–7601-00-3.
- 4 Svishchev I.D. Analiz tekhniko-takticheskikh dejstvij sil'nejshih dzyudoistov mira v sorevnovatel'noj deyatel'nosti // Sportivnaya bor'ba: ezhegodnik. – M.: FiS, 1981. – S. 9-11.
- 5 Al'muhanbetova G.N., Dzhamberbaev B.O., Konakbaev B.M. Kontrol' za tekhnicheskoy podgotovkoj dzyudoistok v usloviyah sorevnovanij. – Buharest: «Universitetskij sport»: zdorov'e i procvetanie nacji: mezhdunar. nauch. konf. studentov i molodyh uchenyh, 2017. – S. 149–153.
- 6 SHepetyuk M.N., Al'muhanbetova G.N., Ten A.V., Nasiev E.K., Dzhamberbaev B.O. Kontrol' za tekhnicheskoy podgotovlennost'yu uchastnikov chempionata Respubliki Kazahstan po dzyudo // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2017.- № 1. - S. 86-92.
- 7 SHepetyuk M.N., Ten A.V., Telemgenova A.M., Isakov T.B., SHepetyuk N.M. Vliyanie na tekhnicheskuyu podgotovlennost' novyh podhodov k organizacii trenirovochnogo processa v zhenskom dzyudo // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022. - № 1(67). - S. 182-188.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистрант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru

Автор для корреспонденции (первый автор)

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.
e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru

The Author for Correspondence (The First Author)

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистрант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru

ТУРИЗМНІНІҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ
ВИДОВ ТУРИЗМА

THEORY AND METHODOLOGY
OF ACTIVE TYPES OF TOURISM



Курманова Г.К. , Уразова Б.А. , Суханбердина Б.Б. 

Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет, г. Уральск, Казахстан

РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ В ТУРИЗМЕ

Курманова Гульнара Кусаиновна, Уразова Бакият Адилгереевна, Суханбердина Бибигуль Батыркаировна

Региональный компонент в туризме

Аннотация. В статье проведено исследование современного состояния туризма, определены перспективные направления туризма в постпандемийный период, охарактеризованы современные аспекты туристских направлений территорий. Эпидемиологические вызовы повлияли на ускоренное развитие внутреннего туризма. В связи с этим актуально изучение, анализ, мониторинг организации туризма на региональном уровне. Туризм в регионах Казахстана представлен многочисленными и при этом разнообразными направлениями, что повышает конкурентоспособность отечественного турпродукта. Цель исследования – изучение регионального компонента в туризме как основы внутреннего (национального) туризма Казахстана (на примере Западно-Казахстанской области). Методы – сравнительный, системный, статистический анализ. Результаты – в данной статье авторами исследуется внутренний туризм как ресурс, обеспечивающий региональное развитие. Представлен анализ регионального развития туризма на основе смешанного подхода, сочетающего обзор литературы и анализа данных. Детализированы аспекты внутреннего туризма. Выявлены основные тенденции и сдвиги на отечественном рынке внутреннего туризма. Рассматриваются виды туризма в Западно-Казахстанской области. По видам туризма охарактеризованы целевые группы, особенности, тренды, основные участники, объекты. Обосновывается вывод, что в области есть все возможности для развития внутреннего туризма, что влияет на устойчивое развитие региона. Результаты исследования вносят вклад в теорию и методологию исследуемого вопроса. Актуальность статьи определяется тем, что акцентируется внимание на использовании туристского потенциала региона. Это требует оценки текущих тенденций на туристском рынке, являющихся индикатором развития отрасли.

Ключевые слова: туризм, внутренний туризм, регион, ресурсы, культурное наследие, природное наследие.

Kurmanova Gulnara Kusainovna, Urazova Bakit Adilgerееvna, Sukhanberdina Bibigul Batyrkairovna

Regional component in tourism

Abstract. The article analyzes the current state of tourism and identifies promising areas of tourism in the post-pandemic period. Also, the research characterizes the modern aspects of projects in the field of tourism in Kazakhstan. It is necessary to highlight those epidemiological challenges have influenced the development of domestic tourism. That is why it is important to study, analyze, and monitor the functioning of tourism sphere at the regional level. In the regions of Kazakhstan this field is represented by numerous and at the same time diverse areas which increase the competitiveness of the domestic tourism product. The goal of our research is to study tourism projects as the basis of domestic (national) tourism in Kazakhstan (on the example of West Kazakhstan region of the Republic of Kazakhstan). There are several methods of analysis implemented in present research: comparative, systemic and statistical. As for results, the authors mention that they study domestic tourism as a resource that ensures regional development. An analysis of the regional development of tourism is based on a mixed approach combining a literature review and data analysis. Also article presents the detailization of domestic tourism aspects. The main trends and shifts in the market of domestic tourism are revealed in the article as well. Moreover, authors identify types of tourism in the West Kazakhstan region. Target groups, features, trends, main participants, objects are characterized by types of tourism. In the conclusion authors find out that the region has all the opportunities for the development of domestic tourism which affects the sustainable development of the region. The results of the study contribute to the theory and methodology of the issue. The relevance of the article is determined by the focus of research - development of the regional tourist potential. This process requires an assessment of current trends in the tourism market, which is an indicator of the development of the industry.

Key words: tourism, domestic tourism, region, resources, cultural heritage, natural heritage.

Курманова Гульнара Кусаиновна, Уразова Бакит Адилгереевна, Суханбердина Бибигуль Батыркаировна

Туризмдегі аймақтық компонент

Аңдатпа. Мақалада туризмнің қазіргі жай-күйіне зерттеу жүргізілді, пандемиядан кейінгі кезеңдегі туризмнің перспективалық бағыттары анықталды, аумақтардың туристік жобаларының заманауи аспектілері сипатталды. Эпидемиологиялық сын-қатерлер ішкі туризмнің жедел дамуына әсер етті. Сондықтан аймақтық деңгейде туризмді ұйымдастыруды зерттеу, талдау, бақылау өзекті болып табылады. Қазақстан өңірлеріндегі туризм сан алуан, сонымен қатар сан алуан бағыттармен ұсынылған, бұл отандық туристік өнімнің бәсекеге қабілеттілігін арттырады. Мақсаты – Қазақстанның ішкі (ұлттық) туризмінің негізі ретінде туристік жобаларды зерттеу (ҚР Батыс Қазақстан облысының мысалында). Әдістері – салыстырмалы, жүйелік, статистикалық талдау. Нәтижелер – бұл мақалада авторлар ішкі туризмді аймақтық дамуды қамтамасыз ететін ресурс ретінде зерттейді. Әдебиеттерді шолу мен деректерді талдауды үйлестіретін аралас тәсіл негізінде туризмнің аймақтық дамуына талдау ұсынылған. Ішкі туризмнің аспектілері нақтыланған. Ішкі туризмнің ішкі нарығындағы негізгі тенденциялар мен өзгерістер анықталды. Батыс Қазақстан облысында туризм түрлері қарастырылуда. Туризм түрлері бойынша мақсатты топтар, ерекшеліктер, трендтер, негізгі қатысушылар, объектілер сипатталған. Қорытынды облыста ішкі туризмді дамыту үшін барлық мүмкіндіктер бар, бұл өңірдің тұрақты дамуына әсер етеді. Зерттеу нәтижелері зерттелетін мәселенің теориясы мен әдіснамасына ықпал етеді. Мақаланың өзектілігі аймақтық туристік әлеуетін пайдалануға баса назар аударылатындығымен анықталады. Бұл саланы дамытудың индикаторы болып табылатын туристік нарықтағы ағымдағы үрдістерді бағалауды талап етеді.

Түйін сөздер: туризм, ішкі туризм, өңір, ресурстар, мәдени мұра, табиғи мұра.

Введение. Кризис, обусловленный пандемией, значительно отличается от предыдущих, так как различные производства в мировой экономике были остановлены не из-за неэффективности, а из-за закрытия границ и локдаунов. Ученые обосновали, что кризис перерос в экономический и геополитический [1]. Пандемия спровоцировала шоки, повлиявшие на отдельные секторы [2]. Инфицированной отраслью, в которой пандемия COVID-19 привела к существенному падению показателей, является туризм и путешествия. Туризм – это индустрия неочевидного спроса, которая не относится к товарам неэластичного спроса. Можно обойтись без полета на отдых ради селфи в Риме или Париже, но невозможно обойтись без продуктов питания, водоснабжения, электричества. Статистические данные доказывают данное утверждение. В 2020 г. в международном туризме произошло снижение туристического потока и доходов отрасли на 60–80%. Это повлияло на потери 1,5–2,8% мирового ВВП [3]. Количество мировых туристов сократилось на 98,0% в мае 2020 г. [4].

Многовекторность туризма проявляется в том, что туризм – сегмент мирового хозяйства, отрасль национальной экономики, направление государственной политики, предпринимательская деятельность, сфера услуг, способ познания мира через путешествия, вид досуга, межкультурные коммуникации и контакты.

Наша страна в 2021 году находилась на 129 месте в соответствии с данными Всемирного совета по туризму и путешествиям (WTTC). Доля туристической отрасли от ВВП РК состав-

вила 6,2 % или 7,9 млрд. долл. Индекс конкурентоспособности путешествий и туризма в 2021 г. улучшился для Казахстана: 66 место из 117.

Научные разработки различных аспектов развития туризма позволили выделить отдельные блоки в исследовании отрасли:

- научные работы, связанные с теорией и практикой формирования и функционирования отечественного туристского рынка, представлены в трудах Г.Д. Айтбаевой, Г.М. Тусупбековой, Н.А. Калганбаева, А.Б. Заманбековой [5], С.Р. Ердаuletova [6], М.Р. Смыковой [7], О. Мазбаева, Б. Асубаева, Е. Токпанова [8];

- научные работы по исследованию экономики туризма Шайкина Д.Н., Эбутәліп Д.О., Бекматовой А.Ж. [9];

- региональные аспекты развития туризма, рассмотренные в трудах научных коллективов, таких как, например, Титкова А.А., Ибраимовой С.Ж., Бегентаева М.М., Кунязовой С.К. [10], Глеубердиновой А.Т., Шакиной Ж.М., Салауатовой Д.М. [11];

- труды по вопросам изучения отдельных проблем развития туризма таких ученых как Р.А. Турдибакиева, Д.А. Айтмуханбетова [12], Б.Т. Матаева, А.К. Кабдыбай, Н.Д. Кенжебеков [13], Г.Н. Юльчиева [14], А.Т. Глеубердинова, Ж.М. Шакина, Д.М. Салауатова [15], К. Октай, Г.Д. Айтбаева, М.У. Уважанова [16].

Для экономики Казахстана, как и для всей мировой экономики, туризм как отрасль является актуальным направлением. Цель статьи – изучение регионального компонента в туризме как основы внутреннего туризма Казахстана (на

примере Западно-Казахстанской области). Объект исследования – территории, реализующие туристские проекты, направленные на развитие внутреннего туризма. Предмет исследования – туристский потенциал региона.

Методы и организация исследования. Научная и методологическая составляющие позволяют исследовать туристическое пространство.

Инструментально-методологический аппарат основан на использовании системного подхода, сравнительного и статистического анализа (при изучении тенденций развития туристической индустрии), что позволило обосновать и аргументировать выводы статьи.

Достоверность результатов основана на использовании данных органов государственной статистики Республики Казахстан, статистической базы Западно-Казахстанской области, прикладных исследований в области туристского рынка.

Результаты исследования и их обсуждение. Национальный вектор развития туризма определяется Правительством. Региональные

стратегии гармонизированы с национальной. Региональные туристские системы отличаются количеством туристских объектов, их востребованностью, уникальностью, направлениями развития туризма.

Западно-Казахстанскую область, как и любую другую область Казахстана можно охарактеризовать как туристский регион. Под туристским регионом понимают совокупность туристических продуктов и услуг, реализуемых на конкретной территории, объединенных аттрактивностью, идентичностью, коммуникационными каналами, организацией индустрии гостеприимства, местной спецификой. Пандемический цикл развития существенно повлиял на парадигму развития внутреннего туризма. Модель развития туризма сдвигается к познанию своей страны через сельский, экологический туризм, автотуризм [17].

Туристский поток отражает туристскую привлекательность региона. Анализ туристского потока основан на регистрации граждан в местах размещения (таблица 1).

Таблица 1 – Обслужено посетителей местами размещения по внутреннему туризму (резиденты) в Республике Казахстан, чел.

Регион	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2021 г. к 2017 г., %
Республика Казахстан	4 387 495	4 695 942	5 286 782	3 328 614	5 145 217	117,3
Акмолинская	324 164	324 951	376 434	235 014	324 819	100,2
Актюбинская	90 550	112 150	118 980	79 233	136 931	151,2
Алматинская	701 336	805 836	829 431	482 186	607 409	86,6
Атырауская	128 823	141 914	175 088	67 955	42 876	33,3
Западно-Казахстанская	90 906	79 749	66 662	36 523	69 592	76,5
Жамбылская	101 170	116 996	139 260	92 922	125 776	124,3
Карагандинская	271 682	260 895	298 465	193 215	262 858	96,7
Костанайская	174 125	192 845	215 129	134 661	202 132	116,1
Кызылординская	56 019	60 120	52 527	50 416	94 167	168,1
Мангистауская	177 178	212 078	157 512	152 148	279 954	158,0
Павлодарская	137 223	139 967	117 433	67 643	131 305	95,7
Северо-Казахстанская	112 423	115 274	105 831	100 500	151 327	134,6
Южно-Казахстанская	247 633	-	-	-	-	-
Туркестанская	-	145 277	133 444	102 512	205 047	-
Восточно-Казахстанская	462 980	536 184	582 948	346 099	477 660	103,2
г.Нур-Султан	695 048	575 906	635 571	357 292	673 100	96,8
г.Алматы	616 235	719 854	898 531	624 982	1 057 560	171,6
г.Шымкент	-	155 946	215 951	205 313	302 704	-

Примечание: Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК <https://stat.gov.kz>.

2020 год был стрессовым для туристской отрасли, когда туризм ушел на «каникулы». Относительно состояния внутреннего туризма, можно сделать вывод, что во всех областях, за исключением Атырауской, в 2021 г. восстановлен доковидный поток. При этом значительной переориентации потока казахстанских туристов с выездного туризма на внутренний не произошло. Внутренний туризм – основная доходная часть гостиниц столицы и Казахстана в целом. Западно-Казахстанская область в отчетном периоде по рассматриваемому показателю занимает предпоследнее место, опережая только Атыраускую область. Если сравнить с областя-

ми, расположенными на западе РК, то в 2021 г. в Западно-Казахстанской области фиксируется значительное отставание от Мангистауской области на 210 362 чел., от Актюбинской области на 67 339 чел. Наиболее посещаемыми являются Нур-Султан и Алматы, куда приезжает ежегодно до миллиона и более казахстанских туристов. Лидером является г. Алматы, за 5 лет количество размещенных внутренних туристов увеличилось на 71,6%, составив 1 057 560 чел. в 2021 г.

Объем выручки туристических фирм характеризует показатель «Объем платных услуг». Он отражает валовой доход производителей туристических услуг (таблица 2).

Таблица 2 – Объем услуг, оказанный местами размещения в Республике Казахстан, млн. тенге

Регион	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.	2021 г.	2021 г. к 2017 г., %
Республика Казахстан	108 359,8	103 948,2	120 527,2	66 860,3	109 027,3	100,6
Акмолинская	5 656,9	6 314,5	7 527,6	6 421,6	10 522,8	186,0
Актюбинская	2 078,8	2 038,4	2 178,4	1 100,9	2 243,0	107,9
Алматинская	8 280,3	9 783,4	9 722,9	5 321,2	8 441,1	101,9
Атырауская	7 192,5	7 530,3	8 124,2	3 233,3	1 674,9	23,3
Западно-Казахстанская	3 121,0	2 701,2	3 154,7	1 987,6	3 165,2	101,4
Жамбылская	1 258,4	1 432,7	1 491,8	988,6	1 497,3	119,0
Карагандинская	4 226,0	4 310,8	4 932,4	2 975,9	4 626,3	109,5
Костанайская	1 506,4	1 727,2	1 837,8	980,2	1 841,1	122,2
Кызылординская	933,6	975,5	1 084,7	723,5	1 100,2	117,8
Мангистауская	4 154,7	4 923,7	5 136,2	4 378,0	7 250,1	174,6
Павлодарская	1 852,2	2 130,6	3 367,5	1 345,0	2 369,3	127,9
Северо-Казахстанская	1 000,7	1 138,8	1 248,9	681,8	1 399,3	139,8
Южно-Казахстанская	3 652,7	-	-	-	-	-
Туркестанская	-	1 251,2	1 844,3	1 297,6	3 848,1	-
Восточно-Казахстанская	4 278,3	5 889,2	6 338,8	3 307,9	5 618,2	131,3
г.Нур-Султан	36 687,5	22 829,5	26 114,4	11 564,3	20 289,1	55,3
г.Алматы	22 479,5	25 710,7	32 293,6	16 806,5	27 908,8	124,1
г.Шымкент	-	3 260,5	4 128,7	3 746,1	5 232,1	-
Примечание: Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам РК https://stat.gov.kz .						

2021 год по сравнению с периодом «мирового локдауна» более маржинальный. В целом по стране оказано услуг на сумму 109 027,3 млн. тенге, что выше показателя 2020 г. на 42 167,0 млн. тенге или на 63,1%. Анализ показывает, что 2021 г. по сравнению с 2020 г. сопровождался увеличением выручки турфирм, за исключением Атырауской области. Западно-Казахстанская область заработала в отчетном периоде 3 165,2 млн. тенге. Не всегда рост турпотока сопровождается ростом выручки. Например, в Костанайской области было обслужено 202 132 чел. (что выше показателя ЗКО), но выручка составила 1 841,1 млн. тенге, тогда как Западно-Казахстанская область заработала 3 165,2 млн. тенге при размещении 69 592 чел. Аналогичная ситуация в Актюбинской, Жамбылской областях. Это можно объяснить продолжительностью пребывания туристов, объемами и характером предоставления услуг.

Стратегия развития туристских услуг формируется и реализуется для отдельного региона. Так как у каждого региона есть конкурентные преимущества, охарактеризуем идентичность рассматриваемого туристического региона. В научной литературе данная дефиниция характеризует уникальность региона в плане предоставления туристических продуктов и услуг, обладающих туристской привлекательностью. В результате у потребителя складывается имидж туристского региона. Факторы туристской идентичности:

- туристские ресурсы;
- культурные объекты;
- качественная туристская инфраструктура;
- вовлеченность населения в сферу туризма и гостеприимства.

Опорные объекты продвижения «домашнего туризма» – новый туристский опыт, уникальность природных объектов, культурное наследие национального и международного значения, задержание исторических событий, прикосновение к культурным раритетам, реконструкция военных событий, местная культурная самобытность, необычность ресурсов, объекты археологического наследия, фактор подлинности (соприкосновение с местом жизни и творчества гения), что продвигает литературу и искусство, пейзажная выразительность территории, водные ресурсы. Это способствует увеличению туристского потока, реализации задачи «приоритета путешествий по родной стране».

Главный маркер туризма – связь с дестинацией. Западно-Казахстанская область имеет

высокий туристско-рекреационный потенциал. Рассмотрим характеристики потенциальных видов туризма на территории Западно-Казахстанской области:

– Детско-юношеский туризм. Основные объекты – Западно-Казахстанский областной центр детско-юношеского туризма и экологии, городской центр детско-юношеского туризма и экология «Атамекен», музей военной техники. Целевая группа – родители с детьми; организованные группы несовершеннолетних туристов в сопровождении руководителя. Особенности/тренды – высокая дифференциация услуг для детей, особые меры безопасности маршрутов и локаций, цифровизация, повышающая качество туристских услуг, интерактивность, сезонный характер, зависимость от школьных каникул, наличие высокой «прозрачности» рынка детского туризма, нейминг. Эффект – реализация социальной детской политики, обеспечение доступности детского туризма.

– Активный туризм (велосипедный, пеший, водный, конный, лыжный, мототуризм и автотуризм, сплавы по реке, горный, воздушный спорт). Основные объекты – турбаза «Динамо», Западно-Казахстанский областной аэроклуб «ОТАН», Специализированная детско-юношеская спортивно-техническая школа по авиационным видам спорта, реки Урал, Чаган, Деркул, Перевалочная роща, конный клуб, Таскалинский район: гора Ичка. Теректинский район: областной ботанический заказник «Дубрава», Сауркин яр. Целевая группа – активные люди; молодежь/студенты, новички и опытные туристы. Особенности/тренды – повышенные требования к безопасности. Эффект – массовость, доступность, оптимальное использование туристских ресурсов, разгрузки, движение.

– Культурно-познавательный туризм. Основные объекты – Жангалинский район: музей истории искусств им. Дины Нурпеисовой; в этом районе родились кюйши-композиторы Курмангазы, Сейтек, Окап, Кали, Т. Шамелов, Ш. Кажығалиев; памятник-obelisk сражению при Тастобе (И. Тайманулы и М. Утемисулы). Жанибекский район: уроженцы Г. Караш, Герои Советского Союза М. Маметова, Е. Ниеткалиев, Т. Масин. Байтерекский район: мемориальный музей М.А.Шолохова. Бокейординский район: историко-музейный комплекс Хан ордасы (в комплекс входят музей истории Букеевской Орды, музей независимости, оружейная палата ханского дворца, музей истории первой школы Казахстана). Сырымский район: музей Алаш. Чингир-

лауский район: надгробие батыра-полковника К. Сатыбалдыулы, участвовавшего в Булантинской и Анракайской битвах. Бурлинский район: краеведческий музей, Царский курганный комплекс Кырык-Оба. Целевая группа – категория туристов, стремящаяся изучить различные культуры. Особенности/тренды – виртуализация культурных объектов, сторителлинг, роль места в истории страны. Эффект – приобщение граждан к культурному наследию, интеграция территориальных единиц, формирование социального, культурного капитала территорий.

– Событийный туризм. Основные объекты – туристский фестиваль «Европа-Азия»; международный форум «Кластерный подход в реализации детско-юношеского туризма в условиях дополнительного образования»; фестиваль «Спорт жұлдыздары»; турнир охотников с ловчими птицами «Кансонар»; выставка кошек. Целевая группа – туристы, для которых происходящее событие имеет значимость («событийщики»). Особенности/тренды – всесезонность, интерактивность, легендирование, массовость, дополнительный функционал. Эффект – повышение узнаваемости дестинации, расширение связей между городами, районами, стимулирование малого предпринимательства.

– Экологический туризм. Основные объекты – Жангалинский район: реки Большой Узень, Малый Узень, Мухор, Кошим и др., озера Жалтырколь, Етбатыр, Кошкар, Канбак. Пустыня Нарын-кум. Чингирлауский район: меловая гора Торыатбас, водопад Саркырама – «самый маленький водопад в мире», урочище Кара-Агаш. Акжайкский район: озера Шалкар, Акжансор. Каратобинский район: пустыня Аккум. Сырымский район: бархан Сарыкум, Сырым шыққан төбе. Бокейординский район: единственное место в Западной Казахстане, где растут тугаи из лоха, тополь нарынский, жостер; сосновые боры, посаженные ханом Букеем; Государственный ботанический заказник местного значения «Урда». Бурлинский район: гора Айдарлы – вершина Подуральского плато. Г. Уральск: музей природы. Целевая группа – туристы, предпочитающие природно-ориентированные путешествия. Особенности/тренды – экологическое волонтерство, детский экотуризм, вариативность маршрутов, экологическая осознанность. Эффект – популяризация природно-ориентированного туризма, содействие охране природных ресурсов за счет экономических ресурсов, рост экологического образования.

– Паломничество и религиозный туризм. Основные объекты – Сырымский район: Мавзолей

Жумагазы Хазрета. Теректинский район: Долина Царей, Таксайская царица. Жанибекский район: Мавзолей Гумара Караша. Бурлинский район: родник «Узак омир». Каратобинский район: захоронение «Коске аулие», «мечеть Жарман хазрета». Целевая группа – паломники и посетители культурных объектов. Особенности/тренды – развитие рынка паломнического и религиозного туризма. Эффект – удовлетворение духовных потребностей, получение знаний о истории религии.

– Образовательный туризм. Западно-Казахстанская область – родина Даулеткереев, Махамбета, Х. Букеевой, Г. Курмангалиева, депутатов Государственной Думы 1906–1907 гг. А. Калменова (из Букеевской Орды), Б.Каратаева (из Каратобы). Основные объекты города как «учебника» – сотрудничество с музеями, которые образованы в местах творчества известных поэтов, писателей (А.С. Пушкин, И.А. Крылов, В.И. Даль, В.А. Жуковский, Л.Н. Толстой, В.Г. Короленко, М.А. Шолохов, Г. Тукай, К.А. Федин, В.В. Бианки и др. Литературные экскурсии основаны на литературном наследии, которое является туристским ресурсом территории. Целевая группа – студенты, школьники, взрослые, семьи с детьми, «третий» возраст [18]. Особенности/тренды – доминантой является образование; проведение уроков в городском пространстве; изучение региональной литературы. Эффект – удовлетворение потребностей в образовательных услугах, развитие художественной жизни в стране.

– Промышленный (индустриальный) туризм. Основные объекты – НИИ «Гидроприбор», АО «Уральский кораблестроительный завод «Зенит» (имеется свой музей). Целевая группа – школьники, студенты, бизнес-группы, инвесторы, технические специалисты, журналисты. Особенности/тренды – объектами туризма являются основные средства, технологии. Эффект – изучение инноваций производства, поиск бизнес-партнеров, рост экспортного потенциала и инвестиций, расширение деловых связей, учебные и профориентационные цели.

Все отмеченные виды туризма являются:

1. товарным экономическим продуктом;
2. фактором развития региональной экономики.

Туристские «магниты» есть в каждом районе Западно-Казахстанской области. Сформирован паспорт «Туристские маршруты Западно-Казахстанской области». Районы ЗКО обладают разнообразным списком туристских аттракций. Поэтому актуален рост активности в регионе, развитие территориальных преимуществ.

Сильные стороны региона для развития внутреннего туризма:

- выгодное географическое, транспортно-логистическое положение (республиканская трасса, железнодорожные пути, международный аэропорт г. Уральск);
- наличие ресурсов для развития различных видов туризма;
- рост спроса на туристические продукты;
- интерес к историко-культурному наследию;
- горизонтальное сотрудничество районов ЗКО;
- наличие специальных площадок для проведения событийных мероприятий: территории городского парка культуры и отдыха, прибрежные зоны, открытый амфитеатр, базы отдыха;
- наличие туристского кластера;
- сочетание урбанизированной застройки с рекреационными ресурсами;
- наличие студенческой молодежи;
- исторически сложившаяся мультикультурность;
- наличие стратегического плана, включающего развитие туризма в регионе;

Слабые стороны, препятствующие развитию туристского потенциала:

- отсутствие комфортабельных туристских автобусов;
- низкая активность МСБ в туристическом секторе;
- слабое благоустройство туристических зон;
- ограниченность детского турпродукта;
- высокая стоимость внутриказахстанских авиаперелетов;
- отсутствуют профильные экскурсионные бюро. Экскурсоводы, как правило, музейные работники, преподаватели образовательной программы «Туризм» ВУЗов.
- недостаточный ассортимент туристических услуг;
- сезонность туристского спроса.

Развитие внутреннего туризма Западно-Казахстанского региона влияет на ряд параметров. С точки зрения национальной экономики обеспечивается существенная налоговая возможность для пополнения местных бюджетов. Улучшается экономический климат, растет положительное сальдо валового регионального продукта, денежные средства остаются в регионе, стимулируется предпринимательская деятельность, увеличивается социальное благосостояние, база которого – доходы и занятость, в т.ч. в сопряженных отраслях, эффективно используется инфраструктура, привлекаются инвестиции. Внутренний

туризм выполняет импортозамещающую задачу. Непосредственно, сектор туризма тоже получает выгоду в виде повышения туристической привлекательности региона, брендинга территории, притока денежных средств.

Выводы. Туризм может обеспечить эффективное развитие любого региона. Предложены следующие направления развития исследуемой отрасли:

- фокусировка на внутреннем туризме, чтобы денежные средства оставались в стране;
- разработка новых предложений и продуктов, ориентированных на бюджетный туризм, а также на индивидуальный туризм и туризм в малых группах;
- расширение возможностей экологического туризма;
- усиление аспекта безопасности путешествий;
- укрепление территориального развития и разработка новых программ из регионов;
- анализ отрасли государственными органами на основе расчетов туристского мультипликатора;
- в классификации отраслей народного хозяйства Республики Казахстан необходимо четко закрепить производственный и социально-экономический статус туризма.

Расходы внутренних туристов напрямую стимулируют местную экономику. По мере прогрессирования позиций внутреннего туризма Западно-Казахстанская область может стать популярной туристской дестинацией. На территории ее районов эффективно развитие следующих видов туризма: детско-юношеского, культурно-познавательного, патриотического, событийного, экологического, паломничества и религиозного, промышленного, велотуризма. Это дополнительные инструменты регионального развития районов области. На основе анализа текущей ситуации, статистической информации выделены тенденции развития сферы туризма и туристского бизнеса:

- туризм – это не только индустрия, а средство развития цивилизационного пространства;
- усиление регионального развития;
- повышение инвестиционной привлекательности;
- рост туристского потока и увеличение количества путешествующих туристов разных возрастов;
- более широкий охват рынка;
- расширение перечня страховых продуктов;
- решение ряда социальных проблем;
- фокусировка на внутреннем туризме;
- рост потребности в новых туристических продуктах и туристических маршрутах внутри страны;

- рост спроса на туристские продукты экологической направленности;
- расширение требований к обеспечению безопасности поездок;
- развитие электронного бизнеса в туризме, рост цифрового туристского пространства, углубляющаяся цифровизация;
- необходимость развития туристских программ выходного дня;
- происходит трансформация туристского рынка, растет значение региональных трендов туризма;

- изменение потребительского поведения из-за последствий пандемии;
- диверсификация экономики области: «сырьевая» модель дополняется «сервисно-туристическим» блоком;
- внутренний туристический поток будет увеличиваться.

Потенциал внутреннего туризма в экономическом развитии региона реализуется не моментно, а постепенно. Поэтому необходим постоянный мониторинг территориальной организации туризма на региональном уровне.

Литература

- 1 Звонова Е.А. Трансформация мировой экономики и пандемия // Экономика. Налоги. Право. – 2020. – № 13(4). – С. 6-19.
- 2 Макроэкономические эффекты пандемии COVID-19 и перспективы восстановления экономики: докл. к XXII Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 13–30 апр. 2021 г. / Н.В. Акиндинова (рук. авт. кол.), Э.Ф. Баранов, В.А. Бессонов и др.; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2021. – 96 с.
- 3 Концептуальная записка: COVID-19 и перестройка сектора туризма. – Организация Объединенных Наций. – август 2020 г. – 29 с.
- 4 Пандемия COVID-19 как глобальный кризис. – М.: Институт народнохозяйственного прогнозирования РАН, 2020. – 37 с.
- 5 Основы организации туристического кластера / Г.Д. Айтбаева, Г.М. Тусупбекова, Н.А. Калганбаев, А.Б. Заманбекова. – Алматы, 2017. – 280 с.
- 6 Ердаuletov С.Р. Туризм Казахстана. – Алматы: Бастау, 2015. – 520 с.
- 7 Смыкова М.Р. Туризм: экономика, менеджмент и маркетинг. Учебник. – Алматы: Нур-пресс, 2006. – 220 с.
- 8 Мазбаев О. Туризм және өлкетану негіздері: оқу құралы / О. Мазбаев, Б. Асубаев, Е. Токпанов. – Астана: Фолиант, 2013. – 152 б.
- 9 Шайкин Д.Н., Әбутәліп Д.О., Бекматова А.Ж. К вопросу оценки показателей устойчивого развития экономики туризма в Республике Казахстан. Economics: the strategy and practice. 2021. - №16(2): - P. 154-163. <https://doi.org/10.51176/1997-9967-2021-2-154-163>
- 10 Титков А.А., Ибраимова С.Ж., Бегентаев М.М., Кунызова С.Қ. Современное экономическое состояние туристской отрасли Павлодарской области и оценка стратегических инвестиций в ее развитие. Economics: the strategy and practice. – 2021. - №16(1). - P. 81-92. https://doi.org/10.51176/JESP/vol_16_issue_1_T5
- 11 Тлеубердинова А.Т., Шакина Ж.М., Салауатова Д.М. Анализ предпринимательской активности в сфере туризма регионов Казахстана. Economics: the strategy and practice. – 2019. - №14(2). – P. 141-154.
- 12 Этнотуризм – путешествие к своим истокам: учебное пособие / Р.А. Турдибакиева, Д.А. Айтмуханбетова, Г.М. Тусупбекова, А.Б. Заманбекова. – Алматы, 2017. – 240 с.
- 13 Матаева Б.Т., Кабдыбай А.К., Кенжебеков Н.Д. Сервисная деятельность в индустрии туризма и гостеприимства Казахстана: проблемы и пути решения // Научный результат. Технологии бизнеса и сервиса. – 2017. – Том 3, Выпуск №1. – С. 34-50.
- 14 Юльчиева Г.Н. Гостиничный бизнес: теория, практика, перспективы для Казахстана: учебное пособие. Алматы: ТОО «Изд-во ЛЕМ», 2010. – 476 с.
- 15 Тлеубердинова А.Т., Шакина Ж.М., Салауатова Д.М., Pratt S. Факторный анализ развития туристского предпринимательства в Казахстане. Economics: the strategy and practice. – 2020. - №15(1). - P. 89-99.
- 16 Октай К. Практикум по управлению продажами в туристских организациях и предприятиях сервиса / К. Октай, Г.Д. Айтбаева, М.У. Уважанова. – Алматы: КазУМОиМЯ им. Абылайхана, 2014. – 90 с.
- 17 Никиташина Н.А., Урмацких В.А. Специфика правового регулирования туризма в период пандемии // Туризм: право и экономика. – 2021. – № 1. – С. 3-7.
- 18 Образовательный туризм в Санкт-Петербурге // Серия «Экспертно-аналитические доклады о развитии современного города». – Выпуск 2. – Санкт-Петербург, 2021. – 54 с.

Rereferences

- 1 Zvonova E.A. Transformaciya mirovoj ekonomiki i pandemiya // Ekonomika. Nalogi. Pravo. – 2020. – № 13(4). – S. 6-19.
- 2 Makroekonomicheskie efekty pandemii COVID-19 i perspektivy vosstanovleniya ekonomiki: dokl. k XXII Apr. mezhdunar. nauch. konf. po problemam razvitiya ekonomiki i obshchestva, Moskva, 13–30 apr. 2021 g. / N.V. Akindinova (ruk. avt. kol.), E.F. Baranov, V.A. Bessonov i dr.; Nac. issled. un-t «Vysshaya shkola ekonomiki». – M.: Izd. Dom Vysshej shkoly ekonomiki, 2021. – 96 s.
- 3 Konceptual'naya zapiska: COVID-19 i perestrojka sektora turizma. – Organizaciya Ob'edinennyh Nacij. – avgust 2020 g. – 29 s.
- 4 Pandemiya COVID-19 kak global'nyj krizis. – M.: Institut narodnohozjaystvennogo prognozirovaniya RAN, 2020. – 37 s.

- 5 Osnovy organizacii turisticeskogo klastera / G.D. Ajtbaeva, G.M. Tusupbekova, N.A. Kalganbaev, A.B. Zamanbekova. – Almaty, 2017. – 280 s.
- 6 Erdavletov S.R. Turizm Kazahstana. – Almaty: Bastau, 2015. – 520 s.
- 7 Smykova M.R. Turizm: ekonomika, menedzhment i marketing. Uchebnik. – Almaty: Nur-press, 2006. – 220 s.
- 8 Mazbaev O. Turizm zhëne òlketanu negizderi: oқuқyралy / O. Mazbaev, B. Asubaev, E. Tokpanov. – Astana: Foliant, 2013. – 152 b.
- 9 SHajkin D.N., Òbutòlip D.O., Bekmatova A.ZH. K voprosu ocenki pokazatelej ustojchivogo razvitiya ekonomiki turizma v Respublike Kazahstan. Economics: the strategy and practice. 2021. - №16(2): - R. 154-163. <https://doi.org/10.51176/1997-9967-2021-2-154-163>
- 10 Titkov A.A., Ibraimova S.ZH., Begentaev M.M., Kunyazova S.K. Sovremennoe ekonomicheskoe sostoyanie turistskoj otrasli Pavlodarskoj oblasti i ocenka strategicheskikh investitsij v ee razvitie. Economics: the strategy and practice. – 2021. - №16(1). - P. 81-92. https://doi.org/10.51176/JESP/vol_16_issue_1_T5
- 11 Tleuberdinova A.T., SHaekina ZH.M., Salauatova D.M. Analiz predprinimatel'skoj aktivnosti v sfere turizma regionov Kazahstana. Economics: the strategy and practice. – 2019. - №14(2). – R. 141-154.
- 12 Etnoturizm – puteshestvie k svojim istokam: uchebnoe posobie / R.A. Turdibakieva, D.A. Ajtmuhanbetova, G.M. Tusupbekova, A.B. Zamanbekova. – Almaty, 2017. – 240 s.
- 13 Mataeva B.T., Kabdybay A.K., Kenzhebekov N.D. Servisnaya deyatel'nost' v industrii turizma i gostepriimstva Kazahstana: problemy i puti resheniya // Nauchnyj rezul'tat. Tekhnologii biznesa i servisa. – 2017. – Tom 3, Vypusk №1. – S. 34-50.
- 14 YUI'chieva G.N. Gostinichnyj biznes: teoriya, praktika, perspektivy dlya Kazahstana: uchebnoe posobie. Almaty: TOO «Izd-vo LEM», 2010. – 476 s.
- 15 Tleuberdinova A.T., SHaekina ZH.M., Salauatova D.M., Pratt S. Faktornyj analiz razvitiya turistskogo predprinimatel'stva v Kazahstane. Economics: the strategy and practice. – 2020. - №15(1). - R. 89-99.
- 16 Oktaj K. Praktikum po upravleniyu prodazhami v turistskikh organizatsiyah i predpriyatiyah servisa / K. Oktaj, G.D. Ajtbaeva, M.U. Uvazhanova. – Almaty: KazUMOiMYA im. Abylajhana, 2014. – 90 s.
- 17 Nikitashina N.A., Urmackih V.A. Specifika pravovogo regulirovaniya turizma v period pandemii // Turizm: pravo i ekonomika. – 2021. – № 1. – S. 3-7.
- 18 Obrazovatel'nyj turizm v Sankt-Peterburge // Seriya «Ekspertno-analiticheskie doklady o razvitiu sovremennogo goroda». – Vypusk 2. – Sankt-Peterburg, 2021. – 54 s.

**Хат-хабарларға арналған автор
(бірінші автор)**

Құрманова Гүлнара Құсайынқызы – экономика ғылымдарының кандидаты, Батыс Қазақстан инновациялық-технологиялық университетінің «Есеп және қаржы» кафедрасының доценті, Орал қ., Қазақстан
e-mail: gulnara.ru@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-9052-2990

**Автор для корреспонденции
(первый автор)**

Құрманова Гүлнара Құсайыновна – кандидат экономических наук, доцент кафедры учёта и финансов Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, г. Уральск, Казахстан
e-mail: gulnara.ru@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-9052-2990

**The Author for Correspondence
(The First Author)**

Kurmanova Gulnara Kusainovna – PhD (Economics), Associate Professor of the Department «Accounting and Finance», West-Kazakhstan Innovative-Technological University, Uralsk, Kazakhstan
e-mail: gulnara.ru@mail.ru
ORCID ID: 0000-0002-9052-2990

Сведения об авторах

Абдураева Гулширин Ералиевна – Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан. e-mail: Guleke_60@mail.ru

Абсатова Марфуга Абсатовна – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан. e-mail: absatovamar@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-2851-3804>

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: qwer75tyu@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6790-726X>

Авсиевич Даниил Витальевич – студент, колледж «Туран», г. Алматы, Казахстан

Байтасов Есет Калидоллаевич – магистр педагогических наук, Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан. e-mail: baitasov.eset@mail.ru

Битабаров Ермек Абдимажитович – кандидат педагогических наук, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан. e-mail: ermek_bitabarov@mail.ru

Бронский Евгений Васильевич – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор высшей школы искусства и спорта, Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан. e-mail: Evena_salto@mail.ru

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Казахстан. e-mail: wilwarin79@gmail.com, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-6573-0248>

Голоха Лада Ивановна – преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: ladago@bk.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5665-4009>

Гусаков Илья Вячеславович – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: gussakov09@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-5792-1420

Дёма Елена Владимировна – магистр педагогических наук, старший преподаватель; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Казахстан. e-mail: dema.a70@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5898-2815>

Дошыбеков Айдын Багдатович – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID iD: 0000-0002-4284-3722

Дуанбекова Гульняз Биляловна – кандидат медицинских наук, Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан. e-mail: guka.milaya@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-7196-9159>

Елеукешев Орынбек Нуртаевич – Карагандинский технический университет, г. Караганды, Казахстан. e-mail: yeleukeshov@bk.ru

Ержанова Елдана Ержановна, доктор PhD, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан. e-mail: Eldana_777@mail.ru ORCID iD: 0000-0003-1304-1824

Ермаханова Амина Бахытовна – доктор PhD, КазАСТ заведующая кафедрой гимнастики и плавания, г. Алматы, Казахстан. e-mail: amina.yermakhanova@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0020-5105>

Естемесов Улан Омержанович – магистр, учитель физической культуры средней школы, с. Батан, Алматинская область, Казахстан. ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9154-510X>

Жидовинова Анна Вячеславовна – докторант 3 курса; Национальная спортивная академия «Васил Левски»; г. София, Болгария. e-mail: skarlett_o@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3864-1586>

Жунисбек Динара Нургалыккызы – доктор PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: dinara_8326@bk.ru

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович – доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора, кафедра спортивных игр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zaurenbekov83@mail.ru

Иралина Мира Мустакимовна – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, старший преподаватель, г. Алматы, Казахстан. e-mail: mirairalina@me.com

Ислямов Берик Ботабаевич – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, магистр, старший преподаватель, г. Алматы, Казахстан. e-mail: berik_0503@mail.ru

Испулова Роза Набиевна – кандидат педагогических наук, Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск, Казахстан. e-mail: ispulova_roza@mail.ru

Канапина Роза Биржановна – магистр педагогических наук, старший преподаватель; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Республика Казахстан. e-mail: kanapina-67@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5353-5066>

Карынбаева Маржан Жайлаубаевна – Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан. e-mail: karynbaeva63@mail.ru.

Кефер Наталья Эгоновна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: natakefer@mail.ru

Колдасбаева Багила Джумабаевна – магистр педагогических наук; старший преподаватель; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Казахстан. e-mail: bagila.koldasbaeva@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-9249-6896>

Копжанов Галымжан Балыкбаевич – магистр, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: garlik.82@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Кулбаев Айбол Тиналович – доктор PhD, проректор по науке и стратегическому развитию, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: shirganak_aibol@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Кульназаров Анатолий Кожекенович – доктор педагогических наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zangar84@bk.ru, ORCID iD: 0000-0002-7349-8052.

Курманова Гульнара Кусаиновна – кандидат экономических наук, доцент кафедры учёта и финансов Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, г.Уральск, Казахстан. e-mail: gulnara.ru@mail.ru, ORCID iD: 0000-0002-9052-2990.

Лауланбеков Алиби Бердиярулы – докторант PhD, Международный казахско-турецкий университет имени Х.А. Ясави, г. Туркестан, Казахстан. e-mail: alibil@bk.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-0066-1269>

Лебедева Валентина Ильинична – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, декан высшей школы искусства и спорта Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан. e-mail: lebedeva-vi@mail.ru

Лесбекова Р.Б. – кандидат биологических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан. e-mail: lesbekovar@mail.ru

Моисеева Наталья Николаевна – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан. e-mail: n.mendubaeva@yandex.ru

Мухамбет Жасын Серикбайулы – доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: zhas_ski@mail.ru

Мухамеджанов Эмиль Копеевич – доктор медицинских наук, профессор, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан. e-mail: labpharma@mail.ru, ORCID iD: 0000-0003-1229-2314

Нуркеев Руслан Жалелович – Карагандинский университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан. e-mail: ruslan.nurkeev2905@gmail.com

Нурмуханбетова Динара Кенжеевна – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан. e-mail: dinarank@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-3944-4891>

Процюк Оксана Александровна – магистр педагогических наук, ассоциированный профессор, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан.

Рыскалиев Саят Нурболатович – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID iD: 0000-0001-7552-5088

Сатбаев Ерлан Кабдуллоевич – заведующий кафедрой физического воспитания; Казахский Агротехнический университет имени Сакена Сейфуллина; г. Нур-Султан; Казахстан. e-mail: e.satbaev@kazatu.kz

Семенова Марина Васильевна – кандидат педагогических наук, доцент высшей школы искусства и спорта, руководитель образовательной программы «Физическая культура и спорт», Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан. e-mail: semyonovamv@mail.ru

Суханбердина Бибигуль Батыркаировна – кандидат экономических наук, доцент кафедры учёта и финансов Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, г. Уральск, Казахстан. e-mail: suhanb@mail.ru, ORCID iD: 0000-0002-8375-6350.

Таширов Аслан Жумагалиевич – магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: aslan_14.07@mail.ru

Телемгенова Айгерим Маратовна – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: t.a.m_aiko@inbox.ru

Тен Алина Владимировна – магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: alishat-en87@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Токарева Светлана Витальевна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: atevs_83@mail.ru

Толегенулы Нуржан – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, магистр, старший преподаватель, г. Алматы, Казахстан. e-mail: nurzhan_tolegenu@mail.ru

Торыбаева Джамия Захановна – доктор педагогических наук, профессор, Международный казахско-турецкий университет имени Х.А. Ясави, г. Туркестан, Казахстан. e-mail: zhamilyazahan@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-9923-5293>

Умирбекова Акерке Нурланбековна – доктор PhD, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан. e-mail: akerkesha_85@mail.ru

Уразова Бакит Адилгереевна – магистр экономических наук, старший преподаватель кафедры экономики и менеджмента Западно-Казахстанского инновационно-технологического университета, г. Уральск, Казахстан. e-mail: kabdenova.68@mail.ru, ORCID iD: 0000-0001-9284-3301

Цицулин Владимир Иванович – доктор биологических наук, главный научный сотрудник, Национальный научно-практический центр физической культуры МОН РК, г. Алматы, Казахстан. e-mail: thvladimir@mail.ru, ORCID iD: 0000-0002-3599-6894.

Чернев Владимир – ассоциированный профессор, Национальная спортивная академия «Васил Левски», г. София, Болгария.

Шалабаева Лаура Исмаилбековна – постдокторант Казахского национального педагогического университета имени Абая, г. Алматы, Казахстан. e-mail: lolabany84@mail.ru, ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-2231-7888>

Шепетюк Михаил Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, проректор по спортивной работе, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: sport_prorektor@kazast.kz

Шепетюк Наталия Михайловна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан. e-mail: nshepetyuk82@mail.ru

Құрметті авторлар!

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System - ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және пікір беру жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Тіркеу немесе авторландыру «Мәліметтерді жіберу» бөлімінде қол жетімді. Журналдың сайты <http://tmfk.kz/>

МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Редакциялық кеңес журналдың ғылыми бағыттары бойынша бұрын жарияланбаған мақалаларды қабылдайды. Мақала электрондық форматта (doc, .docx, .rtf форматта), текжурнал сайтының (Open Journal System) функционалдығымен жүктеу арқылы ұсынылады.

1. Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: А4. Жоғарғы және төменгі жиегі – 2 см, сол жағы – 3 см, оң жағы – 1 см. Негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 12 кегль. Кестелердің, сілтемелердің, сызбалардың, кестелердің, диаграммалар мен суреттердің мәтінде кіші өлшемдегі қаріпті (12 кегль) пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Азат жол (қызыл жол): 1,0 см.

2. Мақалада мәтін суреттердің жанына емес, төмен жағына жазылады. Суреттер анық болуы керек, олардағы жазулар оңай оқылуы керек. Суреттер мен кестелерде қол болмауы керек. Суреттер тұтас пішімде болуы тиіс (жекелеген бөліктерді, фигураларды, жазбаларды және т.б. біріктіріп сурет жасауға болмайды). Барлық суреттер мен кестелер нөмірленуі керек. Кестелер мен суреттерді нөмірлеу бөлек жүргізіледі. Мақала мәтінде міндетті түрде кестелерге, суреттерге, графиктерге сілтемелер болуы тиіс. Барлық кестелер мен суреттердің дереккөз сілтемелері көрсетілуі тиіс (егер кесте немесе сурет басқа жерден алынған болса) немесе авторлардың суреті болса, қол қойылуы тиіс. Статистикалық деректерді пайдаланған кезде кестелер мен суреттерде көрсетілуі тиіс - (Авторлар деректер негізінде құрастырған).

3. Формуларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

4. Мақаланы журналға жариялауға берген кезде төменде көрсетілгендерге жол берілмейді:

- беттерді нөмірлеу;

- мәтінде беттердің алшақтықтарын пайдалану;

- автоматты бет сілтемелерін пайдалану;

- автоматты тасымалдарды пайдалану;

- сирек немесе тығыздалған әріптік аралықты пайдалану;

- мақаланың бөлімдері ішінде қалың қаріппен мәтінді белгілеу.

5. Әдебиет тізімдерінің сілтемелері тік жақшада рәсімделеді:

Қазақ тілінде - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

Орыс тілінде - [1]; [1, с.78]; [189, с. 42-43].

Ағылшын тілінде - [1]; [1, б.78]; [189, р. 42-43].

6. Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

7. Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Түпнұсқалығы 40% және одан жоғары болса, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбаған жағдайда шолу мақалаларына қабылданады.

8. Мақала келесі ережелерге сәйкес рәсімделуі тиіс: жоғарғы сол жақ бұрышында –FTAMP, бос жолдан кейін, ортасында авторлардың тегі және аты-жөнінің инициалы (5 автордан көп емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартусыз, толық жазылуы қажет), төменірек ЖОО-ның немесе ғылыми мекеменің атауын, мемлекет пен қала атауын жазу керек. Ортасында бос жолдан кейін мақаланың атауы бас әріптермен жазылады. Бос жолдан кейін, парақтың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралығында) және 5-7 кілттік сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиет тізімі көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

9. Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және кілт сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударма сапалы және мамандар тарапынан орындауы керек. Жеке парақта авторлардың толық аты-жөні, ғылыми (академиялық) дәрежелері мен ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, кафедра, ұйым, қызметтік мекен-жайлары, телефондары және e-mail адресі толық көрсетіледі.

10. Аңдатпа орыс, қазақ және ағылшын тілдерінде **100-200 сөзден** тұрып, мақаланың мазмұнын көрсету керек, себебі көптеген оқырмандар үшін бұл зерттеу туралы негізгі ақпарат көзі болады.

11. Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

12. **Мақаланың құрылымы:** кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы; зерттеу нәтижелері және оларды талқылау; қорытындылар.

13. **Автордың (лардың) аты-жөні***, **мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Кілт сөздер», «Кіріспе»** (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), **«Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытындылар», «Әдебиет тізімі»** бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

* Хат - хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, ¹Құлбаев А.Т.^а, ²Бектурғанов Ө.Е.

14. **«Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы»** бөлімі мыналарды қамтуы керек:

– зерттеу жүргізу үрдісі;

– үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушылардың саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;

– зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;

– талдау және статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

15. Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

16. Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, РҒДИ (РИНЦ) базаларына кіретін жоғары дәйексөзді шетелдік және қазақстандық журналдардың мақалаларына сілтемелер болуы тиіс. Авторлар өз еңбектерін 30%-дан аспайтын көлемде дәйексөз ретінде пайдалана алады. Мәтіндері интернет желісінде қолжетімді болса, барлық дереккөздер үшін URL мекенжайын (сілтемені) және жүгін күнін көрсету ұсынылады.

17. Әдебиеттер тізімін (алфавит бойынша емес) мәтіндегі дереккөздердің аталуына қарай, мақаланың соңында көрсету керек. Қазақ және орыс тілдерінде әдебиеттер тізімі МС7.1-2003 «Библиографиялық жазба. Библиографиялық сипаттама «Құрастырудың жалпы талаптары мен ережелері» талаптарына сәйкес рәсімделеді (Білім және ғылым саласында сапаны қамтамасыз ету комитетінің тізіміне кіретін басылымдарға қойылатын талаптар).

Авторлар библиографиялық мәліметтердің дұрыстығына жауап береді.

Жарияланбаған диссертациялық жұмыстарға сілтеме жасауға жол берілмейді.

Әдебиеттер тізімінде пайдаланылған дереккөздердің дұрыс сипаттамасы келтірілген жарияланым оның авторлары мен олар ұсынатын ұйымдардың ғылыми қызметін бағалау кезінде ескерілетіндігінің кепілі болып табылады.

Әдебиеттер тізімінде кириллицада ұсынылған жұмыстар болған жағдайда, әдебиеттер тізімін екі нұсқада ұсыну қажет:

Біріншісі - түпнұсқада;

Екіншісі - романизацияланған алфавитпен (транслитерация <http://www.translit.ru>).

Мысалы:

Әдебиеттер

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

Ағылшын тіліндегі мақалаларда әдебиеттер тізімі тек ағылшын тілінде ұсынылады, мысалы:

References

Arcecell, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

Kiryaynov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

19. Баспахана, түзету қызметтеріне шығындарды өтеу, РҒДИ және Crossref базаларында орналастыру, DOI-сәйкестендіргішін беру мақсатында мақалаларды жариялау ақылы негізде жүзеге асырылады.

Мақаланы жариялау құны (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, қаріп Times New Roman) **10 000 теңгені** құрайды (сыртқы құпия пікір беруді ескере отырып). Сыртқы құпия пікір берушілерді редакциялық кеңес тағайындайды.

Мақаланы, редакция жариялауға қабылдау туралы хабарлағаннан кейін ғана, төлем төменде көрсетілген банктік деректемелер бойынша жүзеге асырылады (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот ашу қажет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж., ²Андрущишин И.Ф.

¹Жәңгір хан атындағы батыс қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан Республикасы

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Аңдатпа. 100- 200 сөз

Кілттік сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words

Key words: 5-7 words

Кіріспе... мақала мәтіні

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы... мақала мәтіні

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау ... мақала мәтіні

Қорытындылар. ... мақала мәтіні

Әдебиеттер

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 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.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5B010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. - № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Андрущишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.

Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System - системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе [«Отправка материала»](#). Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее — 2 см, левое — 3 см, правое — 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка): 1,0 см.

Рисунки в тексте статьи располагаются без обтекания текстом. Рисунки должны быть четкими, надписи на них — легко читаемыми. Подписи не должны быть частью рисунков или таблиц. Рисунки должны иметь цельный формат (не допустимо составление рисунка из отдельных частей в виде вставок, фигур, надписей и т.д.). Все рисунки и таблицы должны быть пронумерованы. Нумерация таблиц и рисунков ведется раздельно. В тексте статьи обязательно должны содержаться ссылки на таблицы, рисунки, графики. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на источник (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны «Рисунок/фото автора (-ов)». При использовании статистических данных в таблицах и рисунках должно быть указано - (Составлено автором (-ами) на основе данных...).

Для составления формул использовать только стандартные средства Microsoft Office.

При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

На казахском языке - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке - [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

Объем статьи – не менее 7-ми страниц.

Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска наименования вуза или научного учреждения, город и страна. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – аннотация (от 100 до 200 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Литература». И далее транслитерированный список литературы.

Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

Аннотация, объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

Все аббревиатуры и сокращения должны быть расшифрованы при первом использовании в статье.

Структура статьи: Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Методы и организация исследования; Результаты исследования и их обсуждение; Выводы.

Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)***, **наименование статьи** и наименования разделов: «**Аннотация**», «**Ключевые слова**», «**Введение**» (актуальность, цель и задачи исследования), «**Методы и организация исследования**», «**Результаты исследования и их обсуждение**», «**Выводы**», «**Литература**».

*Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, ¹Иванов И.И.^а, ²Петров П.П.

Раздел «**Методы и организация исследования**» должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

При представлении количественных данных необходимо использовать современные методы анализа и статистической обработки.

Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте (не по алфавиту) и размещать в конце статьи. Стиль оформления списка литературы на казахском и русском языках согласно ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (требование к изданиям, входящих в перечень КОКСОН).

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют.

В случае наличия в списке литературы работ, представленных на кириллице, необходимо представить список литературы в двух вариантах:

первый – в оригинале;

второй – романизированным алфавитом (транслитерация - <http://www.translit.ru>).

Например:

Литература

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (smezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

В статьях на английском языке список литературы представляется только на английском языке, например:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

Kiryakov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, on. 136(1), pp. 161-170.

Сведения об авторах.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

19. В целях возмещения затрат на услуги типографии, корректуры, размещения в базах РИНЦ и Crossreff, присвоения DOI-идентификатора, публикация статей осуществляется на платной основе.

Стоимость публикации статьи (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, шрифт TimesNewRoman) составляет **10 000 тенге** (с учетом внешнего слепого рецензирования). Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакцией о принятии к публикации и производится по указанному ниже банковским реквизитам (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 57856000004009529 (EURO);

KZ 21856000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж.^а, ²Андрущишин И.Ф.

¹Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им.Жангир хана, г.Уральск, Республика Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Введение... текст статьи

Методы и организация исследования. ... текст статьи

Результаты исследования и их обсуждение ... текст статьи

Выводы. ... текст статьи

Литература

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 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.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5В010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdennii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoj kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoj kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. - № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Андрущишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

*В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение **20 рабочих дней** в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.*

Dear Authors!

The publication of materials in the scientific-theoretical journal “Theory and methodology of physical education” is carried out using the Open Journal System - a system of online submission and review of scientific articles. Registration or authorization is available in the section “Submission of Materials”. The journal’s website <http://tmfk.kz/>.

REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article is submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading it through the functionality of the journal’s website (Open Journal System).

File format: Microsoft Word (doc). Sheet size: A4. Margins: upper and lower - 2 cm, left - 3 cm, right - 1 cm. Body type: Times New Roman. Body text size: 12 pt size. It is allowed to use a smaller size (12 pt size) in the text of tables, links, diagrams, graphs, diagrams, and figures. Line spacing: single. Text justification: breadthwise, without word break. Paragraph indents (red line): 1.0 cm.

2. Figures in the text of the article are located without text circumfluence. Figures should be clear and legible. Captions should not be part of figures or tables. Figures should have an integral format (it is not permissible to compose a figure from separate parts in the form of inserts, figures, inscriptions, etc.). All figures and tables should be numbered. Tables and figures are numbered separately. The text of the article must contain references to tables, figures, graphs. All tables and figures must have a link to the source (if the table or figure is borrowed) or signed “Figure/photo of the author (s)”. When using statistical data, tables and figures should indicate - (Compiled by the author (s) based on data ...).

3. To compose formulas use only standard Microsoft Office tools.

4. While submitting an article for publication in the journal, it is not allowed:

- pagination;
 - use of page breaks in the text;
 - use of automatic paging links;
 - using automatic hyphenation;
 - using sparse or condensed letter spacing;
 - text highlighting in bold type within sections of an article.
- References to literature are made in square brackets:

In Kazakh language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In Russian language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In English language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

The volume of the article – at least 7 pages.

The originality of the article must be at least 60%. If there is a full analysis of the used material and the author’s conclusions in the article, the absence of incorrect borrowings, and the absence of large amounts of borrowing from one source, originality in the amount of 40% is allowed for review articles.

The article must be drawn up in strict accordance with the following rules: in the upper left corner - IRSTI, through an empty line in the center - the surname and initials of the authors (no more than 5 authors), academic degree, and academic title (without abbreviations), below without space the name of the university or scientific institution, city, and country. Through an empty line in the center in capital letters - the title of the article. Then, through an empty line across the width of the page - an Abstract (from 100 to 200 words) and keywords (5-7 words) and an empty line - the text of the article. At the end of the article through an empty line - “References”. Then a transliterated list of references.

The title of the article, full names of authors, abstract, and keywords should be in three languages (Kazakh, Russian, and English). The translation must be of high quality and performed by specialists. On a separate sheet, the full name, patronymic, and surnames of the authors, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, telephones, and e-mail are indicated.

An Abstract, volume **100-200 words** in Kazakh, Russian, English languages should reflect the content of the article, as far as it will be the main source of information about the study for most readers.

All abbreviations must be deciphered when it is used in the article for the first.

Structure of the article: Introduction (relevance, purpose and objectives of the study); Methods and organization of the study; Research results and their discussion; Conclusions.

It is necessary to observe in bold **the full name of the author* (s), the title of the articles, and the titles of the sections: “Abstract”, “Keywords”, “Introduction”** (relevance, purpose, and objectives of the study), **“Methods and organization of the research”, “Results and discussion of the research”, “Conclusions”, “References”**.

* The author for correspondence (the first author) should be marked with the Latin letter “a” after the initials of the author, for example, **‘Ivanov I.I.’, ‘Petrov P.P.’**.

Section **“Methods and organization of research”** should contain:

- Research procedure;
- Sample description: the number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used in the course of the research with their description;

- Methods of analysis and statistical processing and other methods of ensuring reproducibility.

The bibliography should contain, in addition to the fundamental works, publications of the last 5 years, references to articles from highly cited foreign and Kazakh journals included in the bases are welcomed: Web of Science, SCOPUS, and RSCI. Self-citation is permissible in the amount of no more than 30% of sources. It is recommended to indicate the URL (link) and the date of reference for all sources, the texts of which are available on the Internet.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and drawn up under 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and rules of drawing up". The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and displayed at the end of the article. Style of the references list in Kazakh and Russian languages according to AUSS 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and compilation rules" (the requirement for publications included in the committee for quality assurance in education and science list).

The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

Links to unpublished dissertations are not allowed.

A correct description of the used sources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizations that they represent.

If there are works presented in the Cyrillic alphabet in the list of references, it is necessary to submit the list of references in two versions:

the first is in the original;

the second - in a Romanized alphabet (transliteration - <http://www.translit.ru>).

For example:

Литература

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

In English articles, the bibliography is presented only in English, for example:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchni podhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

Kiryarov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Information about the authors

On a separate sheet, additional information about each author is indicated: full name in Kazakh, Russian and English, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, contact numbers, valid e-mail, URL (link) ORCID digital identifier.

19. To reimburse the costs of printing services, proof, posting in the RSCI and Crossreff databases, assignment of a DOI identifier, the publication of articles is carried out on a paid basis.

The cost of article publication (A4 format, 12-point size, 1.0 spacing, Times New Roman font) is **10,000 tenge** (including external blind review). Reviewers for external review are appointed by the Editorial Board.

Payment for the publication of an article is carried out only after the editorial board informs about acceptance for publication and is made according to the bank details indicated below (for citizens of the Republic of Kazakhstan, you must open a current account):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358
BIN 010840001890
SWIFT KCJBKZKX
BC 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

SAMPLE REGISTRATION OF THE ARTICLE

¹Bakhtiyarova Sayagul, ²Andrusyshyn Iossif
¹West Kazakhstan agrarian-technical university named after Zhangir khan,
Uralsk, Kazakhstan
²Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna, Andrusyshyn Iossif Francevich
Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрушишин Иосиф Францевич
Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрушишин Иосиф Францевич
Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Аңдатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Introduction...the text of an article

Methods and organization of research...the text of an article

Results and discussion of the research...the text of an article

Conclusions...the text of an article

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoj kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoj kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. - № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>.

*In case if the paper is returned to the author for further corrections according to the reviewer's comments it should be reviewed and resubmitted within **20 working days**. The articles resubmitted after the deadline are considered as newly submitted. The Editorial board keeps the right for refinements and reductions. The Editorial board can ask the authors to abbreviate their articles.*