

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

№2 (76) 2024

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

Дошыбеков Айдын Багдатович – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Выпускающий редактор

Кенжебекова Гулсин Уалиевна – кандидат технических 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)

Кулбаев Айбол Тиналович – доктор PhD, ассоциированный профессор, Академия физической культуры и массового спорта (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)

Гунина Лариса Михайловна – доктор биологических наук, профессор, Государственный налоговый университет Украины (Украина)

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 №

Подписано в печать 25.06.2024.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 18,5 п.л.
Тираж 500 экз.

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 (импакт фактор 2022 г. – 0,152). КАЗБЦ (импакт фактор 2020 г. – 0,102). CrossRef (префикс DOI: 10.48114).

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

Губаренко А.В., Имангулова Т.В., Абдикаримова М.Н.

Практико-ориентированный подход к подготовке экскурсоводов в системе высшего туристского образования 6

Дусенко С.В.

Изменение вектора подготовки туристских кадров в России в условиях инфраструктурных ограничений 18

Кайргожин Д.У.

Развитие познавательной самостоятельности школьников: метод экспертной оценки 26

Миниханова С.В., Имангулова Т.В.

Создание системы практического обучения студентов по образовательной программе «Туризм» в сфере продвижения турпродуктов - практический опыт туристской компании «Evisa Travel» 36

Rassulova S.K., Pazylova Z.S.

Optimization of specialist training to enhance personnel management efficiency in the tourism sector 47

Судаков В.В., Радзицкая Я.И.

Оценка физической подготовленности военнослужащих: повышение информативности и практической направленности 53

Токатлыгиль Ю.С., Отаралы С.Ж., Салиева А.Ж., Моисеева Н.А.

Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау: бақылау-өлшеу құралдарын таңдау 63

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Гусманов Т.И., Алимханов Е., Круговых И.И., Мадиева Г.Б., Сабырбек Ж.Б.

Воспитательный и культуроформирующий потенциал восточного единоборства тхэквондо 72

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ- БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

Жұманова А.С.

Влияние занятий художественной гимнастикой на уровень здоровья юных спортсменов 81

Котов Ю.Н., Петрачева И.В., Ясин К.Б.

Использование биомеханизмов при выполнении бросков в прыжке гандболистками разного амплуа 88

Лунина Н.В., Авсиевич В.Н.

Адаптивные изменения функционального состояния пауэрлифтеров высокой квалификации под влиянием массажа в период предсоревновательной подготовки 95

Мирошников А.Б., Мештель А.В., Рыбакова П.Д.

Влияние добавок омега-3 на рост мышечной массы: зонтичный обзор систематических обзоров рандомизированных контролируемых исследований 102

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ****PHYSICAL EDUCATION OF THE
POPULATION**

Бобырева М.М., Дёма Е.В., Пак Т.В., Канатина Р.Б., Дуанбеков А.А.

Влияние уровня стресса и физической активности на успеваемость студентов Западно-Казахстанского
медицинского университета имени М. Оспанова 110

Огиенко Н.А., Сивохин И.П., Огиенко И.В., Мальшакова В.В.

Физическая культура, как необходимое условие формирования здорового поколения..... 117

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ****ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ****THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING**

Есіркепов Ж.М., Құрманбаев Б.І., Анарбаев А.Қ., Қуатбеков Ш.Н., Жилисбаев Н.К.

Жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін
(бақылау) жүргізу әдістері..... 127

Сведения об авторах 138

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



Губаренко А.В.^а, Имангулова Т.В., Абдикаримова М.Н.

Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ ЭКСКУРСОВОДОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ТУРИСТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Губаренко Анастасия Вячеславовна, Имангулова Татьяна Васильевна, Абдикаримова Мадина Нурбулатовна

Практико-ориентированный подход к подготовке экскурсоводов в системе высшего туристского образования

Аннотация. В данной статье авторами представлены результаты исследований в области организации учебного процесса для подготовки экскурсоводов в рамках современного туристского образования. Определена и обоснована необходимость внедрения профессиональных компетенций экскурсовода в подготовку специалистов для индустрии туризма, а также представлен практический опыт разработки образовательных программ с учетом формирования туристско-экскурсионных компетенций. Авторами представлена система практико-ориентированного подхода в формировании профессиональных компетенций экскурсовода в контексте высшего туристского образования, на основе которой подготовлена методика организации практико-ориентированных дисциплин. Исследования, изложенные в статье, также показывают необходимость организации занятий в соответствии с принципами практико-ориентированного подхода, формируя профессиональные компетенции будущего экскурсовода в процессе освоения комплекса туристско-экскурсионных компетенций в период его обучения по направлению туризма. Практико-ориентированный подход в организации обучения, имеет своей главной целью именно преобразование знаний в конкретные умения по каждой дисциплине, что и обеспечивает высокое качество будущих специалистов.

Ключевые слова: экскурсоведение, экскурсовод, экскурсионное обслуживание, туристское образование, образовательная программа.

Gubarenko Anastassiya, Imangulova Tatyana, Abdikarimova Madina

A practice-oriented approach to the training of guides in the system of higher tourism education

Abstract. In this article, the authors present the results of research in the field of organizing the educational process for the training of guides within the framework of modern tourist education. The necessity of introducing the professional competencies of a tour guide into the training of specialists for the tourism industry is determined and justified, as well as practical experience in developing educational programs taking into account the formation of tourist and excursion competencies is presented. The authors present a system of practice-oriented approach in the formation of professional competencies of a tour guide in the context of higher tourism education, on the basis of which a methodology for organizing practice-oriented disciplines has been prepared. The research presented in the article also shows the need to organize classes in accordance with the principles of a practice-oriented approach, forming the professional competencies of the future guide in the process of mastering the complex of tourist and excursion competencies during his training in the field of tourism. A practice-oriented approach to the organization of training has as its main goal the transformation of knowledge into specific skills in each discipline, which ensures the high quality of future specialists.

Key words: guided tours, tour guide, tour service, tourist education, educational program.

Губаренко Анастасия Вячеславовна, Имангулова Татьяна Васильевна, Абдикаримова Мадина Нурбулатовна

Жоғары туристік білім беру жүйесінде экскурсоводтарды дайындаудағы тәжірибеге бағдарланған тәсіл

Аңдатпа. Бұл мақалада авторлар заманауи туристік білім беру аясында экскурсоводтарды дайындау үшін оқу процесін ұйымдастыру саласындағы зерттеулердің нәтижелерін ұсынады. Туризм индустриясы үшін мамандар даярлауға экскурсоводтың кәсіби құзыреттерін енгізу қажеттілігі айқындалды және негізделді, сондай-ақ туристік-экскурсиялық құзыреттерді қалыптастыруды ескере отырып, білім беру бағдарламаларын әзірлеудің практикалық тәжірибесі ұсынылды. Авторлар жоғары туристік білім беру контекстінде экскурсоводтың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыруда тәжірибеге бағытталған тәсіл жүйесін ұсынды, оның негізінде тәжірибеге бағытталған пәндерді ұйымдастыру әдістемесі дайындалды. Мақалада баяндалған зерттеулер сонымен қатар туризм бағыты бойынша оқыту кезеңінде туристік-экскурсиялық құзыреттер кешенін игеру процесінде болашақ экскурсоводтың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыра отырып, тәжірибеге бағытталған тәсіл қағидастарына сәйкес сабақтарды ұйымдастыру

қажеттілігін көрсетеді. Оқытуды ұйымдастырудағы тәжірибеге бағытталған тәсіл өзінің басты мақсаты – болашақ мамандардың жоғары сапасын қамтамасыз ететін әр пән бойынша білімді нақты дағдыларға айналдыру.

Түйін сөздер: экскурсовод, экскурсовод, экскурсиялық қызмет көрсету, туристік білім беру, білім беру бағдарламасы.

Основные положения. Развитие индустрии туризма предполагает формирование широкого спектра компетенций у специалистов, оказывающих разного рода туристские услуги. Подготовка кадров должна осуществляться с учетом требований рынка труда, стейкхолдеров, государства и общества, а разработка образовательных программ иметь вариативные предложения по формированию профессиональных компетенций не только менеджера туризма, но и туристского аниматора, маркетолога, горного гида и несомненно экскурсовода, так как именно экскурсовода называют межкультурным проводником, и именно от его работы зависит впечатления гостя от страны временного пребывания.

Введение. Сегодня, развитие туризма во многих странах становится приоритетным направлением, его важность, как сектора экономики неоднократно подчеркивали главы государств всего мира. Каждая страна предоставляет свой спектр туристских услуг, от развития которого зависит конкурентоспособность и востребованность региона. Многие специалисты индустрии туризма выделяют ключевые элементы туристского бизнеса: наличие туристских аттракций, развитость инфраструктуры, открытость и вовлеченность населения, и несомненно высококвалифицированный кадры. Именно качество подготовки туристских кадров является одним из ключевых звеньев, определяющих успех современного туризма.

Страна, обладающая уникальными ресурсами для развития туризма, но не имеющая специалистов способных достойно их презентовать, не способных определять антропогенную нагрузку на объекты, проводить исследования в области истории и географии объектов, систематизировать и предоставлять туристам информацию и т.д. обречена на провал, так как не только историко-культурные, природно-климатические и инфраструктурные ресурсы определяют успех развития туризма на конкретной территории, его определяет рациональный и профессиональный подход специалистов, работающих в сфере туризма. Республика Казахстан обладает широким спектром туристских аттракций, это и богатое историческое наследие, и уникальная природа, наполненная эндемичными видами животных и растений, и конечно культурное развитие страны, определяющие высокий интерес к Казахстану, как

перспективному туристскому направлению [1-3]. Президент Республики Казахстан, Касым Жомарт Токаев, особое внимание в своих выступлениях, всегда уделяет вопросам развития туризма и системе подготовки кадров в стране, подчеркивая наличие всех необходимых для этого ресурсов: *«В нашей стране много уникальных природных и исторических объектов, одно из таких неповторимых мест, наша национальная гордость – плато Устюрт... Казахстан не случайно называют страной петроглифов. Хребет Ешкиольмес – одно из самых крупных скопления петроглифов в Евразии. Немало древних рисунков сохранилось и в урочищах Арпаозен, Кулжабасы, Сауыскандык... Поручаю уполномоченным органам совместно с Национальной комиссией начать работу по включению указанных объектов в Список всемирного наследия ЮНЕСКО...»* [4].

Именно ресурсный туристско-рекреационный, историко-культурный, природно-климатический потенциал Казахстана является основой для развития всех видов туризма страны, а подготовка специалистов важным фактором успеха данной работы. Среди профессий в области туризма, ключевыми можно выделить такие как менеджер туризма, аниматор, гид-проводник, инструктор туризма и конечно экскурсовод [5].

Сегодня в республике более 40 высших учебных заведений оказывают услуги по подготовки специалистов направления «Туризм», при этом лишь единицы предоставляют образовательные программы и/или Minor (дополнительные образовательные программы), траектории по экскурсионному обслуживанию. Экскурсовод – это физическое лицо, осуществляющее деятельность в Республике Казахстан в качестве индивидуального предпринимателя или наемного работника, профессионально подготовленное для оказания экскурсионных услуг туристам по ознакомлению с туристскими достопримечательностями в стране (месте) временного пребывания [6]. Экскурсовода называют межкультурным проводником, чья деятельность правлена, в первую очередь на формирование культурных взаимосвязей между представителями различных стран и народов, через качественное вовлечение в информационную среду объектов туристского интереса, по средствам экскурсионного

рассказа и показа. Анализ современного экскурсионного обслуживания стран ближнего и дальнего зарубежья показал важность централизованного подхода к подготовке гидов-экскурсоводов. В настоящее время в Республике Казахстан существует ряд стандартов подготовки и профессиональной деятельности гидов-экскурсоводов, которые носят рекомендательный характер и не оказывают должного влияния на всю систему подготовки специалистов экскурсионного обслуживания.

Обучение экскурсоводов должно стать первоочередной задачей туристского образования, а разработка программ подготовки, переподготовки и повышения квалификации носить системный и практико-ориентированный характер.

В связи с этим, **целью** исследования стала разработка практико-ориентированного подхода к подготовке экскурсоводов в системе высшего туристского образования, для достижения которой были сформированы следующие **задачи**:

Выявление ключевых профессиональных компетенций, которыми должен обладать экскурсовод, необходимые для определения результатов обучения по дисциплинам, курсам, основным и дополнительным (minor) образовательным программам;

Формирование принципов создания образовательных программ с учетом формирования туристско-экскурсионных компетенций для подготовки экскурсовода в контексте высшего туристского образования;

Разработка системы практико-ориентированного подхода к формированию профессиональных компетенций экскурсовода в контексте высшего туристского образования, через методику организации практико-ориентированных дисциплин на примере «Экскурсоведения».

Результаты исследования, изложенные в статье, имеют четкий практико-ориентированный характер, и были сформированы в результате профессиональной деятельности авторов в области подготовки туристских кадров и организации экскурсионного обслуживания.

Методы и организация исследования. Главной целью туристского образования является подготовка высококвалифицированных кадров, а одной из главных задач специалистов туристского образования является поиск наиболее эффективных методов формирования профессиональных компетенций у обучающихся. Наиболее ярко отражение практико-ориентированного принципа в туристском образовании можно найти в выражении полководца Суворова А. «Теория без практики - мертва, практика без теории - слепая», и действительно, при разработке учебных дисциплин, форм и видов

занятий, необходимо учитывать этот принцип. Вопросы туристского образования были осязаны в работах: В.Н. Вукколова [7], А.А. Саипова [8], А.А. Жолдасбекова [9], Н.А. Огиенко [10], С.К. Алшымбекова [11], Е.С. Никитинского [12], О.Г. Лютеровича [13] и многих других отечественных и зарубежных специалистов. Именно в их трудах можно выявить важность практико-ориентированного подхода к туристскому образованию [14].

В процессе исследования, были сформированы несколько ключевых этапов, позволивших эффективно достичь прославленных целей и задач:

Этап 1. Исследование регионального и международного опыта в организации туристского образования, определение ключевых компетенций и возможных дополнительных программ в контексте ОП «Туризм».

Этап 2. Выявление дополнительных профессий, которыми может овладеть студент, в процессе обучения по ОП «Туризм», создание основных и дополнительных (minor) программ по выявленным направлениям на примере экскурсионного обслуживания;

Этап 3. Разработка системы формирования профессиональных компетенций экскурсовода в рамках основной и дополнительной образовательной программы по туризму, через создания практико-ориентированной методики обучения экскурсионному делу на примере конкретных дисциплин и форм занятий.

Этап 4. Применение разработанной методики, поредение и анализ полученных результатов, через различные методы оценивания качества освоенных знаний и умений в области создания, организации и проведения экскурсий, а также оказания экскурсионных услуг туристам.

Таким образом, каждый этап исследования позволил сформировать эффективный практико-ориентированный подход к подготовке экскурсоводов в системе высшего туристского образования и успешно его реализовать в профессиональной педагогической практике авторов исследования. Высокую эффективность исследования обеспечило применение методов как теоретического (анализ, синтез, исследование литературы по проблематике исследования и пр.), так и практического уровня.

Результаты исследования и их обсуждение.

Подготовка экскурсоводов во всем мире осуществляется несколькими путями, чаще всего это подготовка кадров для экскурсионного обслуживания в условиях высшего образования по направлению туризма, истории, географии и пр., не менее актуальны программы подготовки экскурсоводов международной организацией UN-

WTO WFTGA [15], а также региональные программы обучения экскурсоводов, повышения их квалификации и профессионального развития. В целом подготовка экскурсоводов носит системный характер во многих странах мира и в большинстве своем координируется государством, профильными учебными заведениями и субъектами индустрии туризма [16].

В Республике Казахстан, специально для подготовки специалистов индустрии туризма был создан указом Президента РК, Международный университет туризма и гостеприимства в городе Туркестан, на базе которого происходит обучение экскурсоводов как основных ОП, так и дополнительных minor. Была создана образовательная программа «6B111012 – Tourism Guide Service»,

направленная на подготовку профессиональных экскурсоводов позволяющим туристам погрузиться в местную культуру, историю и достопримечательности. Именно экскурсовод является ключевым звеном в индустрии туризма, предоставляя информацию, комфорт и безопасность туристам во время их путешествий, закармливая их с туристскими достопримечательностями страны [17].

Для понимания сущности подготовки экскурсоводов, перед разработчиками образовательных программ (ОП), как основных, так и дополнительных (minor), лежит задача выявления ключевых компетенций, трансформирование их в результаты обучения (РО) всей ОП и отдельных дисциплин (РОД). Процесс создания ОП представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 - Процесс создания образовательных программ на примере подготовки экскурсовода в рамках ОП и minor.

Как указано на рисунке 1, подготовка экскурсоводов в системе высшего образования начинается с выявления запросов рынка труда, государства и общества, что возможно выявить только через постоянный мониторинг, опросы, анкетирования и конечно анализ нормативно-правовых актов, выступлений главы государства и пр.

Проводя постоянные исследования в данной области, авторами были выявлены актуальные потребности, одной из которых стала подготовка экскурсоводов, владеющих несколькими языками, способными качественно оказывать услуги по ознакомлению объектами туристского интереса, в соответствии с национальными и международными стандартами экскурсионного дела.

С целью удовлетворения выявленного запроса, были разработаны «6B111012 – Tourism Guide Service» и соответствующий minor для иных ОП, а также в рамках многих образовательных программ по туризму предусмотрены дисциплины

позволяющие овладеть основными компетенциями экскурсовода в процессе всего обучения по средствам ключевых, основных и дополнительных дисциплин.

Основными компетенциями экскурсовода можно назвать: умения в области организации и проведения экскурсий, знания истории, географии, этнографии, краеведения, топонимики и других наук необходимых в подготовке контрольного и индивидуального текста экскурсии, знания в области методики и техники ведения экскурсии, навыки составления основной документации для экскурсии (схемы маршрута и его описания, технологической карты, контрольного и индивидуального текста, портфеля экскурсовода и пр.), исходя из того, что компетенции которыми должен овладеть экскурсовод, полностью соответствуют результатом обучения, разработка дисциплин должна носить системный характер.

Если главной задачей ОП «6B111012 – Tourism Guide Service» является подготовка экскурсовода,

то в рамках других образовательных программ и *minor* необходимо формирование циклов дисциплин способных сформировать те же знания, умения и навыки экскурсовода, с отличием в целевых аргументациях, а именно, что в иных ОП, обучающийся не будет иметь главной це-

лю становиться экскурсоводом, но при этом такая возможность у него будет, для этого ему будет необходимо сдать дополнительный экзамен. Сравнительный анализ разработки ОП по различным целевым направлениям представлен на рисунке 2.



Рисунок 2 - Сравнительный анализ основных и дополнительных целей ОП в области подготовки кадров для индустрии туризма

Как указано на рисунке 2, подготовка экскурсовода может происходить как по специально созданной ОП, так и в виде дополнительной программы (*minor*) в контексте специально созданных комплексов дисциплин, предполагающих наличие экзамена по дополнительной профессии.

Будущий экскурсовод должен иметь качественные компетенции в области:

- теоретико-методологических и практических основ экскурсионного дела, разработки, организации и проведения экскурсий, это ключевые дисциплины, которые в концентрированном формате дают максимально необходимые компетенции экскурсовода, предполагающие дальнейшее профессиональное самосовершенствование, но позволяющие разрабатывать и проводить экскурсии;

- специфики предоставления экскурсионных услуг в зависимости от классификации, форм и видов экскурсий, инновационных и традиционных подходов, это основные дисциплины, позволяющие экскурсоводу формировать вариативные экскурсионные предложения, рекламировать и продвигать его для различных категорий туристов;

- знаний экскурсовода в области смежных наук, которые определяют качество предоставляемой экскурсоводом информации, такие дисциплины по истории, социологии, географии, политологии, психологии, языков и прочее, чаще всего в ОП имеют название базовые, в контексте подготовки экскурсовода их можно определить как дополнительные.

Данный подход имеет практико-ориентированный характер, так как главная задача заключается именно в формировании профессии экскурсовода и комплекса экскурсионных компетенций у специалистов индустрии туризма. Основными принципами практико-ориентированного подхода являются:

- 1) Четкая *взаимосвязь теории и практики*, что возможно лишь при системном подходе, ярко выраженном в планомерном решении таких задач как – что должен знать будущий экскурсовод по данной теме? Какие знания ему необходимы в трудовой деятельности? Как эти знания могут быть применены на практике? Через какие задания происходит применение элементов освоенного знания? Какую часть работы экскурсовода включает данное знание? Как преобразовать информацию,

которой должен владеть экскурсовод в конкретные умения по системе «шаг за шагом»? и так далее. Лишь умея ставить вопросы, преподаватель будет формировать качественное целеполагание, через которое можно достичь конкретной привязки «теория = практика».

2) Организация *внеаудиторных занятий*, главная задача которых применить полученные в аудитории знания на конкретных объектах. Для экскурсовода необходимо учесть проводить исследования объекта через его осмотр, формировать маршрут непосредственно на местности, проводить объезд маршрута, вычислять реальный хронометраж, апробировать маршрут и т.д. данные виды работы возможно трансформировать в практические учения во внеаудиторных условиях решая конкретные практические задачи.

3) Выбор *форм результатов обучения*, которые можно измерить в профессиональном плане, на каждом этапе образовательного процесса. Такими формами могут выступать, например составление паспортов объектов, подготовка маршрута экскурсии, разработка технологической карты экскурсии, контрольного и индивидуального текста, формирование материалов для портфеля экскурсовода и так далее, а формами итогового контроля по рубежным неделям будет разработка экскурсии и ее защита.

Циклы дисциплин для подготовки экскурсоводов в рамках ОП «Туризм» должны строиться по системе практико-ориентированного подхода через ключевые, основные и дополнительные дисциплины, где в большинстве ключевой для многих ОП является «Экскурсоведение». Цель дисциплины - дать обучающимся теоретические знания об экскурсионном методе познания, сформировать навыки подготовки экскурсий и технологии их проведения, научить применять эти навыки в своей будущей работе.

Разработка дисциплины «Экскурсоведение» должна иметь практико-ориентированный характер, т.е. формирование именно практических умений и навыков на основе экскурсионной теории и методики. С этой целью необходимо выделить задачи дисциплины: знать теоретико-методические основы экскурсионного дела, необходимые при формировании экскурсии; анализировать теоретические этапы разработки экскурсии, выявлять их особенности и формировать экскурсионную программу; анализировать современное состояние объектов экскурсионного интереса, определять их насыщенность и делать выборочный анализ; подготавливать и проводить экскурсии по различным темам, для различных категорий туристов. Соответственно, результатами обучения дисциплины (РОД) являются:

РОД 1 – Формировать навыки подготовки, разработки и организации экскурсий по различным тематикам;

РОД 2 – Организовать работу в различных группах экскурсантов с учетом особенностей экскурсионной методики;

РОД 3 – Разрабатывать и организовывать процесс подготовки и реализации экскурсионного продукта и туристско-экскурсионных маршрутов;

РОД 4 – Проводить экскурсии для туристов на внутреннем и международном уровне [17].

Практико-ориентированной целью является – умение обучающихся разрабатывать и проводить экскурсии, соответственно результатом освоения дисциплины является именно готовая и апробированная обучающимися экскурсия.

На рисунке 3, представлена разработка основных модулей для дисциплины «Экскурсоведение» в соответствии с практико-ориентированным подходом, где каждый модуль имеет свою задачу, реализуемую через конкретные темы лекций, практических и самостоятельных работ.



Рисунок 3 - Разработка ключевой дисциплины «Экскурсоведение» в соответствии с практико-ориентированным подходом.

Так, из рисунка 3 становится понятным, что не только дисциплина должна иметь свою цель, задачи и результаты обучения, но и каждый модуль должен отвечать за конкретные компетенции, а разработка тем лекций, практических и самостоятельных работ полноценно отвечать на поставленные вопросы.

В результате данной научно-исследовательской работы, носящей эмпирический характер, был разработан учебно-методический комплекс дисциплины «Экскурсоведение», который в полной мере реализует практико-ориентированный подход, который можно проследить через анализ построения процесса обучения, проводимый самими обучающимися на 15 неделе обучения.

Каждая неделя обучения по дисциплине «Экскурсоведение» должна иметь цели и задания, постепенно приближающие обучающегося к разработке и проведению экскурсии, которые также могут иметь дифференцированный подход. Важно отметить, что изучение дисциплины начинается за долго до того, когда студенты приступают к данному курсу, так как концепция пре- и постреквизитов в структуре ОП, раскрывает эту систему.

Обучающиеся которые еще не изучали дисциплину «Экскурсоведение» - являются экскурсантами для тех студентов, которые уже завершают изучение данной дисциплины и проводят экскурсию, а обучающиеся завершившие данный курс ранее, выступают в качестве экспертов и оценивают экскурсию по средствам оценочного листа. Авторами статьи в исследовательской работе была сформирована «Форма проверки учебной экскурсии» в виде оценочного листа, форма и пример которого представлен на рисунке 4, при детальном изучении позволяет определить цели и задачи всей практико-ориентированной дисциплины «Экскурсоведения».

Таким образом мы можем проследить преемственность дисциплины, где: экскурсовод – обучающийся допущенный к проведению экскурсии, разработавший ее в контексте практико-ориентированного подхода по дисциплине экскурсоведение; экскурсанты – студенты которые, будут изучать дисциплину «Экскурсоведение» на следующем курсе/семестре; проверяющие – обучающиеся которые успешно завершили обучение по дисциплине «Экскурсоведение» и успешно защитили разработанную ими экскурсию.

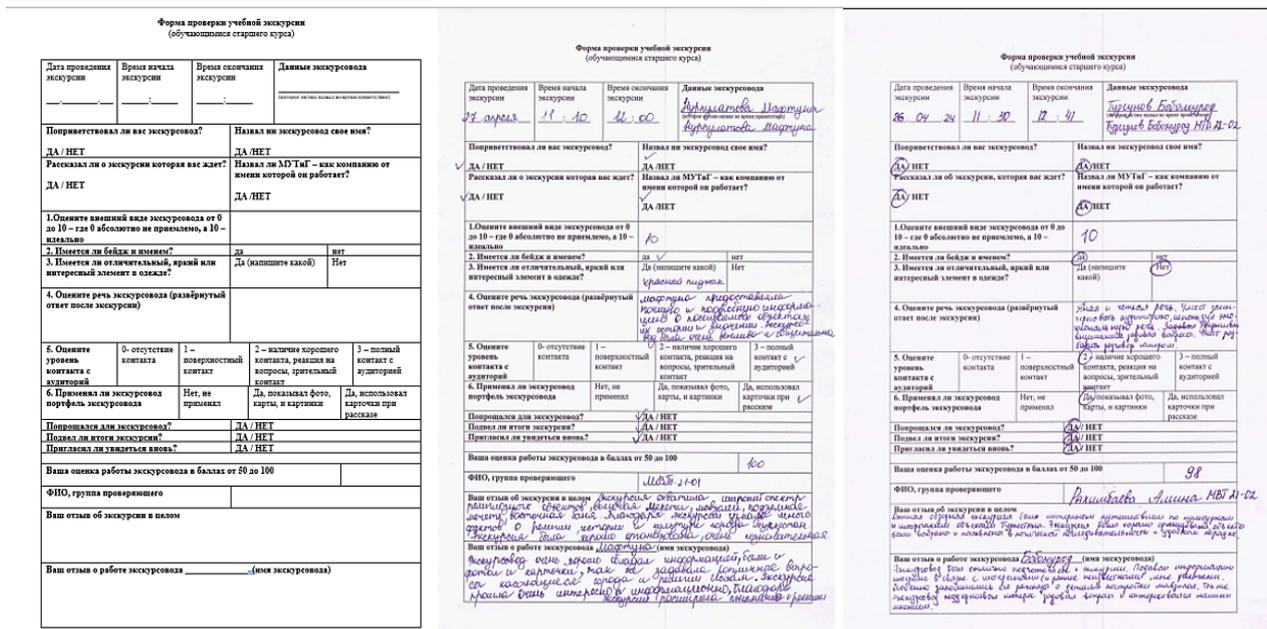


Рисунок 4 - Форма проверки учебной экскурсии и пример ее заполнения проверяющим (старший курс, прошедший обучение по дисциплине «Экскурсоведение»)

Практико-ориентированный подход в обучении предполагает результативность каждой недели обучения, где полученные знания непременно должны быть применены на практике, с целью формиро-

вания навыков по каждому элементу подготовки экскурсии от постановки цели до анализа проведенной экскурсии. Задания по своему смысловому содержанию могут быть представлены по неделям

и соответствовать темам плана освоения дисциплины, при этом смысл их может быть определен в следующем алгоритме работы преподавателя:

1) Исследование туристско-экскурсионного потенциала города, объектов, представляющих интерес, истории города, этнографии народа, а также иных ресурсов для разработки экскурсии. Данный этап дает четкое понимание обучающимся какие ресурсы они могут использовать для разработки первичного плана экскурсии;

2) Формирование первичного плана-маршрута экскурсии, где обучающиеся формируют маршрут экскурсии по своим имеющимся знаниям. Данная работа является групповой, и каждый студент подготавливает информацию по выбранному объекту

на плане-маршруте экскурсии. На этом этапе важно дать обучающимся возможность попробовать составить маршрут, выбрать объекты и подготовить текст для выступления самостоятельно.

3) Проведение учебно-методической экскурсии для обучающихся по созданному им плану-маршруту. Эта экскурсия будет носить именно учебный характер, где главная задача и роль отводиться именно преподавателю, определяющему ключевые моменты ведения экскурсии и формирования/корректировки маршрута, обозначению важных технических и методических составляющих, в том числе определение места расстановки группы, методических приемов показа и рассказа и так далее (Рисунок 5).



Рисунок 5 - Проведение учебно-методической экскурсии по дисциплине «Экскурсоведение» для студентов МУТиГ, г.Туркестан, 5 неделя обучения (фотографии из архива авторов)

4) Анализ проведенной работы, составление плана индивидуальных экскурсий. На данном этапе обучающиеся работают индивидуально, важно что разработка экскурсий происходит в соответствии в полученным знаниями студентов по лекциям и практическим формам работ. Маршрут экскурсии формируется по стандартам разработки экскурсии, студенты подготавливают паспорта по каждому объекту [18].

5) Создание необходимой для проведения экскурсии документации, технологической карты экскурсии в которой идет аргументированный выбор каждого методического приема рассказа и показа, который студенты усвоили из лекционного и практического материала дисциплины, формирование портфеля экскурсовода, подготовка контрольного и индивидуального текста экскурсии, а также карточек каждого объекта в

экскурсии. Так же, на данном этапе происходит формирование папки экскурсовода по системе «общая информация – маршрут экскурсии – технологическая карта экскурсии – основные данные об объектах экскурсии (контрольный текст, паспорт объекта, индивидуальный текст, карточка объекта, визуальный материал) – техника безопасности» и обход маршрута перед проведением экскурсии.

6) Учебно-тренировочная экскурсия, в процессе которой каждый будущий экскурсовод, успешно подготовивший экскурсию, защитивший свой материал и соответственно допущенный к проведению экскурсии, проводит ее для экскурсантов и проверяющих. На данном этапе каждый обучающийся применяет свои знания на практике, чаще всего данная форма работы проводится на 13-14 неделе обучения (Рисунок 6).



Рисунок 6 - Проведение учебно-тренировочной экскурсии по дисциплине «Экскурсоведение» для студентов МУТиГ, г.Туркестан, 14 неделя обучения (фотографии из архива авторов).

7) Анализ проведенной экскурсии, в процессе которого обучающиеся не только определяют положительные, сильные и слабые моменты своей экскурсии, но и полноценно анализируют все 15 недель своей работу по дисциплине «Экскурсоведение», подводя итоги и ставя дальнейшие цели. Так, смысл данного задания - показать работу над экскурсией за 15 недель, выявить все задания - ключевые и дополнительные, проанализировать, как они влияли на уровень и подготовку экскурсии от

1 до 15 недели, отметить как основные этапы так и дополнительные, например к основным можно отнести - изучение объектов города, исследование конкретного объекта, проведение учебной экскурсии и так далее. Дополнительные этапы, на прямую не связанные с разработкой конкретной экскурсии, но при этом оказывающие влияние на формирование основных компетенций экскурсовода, например исследование приемов показа, исследование психологии и так далее (Рисунок 7).

Рисунок 7 - Пример отчета-анализа разработки экскурсии за 15 недель по дисциплине «Экскурсоведение» для студентов МУТиГ, г.Туркестан.

Отчет-анализ экскурсии, часть которого представлена на рисунке 7 в общем состоит от 20 и более слайдов, на каждый этап разработки экскурсии, обучающимися также подготавливается видео-отчет, задача которого продвигать ОП и ВУЗ в социальных сетях, такие отчеты становятся

хорошими рекламными роликами и привлекают будущих абитуриентов. Одним из примеров практико-ориентированного подхода к составлению самостоятельных заданий по дисциплине «Экскурсоведение» может быть система связанных между собой заданий, представленная в таблице 1.

Таблица 1 - Пример заданий по самостоятельной работе обучающихся

№	Тема задания	Содержание задания
1	Цель и задачи экскурсии	Сформировать четкое представление об экскурсии, не только как о познавательном, но и как о педагогическом процессе. Подготовьте принципы, которые необходимо соблюдать при подготовке и проведении экскурсии, какие требования вы считаете наиболее важными? Разработайте свод правил для экскурсовода, обоснуйте каждую позицию.
2	Этапы разработки экскурсии	Составьте план подготовки экскурсии. Выделите основные этапы разработки экскурсии. Подготовьте таблицу, в которой вы покажите особенности каждого этапа, озаглавьте его, сделайте четкие рекомендации для каждого этапа и опишите результат, который ознаменует завершение одного этапа и переход к другому.
3	Анализ объектов экскурсионного интереса	Изучите, какие объекты города наиболее интересны для туристов, проведите несколько видов опроса. Самостоятельно изучите объекты представляющие туристский интерес, дайте характеристику каждому объекту по следующим параметрам: 1. Наименование объекта (официальное, современное, история названия); 2. Местонахождение объекта, его точный адрес, геолокация. 3. История объекта. 4. Описание объекта (архитектура, авторы, дата, какую роль сыграл в жизни города, информационный комфорт и пр). 5. Источники сведений о памятнике. 6. Сохранность памятника. 7. Акустическая среда. Дополните материал фотографией.
4	Разработка экскурсии	Согласно основным этапам разработки экскурсии, а также анализу объектов туристского интереса разработайте свою экскурсию. Для этого задания обязательно: выбрать тему, выбрать объекты, сформировать маршрут, разработать технологическую карту маршрута с описанием каждого объекта экскурсии, подготовить фотодокументы дополняющие экскурсию (портфель экскурсовода), провести предварительный обход / объезд маршрута.
5	Проведение экскурсии	Сформировав маршрут и подготовив все необходимые документы, провести экскурсию, подготовить видео отчет и отчет в виде презентации. Составить «портрет» идеального экскурсовода. Опишите, какие навыки у него должны быть, что он должен уметь, его профессиональные и личные качества. Смоделируйте ситуации, в которых бы проявились те или иные черты его характера, а также проявился профессионализм.

Сущность практико-ориентированного подхода в организации дисциплины «Экскурсоведение», требует от преподавателя целый спектр профессиональных компетенций, в первую очередь это опыт работы экскурсоводом, постоянное повышение квалификации и профессиональное самосовершенствование в экскурсионном обслуживании, а форма практической работы по дисциплине должна состоять из ключевых элементов, разделенных по сложности выполнения задания, главная задача которых – преобразовать знания полученные во время лекций и выполнения практических работ, в конкретные умения необходимые для выполнения заданий по разработке, реализации и проведению анализа реализованной экскурсии.

В результате проведенных исследований, были сформулированы следующие **выводы**:

1. Подготовка экскурсоводов в Республике Казахстан является одним из приоритетных направлений туристского образования, так как именно экскурсовод является по сути межкультурным проводником и от его работы зависит, насколько турист

проникнется историей, культурой, природой и т.д. страны. С этой целью в вузах, осуществляющих подготовку по ОП «Туризм», должны разрабатываться специализированные образовательные программы для подготовки экскурсоводов, а в существующих ОП внедряются комплексы дисциплин необходимых для формирования компетенции в области экскурсоведения с возможностью дополнительной профессии – экскурсовод и соответствующие *minor*.

2. Практико-ориентированный подход в разработке учебно-методических комплексов дисциплин позволяет формировать навыки, необходимые при профессиональной деятельности экскурсовода, по своей сути они обеспечивают активное формирование таких навыков как исследование туристско-экскурсионного материала региона, формирование экскурсии и всей необходимой для нее документации, проведение экскурсии и анализ результативности проделанной обучающимся работы.

3. Разработка ключевой дисциплины «Экскурсоведение» должно быть основано в соответствии с практико-ориентированным подходом,

разработка заданий носить системный характер и обеспечивать применение теории в практике уже на моменте освоения дисциплины, что накладывает дополнительные требования к профессионализму преподавателя данной дисциплины.

Таким образом, была выявлена специфика подготовки экскурсовода в рамках образовательных

программ по туризму с определением необходимости внедрения практико-ориентированного подхода. Данные, представленные в статье, являются результатом практического опыта авторов и могут быть использованы как теоретический материал для разработки учебно-методических комплексов в области экскурсионного обслуживания.

Литература

- 1 Moldagaliyeva A., Aktymbayeva A., Issakov Y., Assylbekova A., Kenzhalin K., Beisembinova A., Begimova G., Dávid L.D. Socio-economic significance of tourism development on the great silk road (Kazakhstan section) // *GeoJournal of Tourism and Geosites*. 2024. - № 52(1), - pp. 116–124. DOI:10.30892/gtg.52111-1188
- 2 Официальный сайт ЮНЕСКО - UNESCO World Heritage Centre <https://whc.unesco.org/> Список кандидатов в объекты всемирного наследия ЮНЕСКО в Казахстане (дата обращения 01.03.2024)
- 3 Aldybayev B., Gubarenko A., Imangulova T., Ussubaliyeva S., Abdikarimova M. Popularization of objects of the cultural and historical Heritage of the republic of Kazakhstan as a factor for the development of ethnocultural tourism of the country // *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 2021. - №39, - pp. 1450-1460. DOI:10.30892/gtg.394spl16-789
- 4 Официальный сайт Президента Республики Казахстан. Выступление Главы государства К. Токаева на третьем заседании Национального курултая «Адал адам – Адал еңбек – Адал табыс» 15 марта 2024 года// <https://www.akorda.kz/> (дата обращения 25.03.2024 г.)
- 5 Абдикаримова М.Н. Организационно - педагогические условия совершенствования подготовки туристских кадров: дис. ... док. филос. (PhD): 6D090200. – Алматы, 2020. – 150 с.
- 6 Информационно-правовая система нормативных правовых актов Республики Казахстан «Әділет». Закон Республики Казахстан от 13 июня 2001 года N 211 «О туристской деятельности в Республике Казахстан»// https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z010000211_ (дата обращения 03.02.2024 г.)
- 7 Вуколов В.Н. Теория и практика подготовки специалистов туристской индустрии в высших учебных заведениях: дис. ... д.п.н. – Алматы, 2001. – 269 с.
- 8 Саипов А.А. Научно-педагогические основы подготовки менеджеров туризма. – Алматы: АГУ им.Абая, 2002. – 236 с.
- 9 Жолдасбеков А.А. Система подготовки туристических кадров в региональных вузах Республики Казахстан: дис. ... д.п.н. – Алматы, 2005. – 271 с.
- 10 Огиенко Н.А. Оптимизация профессиональной подготовки специалистов активных и спортивных видов туризма в высших учебных заведениях: дис. ... к.п.н. – Алматы, 2007. – 200 с.
- 11 Алшымбеков С.К. Подготовка будущих специалистов туризма к использованию материалов казахской этнопедагогике в профессиональной деятельности: дис. ... к.п.н. / Каз.нац.пед. ун-т им.Абая (КазНПУ). - Алматы. – 2010. – 147 с.
- 12 Никитинский Е.С. Теория и практика устойчивого развития туризма и государственного управления туристической деятельностью в Республике Казахстан: дис. ... д.п.н. – Алматы, 2010. – 303 с.
- 13 Лютерович О.Г. Педагогические условия подготовки будущих экскурсоводов в высших учебных заведениях: дис. ... к.п.н. – Алматы, 2010. – 152 с.
- 14 Губаренко А.В. Совершенствование форм и методов экскурсионного обслуживания в Республике Казахстан: дис. ... док. филос. (PhD):6D090200. - Алматы, 2021. – 178 с.
- 15 UNWTO Basic / Documents vol I/ (Statutes, Rules of Procedures, Agreements). WFTGA Trainer Manual. 2008.
- 16 Абдикаримова М.Н., Губаренко А.В., Макогонов А.Н., Имангулова Т.В., Лютерович О.Г. Системный подход в разработке образовательных траекторий по подготовке специалистов индустрии туризма для экскурсионного обслуживания // Теория и методика физической культуры. – 2020. - №4 (62). – С. 32-40.
- 17 Официальный сайт Международного университета туризма и гостеприимства// <https://iuth.edu.kz/ru/> (Дата обращения: 27.04.2024).
- 18 Закирьянов Б.К., Лютерович О.Г., Оразымбетова Б.К., Арстанов Б.А., Губаренко А.В., Семибратова П.А. 200 Экскурсионных объектов г. Алматы: учебное пособие. - Алматы: Изд «Service press», 2018. - 507 с.

References

- 1 Moldagaliyeva A., Aktymbayeva A., Issakov Y., Assylbekova A., Kenzhalin K., Beisembinova A., Begimova G., Dávid L.D. Socio-economic significance of tourism development on the great silk road (Kazakhstan section) // *GeoJournal of Tourism and Geosites*. 2024. - № 52(1), - pp. 116–124. DOI:10.30892/gtg.52111-1188
- 2 Official'nyj sajt YUNESKO - UNESCO World Heritage Centre <https://whc.unesco.org/> Spisok kandidatov v ob"ekty vsemirnogo naslediya YUNESKO v Kazahstane (data obrashcheniya 01.03.2024)
- 3 Aldybayev B., Gubarenko A., Imangulova T., Ussubaliyeva S., Abdikarimova M. Popularization of objects of the cultural and historical Heritage of the republic of Kazakhstan as a factor for the development of ethnocultural tourism of the country // *GeoJournal of Tourism and Geosites*, 2021. - №39, - pp. 1450-1460. DOI:10.30892/gtg.394spl16-789
- 4 Oficial'nyj sajt Prezidenta Respubliki Kazahstan. Vystuplenie Glavy gosudarstva K. Tokaeva na tret'em zasedanii Nacional'nogo kurultaya «Adal adam – Adal eңbek – Adal tabys» 15 marta 2024 goda// <https://www.akorda.kz/> (data obrashcheniya 25.03.2024 g.)

- 5 Abdikarimova M.N. Organizacionno - pedagogicheskie usloviya sovershenstvovaniya podgotovki turistskih kadrov: dis. ... dok. filos. (PhD): 6D090200. – Almaty, 2020. – 150 s.
- 6 Informacionno-pravovaya sistema normativnyh pravovyh aktov Respubliki Kazahstan «Әділет». Zakon Respubliki Kazahstan ot 13 iyunya 2001 goda N 211 «O turistskoj deyatel'nosti v Respublike Kazahstan»/ [https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z010000211_\(data obrashcheniya 03.02.2024 g.\)](https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z010000211_(data obrashcheniya 03.02.2024 g.))
- 7 Vukolov V.N. Teoriya i praktika podgotovki specialistov turistskoj industrii v vysshih uchebnyh zavedeniyah: dis. ... d.p.n. – Almaty, 2001. – 269 s.
- 8 Saipov A.A. Nauchno-pedagogicheskie osnovy podgotovki menedzherov turizma. – Almaty: AGU im.Abaya, 2002. – 236 s.
- 9 ZHoldasbekov A.A. Sistema podgotovki turisticheskikh kadrov v regional'nyh vuzah Respubliki Kazahstan: dis. ...d.p.n. – Almaty, 2005. – 271 s.
- 10 Ogienko N.A. Optimizaciya professional'noj podgotovki specialistov aktivnyh i sportivnyh vidov turizma v vysshih uchebnyh zavedeniyah: dis. ... k.p.n. – Almaty, 2007. – 200 s.
- 11 Alshymbekov S.K. Podgotovka budushchih specialistov turizma k ispol'zovaniyu materialov kazahskoj etnopedagogiki i professional'noj deyatel'nosti: dis. ... k.p.n. / Kaz.nac.ped. un-t im.Abaya (KazNPU). - Almaty. – 2010. – 147 s.
- 12 Nikitinskij E.S. Teoriya i praktika ustojchivogo razvitiya turizma i gosudarstvennogo upravleniya turisticheskoy deyatel'nost'yu v Respublike Kazahstan: dis. ...d.p.n. – Almaty, 2010. – 303 s.
- 13 Lyuterovich O.G. Pedagogicheskie usloviya podgotovki budushchih ekskursovodov v vysshih uchebnyh zavedeniyah: dis. ...k.p.n. – Almaty, 2010. – 152 s.
- 14 Gubarenko A.V. Sovershenstvovanie form i metodov ekskursionnogo obsluzhivaniya v Respublike Kazahstan: dis. ... dok. filos. (PhD):6D090200. - Almaty, 2021. – 178 s.
- 15 UNWTO Basic / Documents vol I/ (Statutes, Rules of Procedures, Agreements). WFTGA Trainer Manual. 2008.
- 16 Abdikarimova M.N., Gubarenko A.V., Makogonov A.N., Imangulova T.V., Lyuterovich O.G. Sistemnyj podhod v razrabotke obrazovatel'nyh traektorij po podgotovki specialistov industrii turizma dlya ekskursionnogo obsluzhivaniya // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2020. - №4 (62). – S. 32-40.
- 17 Oficial'nyj sajt Mezhdunarodnogo universiteta turizma i gostepriimstva/ <https://iuth.edu.kz/ru/> (Data obrashcheniya: 27.04.2024).
- 18 Zakir'yanov B.K., Lyuterovich O.G., Orazymbetova B.K., Arstanov B.A., Gubarenko A.V., Semibratova P.A. 200 Ekskursionnyh ob'ektov g. Almaty: uchebnoe posobie. - Almaty: Izd «Service press», 2018. - 507 s.

Хат хабарға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p style="text-align: center;">Губаренко Анастасия Вячеславовна - PhD докторы, қауымдастырылған профессор м.а., Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: gerseda@mail.ru, ORCID: https:// orcid.org/0000-0002-9237-1612</p>	<p style="text-align: center;">Губаренко Анастасия Вячеславовна - доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, Туркестан, Казахстан, e-mail: gerseda@mail.ru, ORCID: https:// orcid.org/0000-0002-9237-1612</p>	<p style="text-align: center;">Gubarenko Anastassiya Vyacheslavovna - PhD, acting associate professor. International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan, e-mail: gerseda@mail.ru, ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9237- 1612</p>

Дусенко С.В.

Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

ИЗМЕНЕНИЕ ВЕКТОРА ПОДГОТОВКИ ТУРИСТСКИХ КАДРОВ В РОССИИ В УСЛОВИЯХ ИНФРАСТРУКТУРНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Дусенко Светлана Викторовна

Изменение вектора подготовки туристских кадров в России в условиях инфраструктурных ограничений

Аннотация. В данной статье автор исследует основные проблемы, с которыми столкнулся российский туризм за последние годы. Отмечая тот факт, что на развитие российского туризма повлиял ряд инфраструктурных ограничений, туризм переживая непростые времена, смог достичь положительных результатов и добиться увеличения туристских потоков внутри страны. Инфраструктурные ограничения, вызванные глобальными, внутренними, санкционными и иными ограничениями, успешно решались в Российской Федерации за счет ряда мероприятий на федеральном и региональных уровнях. Санкционные ограничения привели и к изменениям в системе профессионального образования. Острая нехватка квалифицированных кадров в индустрии туризма и гостеприимства, которая наблюдалась в последние годы, превратилась в профессиональный «голод», накрывший всю индустрию туризма и гостеприимства в России, в связи со стремительным развитием внутреннего туризма в рамках национальных проектов, открытием новых туристских дестинаций, строительством новых туристических объектов, проведением крупномасштабных спортивных, деловых и культурных мероприятий.

Ключевые слова: российский туризм, инфраструктурные ограничения, образовательные стандарты, внутренний туризм, профессиональная подготовка кадров.

Dusenko Svetlana Viktorovna

Change in the vector of tourist personnel training in Russia under infrastructure constraints

Abstract. In this article, the author examines the main problems that Russian tourism has faced in recent years. Noting the fact that the development of Russian tourism was affected by a number of infrastructural restrictions, tourism, while going through difficult times, was able to achieve positive results and achieve an increase in tourist flows within the country. Infrastructure restrictions caused by global, internal, sanctions and other restrictions were successfully resolved in the Russian Federation through a number of measures at the federal and regional levels. The sanctions restrictions also led to changes in the vocational education system. The acute shortage of qualified personnel in the tourism and hospitality industry, which has been observed in recent years, has turned into a professional "hunger" that has covered the entire tourism and hospitality industry in Russia, due to the rapid development of domestic tourism within the framework of national projects, the opening of new tourist destinations, construction new tourist sites, holding large-scale sports, business and cultural events.

Key words: russian tourism, infrastructure limitations, educational standards, domestic tourism, professional training.

Дусенко Светлана Викторовна

Инфрақұрылымдық шектеулер жағдайында Ресейдегі туристік кадрларды даярлау векторының өзгеруі

Аңдатпа. Бұл мақалада автор Ресей туризмінің соңғы жылдардағы негізгі мәселелерін зерттейді. Ресей туризмінің дамуына бірқатар инфрақұрылымдық шектеулер әсер еткенін, туризм қиын кезеңдерді бастан өткеріп, оң нәтижелерді жүзеге асырып, ел ішіндегі туристік ағындардың артуына қол жеткізгенін атап өтті. Жаһандық, ішкі, санкциялық және басқа шектеулерден туындаған инфрақұрылымдық шектеулер Ресей Федерациясында федералды және аймақтық деңгейдегі бірқатар іс-шаралар арқылы сәтті шешілді. Санкциялық шектеулер кәсіптік білім беру жүйесіндегі өзгерістерге әкелді. Соңғы жылдары байқалған туризм және қонақжайлылық индустриясында білікті кадрлардың тапшылығы Ұлттық жобалар шеңберінде ішкі туризмнің қарқынды дамуына, жаңа туристік дестинациялардың ашылуына, жаңа туристік объектілердің құрылысына, ауқымды спорттық, іскерлік және қонақжайлылық бойынша мәдени іс-шаралардың өткізілуіне байланысты Ресейдегі туризм мен қонақжайлылықтың бүкіл индустриясын қамтыған кәсіби «аштыққа» айналды.

Түйін сөздер: ресейлік туризм, инфрақұрылымдық шектеулер, білім беру стандарттары, ішкі туризм, кадрларды кәсіби даярлау.

Основные положения. Обычное путешествие за последние годы превратилось в индустрию смежной реальности и даже воплощения своей мечты. Туризм завоевывает большое количество смежных отраслей, появляются новые профессии. Актуальность данного исследования заключается в изучении сложившихся условий инфраструктурных ограничений, оказывающих влияние на развитие туризма, выявление проблем и разработка предложений для дальнейшего развития российского внутреннего туризма. Обобщение и анализ современных условий для развития туризма, с одной стороны, тормозящих, а с другой, придающих новый импульс для роста именно российского туризма в условиях ограничений, позволил выявить не только проблемы, но и предложить перспективы развития данной индустрии.

Введение. Нехватка рабочей силы является серьезной проблемой для предприятий по всему миру, с которой сталкиваются как развитые, так и развивающиеся страны. Эта проблема наблюдается в различных секторах экономики, включая обрабатывающую промышленность, строительство, транспорт, сельское хозяйство, здравоохранение, инженерию, науку и технологии, особенно ИКТ. Демографические факторы, такие как снижение рождаемости и старение населения, а также несоответствие уровня квалификации и нехватка необходимых навыков у соискателей являются главными причинами этой проблемы. Некоторые развитые страны делают ставку на мигрантов в попытке решить проблему нехватки рабочей силы. Однако старение населения ускорилось и во многих развивающихся странах, поэтому снижение предложения рабочей силы вряд ли удастся компенсировать за счет миграции.

В долгосрочной перспективе развитие технологий и повышение уровня автоматизации во всех отраслях увеличит спрос на высококвалифицированные кадры. Инвестиции в образование и профессиональную подготовку будут необходимы для решения проблемы дефицита кадров. Несмотря на то, что численность населения Земли превысила 8 миллиардов человек, мир сталкивается с дефицитом кадров, что имеет серьезные последствия для мировой экономики. Все больше людей вынуждены работать дольше на фоне острой нехватки рабочей силы и квалифицированных кадров. Согласно исследованию ОЭСР, охватывающему 40 стран мира, кадровый голод испытывают более 70% компаний.

Цель исследования: изучить и описать современное состояние туристской индустрии в России, проанализировать тенденции развития профессионального образования в России, вы-

вить проблемы в подготовке кадров для индустрии туризма и гостеприимства в условиях жестких инфраструктурных ограничений.

В научной литературе встречается общий обзор ситуации на рынке туристических услуг, приводятся данные Росстата, Ростуризма, Минэкономразвития. Эксперты в области политики, экономики, социологии предпринимают попытки спрогнозировать дальнейшие сценарии для российского туризма. Но однозначно, у российского внутреннего туризма большое будущее и сделано за последние годы достаточно много, несмотря на ряд инфраструктурных ограничений.

Исследователи Филатова М.С. и Прохорова О.В. отмечают, что основная проблема, снижающая темпы развития внутреннего туризма в России, заключается в некачественной туристской инфраструктуре [1]. Леонидова Е.Г. отмечает недостаточную развитость транспортной инфраструктуры, нехватку номеров коллективных средств размещения высокого уровня и сокращения числа туроператоров [2]. Основными факторами, сдерживающими развитие туризма, Аверин А.В., Поздняков К.К., Свагдиене Б. определяют недофинансирование инфраструктуры, что привело к тому, что состояние объектов культурно-исторического наследия не соответствует требованиям туристов [3].

Исследователи Русина А.Н., Карпычева О.В., Якимова Е.А., Лихман Д.А. отметили, что переориентация потребителя на внутренний рынок требует разработки и совершенствования конкурентоспособного туристического продукта, развития инфраструктуры, обеспечения качественных и доступных туристских услуг на территории страны [4].

На основе анализа литературы, можно отметить, что исследователи наиболее часто выделяют развитие следующих видов туризма в различных регионах России: религиозный; спортивный; событийный; гастрономический; культурно-познавательный; лечебно-оздоровительный; экстремальный. И большинство из них отметили именно инфраструктуру, как основной фактор, сдерживающий рост российского туризма.

На наш взгляд, инфраструктура туризма – это гостиницы, транспорт, объекты питания, экскурсионные услуги и прочее. А значит, к инфраструктурным ограничениям следует отнести проблемы в нормативно-законодательной базе, строительстве новых средств размещения, дорог, предприятий питания и многое другое. Следовательно, успешному развитию туризма будет способствовать решение инфраструктурных ограничений, что позволит увеличить туристский спрос на новые предложения

от туроператоров и турагентств, следовательно, увеличить туристский поток.

Практическая значимость: основные положения и выводы автора могут быть использованы в научной деятельности при исследовании проблем развития туризма в других странах и регионах.

Методы исследования: библиографический, статистического анализа, описательный и метод критического анализа литературы по проблемам современного развития туризма и управления им на государственном уровне.

Результаты исследования и их обсуждение. Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» предполагает, что к 2030 г. число путешествий по России должно достичь 140 млн. чел. в год [5]. Туризм участвует сегодня в пяти государственных программах, и на 2023-2025 годы предусмотрено вложить 150 млрд. руб. в развитие данной индустрии. Главные цели проекта – создание качественных современных доступных туристических продуктов и услуг; формирование широкого спроса на туристские услуги; снятие административных барьеров; развитие туристской инфраструктуры и логистики; создание условий для привлечения инвестиций и условий для подготовки кадров.

В сентябре 2022 года на Восточном экономическом форуме по Владивостоке Д. Чернышенко отметил, что уже в 2021-м году финансирование туризма составило 11 млрд. руб., а в 2022-ом уже более 75 млрд. руб., до 2030 г. государство планирует вложить 462 млрд. руб., хотя строительство новых отелей по Нацпроекту отложено по понятным причинам [6].

Ещё одна проблема, с которой столкнулась отрасль – рынок покинули ключевые зарубежные гостиничные сети, под управление которых планировалось передать построенные объекты; осложняет работу и прекращение поставок оборудования и материалов из рубежа и многое другое. Для сравнения, в 2021-2022 годы увеличение номерного фонда составило 25 175 номеров, примерно на 12 500 номеров в год.

Важным стратегическим документом для индустрии туризма является «Стратегия развития туризма до 2035 года», в которой прописаны ключевые виды туризма:

– *детский туризм*, а именно, разработка нормативно-правовой базы; формирование новой современной инфраструктуры; повышение качества услуг для детей; проработка стимулирующих мер; увеличение численности детей, отдохнувших в детских оздоровительных лагерях;

– *культурно-познавательный туризм*, а это развитие деятельности объектов показа; программ

повышения квалификации работников сферы туризма; создание национальных и региональных информационных ресурсов; системы продаж электронных билетов; разработка системы поддержки мастеров народных художественных промыслов;

– *горнолыжный туризм*, разработка концепции развития горнолыжного туризма; нормативно-правового регулирования; методологии учёта статистических данных и внедрение мер государственной поддержки; разработка системы классификации трасс;

– *круизный туризм*, разработка концепции развития круизного туризма в Российской Федерации; создание условий для обновления флота и инфраструктуры круизного туризма;

– *экологический туризм*, уже не первый год в приоритете развития видов туризма, предполагается совершенствование системы планирования, контроля и мониторинга деятельности на территориях ОПТ; минимизации негативного воздействия на природную систему; сертификацию экологических троп, туристских маршрутов, смотровых площадок, мест наблюдения за дикими животными и создание инфраструктуры;

– *деловой туризм*, это подготовка комплекса мер по продвижению делового туризма; разработка мер и подходов по развитию конгрессно-выставочных пространств и гостиничных комплексов; повышение эффективности их работы; сбор и анализ лучших практик развития системы обучения персонала и работы по развитию и продвижению делового туризма [7].

У России есть колоссальный потенциал, а у каждого региона свои уникальные преимущества, Россия богата культурным наследием, имеет уникальные природные явления, культурные рекреационные зоны.

Согласно исследованиям Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), на вопрос «Какие туристические объекты в целом представляют для вас наибольший интерес?», респонденты отметили: отдых на природе, с её реками и озёрами. К факторам удовлетворённости и неудовлетворённости в 2021-м году, респонденты отметили: соотношение цены и качества. Низко оценивают респонденты стоимость проезда до места отдыха, средний балл – 3,1 в 2021-м году, но стоит отметить, что оценка этого показателя постепенно улучшается по сравнению с 2019 годом.

Основными туристскими макрорегионами и брендами России на сегодняшний день остаются: Камчатка, Сахалин, Сибирь, Байкал, Алтай и Русский Север, Западная Арктика и Русская Балтика, маршрут из Москвы в Петербург, Большая Волга.

К основным туристическим трендам стоит отнести: уменьшение глубины покупок, отдых с детьми, развитие глэмпингов. К новым и перспективным видам туризма: тёмный туризм, космический туризм, хотя отметим, что еще 28 апреля 2001 года, ровно 20 лет, в космосе уже побывал Деннис Тито – первый турист из США, который провёл 7 суток, 22 часа, 4 минуты и 8 секунд в космосе, столько длился его первый космический полёт, он спланировал уже свой новый полет вместе со своей женой и планирует приблизиться к Луне.

К основным вызовам российскому государству и обществу стоит отнести:

– глобальные вызовы: изменение климата; экологическое состояние территорий; экстремальные погодные условия; утрату биоразнообразия; ослабление социальной сплочённости; экономический кризис, связанный с отсутствием средств к существованию у населения; инфекционные заболевания; ущерб, наносимый человеком природе; кризис, связанный с доступностью природных ресурсов;

– санкционные вызовы: запрет на въезд в страну Евросоюза и страны содружества; блокирование российских СМИ; отключение платёжных систем; запрет страхования логистических операций; бойкот в международных организациях; запрет поставки продукции и услуг; запрет на поставку в Россию высокотехнологичной продукции; уход из России крупных гостиничных сетей; потеря зарубежных туристических дестинаций; исключение России из международных спортивных и культурно-массовых мероприятий;

– внутренние вызовы: снижение доли трудоспособного населения; отъезд из России трудоспособной молодёжи с высшим образованием и дефицит кадров; низкая продолжительность жизни; несоответствие получаемого образования потребностям рынка труда; замедление роста производительности труда, то есть снижение эффекта от технологических и организационных новаций; отток капитала и низкий объем инвестиций; высокие тарифы монополий РЖД, Водоканала, Газпромнефти; низкая покупательная способность населения; снижение эффективности государственного управления; внедрение роботизации и создание искусственного интеллекта; регулярность миграции органа управления туризмом.

Государственная политика в сфере туризма представляет собой комплекс мер правового, социально-экономического и культурного характера, который реализуется с целью развития национальной туристической индустрии, эффективного использования туристических ресурсов и повышения

конкурентоспособности отечественного туристического продукта в 2023 году.

Туристская отрасль немало пережила испытаний за последние годы: закрытие границ, пандемия, ограничение полётов на юг России, частичная мобилизация в России, упразднение Ростуризма и многое другое. В настоящее время основным органом, отвечающим за российскую туристическую политику, является Минэкономразвития, в котором создан специальный Департамент туризма.

Главным, на наш взгляд, инструментом по преодолению инфраструктурных ограничений, можно считать разработку нормативно-правовых документов, регламентирующих развитие индустрии туризма (проект Федерального закона о туристической деятельности в Российской Федерации, Государственная программа развития туризма, Стратегия развития туризма на период до 2035-го года, Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», национальные стандарты Российской Федерации, межгосударственные стандарты, образовательные стандарты, профессиональные стандарты).

К инфраструктурному обеспечению также относятся: уровень транспортной доступности и без шумной логистики, государственное или региональное планирование. В рамках реализации Нацпроекта и Стратегии решаются инфраструктурные задачи: реализуются инфраструктурные проекты: информатизация, связь, транспорт; дальше происходит ресурсное преобразование: увеличение финансирования, изменение структуры кадрового обеспечения и прочее. Стоит заметить, что на сегодняшний день Национальных стандартов Российской Федерации в рамках туристских услуг насчитывается 26, а стандартов по средствам размещения всего 3, по услугам общественного питания – 7.

Сегодняшние проблемы и ограничения мы должны рассматривать как возможности пережить данный кризис в индустрии российского туризма. Возможности для путешествий сегодня становятся более доступными для граждан Российской Федерации. Туроператоры при формировании турпакетов используют все климатические зоны Российской Федерации, разрабатываются интересные туристические маршруты к уникальным природным местам, памятникам культуры и архитектуры для граждан России. Запущены программы туристического и детского кэшбека, разрабатываются школьные программы, модернизируются и строятся морские курорты, развивается экологический туризм в районах Камчатки, Байкала и Большого Алтая, развиваются маршруты в малые города, разработан

комплекс мер по развитию олимпийского наследия (Роза Хутор, Красная Поляна, Сочи-парк). Меры Правительства помогли нарастить туристический поток, строительство туристической инфраструктуры, льготные кредиты, невозвратные инвестиции.

По итогам 2023 года 243 высших учебных заведений готовят кадры по туризму и гостиничному делу. По направлению подготовки «Туризм» ведётся подготовка в 193 вузах Российской Федерации, в основном это профили «Технологии и организации туроператорских и турагентских услуг» – 58 вузов, «Туризм» – 38 вузов, «Технологии и организации экскурсионных услуг» – 20 вузов и так далее. По направлению подготовки «Гостиничное дело» – 93 вуза, профиль «Гостиничное дело» – 50 вузов, «Организация и управление в гостиничном и ресторанном бизнесе» – 16 вузов и так далее. Направление подготовки «Сервис» – 120 вузов в России, профиль «Сервис на транспортных средствах» – 28 вузов, «Сервис в гостиничном и ресторанном бизнесе» – 8 вузов, «Гостиничный сервис в индустрии гостеприимства» – 6 вузов и далее.

За последние годы наблюдаются значительные изменения в системе туристского высшего и среднего профессионального образования. Власть-бизнес-образование совместно принимают стратегически эффективные решения, которые позволяют готовить качественные кадры для отрасли, несмотря на все сложившиеся инфраструктурные ограничения.

К приоритетным направлениям в развитии высшего образования в области туризма можно отнести:

Удовлетворение потребности индустрии туризма и гостеприимства в компетентных кадрах за счет увеличения контрольных цифр приема (КЦП). По укрупненной группе специальностей 43.00.00 Сервис и туризм на 2024-2025 уч.год выделено 3265 бюджетных мест на очную форму обучения и 1570 бюджетных мест на заочную форму обучения, для сравнения на 2023-2024 уч.год было выделено 1111 мест и 740 мест соответственно.

Подготовка кадров с профессиональным уровнем владения иностранными языками, особенно с восточными языками, является важной составляющей образовательного процесса в вузах России.

Редизайн образовательных моделей, преодоление дефицита бизнес-подходов в рамках образовательного процесса, развитие стартап-проектов, акцент на проектную деятельность и как результат – защита дипломов в форме стартапа.

Формирование образовательных программ, ориентированных на конструирование национальной модели исторической памяти, направленных на патриотическое воспитание молодежи.

Проектирование образовательных программ, ориентированных на специфику экономики впечатлений.

Формирование Федеральных ресурсных центров (ФРЦ) по подготовке и переподготовке кадров для индустрии туризма и гостеприимства.

Соответствие содержания образовательных программ высшего образования ожиданиям работодателей, удалось формализовать требования отрасли к компетенциям (знаниям/умениям) выпускников через профессиональные стандарты/профессиональные требования, соотнесенные с Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников организаций сферы туризма».

Открытие центров карьерного развития в качестве обязательного самостоятельного подразделения в структуру территориальных образовательных центров в сфере туризма и гостеприимства. Центры карьерного развития уполномочены: формировать имидж профессий в сфере туризма и гостеприимства, развивать тьюторство и наставничество, разрабатывать индивидуальные траектории карьерного развития учащихся.

В России по данным исследований HeadHunter и Antal 85% компаний испытывают нехватку кадров, а в гостеприимстве динамика роста числа вакансий на 125% превышает динамику размещения резюме. В связи со стремительным развитием внутреннего туризма изменилась ситуация на рынке туристских услуг, изменился и сам турист с его ожиданиями и предпочтениями. Наблюдается активный рост количества туристских и гостиничных объектов, развитие туристических кластеров и агломераций, конкуренция за внимание и деньги туриста со смежными отраслями, изменение поведения самого потребителя (в открытом мире информации он предпочитает самостоятельно планировать путешествие, а если и покупает, то у того, кто быстрее зацепит и окажет бесшовный сервис с ультраскоростной коммуникацией).

Согласно данным Росстата по выборочному наблюдению трудоустройства выпускников 2022 года после окончания высшего учебного заведения безработными остаются всего 6,9% специалистов и 6,5% магистров. После окончания колледжа или техникума — 13,9% выпускников, ПТУ или профлицей — 14,5%. Интересно, что у людей с дипломом бакалавра шанс найти работу почти такой же, как и у тех, кто получил среднее профессиональное образование. Данные по трудоустройству представлены на рисунок 1.

Доля трудоустроенных выпускников вузов и ссузов

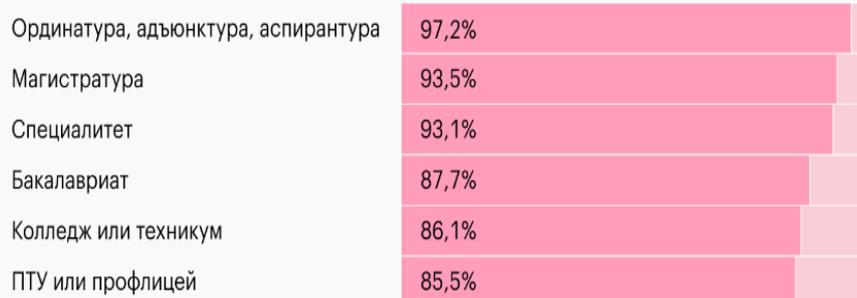


Рисунок 1 - Доля трудоустройства выпускников [8]

Также 30% выпускников Российских ВУЗов трудоустроены не по специальности. Согласно статистическим данным, приблизительно треть из выпускников ВУЗов столкнулись с проблемой трудоустройства по причине отсутствия вакансий, соответствующих их профессиональной направленности. Каждый третий опрошенный выразил неудовлетворенность предлагаемыми условиями труда, такими как уровень заработной платы, график

работы и прочие аспекты. Кроме того, существенной преградой на пути к успешной карьере является качество полученного образования, о чем заявили 5% респондентов. Это свидетельствует о том, что знания и навыки, приобретенные в процессе обучения, могут не в полной мере соответствовать требованиям, предъявляемым работодателями. Данные о трудоустройстве не по профессии представлены на рисунок 2.



Рисунок 2 - Причины трудоустройства выпускников не по специальности [9]

В 2023 году были внесены изменения в систему высшего образования в качестве пилотного проекта. Президент В.Путин подписал указ «О некоторых вопросах совершенствования системы высшего образования», который полностью изменит систему высшего образования. Пилотный проект реформы был запущен в шести вузах России уже в 2023/24 учебном году.

Пилотный проект предполагает следующие уровни образования:

- базовое высшее (от 4 до 6 лет),
- специализированное высшее, которое будет включать магистратуру (от 1 года до 3), а также программы ординатуры и ассистентуры-стажировки,
- аспирантура.

Согласно указу, эти перемены «усовершенствуют систему высшего образования и подготовят квалифицированные кадры для долгосрочных потребностей в отраслях экономики и социальной сферы».

Согласно п. 2 указа Президента № 343, пилотный проект реформы системы образования реализуется в следующих вузах:

Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта;

Московский авиационный институт (Национальный исследовательский университет);

Национальный исследовательский технологический университет МИСиС;

Московский педагогический государственный университет;

Санкт-Петербургский горный университет;

Национальный исследовательский Томский государственный университет.

Отметим, что вместо уже привычного четырёх-летнего бакалавриата абитуриенты шести этих вузов получают продленное обучение, а магистранты, напротив, потратят меньше времени. Аспирантура при этом станет уровнем уже профессионального образования. Всего в пилотном проекте участвует 113 специальностей.

В 2021 году численность работников в сфере туризма составила (приведённые данные основаны на исследовании НИУ «Высшая школа экономики», проведённого в 2022 году):

- 1,16 млн (по данным Росстата), по данным Росстата по собирательной группировке «Туризм» на основе ОКВЭД2 в 2022 году показатель снизился до 1,13 млн чел.

- 2,2 млн (по данным Ростуризма - показатель национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства»)

- 3,2 млн (по данным Федеральной налоговой службы (ФНС) России), в структуре показателя ФНС России количество работников в специфических по отношению к туризму видах экономической деятельности (гостиницы, туристские компании, водные пассажирские перевозки, торговля сувенирами) составило 767 тысяч чел., а в смежных по отношению к туризму видах экономической деятельности – 2,4 млн. чел.

В связи с этим, остаются проблемы глобального характера для индустрии туризма и гостеприимства, которые нужно решать сообща, с профессиональным образовательным сообществом:

Острый дефицит людей на рынке труда. К 2030 году прогнозируется дефицит на рынке труда около 5 млн. человек.

Текучка кадров. К началу 2024 году у 37% работодателей отмечается отток кадров.

Демографическая яма. Количество работников в возрасте до 35 лет за 2023 год сократилось на 1,3 млн.

«Перекупка» персонала в другие отрасли, где наблюдается рост заработных плат.

Рост деловой активности в сфере услуг. На 1 вакансию приходится 4,6 резюме.

Усиление разрыва между ожиданиями работодателей и предположениями кандидатов. 52% компаний утверждает, что на рынке нет специалистов с требуемыми навыками.

Выводы. Образовательная политика вузов сегодня предполагает сетевое взаимодействие с туристической и с гостиничной индустрией. К результатам инноваций в образовательном процессе стоит отнести: организацию непрерывной практики для студентов, раннее трудоустройство, разработку проектов под запросы индустрии, реализацию компонентов образовательных программ (лекций и практических занятий, курсовые работы) в форме практической подготовки, возможность компенсировать недостающую материально-техническую базу и программное обеспечение через партнерские отношения с бизнес средой, целевую подготовку специалистов для индустрии туризма и гостеприимства; возможность получения нескольких квалификаций и дополнительных компетенций через получение дополнительного образования. И как результат, о нововведениях в сфере туристского образования в России, можно отметить:

1. Разработка индивидуальных образовательных траекторий.

2. Возможность получения нескольких квалификаций одновременно в период обучения в вузе.

3. Разработка новых образовательных стандартов по питанию и ивент индустрии, согласно поручению Президента Российской Федерации (из перечня поручений по итогам заседания президиума Госсовета).

4. Развитие олимпиад и конкурсов для студентов, как инструмент подготовки высококвалифицированных кадров и специалистов.

Литература

- 1 Филатова М.С., Прохорова О.В. Проблемы развития внутреннего туризма в современных российских условиях. // «Индустрия туризма: возможности, приоритеты, проблемы и перспективы» // Сб. матер. XIII Междунар. науч.-практич. конф., 2020. - С. 68.
- 2 Леонидова Е.Г. Проблемы туризма как фактора развития региона в контексте влияния пандемии covid-19. // Актуальные проблемы экономики и права. 2020. - Т. 14, - № 3. - С. 624.
- 3 Аверин А.В., Поздняков К.К., Свагдиене Б. О проблемах развития туризма и индустрии гостеприимства в России // Вестник Алтайской академии экономики и права. – 2021. – № 12 (часть 3) – С. 419.
- 4 Русина А.Н., Карпычева О.В., Якимова Е.А., Лихман Д.А. Перспективы развития внутреннего туризма в современных условиях // Экономика, предпринимательство и право. – 2021. – Том 11. – № 10. – С. 2343.
- 5 Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» – URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--plai/projects/turizm?ysclid=luktn2xthw200292762> (дата обращения: 12.03.2024).
- 6 Туристический клондайк: участники ВЭФ-2022 обсудили возможности для инвесторов и туристов на дальнем востоке – URL: <https://forumvostok.ru/news/turisticheskij-klondajk-uchastniki-vef-2022-obsudili-vozmozhnosti-dlja-investorov-i-turistov-na-dalnem-vostoke-/?ysclid=luktox06k1300886504> (дата обращения: 12.03.2024).
- 7 Стратегия развития туризма до 2035 года – URL: https://www.economy.gov.ru/material/news/utverzhdjena_strategiya_razvitiya_turizma_do_2035_goda_.html?ysclid=luktp2si8641568596 (дата обращения: 14.03.2024).
- 8 Сколько выпускников вузов и ссузов сразу находят работу – URL: <https://journal.tinkoff.ru/bez-opyta-stat/> (дата обращения: 14.03.2024).
- 9 Соболева Ю. Почему много людей работают не по специальности в 2024 году: статистика и основные причины – URL: <https://uchis-online.ru/blog/professii/pochemu-ludi-rabotayut-ne-po-spetsialnosti> (дата обращения: 16.03.2024).

References

- 1 Filatova M.S., Prohorova O.V. Problemy razvitiya vnutrennego turizma v sovremennyh rossijskih usloviyah. // «Industriya turizma: vozmozhnosti, prioritety, problemy i perspektivy» // Sb. mater. XIII Mezhdunar. nauch.-praktich. konf., 2020. - S. 68.
- 2 Leonidova E.G. Problemy turizma kak faktora razvitiya regiona v kontekste vliyaniya pandemii covid-19. // Aktual'nye problemy ekonomiki i prava. 2020. - T. 14, - № 3. - S. 624.
- 3 Averin A.V., Pozdnyakov K.K., Svagdiene B. O problemah razvitiya turizma i industrii gostepriimstva v Rossii // Vestnik Altajskoj akademii ekonomiki i prava. – 2021. – № 12 (chast' 3) – S. 419.
- 4 Rusina A.N., Karpycheva O.V., YAkimova E.A., Lihman D.A. Perspektivy razvitiya vnutrennego turizma v sovremennyh usloviyah // Ekonomika, predprinimatel'stvo i pravo. – 2021. – Tom 11. – № 10. – S. 2343.
- 5 Nacional'nyj proekt «Turizm i industriya gostepriimstva» – URL: <https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--plai/projects/turizm?ysclid=luktn2xthw200292762> (data obrashcheniya: 12.03.2024).
- 6 Turisticheskij klondajk: uchastniki VEF-2022 obsudili vozmozhnosti dlya investorov i turistov na dal'nem vostoke – URL: <https://forumvostok.ru/news/turisticheskij-klondajk-uchastniki-vef-2022-obsudili-vozmozhnosti-dlja-investorov-i-turistov-na-dalnem-vostoke-/?ysclid=luktox06k1300886504> (data obrashcheniya: 12.03.2024).
- 7 Strategiya razvitiya turizma do 2035 goda – URL: https://www.economy.gov.ru/material/news/utverzhdjena_strategiya_razvitiya_turizma_do_2035_goda_.html?ysclid=luktp2si8641568596 (data obrashcheniya: 14.03.2024).
- 8 Skol'ko vypusknikov vuzov i ssuzov srazu nahodit rabotu – URL: <https://journal.tinkoff.ru/bez-opyta-stat/> (data obrashcheniya: 14.03.2024).
- 9 Soboleva YU. Pochemu mnogo lyudej rabotayut ne po special'nosti v 2024 godu: statistika i osnovnye prichiny – URL: <https://uchis-online.ru/blog/professii/pochemu-ludi-rabotayut-ne-po-spetsialnosti> (data obrashcheniya: 16.03.2024).

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Дусенко Светлана Викторовна - элеуметтану ғылымдарының докторы, доцент, Ресей «ГЦОЛИФК» спорт университеті, Мәскеу, Ресей, e-mail: svd337@ list.ru, ORCID ID: https://orcid. org/0000-0023-0940-1770	Дусенко Светлана Викторовна - доктор социологических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия, e-mail: svd337@list.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000- 0023-0940-1770	Dusenko Svetlana Viktorovna - Doctor of Sociology, Associate Professor, Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: svd337@list.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000- 0023-0940-1770

Кайргожин Д.У.

Атырауский университет имени Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан

РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ: МЕТОД ЭКСПЕРТНОЙ ОЦЕНКИ

Кайргожин Дулат Уразбаевич

Развитие познавательной самостоятельности школьников: метод экспертной оценки

Аннотация. Статья посвящена изучению одного из важных аспектов актуальной проблемы развития познавательной самостоятельности обучающихся казахстанских школ – поиску эффективных методов исследования данного процесса. Цель исследования заключается в разработке, применении и обосновании диагностической значимости метода экспертной оценки результативности экспериментальной работы, направленной на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся старших классов. Раскрывается специфика формирующего этапа экспериментальной работы на примере применения деловых игр и проектной технологии. Для организации исследования участниками стали 210 учащихся 10 и 11 классов двух общеобразовательных школ города Атырау (Казахстан) и школьные учителя, выступавшие в роли экспертов. При сравнении контрольной и экспериментальной групп на контрольном этапе экспериментальной работы в процессе использования метода экспертной оценки выявлены различия по 12 критериям данной оценки. Результаты успешной апробации метода экспертной оценки позволяли дополнительно констатировать и подтвердить эффективность многолетней экспериментальной работы автора по реализации разработанной им модели системы развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры. На основании полученных результатов автор приходит к выводу о том, что с использованием метода экспертной оценки существенно повышается возможность добиться значительного увеличения количественных и качественных показателей развития познавательной самостоятельности обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, познавательная самостоятельность, проектная технология, деловая игра.

Kairgozhin Dulat

The development of cognitive independence of schoolchildren: the expert assessment method

Abstract. The article presents an important aspect of developing Kazakhstani schoolchildren's cognitive independence – the search for effective methods of studying this process. The study aims to develop, apply and substantiate the diagnostic significance of expert evaluation of experimental work effectiveness aimed at increasing the level of development of cognitive independence of high school students. The formative stage of the experiment included the use of business games and project technology. The study participants were 210 students of grades 10-11 of two secondary schools in Atyrau (Kazakhstan) and expert-teachers. The expert assessment of control and experimental groups' posttest results revealed differences in 12 criteria. The successful approbation of the expert assessment method allowed to additionally state and confirm the effectiveness of the author's long-term experimental work on the implementation of the author's model of the system for the development of high school students' cognitive independence in physical education lessons. Based on the study results, the author concludes that using the expert assessment method significantly increases the possibility of achieving a substantial increase in quantitative and qualitative indicators of the development of cognitive independence of schoolchildren.

Key words: physical culture, cognitive independence, project technology, business game.

Кайргожин Дулат Уразбаевич

Оқушылардың танымдық дербестігін дамыту: сараптамалық бағалау әдісі

Аңдатпа. Мақала Қазақстан мектептері білім алушыларының танымдық дербестігін дамытудың өзекті мәселелерінің бірі – осы үдерісті зерттеудің тиімді әдістерін іздеуге арналған. Зерттеудің мақсаты жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту деңгейін арттыруға бағытталған эксперименттік жұмыстың нәтижелілігін сараптамалық бағалау әдісінің диагностикалық маңыздылығын әзірлеу, қолдану және негіздеу болып табылады. Іскерлік ойындар мен жобалау технологиясын қолдану мысалында эксперименттік жұмыстың қалыптастырушы кезеңінің ерекшелігі ашылады. Зерттеуді ұйымдастыру үшін Атырау қаласының (Қазақстан) екі жалпы білім беретін мектептерінің 10 және 11 сыныптарының 210 оқушысы және сарапшы релін атқарған мектеп мұғалімдері қатысты. Сараптамалық бағалау әдісін қолдану процесінде эксперименттік

жұмыстың бақылау кезеңінде бақылау және эксперименттік топтарды салыстыру кезінде осы бағалаудың 12 критерийі бойынша айырмашылықтар анықталды. Сараптамалық бағалау әдісін сәтті сынақтан өткізу нәтижелері автордың дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту жүйесінің езі әзірлеген моделін іске асыру жөніндегі көпжылдық эксперименттік жұмысының тиімділігін одан әрі анықтауға және растауға мүмкіндік берді. Алынған нәтижелер негізінде автор сараптамалық бағалау әдісін қолдана отырып, білім алушылардың танымдық дербестігін дамытудың сандық және сапалық көрсеткіштерін едәуір арттыруға қол жеткізу мүмкіндігі едәуір артады деген қорытындыға келеді.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, танымдық дербестік, жобалау технологиясы, іскерлік ойын.

Основные положения. Уровень развития познавательной самостоятельности обучающихся Республики Казахстан во многом определяет состояние интеллектуального потенциала нации. Каждый школьный предмет, в том числе физическая культура, обладает собственным неповторимым высоким потенциалом в развитии познавательной самостоятельности учащихся.

Введение. Проблема развития познавательной самостоятельности обучающихся в процессе учебной деятельности имеет многолетний опыт постановки и решения в психологии, педагогике, методике преподавания различных дисциплин. В целом обзор данного опыта позволяет определить понятие «познавательная самостоятельность» как сложное психологическое образование, поскольку, являясь интегративным качеством личности, характеризуется оптимальным уровнем знаний, устойчивым ценностным отношением к познанию, развитым комплексом познавательных умений, связанных со способностью и готовностью проявлять инициативу и заниматься ответственной деятельностью. На современном этапе многолетнего исследования автором проблемы развития познавательной самостоятельности позволяет указать на два наблюдаемых противоречия.

Во-первых, в современных исследованиях активно указывается на поиск новых методов и приемов решения данной проблемы. С другой стороны, работы, посвященные проблеме развития познавательной самостоятельности, менее всего касаются такого школьного предмета, как физическая культура, что определяет актуальность нашего исследования, выраженное в выявленном нами противоречии.

Во-вторых, достаточно накоплен психолого-педагогический и методический опыт развития познавательной самостоятельности школьников средствами разных школьных предметов. Тем не менее, анализ школьных казахстанских программ демонстрирует недостаточную ориентированность содержания физического воспитания обучающихся на процесс развития познавательной самостоятельности, и, как следствие, отсут-

ствии предметной и метапредметной направленности в оценивании его влияния на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся.

Таким образом, в современной теории преподавания физической культуры справедливо доминирует использование исторически сложившегося предметного подхода к развитию познавательной самостоятельности учащихся. Как показывает анализ практики, предметный подход к развитию данного качества направлен на преодоление определенных трудностей для учителей физической культуры, связанных с отсутствием достаточного программного материала, четко определяющего содержание занятий по развитию познавательной самостоятельности учащихся, а также этапы их включения в образовательный процесс. Наряду с предметным подходом возможно одновременно использование элементов метапредметного подхода, который по уровню сложности и масштабности применения недооценивается в методике преподавания физической культуры. В статье автор демонстрирует использование данных подходов на примере проведенной им экспериментальной работы, направленной на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся 10-11 классов, в контексте использования метода экспертной оценки данной работы.

Цель и задачи. Для разрешения указанных выше двух противоречий цель исследования заключается в разработке, применении и обосновании диагностической значимости метода экспертной оценки результативности экспериментальной работы, направленной на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся старших классов. В рамках статьи поставлены две исследовательские задачи:

1. Выделить критерии экспертной оценки результативности экспериментальной работы, направленной на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся старших классов и определить диагностическую значимость данного метода экспертной оценки.

2. Раскрыть опыт реализации педагогических условий для развития познавательной самостоятельности обучающихся на примере разработки и использования деловых игр и проектной технологии на уроках физической культуры в старших классах.

Методы и организация исследования.

Для достижения цели и задач исследования использовались общетеоретические методы (анализ, синтез, обобщение) и эмпирические методы (педагогический эксперимент, метод экспертной оценки).

Исследование проводилось в школах города. Атырау: «Средняя общеобразовательная школа №10 имени С.Муканова, «Средняя общеобразовательная школа №19 имени К.Сатпаева» – с охватом 210 обучающихся 10-11 классов: в экспериментальной группе – 104 чел., в контрольной группе – 106 человек. В качестве экспертов выступили 30 школьных учителей, которые длительное время ведут уроки в этих классах.

Опытно-экспериментальная работа состояла из следующих этапов:

1) констатирующий этап охватывал период с 2018 по 2019 гг., на котором определены уровни познавательной самостоятельности обучающихся на начало эксперимента;

2) формирующий этап, проведенный в период с 2019 по 2020 гг., направлен на повышение уровня развития познавательной самостоятельности у старшеклассников на уроках физической культуры с использованием в том числе таких методов и форм работы, как деловые игры и проектная технология;

3) контрольный этап охватывал период с 2020 по 2021 гг.: определение динамики уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся и оценка результативности теоретически обоснованных и созданных педагогических условий, в том числе с использованием метода экспертной оценки.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Педагогические условия для развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры: деловая игра и проектная технология.

Вопросами изучения различных аспектов проблемы развития познавательной самостоятельности обучающихся занимались известные классики педагогической и психологической науки (Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, И.Я. Лернер и многие другие). На начальном этапе исследования данной проблемы полезно обратиться прежде всего к обзорным современным публи-

кациям. Так, И.Б. Шмигирилова предупреждает о том, что не следует отождествлять такие понятия, как «познавательная самостоятельность», «познавательная активность», «познавательная компетентность», так как «не всегда проявление одного из этих феноменов свидетельствует о наличии другого» [1].

Ш.А. Стамкулова, Н.А. Каргапольцева, опираясь на труды известных российских и казахстанских ученых по проблеме развития познавательной самостоятельности, приходят к выводу о том, что понятие «познавательная самостоятельность» «следует рассматривать в двух разных, но взаимосвязанных аспектах: как характеристику деятельности обучающихся в конкретной учебно-образовательной ситуации и как черту личности» [2].

В целом, как показывает обзор литературы, содержание понятия «познавательная самостоятельность» достаточно подробно раскрывается исследователями на примере предлагаемых авторами педагогических условий для развития познавательной самостоятельности обучающихся средствами школьных предметов, за исключением уроков физической культуры.

Наш научный вклад в исследование и решение проблемы развития познавательной самостоятельности старших классов подробно представлен в собственных авторских работах в виде теоретического анализа трудов классиков и современных ученых в зарубежной и отечественной науке [3], а также в виде моделирования процесса реализации психолого-педагогических и методических условий для развития познавательной самостоятельности обучающихся на уроках физической культуры [4].

Дополнительно в рамках данной статьи автор впервые обосновывает используемые им в ходе экспериментального обучения деловые игры и проектную технологию в качестве педагогических условий для развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры. Подробнее опишем их в отдельности.

Прежде напомним, что деловые игры как метод физического воспитания и обучения был впервые научно обоснован В.Д. Гончаровым и Т.В. Забалуевой еще в 1990-е годы [5]. Данный метод незаслуженно не получил дальнейшего развития в науке и практике преподавания физической культуры, несмотря на ряд отдельных современных работ, в которых авторы (А.В. Фомичев, Е.Н. Фомичева, В.П. Нейфельд) приводят примеры проведения урока физической культу-

ры на основе деловой игры: «Пресс-конференция победителей турнира по волейболу», «Планирование спортивных состязаний по легкой атлетике», «День открытых дверей «Встреча со «звездами» мирового спорта» и т.д.» [6, 7].

В рамках нашего исследования нами разработаны новые деловые игры для их использования во время уроков физической культуры. Опишем одну из таких разработанных нами первых игр под названием «Когнитивное агентство». Цель игры направлена на выявление осознание и преодоление имеющихся барьеров для проявления и развития познавательной самостоятельности обучающихся. Поэтому важно такую первую

игру провести в форме беседы на определённом этапе урока физической культуры. Приведем некоторые наблюдения и результаты по итогам реализации предлагаемого вида игры.

Учитель физической культуры в данную деловую игру «Когнитивное агентство» включает систему заданий, каждое из которых представляет собой конкретную ситуацию. Старшеклассники проводят анализ данной ситуации, предлагают свое видение ее решения. В результате обучающийся овладевает умениями и навыками по разрешению любых познавательных задач (ситуаций). Приведем пример игровой ситуации и некоторые ее результаты (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты игры «Когнитивное агентство»

№	Основная идея	Личностные качества	Ценности	Проблемы
1	Познание – это образ жизни	Убежденность, трудолюбие, любознательность, собранность, послушание, усердие, прилежание, последовательность	Развлечения, независимость	Конфликты в коллективе, скепсис окружающих с другими ценностями; живу в «своем мире»
2	Познание – это особое состояние.	Решительность, мудрость, серьезность, целеустремленность,	Уверенность, успех, свобода	Непродуманный образ жизни, отсутствие системности
3	Познание – это искусство.	Воодушевленность, фантазия	Благородство, достоинство, красота, вечность, добро	Несовершенство личности, не признанность, непонимание, финансовые проблемы, зависимость
4	Познание – это коммуникация.	Рассудительность, образованность, логика мышления	Истина, правдолюбие, разум	Споры, конфликты, поиск фактов и доказательств
5	Познание – это путь к карьере.	Самоограничение, старательность, творческий подход, ответственность, самоотверженность	Служение обществу, народу, стране; долг, честь, призвание, справедливость	Мещанство, коррупция, отсутствие исторического мышления

Примечание – Таблица составлена автором на основе реализации принципа диалогического общения с целью развития познавательной самостоятельности обучающихся старших классов

В таблице 1 познавательная самостоятельность проявляется в том, что обучающиеся, раскрывая с различных сторон предлагаемую основную идею, с опорой на существенные ее признаки, обнаруживают проявление тех или иных личностных и ценностных качеств человека при выборе того или иного вида познания. Именно данная первая деловая игра намерена подвести старшеклассников к тому, что уроки физической культуры тоже могут внести посильный вклад в развитие их познавательной самостоятельности,

на которых обучающиеся находят интересными постановку познавательных вопросов и ответы на них в рамках школьного предмета «Физическая культура». В процессе использования деловой игры в особенности в качестве формы урока физической культуры мы наблюдаем значительное повышение познавательного интереса к темам, касающихся спорта, спортсменов, тренеров, достижений в спорте, истории спорта, здорового образа жизни. Для физически слабых, так и одаренных учеников мы разрабатыва-

ем индивидуальные задания. Среди них широко нами используется проектная технология. В ходе эксперимента были реализованы следующие проекты по физической культуре, по темам которым обучающиеся самостоятельно готовили материал: «Спортивные сооружения нашего города»; «Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте»; «Физическое воспитание в семье»; «Влияние активных занятий спортом на развитие учащихся 11-х классов»; «Футбол – игра во все времена. История казахстанского футбола»; «Первые казахстанские олимпийцы и их спортивные достижения»; «Пристрастие, уносящее здоровье»; «Роль физической культуры в укреплении здоровья человека»; «Казахстан в олимпийской

истории»; «Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями»; «Ведущие спортсмены Казахстана».

Отметим, что проекты в контексте нашего исследования – это один из способов осуществления индивидуализации в отношении развития познавательной самостоятельной личности учащегося. Приведем примеры разработанных нами индивидуальных заданий для проекта, повышающих познавательную самостоятельность обучающихся.

1 задание. Необходимо найти информацию о заболеваниях, возникающих из-за отсутствия физической нагрузки. Задания необходимо оформить в виде таблицы (Таблица 2).

Таблица 2 – Информация о заболеваниях, возникающих из-за отсутствия физической нагрузки

Заболевание	Причина	Симптомы	Лечение	Литературные источники
<i>Примечание - составлено автором</i>				

2 задание. Посмотрите видео комплекс физических упражнений. Сделайте схематическое опи-

сание упражнения, используя условные обозначения. Задание оформите в виде таблицы (таблица 3).

Таблица 3 – Схематическое описание комплекса физических упражнений с использованием условных обозначений

Упражнение	Схема упражнения	Дозировка
Ходьба на месте		
Бег на месте		
Упражнения для шеи		
Упражнения для рук и плечевого пояса		
Упражнения для туловища		
Упражнения для ног		
Бег на месте		
Ходьба на месте		
<i>Примечание - составлено автором</i>		

3 задание. Подобрать информацию о роли и значении физических упражнений в процессе формирования мускулатуры и скелета старшеклассника. Необходимо дать конкретные рекомендации одноклассникам. Подобрать ком-

пьютерную программу, в которой с помощью эффектов анимации можно показать, что происходит с мышечной системой во время физических упражнений, что происходит при их отсутствии (или незначительном их количестве), что проис-

ходит с опорно-двигательной системой человека при активной физической нагрузке и без нее.

4 задание. Собрать подборку художественных и документальных фильмов, посвященных:

1) одному из видов спорта: «Хоккей», «Футбол», «Баскетбол», «Легкая атлетика», «Шахматы», «Фигурное катание» (по выбору);

2) биографической истории казахстанского спортсмена: Денис Тен, Дмитрий Баландин, Ольга Шишигина (по выбору);

3) рекордсменам мира; спортивным рекордам (по выбору).

5 задание. Подготовить книжную выставку, посвященную следующей теме (по выбору): «Роль тренера в жизни спортсмена», «Водные виды спорта», «Национальные виды спорта», «Спорт - это здоровье», «Эксклюзивное интервью с выдающимися спортсменами».

Демонстрация выполнений данных заданий осуществляется во время урока. В процессе демонстрации возможны дополнительные вопросы учителя физической культуры, так и одноклассников. Выполнение таких заданий подготавливают учащиеся к осуществлению более крупных проектов, например, по таким темам, как: «Городской парк здоровья», «10 000 шагов: мифы и реальность», «Архитектура спорта: история и современность», «Спорт и азартность».

Приведем пример развития индивидуальной траектории познавательной самостоятельности старшеклассника, имеющего не высокий уровень познавательной самостоятельности. Приведем пример. На начальном этапе предлагалось ученику разработать проект в виде презентации в количестве 10 слайдов, в соответствии с темой «Лёгкая атлетика». Презентацию необходимо представить классу. Далее для этого же ученика усложняется задание и ему необходимо разработать кроссворд по теме «Здоровый образ жизни». Содержание следующего задания состояло в том, чтобы произвести поиск научно-популярной литературы по такому виду спорта как «Развитие легкой атлетики в Республике Казахстан» и разработать презентацию в количестве 15 слайдов. Как показывает практика, данное задание оказывается сложным для выполнения, поэтому со стороны учителя физической культуры оказывается помощь и поддержка.

Таким образом, на примере разработки и использования деловых игр и проектной технологии на уроках физической культуры в старших классах нами представлен опыт реализации педагогических условий для развития познавательной самостоятельности обучающихся на форми-

рующем этапе экспериментальной работы. Для проверки эффективности реализации данных условий на контрольном этапе экспериментальной работы мы воспользовались различными методами исследования. В рамках статьи продемонстрируем результаты успешной апробации метода экспертной оценки экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

2. Метод экспертной оценки экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов на уроках физической культуры

Как показывает анализ литературы по теме исследования, метод экспертной оценки не является распространенным в практической деятельности учителя физической культуры. Одна из основных причин состоит в том, что получаемые с помощью данного метода результаты не точны, потому не достоверны, поскольку метод экспертной оценки имеет один недостаток – высокий уровень субъективности. Однако отсутствие уверенности в достоверности полученных оценок наблюдается на первых порах применения данного метода. Постепенно многократное использование данного метода одним и тем же экспертом приводит к снижению уровня субъективности по причине стремления эксперта к объективизации собственной экспертной оценки.

О.В. Петунин подтверждает тот факт, что метод экспертной оценки значимых характеристик сформированности познавательной самостоятельности обучающихся продолжает широкое распространение в психологии, нежели в методике преподавания школьных предметов, в том числе физической культуры [8].

В психологии метод экспертной оценки требует сложного расчета, проводимого только психологами. В нашем случае возникла потребность в разработке адаптированного метода экспертной оценки для ее использования на констатирующем и контрольном этапах экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

В рамках статьи представим разработанный нами метод в виде шкалы экспертной оценки и результаты ее применения. Выбор каждого критерия данной экспертной оценки нами осуществлен с учетом того, что процесс развития познавательной самостоятельности обучающихся включает в себя: мотивы (критерий 1), направленность личности (критерий 2), цели (критерии

3 и 12), активность (критерии 4 и 7), самостоятельность (критерии 5, 8, 9, 11), интересы (критерий 6), ценности (критерий 10).

Данный метод экспертной оценки разработан нами в форме таблицы для рационального

использования эмпирических данных от экспертов. В таблице 4 представим шкалу экспертной оценки экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов на уроках физической культуры.

Таблица 4 – Шкала экспертной оценки экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов на уроках физической культуры

№	Критерии оценки	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	внутренняя мотивация выполнения деятельности					
2	готовность и стремление своими силами к новым познаниям					
3	стремление и способность поступать по собственным взглядам и убеждениям					
4	деятелен по собственной инициативе					
5	готовность к поиску различных путей решения без постороннего участия					
6	выражена осознанность действий					
7	проявление познавательной активности					
8	умение ориентироваться в новой ситуации					
9	присутствует самостоятельность волевых усилий					
10	присутствует творческий подход					
11	способность организовывать свою познавательную деятельность					
12	способность к целенаправленной деятельности					
<i>Примечание - составлено автором</i>						

При обработке результатов экспертной шкалы для определения обобщенной оценки находилось среднее значение по каждому критерию с учетом 5-балльной оценки, где оценка 5 баллов соответствует максимально выраженному качеству, а 1 – минимально.

Полученная сумма оценок по каждому критерию делится на количество экспертов. В рамках нашего исследования в качестве экспертов выступили 30 школьных учителей, которые длительное время ведут уроки в экспериментальных и контрольных классах. В итоге получается среднее количество баллов по каждому из 12 критериев.

Для того чтобы метод экспертной оценки дал возможность оперативно собрать диагностическую информацию необходимо привлекать

экспертов к проведению оценки не менее двух раз в течение учебного года. Данную экспертную шкалу заполняли педагоги в школе на каждого ученика в течение одной рабочей недели сразу после окончания каждого учебного полугодия. Заполнение проходит индивидуально в свободное время.

В таблице 5 представлены результаты применения шкалы экспертной оценки.

Анализ эмпирических данных дополнительно позволит в целом оценить эффективность проведения эксперимента, направленного на повышение уровня развития познавательной самостоятельности обучающихся старших классов. Экспертами выступают учителя, которые длительное время ведут уроки по другим школьным предметам.

Таблица 5 – Среднее количество баллов по критериям экспертной оценки результатов экспериментальной работы по развитию познавательной самостоятельности обучающихся старших классов в контрольной и экспериментальной группе на различных этапах эксперимента

№	Критерии оценки	контрольная группа		экспериментальная группа	
		констат. этап	контрол. этап	констат. этап	контрол. этап
1	внутренняя мотивация выполнения деятельности	2,7	2,9	3,1	3,8
2	готовность и стремление своими силами к новым познаниям	1,6	1,5	1,7	2,6
3	стремление и способность поступать по собственным взглядам и убеждениям	4,2	4,2	4,3	4,4
4	деятелен по собственной инициативе	2,3	2,3	2,4	3,6
5	готовность к поиску различных путей решения без постороннего участия	2,7	2,9	2,9	4,6
6	выражена осознанность действий	2,4	2,2	2,4	3,5
7	проявление познавательной активности	1,6	1,7	1,8	3,9
8	умение ориентироваться в новой ситуации	3,7	3,9	3,9	4,5
9	присутствует самостоятельность волевых усилий	2,5	2,7	2,8	3,6
10	присутствует творческий подход	1,3	1,2	1,4	2,4
11	способность организовывать свою познавательную деятельность	3,4	3,3	3,5	3,9
12	способность к целенаправленной деятельности	3,2	3,2	3,2	3,4
Сумма баллов		31,6	32	33,4	44,2
<i>Примечание – Таблица составлена автором на основе анализа и выборки критериев оценки познавательной самостоятельности школьников старших классов</i>					

Как видно из таблицы 5, метод экспертных оценок является количественным. При обработке результатов экспертной шкалы для определения обобщенной оценки находилось среднее значение по каждому критерию с учетом 5-балльной оценки, где оценка 5 баллов соответствует максимально выраженному качеству, а 1 – минимально. Данную шкалу заполняли педагоги на каждого ученика, а затем находилась усредненная оценка по каждому критерию. Впоследствии полученные результаты оценки оперативно сопоставляются нами с другими эмпирическими данными для исключения противоречивости в динамике развития познавательной самостоятельности обучающихся, а также для подтверждения или опровержения гипотезы исследования в целом.

Как показывает анализ данных, представленных в таблице 2, диагностика на констатиру-

ющем этапе в двух группах испытуемых выявила ряд критериев, которые эксперты оценили в старшекласниках на достаточно низком уровне развития. У учеников недостаточно выражены такие критерии оценки, как творческий подход, проявление познавательной активности, готовность и стремление своими силами к новым познаниям.

В контрольной группе произошли лишь незначительные сдвиги по данным критериям, о чем свидетельствует данная повторная экспертная оценка в конце эксперимента. На достаточно высоком уровне эксперты оценили у всех старшекласников стремление и способность поступать по собственным взглядам и убеждениям и умение ориентироваться в новой ситуации.

Анализ позволил определить наличие значимых различий в показателях проявления по-

знавательной самостоятельности до и после эксперимента в экспериментальной группе. В частности, старшеклассники стали в большей степени готовы к поиску различных путей решения без постороннего участия, стали проявлять познавательную активность. Старшеклассники стали более деятельными по своей инициативе, стала более выражена самостоятельность волевых усилий, проявляют готовность и стремление своими силами к новым познаниям, ученики стали проявлять творческий подход.

Таким образом, при сравнении контрольной и экспериментальной группы после проведенного эксперимента выявлен ряд существенных различий, которые позволяют констатировать и подтвердить эффективность проведенного эксперимента по развитию познавательной самостоятельности на уроках физической культуры у старшеклассников. Более того, учителя-эксперты отмечают положительное влияние уроков физической культуры на общий процесс развития познавательной самостоятельности обучающихся. Вопросы о том, насколько является взаимным влияние других школьных дисциплин на развитие познавательной самостоятельности, отвечает ли современным требованиям применение метапредметного подхода к решению проблемы развития познавательной самостоятельности старших школьников, являются предметом нашего дальнейшего исследования.

Выводы: 1. Актуализация проблемы развития познавательной самостоятельности обучающихся всегда связана с поиском эффективных педагогических условий для ее решения на современном этапе школьного обучения и воспитания в их взаимосвязи. В ходе экспериментального обучения в качестве педагогических условий для развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры нами были использованы деловая игра и проектная технология. В рамках статьи раскрыты их содержание, приведены примеры для составления индивидуальных заданий, составлены примерные темы проектов, которые могут быть использованы в массовой практике преподавания физической культуры в школе. При таких методических условиях создается познавательная среда для общения и взаимодействия обучающихся на уроках физической культуры, разворачивается познавательная деятельность, в процессе которой успешно запускается и протекает

процесс развития познавательной самостоятельности старшеклассников. Для подтверждения или опровержения эффективности реализации данных условий мы рекомендуем дополнительно использовать метод экспертной оценки, который нами был успешно апробирован в ходе экспериментальной работы.

2. Метод экспертной оценки представлен в форме шкалы, которую индивидуально заполняют эксперты. В качестве экспертов выступают компетентные педагоги предметных циклов, хорошо знающие испытуемых. Оценка ими проводится не в виде описания качественных проявлений свойств, а в виде количественной оценки выраженности этих свойств или элементов поведения. Эксперты фиксировали выраженность более или менее дробных, частных элементов поведения, однозначно понятных в разработанной нами шкале.

Следует отметить слабую и сильную стороны предлагаемого метода экспертной оценки. Слабая сторона видится в недостоверности получаемых результатов с помощью метода экспертной оценки. Сильная же сторона состоит в том, что с его помощью при длительном и частом использовании повышается достоверность получаемых результатов по причине стремления к объективации оценок, которые затем удобно представить наглядно в виде таблиц, графиков, диаграмм. Диагностическая значимость данного метода состоит в метапредметной его направленности, которая выражается в том, что по одним и тем же 12 критериям оценки в качестве экспертов выступают компетентные педагоги других школьных предметов, хорошо знающие испытуемых. Такой метод экспертной оценки не является распространенным явлением не только в практике учителей физической культуры. Как показывает практика, данный метод редко обнаруживается в арсенале методов исследования у учителей других школьных предметов. Диагностическая значимость метода экспертной оценки также состоит в создании школьными учителями общепедагогических условий, направленных на поиск и реализацию эффективных методов, способов и средств развития познавательной самостоятельности обучающихся.

Информация о финансировании. Данное исследование финансируется Комитетом науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (грант ИРН АР13068325).

Литература

- 1 Шмигирилова И.Б. Познавательная компетентность в аспекте познавательной самостоятельности и познавательной активности // Образование и наука. – 2014. – № 7 (116). – С. 134-146.
- 2 Стамкулова Ш.А., Каргапольцева Н.А. Развитие познавательной самостоятельности обучающихся в педагогических реалиях современного образования // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – № 2 (214). – С. 53-57.
- 3 Кайргожин Д.У., Искаков Т.Б., Балтина А.С. Особенности уроков физической культуры для развития познавательной самостоятельности старшеклассников // Теория и методика физической культуры. – 2020. – № 4 (62). – С. 97-104.
- 4 Кайргожин Д.О., Искаков Т.Б., Аралбаев А.С., Сайтбеков Н.Д. Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №2(68). – С. 71-78.
- 5 Деловые игры на уроках физической культуры в школе: Методические указания / Сост. В.Д. Гончаров, Т.В. Забалуева. – СПб.: Образование, 1996. – 26 с.
- 6 Фомичев А.В., Фомичева Е.Н. Деловые игры в содержании урока физической культуры обучающихся VIII-IX классов // Физическая культура в школе. - 2021. - № 8. - С. 7-12.
- 7 Нейфельд В.П. Активные методы обучения как средство повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом // Вестник Луганского государственного педагогического университета. Серия 2. Физическое воспитание и спорт. - 2021. - Т. 62. - № 3. - С. 18-23.
- 8 Петунин О.В. О диагностике сформированности познавательной самостоятельности обучающихся // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. – 2010. Вып. 3. – С. 137-145.

References

- 1 SHmigirilova I.B. Poznavatel'naya kompetentnost' v aspekte poznavatel'noj samostoyatel'nosti i poznavatel'noj aktivnosti // Obrazovanie i nauka. – 2014. – № 7 (116). – S. 134-146.
- 2 Stamkulova SH.A., Kargapol'tseva N.A. Razvitie poznavatel'noj samostoyatel'nosti obuchayushchihsiya v pedagogicheskikh realiyah sovremennoogo obrazovaniya // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2018. – № 2 (214). – S. 53-57.
- 3 Kajrgozhin D.U., Iskakov T.B., Baltina A.S. Osobennosti urokov fizicheskoy kul'tury dlya razvitiya poznavatel'noj samostoyatel'nosti starsheklassnikov // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2020. – № 4 (62). – S. 97-104.
- 4 Kajrgozhin D.O., Iskakov T.B., Aralbaev A.S., Sajtbekov N.D. ZHogary synyp oqushylarynuñ дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2022. – №2(68). – S. 71-78.
- 5 Delovye igry na urokah fizicheskoy kul'tury v shkole: Metodicheskie ukazaniya / Sost. V.D. Goncharov, T.V. Zabalueva. – SPb.: Obrazovanie, 1996. – 26 s.
- 6 Fomichev A.V., Fomicheva E.N. Delovye igry v sodержanii uroka fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsiya VIII-IX klassov // Fizicheskaya kul'tura v shkole. - 2021. - № 8. - S. 7-12.
- 7 Nejfel'd V.P. Aktivnye metody obucheniya kak sredstvo povysheniya motivacii uchashchihsiya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i sportom // Vestnik Luganskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya 2. Fizicheskoe vospitanie i sport. - 2021. - T. 62. - № 3. - S. 18-23.
- 8 Petunin O.V. O diagnostike sformirovannosti poznavatel'noj samostoyatel'nosti obuchayushchihsiya // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Ser. 12. – 2010. Vyp. 3. – S. 137-145.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Кайргожин Дулат Уразбаевич – докторант, Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ, Қазақстан, e-mail: kairgojin86@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5615-0820	Кайргожин Дулат Уразбаевич – докторант, Атырауский университет им. Х. Досмұхамедова, г. Атырау, Казахстан, e-mail: kairgojin86@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5615-0820	Kairgozhin Dulat Urazbaevich – doctoral student, Kh. Dosmuhamedov Atyrau University, Atyrau, Kazakhstan, e-mail: kairgojin86@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5615-0820

¹Миниханова С.В.^а, ²Имангулова Т.В.

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

²Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан

СОЗДАНИЕ СИСТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ТУРИЗМ» В СФЕРЕ ПРОДВИЖЕНИЯ ТУРПРОДУКТОВ - ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ «Evisa Travel»

Миниханова Светлана Викторовна, Имангулова Татьяна Васильевна

Создание системы практического обучения студентов по образовательной программе «Туризм» в сфере продвижения турпродуктов - практический опыт туристской компании «Evisa Travel»

Аннотация. В статье рассматривается опыт создания системы приема на практическое обучение студентов по направлению «Туризм» в сфере продвижения турпродуктов на примере туристской компании «Evisa Travel». Авторы статьи описывают систему практического обучения в компании, анализируют ее эффективность и предлагают рекомендации по разработке и реализации подобных программ для ВУЗов и других туркомпаний. В основу системы положен реверсивный принцип (от обратного) и методы творческих решений изобретательских задач по Г. Альтшуллеру, а также предлагается концепция изучения теоретических знаний, связанных непосредственно с профессиональной и коммерческой деятельностью выбранной базы практики, помимо этого предлагается углубленное изучение «smart» технологий в туризме до начала практики, что позволяет студентам получить максимально широкий спектр практических знаний и навыков, а также быть востребованным и ожидаемым практикантом с высокой лояльностью от работодателя. В статье представлены результаты анкетирования студентов и фокус-групп с работодателями, SWOT-анализ для практикантов и туркомпаний по направлению выбора места практики и преимуществ приема на практику студентов.

Ключевые слова: туризм, практическое обучение, профессиональные навыки, продвижение турпродукта, программа практики.

Minikhanova Svetlana, Imangulova Tatyana

Creation of a system of practical training of students according to the educational program «Tourism» in the field of promotion of tourist products - the practical experience of the travel company «Evisa Travel»

Abstract. The article examines the experience of creating a system of admission to practical training of students in the field of Tourism in the field of promotion of tourist products on the example of the travel company «Evisa Travel». The authors of the article describe the practical training system in the company, analyze its effectiveness and offer recommendations on the development and implementation of such programs for universities and other travel companies. The system is based on the reversible principle (from the reverse) and methods of creative solutions to inventive tasks according to G. Altshuller, as well as the concept of studying theoretical knowledge directly related to the professional and commercial activities of the chosen practice base, and also offers an in-depth study of «smart» technologies in tourism before starting practice, which allows students to obtain the widest possible range of practical knowledge and skills, as well as to be in demand and expected by an intern with high loyalty from the employer. The article presents the results of a survey of students and focus groups with employers, as well as a SWOT analysis for interns and travel companies in the direction of choosing a place of practice and the advantages of enrolling students.

Key words: tourism, practical training, professional skills, promotion of tourist products, internship program.

Миниханова Светлана Викторовна, Имангулова Татьяна Васильевна

Туристiк өнiмдердi жылжыту саласында «Туризм» бiлiм беру бағдарламасы бойынша студенттердi оқытуда практикалық оқыту жүйесiн құру – «Evisa Travel» туристiк компаниясының практикалық тәжiрибесi

Аңдапта. Мақалада «Evisa Travel» туристiк компаниясының мысалында туристiк өнiмдердi жылжыту саласындағы «Туризм» бағыты бойынша студенттердi практикалық оқытуға қабылдау жүйесiн құру тәжiрибесi қарастырылады. Мақала авторлары компаниядағы практикалық оқыту жүйесiн сипаттайды, оның тиiмдiлiгiн талдайды және жоғары оқу орындары мен басқа да туристiк

компаниялар үшін осындай бағдарламаларды әзірлеу және іске асыру бойынша ұсыныстар ұсынады. Жүйенің негізінде реверсивті принцип (керісінше) және Г. Альтшуллеру бойынша өнертапқыштық есептерді шығармашылық шешу әдістері қарастырылады. Сондай-ақ таңдалған практика базасының кәсіби және коммерциялық қызметімен тікелей байланысты теориялық білімді зерделеу тұжырымдамасы ұсынылады, сонымен қатар практика басталғанға дейін Туризмдегі «smart» технологияларын тереңдетіп зерттеу ұсынылады, бұл студенттерге практикалық білім мен дағдылардың барынша кең спектрін алуға, сондай-ақ жоғары адалдықпен сұранысқа ие және күтілетін практикант болуға мүмкіндік береді. Мақалада студенттер мен фокус-топтардың жұмыс берушілермен сауалнамасының нәтижелері, сондай-ақ практиканттар мен туркомпаниялар үшін практика орнын таңдау және студенттерді практикаға қабылдаудың артықшылықтары бойынша SWOT-талдау ұсынылған.

Түйін сөздер: туризм, практикалық оқыту, кәсіби дағдылар, туристік өнімді жылжыту, практика бағдарламасы.

Основные положения. Туризм в Казахстане в настоящее время является одной из наиболее прогрессивных отраслей экономики, становясь популярным направлением для международного сообщества. Для успешного функционирования туристической индустрии требуются квалифицированные кадры, способные не только организовывать туристские маршруты и предоставлять качественные услуги, но и эффективно продвигать турпродукты на международный рынок.

Введение. На сегодняшний день одной из проблем развития туризма в Казахстане является недостаток квалифицированных кадров и низкий уровень обслуживания при высоких ценах, которые могут ухудшить впечатления туристов о стране в целом, а также потребность в активной маркетинговой кампании для привлечения международных туристов и осведомленность о туристских возможностях республики как дестинации [1].

Практическое обучение играет ключевую роль в подготовке специалистов по туризму. Именно на практике у студентов появляется возможность применить полученные теоретические знания и навыки в реальных условиях, развить профессиональные компетенции и приобрести необходимые качества для работы в сфере туризма. Необходимость соответствия образовательных программ требованиям рынка труда является одной из важнейших задач современной системы образования. Сегодня работодатели предъявляют все более высокие требования к квалификации специалистов, и ВУЗы должны готовить выпускников, готовых к работе в условиях жесткой конкуренции [2].

Значение продвижения турпродуктов в современном туризме сложно переоценить. В условиях информационного общества, где потребители имеют доступ к огромному количеству информации о туристских продуктах и услугах, именно эффективная маркетинговая стратегия, использование социальных сетей и продвижение турпродуктов в цифровой среде позволяют туркомпаниям при-

влечь клиентов и повысить свою конкурентоспособность [3].

Теоретической основой исследования являлись работы зарубежных и казахстанских ученых, посвященные вопросам практического обучения студентов по направлению подготовки образовательной программы «Туризм», таких как Абдикаримов М.Н., Губаренко А.В., Сардаров О.А., Макогонов А.Н., Лютерович О.Г., Губаренко А.В., Аяпбекова А.Е. [4], Круглов Д.В. [5], Артемьев А.М. [6], Аубакирова Ж.Я., Айтбембетова А.Б., Сидоренко Е.Н. [7], Журавлева Л.А., Зарубина Е.В., Ручкин А.В., Симачкова Н.Н., Чупина И.И. [8], Молдабекова М.С., Федоренко О.В., Мукамеденкызы В., Асембаева М.К. [9], Силина Е.Д. [10], З. Р. Жаханова, Г. Ж. Нурмуханова, Е. В. Лысенко, В. М. Бадамбаева [11], Гриненко С.В., Романов М.С. [12].

В данном исследовании рассматривается опыт создания системы практического обучения студентов по образовательной программе «Туризм» в сфере продвижения турпродуктов на примере туристской компании «Evisa Travel» в г. Алматы.

Целью исследования является разработать эффективную, современную и практико-ориентированную систему обучения для практикантов туркомпаний, которая позволит им максимально усвоить необходимые знания, навыки и компетенции.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- описание опыта создания системы практического обучения студентов в турфирме «Evisa Travel»;
- анализ эффективности данной системы;
- предложение рекомендаций по разработке и реализации программ практического обучения в ВУЗах.

Методы и организация исследования. На базе практики компании «Evisa Travel» был проведен анализ опыта ВУЗов (на практику принимаются студенты таких учебных заведений как Казахская академия спорта и туризма, Казахский

национальный педагогический университет, Туркестанский международный университет туризма, Казахстанско-китайский колледж) и туркомпаний-партнеров в реализации программ практического обучения, изучение современных методик и практик к практическому обучению студентов, анализ нормативно-правовой базы РК, изучение образовательных стандартов ОП «Туризм», изучение нормативных документов, регламентирующих практическое обучение студентов. Руководством туркомпании были изучены программы производственной практики, имеющиеся на данный момент и предложены комментарии и корректировки касательно учебного процесса используя так называемый методом от обратного (англ. reverse engineering - обратная разработка), применение теории решения изобретательских задач ТРИЗ (методология ТРИЗ разработана советским изобретателем и писателем-фантастом Генрихом Альтшуллером в 1946 году [13] в сочетании с искусственным интеллектом и GPT-чатом.

Туркомпанией было предложено внедрить в производственную практику принципы развития устойчивого, инклюзивного туризма, а также разработку концепции «smart» для более широкого охвата практических знаний и методы творческого решения изобретательских задач (ТРИЗ) при разработке новых и улучшении существующих продуктов в сфере туризма, однако в данном исследовании более подробно исследован способ создания программы практики с учетом реверсии и методов ТРИЗ.

ТРИЗ — это методология решения технических и творческих задач, разработанная советским изобретателем и писателем-фантастом Генрихом Альтшуллером в 1946 году.

Цель ТРИЗ:

– Найти *нестандартные* и *оптимальные* решения проблем *минимальными* усилиями.

– *Преодолеть* психологические инерции, мешающие поиску новых решений.

– *Систематизировать* процесс изобретательства.

Основы ТРИЗ:

– *Изучение* закономерностей развития техники и выявление *противоречий*, которые мешают прогрессу.

– *Разработка* приемов и методов решения этих противоречий.

– *Использование* инструментов и методов ТРИЗ для поиска новых идей и решений.

Преимущества ТРИЗ:

– Повышает *эффективность* решения задач.

– Сокращает *время* на поиск решений.

– Стимулирует *творческое мышление*.

– Позволяет *преодолевать* стереотипы и находить *нестандартные* решения.

Недостатки ТРИЗ:

– Сложность в *освоении*.

– Необходимость *тренировки* для применения инструментов и методов ТРИЗ.

– Не всегда применима к *нетехническим* задачам.

В качестве исследования были использованы данные, полученные в ходе изучения опыта туристской компании «Evisa Travel», интервью с менеджерами по туризму, а также студентами-практикантами, проведение социологических исследований в виде анкетирования студентов проходящих практику в компании, проведение фокус-групп с работодателем, а так же составление SWOT-анализа для практикантов при выборе тур предприятия и SWOT анализа для туркомпании при выборе ВУЗа и студентов для прохождения практики. Помимо этого, была предложена рекомендация проведения анкетирования студентов ВУЗа (в пробном анкетировании приняли участие студенты 3 курса Казахской академии спорта и туризма в г. Алматы) до определения базы практик для сравнения результатов анкетирования после прохождения практики (принимали участие студенты, прошедшие практику в компании в 2023–2024 годах). В данной статье опубликован ряд вопросов, использованных в процессе исследования и ответов, на основании которых были созданы алгоритмы работ для студентов-практикантов в ходе прохождения практик.

Результаты исследования и их обсуждение.

Программа практики разрабатывается в соответствии с требованиями образовательной программы «Туризм». Соответственно, образовательная программа предполагает наличие именно тех теоретических знаний, которые применяются в туркомпаниях. Однако чаще всего, судя по отзывам работодателей, уровень знаний и навыков студентов не соответствуют ожидаемому и возникают предположения в том, что теория, представленная в ВУЗах, в какой-то степени отличается от теоретических знаний баз практики (мы обозначили его как «*эффект запаздывания знаний*» или «*пробелы в знаниях*», и «*эффект коммерческой тайны*»), так как литература представленная в дисциплинах всегда старше, чем информация и данные, используемые в туркомпаниях, большая часть которых является коммерческой тайной, а на предприятиях менеджеры вынуждены адаптироваться к быстро меняющимся условиям и новым технологиям, например, повышая квалификацию на инфотурах, workshop, выставках либо вебинарах,

проводимых для работников турагентств, которых нет в доступе в ВУЗах). В связи с этим, пробелы в знаниях становятся большой проблемой, так как многие сотрудники вынуждены выполнять задачи, к которым их не готовили. Пробелы в знаниях на рабочем месте – это разница между тем, что сотрудник знает сейчас, и тем, что ему необходимо знать для эффективного выполнения своей работы.

Пробелы возникают по ряду причин:

- неопытность или недостаточная квалификация сотрудников;
- нехватка кадров, вынуждающая компании нанимать сотрудников без необходимой подготовки, либо по причине низкооплачиваемой заработной платы для неопытных сотрудников (экономия бюджета);
- быстрое изменение рынка, требующее постоянное обновление навыков работников.

Невыявленные или не устранённые пробелы приводят к снижению производительности труда, потере клиентов, низкой мотивации и текучести кадров, неспособности компании адаптироваться к новым вызовам. Для выявления пробелов в компании используются несколько способов:

- оценка навыков сотрудников;
- анализ отзывов клиентов;
- отслеживание ключевых показателей эффективности (КПИ);
- сравнение навыков сотрудников с требованиями их должностей (должностная инструкция и стандарты квалификационной рамки профессий [14].

Существует также и запаздывание применения умных технологий в туризме, в связи с дороговизной внедрения для самих туркомпаний. Однако использование современных цифровых технологий посредством мобильных приложений самим туристом оказывает давление на туристическую индустрию, заставляя «подстраиваться» под реалии современного рынка [15].

Согласно программе, цель производственной практики студентов в сфере туризма – закрепление знаний, полученных ими в процессе обучения, и приобретение навыков работы в туристской фирме, гостиничном хозяйстве и соответствующей сфере, работы с туристской документацией.

При этом каждое туристское предприятие обладает своим уникальным турпродуктом или услугами, или позиционирует себя в каком-то направлении наиболее глубоко, поэтому прохождение практики только на одном предприятии не может дать достаточно развернутые практические навыки даже для одной специализации «менеджер по туризму». Например, туркомпания занимающаяся

выездным туризмом из Казахстана в Индию, предоставляя место практики не может полноценно дать информацию о туризме в США и наоборот (такие как сложности при оформлении визы, выбор перелета с пересадками, а стажер заранее не может знать все нюансы при изучении теории, так как информация о пересечениях границ, политическая и экономическая ситуация меняются), и турфирма принимающая иностранных туристов из Китая в Казахстан, находящаяся в г. Алматы не может предоставить более расширенную информацию и опыт обслуживания туристов из России, или Европы с учетом геополитической обстановки, помимо прочего еще и принимать правильное решение при выборе способов платежей. Дальнейшее трудоустройство студента затруднено ограничением практических навыков профессиональной деятельностью самой турфирмы, предоставившей базу для практики (Рисунок 1).

Вид деятельности в туризме РК законодательно разделен на разные направления - выездной, внутренний и въездной, и, как правило, у каждой туркомпании (турагента) свое основное направление получения дохода (либо же у каждого менеджера какое-то одно освоенное направление), а не дифференцированное (кроме крупных туроператоров, но и у них также свои практические навыки, отличные от турагентов, например формирование тура). В дополнении необходимо учитывать, что в сфере туризма есть и другие организации и предприятия, которые предоставляют иные практические навыки отличные от навыков турагента. Например, ассоциации, спортивные организации, другие предприятия гостиничной индустрии в которых практический опыт отличается (делопроизводство, работа с клиентами других форм): бронирование авиабилетов в очень малом количестве, оформление медицинского страхования, подача на визы не применяются во внутреннем туризме, а во въездном туризме важно умение оформления визовой поддержки, детали пребывания иностранцев, оформление медицинского страхования, знание иностранного языка (туристы из Китая могут не знать английский язык, по внутреннему туризму нужно знание русского и казахского языков). Для международного туризма важно знание конкретного направления, оформление визы, международного страхования, транзитные пересадки, работа с системами бронирования в более расширенном формате. Как один из примеров, по программе компании Amadeus GDS в Казахстане - курс Global Distribution System Amadeus Basic Course занимает в целом 5–6 дней по 7-8 часов ежедневно (автор статьи является

авторизованным преподавателем данного курса), что в целом база практики не может предоставить

в полной мере, для прохождения полного курса недостаточно 3-5 кредитной системы ВУЗа.



Рисунок 1 – Схема получения навыков от базы практики

В итоге, проходя практику только на одной из баз, студент не получает другие навыки, предусмотренные в программе практики в полном объеме. Более того согласно рамкам профессиональных стандартов РК по направлению «Туризм» специализация каждого профессионального стандарта разная, предусматривает разные виды деятельности, умения и навыки, что также отражается на том, какую практику предоставляет предприятие, какого направления ее деятельность, какими навыками обладает ментор и наставник, какую он должность занимает. На выходе, после прохождения практики только на одном предприятии, студент не может получить все знания и навыки, предусмотренные программой. Именно поэтому при трудоустройстве работодатели отмечают «пробел знаний» - не все

студенты остаются работать там, где проходили практику. Априори данное утверждение невозможно. В противном случае потребность в квалифицированных кадрах отпала бы давно, однако данная проблема остается.

Одним из решений предполагается, что студент должен оставаться работать там, где проходил практику, для эффективного использования полученных умений и знаний, либо трудоустроившись в похожее учреждение (что в целом, ограничивает его профессиональный рост и свободный выбор направления). Используя реверсивный метод, авторы предлагают перед выбором базы практики, согласовать направление производственной практики и дополнительной подготовкой студента для прохождения практики в определенном месте

(туркомпании), в соответствии с профессиональной и коммерческой деятельностью данного предприятия для более эффективного «закрепления материала». И изучить «закрепляемый материал» студентом заранее, а не получая его как новое знание на месте практики, демонстрируя тот самый «пробел знаний», о котором мы говорили выше. Кроме того, предполагается, что более эффективно можно «закреплять знания» проходя практику в 3-х разных туркомпаниях, разделив въездной, внутренний и выездной туризм (по направлению работы предприятия) – проходить практику на нескольких базах, для более профессиональной подготовки и расширения своих навыков и умений. Таким образом студент получит более развернутый опыт, а также возможность попробовать свои силы в разных направлениях для определения дальнейшего профессионального опыта.

Однако, необходимо учитывать, что турфирма в свою очередь ожидает от студентов положительного эффекта от его присутствия и потраченного времени менеджерами и руководителями практики (мотивационного импульса) на «закрепление полученной теории» и предоставлении новых, недоступных в ВУЗе, знаний, таких как доступ к рабочим кейсам, заявкам по турам, запросам, в том числе и к коммерческой тайне компании и т.д. Более того теоретические знания не всегда применимы на практике, а практические навыки не всегда могут быть получены в учебной лаборатории. И существующая проблема отсутствия обратной связи от работодателя также остается все еще не решенной.

Обладание навыками применения «smart» технологий перед выходом на практику существенно сократили бы пробел знаний начинающих сотрудников, а также помогли бы не только в создании и внедрении новых и креативных идей для туркомпаний, но и лояльности к новоприбывшим и проходящим практику (согласно опросу, проведенному между практикантами «Evisa Travel», сотрудники базы практики довольно скептически относятся к ним, и не доверяют поручение «важной» и «ответственной» работы, будучи уверенными в некомпетентности стажера).

Резюмируя возможное решение для закрепления теоретических знаний - согласование действующей теоретической базы знаний с данными баз практик (то есть изучать в ВУЗе то, что можно закреплять на базе практики, а не наоборот) и обучение «smart» технологиям в туризме в более расширенном масштабе заранее (привнести с собой

знания не только присутствующие на базе практики, но и те, которые компания не использует по ряду причин, в том числе и из-за незнания или сложности внедрения).

Помимо подготовки студентов предполагается приглашение преподавателей для апробации практической системы и получения новых практических знаний и навыков, получаемых только в процессе производства до выпуска студентов на базу практики (изучая заранее направление и деятельность компании, с которой подписано соглашение о предоставлении места практики и готовя материалы для студентов соответствующей специальности). Такую подготовку к практике уровня самого преподавателя можно оценить как повышение квалификации, таким образом предоставляя информацию для обучающихся, что сам преподаватель проходил практику на базах, которые предлагаются для выбора, знаком с работой компании в действии, с работниками организации, их структурой и может дать действующие рекомендации и более того, принимать участие в создании новых идей и улучшения эффективности работы организации, а также осознавать какие «пробелы в знаниях» могут возникать у него и на какие теоретические и практические знания стоит сделать упор в создании лекционного и практического материала. А предварительное знание студентов о базе практики, сотрудников, подготовка материалов к продвижению ее турпродуктов или услуг увеличат лояльность компании в разы (например, рекламные тексты, видеоролики для социальных сетей, знание программного обеспечения для создания качественного контента, методы бесплатного продвижения, но *заранее, до прихода на базу практики*) (Рисунок 2).

На рисунке 2 показан процесс внедрения программы практики на учебный академический год. Совет по утверждению образовательной программы «Туризм» совместно с работодателями, профессорско-преподавательским составом, членами студенческого совета и др. разрабатывает и утверждает программу практики. Работодатели предоставляют свои рекомендации до начала учебного года, в том числе и только ту информацию, которой сами владеют в должной степени, как было сказано выше, каждая туркомпания работает в своем направлении, что означает ожидание от ВУЗа наличия и получения на одной базе практики всех планируемых для студентов навыков и компетенций профессиональных стандартов и учебных программ.

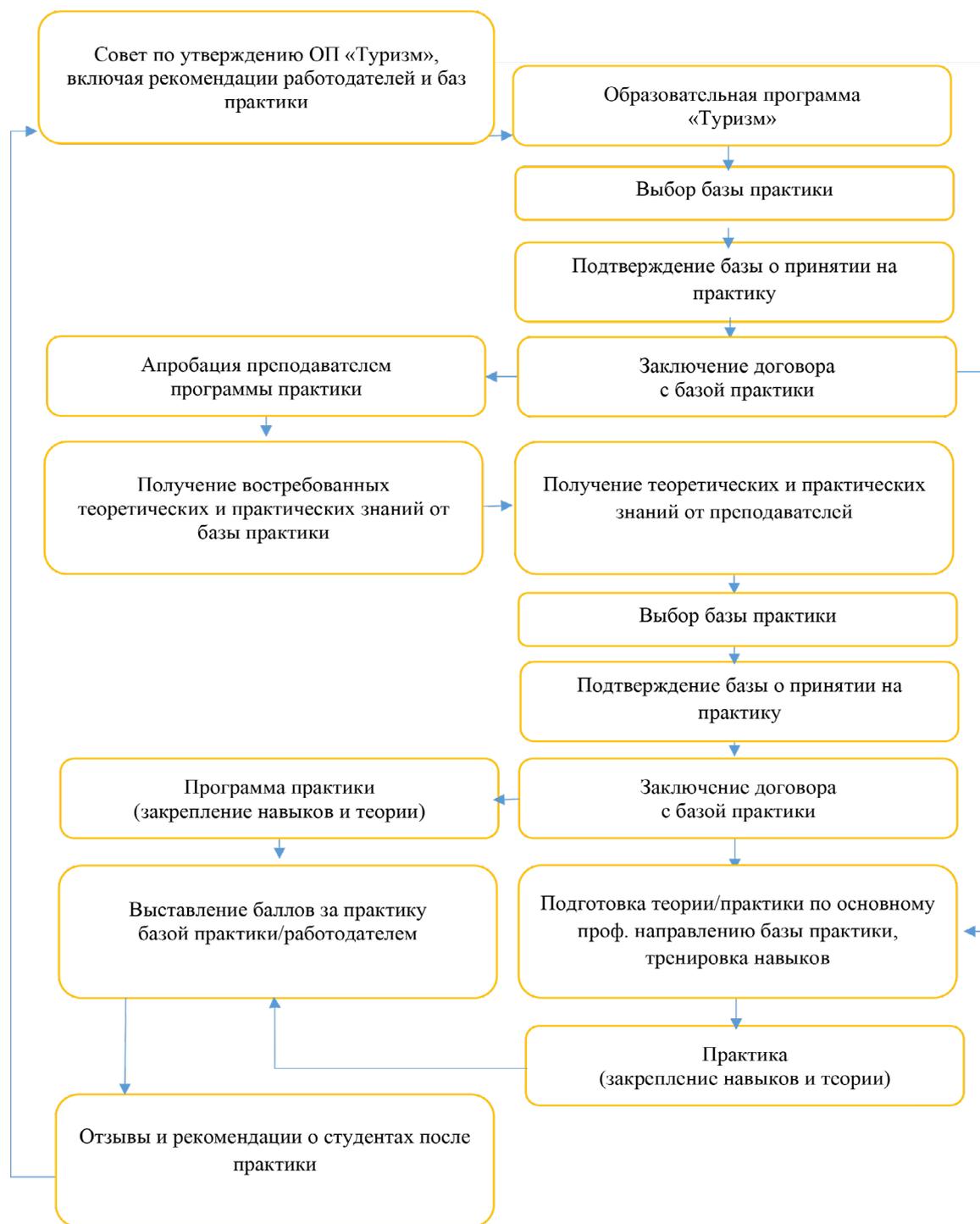


Рисунок 2 – Схема принятия решения по реверсивному методу

Далее по утвержденной программе студенты выбирают базу практики, согласовывается количество студентов и заключаются договора о прохождении практики. При этом утверждение программы обучения, силлабусов и прочих материалов осуществляется до

начала учебного года в том числе, что уже само по себе обозначает «запаздывание новых технологий и знаний», которые достаточно быстро обновляются в компаниях, которые стремятся успевать за прогрессом и имеют ресурсы для их внедрения.

Однако, как показал опыт компании «Evisa Travel», рекомендации работодателей, носят поверхностный характер, так как преподавателю зачастую не доступны программное приложение, вебинары, workshop-ы, семинары и тренинги, которые туроператоры часто проводят для турагентов для повышения их квалификации и стремлении успеть за пожеланиями туристов, предложениями новых турпродуктов и т. д. В таком случае, согласно схеме, прохождение составленной программы практики становится эффективнее, когда преподаватель до назначения студентам баз практик, сам получает практический опыт, то есть проходит апробацию программы персонально, получая наиболее актуальную информацию о наличии программ, приложений, ресурсов которая использует та или иная компания. И сам, получив этот практический опыт сумеет предоставить теорию студентам, уже непосредственно касающуюся производства в данный момент времени более эффективно. Студенты будут понимать, что именно их ждет на базе практики, в каком виде, смогут морально подготовиться, изучить более детально направление предприятия в сфере туризма, концентрируясь на теории именно тех практических навыков которая даст ему выбранная база практики. И в таком случае, сумму навыков и компетенций необходимо учитывать из направлений туркомпаний, суммируя с практикой на других предприятиях. Что означает вероятно практику на нескольких предприятиях суммарно в минимальном количестве 2 или 3.

Таким образом, получая от преподавателя конкретное представление об ожидаемых работах, и убедившись, что преподаватель сам проходил ту программу, которая предстоит студенту – студент более позитивно настраивается, преодолевает страхи и барьеры, как показывает опрос студентов, наиболее частых страх, что «я не буду соответствовать ожиданиям», однако встречное противоречие также наблюдается в анкетировании содержащее фразу «оказалось хуже, чем я ожидал», то есть преподаватель адекватно сможет дать представления «ожидание-реальность» для студента, таким образом улучшив коммуникацию и взаимодействие между студентами и работодателями.

Помимо этого варианта, на рисунке 2 представлено решение/рекомендация после подтверждения базы практики, студентам самостоятельно начинать готовиться к ее прохождению, изучая как можно больше информации в свободном доступе о базе заранее. Такая подготовка дает преимущество, не оказавшись растерянным «незнающим зеленым неопытным», как описывают в компании «Evisa Travel» студентов, которые не имеют никакого представле-

ния о компании, чувствуют себя обреченными «на провал», боятся отвечать на телефонные звонки, боятся разговаривать с туристами. В некоторых случаях студенты отказываются делать работу по офису, считая, что предлагать кофе или чай туристам, или проведение влажной уборки рабочих мест не является работой менеджеров по туризму, однако разъяснение должностных инструкций сотрудников и объяснения о том, что существует необходимость следовать правилам компании занимает много времени, раздражает работающих людей в офисе, что приводит к конфликтам и недопониманию и усугублению впечатления о студентах. При этом предлагается также в виде решения оценку за пройденный период практики предложить проводить работодателю, а не руководителю практики с ВУЗа, что, в свою очередь, покажет степень вовлеченности в учебный процесс самой компании, руководства и менторов. Далее на следующий год, используя полученный опыт, можно будет улучшать и внедрять новые процессы или рекомендации от работодателей, создав именно ту необходимую «обратную связь» между ВУЗами и работодателями. А также повторно направлять преподавателя на базу практики, что отражено на рисунке как циклический процесс. При этом преподаватель будет получать информацию об обновлениях, внедренных технологиях и изменениях на базе практики и работодателей, помимо этого, получая доступ к коммерческой тайне предприятия, сможет развить дополнительные навыки.

На основании апробации программы практики преподаватель составляет технический список компетенций, навыков и знаний, которые доступны на разных базах практики и предоставляет характеристики баз для выбора наиболее привлекательного направления для студента (прокачивать определенные навыки, например). Поощрение наставников или менторов со стороны ВУЗа в качестве денежной компенсации, или предоставление студентам, владеющих навыками по технологиям («smart» технологии), не всегда доступных туркомпаниям, в качестве альтернативы – повышало бы лояльность со стороны туркомпаний и предоставляло бы студентам востребованными профессионалами.

Рекомендации. Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы при разработке и реализации программ практического обучения студентов по направлению подготовки «Туризм» в ВУЗах Республики Казахстан.

На основании исследований и использовании методов ТРИЗ, искусственного интеллекта и реверсии действующих схем, рекомендовано иметь

«Кейс информации о базе практики» (описать информацию, полученную в результате апробации), «Кейс информации конфиденциального характера» (описать какие данные включены в нее, и предупреждение о неразглашении, в том числе без публикации в социальных сетях), предоставление базам практики «Кейс информации о студентах, успеваемости, резюме, описание soft and hard skills» для повышения лояльности работодателей, сверка программы практики со стандартами в сфере «Туризм» и наличие работ, навыков и компетенций прямо имеющих отношение к определенным

профессиональным стандартам для понимания и соизмеримого ожидания от прохождения практики. Помимо прочего разработчики реверсивного метода рекомендуют прохождение программы практики минимум в 2-3-х местах для охвата всех необходимых компетенций и навыков специалистов по программе «Туризм».

Для более четкого представления точек пересечения интересов и проблем заинтересованных сторон, был проведен двусторонний SWOT- анализ для студентов будущих практикантов и самих баз практик (Таблица 1).

Таблица 1 - SWOT - анализ при выборе базы практики для студентов

Сильные стороны:	Слабые стороны:
Опыт и репутация Специализация Команда Условия практики Возможности для карьерного роста	Недостаток опыта и репутации Отсутствие специализации Неопытная команда Непривлекательные условия практики Ограниченные возможности для карьерного роста
Возможности:	Угрозы:
Новые направления и рынки Новые технологии Участие в интересных проектах Карьерный рост	Внешние 1. Экономическая нестабильность 2. Изменения на рынке труда 3. Увеличение конкуренции 4. Неблагоприятные политические условия Внутренние 5. Недостаточные навыки и опыт 6. Неумение самопродвигаться 7. Недостаточные связи 8. Неудовлетворительная работа 9. Личные проблемы, выгорание, проблемы в общении с людьми

Таблица 2 - SWOT - анализ для приема на практику студентов

Сильные стороны:	Слабые стороны:
Снижение расходов Новые идеи и свежий взгляд Поиск новых талантов Улучшение имиджа компании Обучение и развитие персонала	Затраты времени и ресурсов Необходимость в опытных наставниках Риск несоответствия Необходимость в адаптации Ограниченная продолжительность работы
Возможности:	Угрозы:
Расширение команды Тестирование новых идей Укрепление связей с учебными заведениями Повышение лояльности сотрудников Соответствие социальным ожиданиям Привлечение дополнительных клиентов	Недобросовестная работа Утечка информации Несоответствие законодательству Изменение отношения к практике Конкуренция за практикантов

Из таблицы 1 следует, что необходимо как важно студентам осознавать риски и проактивно принимать меры по их минимизации, используя данные рекомендации:

Тщательно планировать поиск базы практики;
Развивать навыки и опыт;
Расширять сеть контактов;
Демонстрировать ценность работодателям;

Беречь свое здоровье, в том числе и ментальное; Быть готовым к тому, что придется столкнуться с трудностями (опросы показывают, что чаще всего студенты не готовы к сложностям и эмоциональным нагрузкам в работе с клиентами, например страх разговаривать по телефону, предложить помощь ожидающему туристу, ответить на вопросы, позвонить в посольство и т. д.). В таблице 2 демонстрируется составление SWOT-анализа для компании, позиционирующей себя как база практики.

На основе таблицы 2 разработаны **рекомендации для туркомпании**:

Разработать четкую стратегию приема и работы с практикантами.

Определить потребности компании в кадрах и выбрать соответствующие профили практикантов.

Обеспечить практикантам опытных наставников и программу обучения.

Контролировать работу практикантов и оценивать их результаты.

Выводы. Описание опыта создания системы практического обучения в туркомпании «Evisa Travel»:

– компания совместно с ВУЗаами разрабатывает программу практики, соответствующей нормативным требованиям по направлению подготовки специальности «Туризм»;

– программа включает в себя теоретическую, практическую и итоговую части;

– для отбора студентов учитываются их успеваемость, мотивация и личные качества на основании наличия опыта преподавания у руководителей туркомпании (директор компании преподает дисциплины в КазАСТ);

– руководителем практики назначается опытный сотрудник туркомпании;

– в данное время ведется строгий контроль о предоставлении договоров о конфиденциальности получаемой информации о клиентах (в докумен-

тации о техники безопасности, описании работы компании и т. д.);

– создается специальный чат в мессенджерах, где студенты получают информацию о вебинарах, workshop-ах, мероприятиях в сфере туризма и т. д.;

– для студентов выдаются обязательные к выполнению задания (посетить вебинары, создать контент о турпродукте, создать контент о себе, посетить туристские мероприятия);

– оформление договора о практике, индивидуальный план, дневник практики и отчет о практике;

– на преподаваемых дисциплинах представлен опыт работы самой туркомпании (так как апробация руководителем организации производится постоянно);

– поощряются студенты, владеющие навыками ИТ разработок, смарт приложений и технологий в сфере туризма;

– для изучения опыта и в виде эксперимента на практике студентам предоставляют в виде подчиненного студента или практиканта с другого ВУЗа – для развития лидерских качеств и ответственности;

– созданы опросные листы для студентов до практики и для студентов, прошедших практику с целью оценивания полученного опыта и корректировки будущих программ.

Таким образом используя созданную на основе реверсивного метода с учетом противоречий по ТРИЗ программу практики студентов ОП «Туризм» можно достигнуть более эффективных результатов в рамках приобретения навыков и компетенций студентов, сократить разрыв «запаздывания знаний», повысить лояльность турпредприятия к практикантам, придать уверенности в собственной значимости начинающим специалистам и обеспечить туриндустрии более опытных специалистов сразу после окончания ими ВУЗа.

Литература

- 1 Институт экономических исследований // <https://economy.kz/ru/Mnenija/id=396> (дата обращения 01.05.2024).
- 2 Абдикаримова М.Н., Губаренко А.В., Пестова А.А., Имангулова Т.В. Роль образовательных программ по туризму в развитии туристских дестинации Республики Казахстан // *Bulletin of the International University of Tourism and Hospitality*. – 2023. – Vol. I, - №1 (1). – С. 63-73.
- 3 Гончарова О.В., Халесва С.А. Использование современных digital-каналов и SMM-технологий в продвижении туристских услуг // *Креативная экономика*. – 2020. – Том 14. – № 8. – С. 1709-1724.
- 4 Аябекова А.Е., Демеев А.Б. Сагымбай О.Ж. Туризм кызметкерлерін дайындауда топонимикалык зерттеулер // *Вестник КазНУ. Серия «Географическая»*. – 2017. – № 4 (47), – С. 123-131.
- 5 Круглов Д.В. Влияние digital-технологий на качество человеческих ресурсов // *Экономика труда*. – 2018. – Том 5. – № 4. – С. 951-958.
- 6 Артемьев А.М. К вопросу качества подготовки туристских кадров // *Вестник КазНУ. Серия «Географическая»*. – 2015 <https://pps.kaznu.kz/en/Main/FileShow2/62782/109/3/381/0/> (дата обращения: 27.04.2024).
- 7 Аубакирова Ж.Я., Айтбембетова А.Б., Сидоренко Е.Н. Конкурентоспособность туристской отрасли Казахстана в условиях технологической модернизации // *Вестник КазНУ. Серия «Экономическая»*. – 2018. – № 4 (126), – С. 190-201.

- 8 Журавлева Л.А., Зарубина Е.В., Ручкин А.В., Симачкова Н.Н., Чупина И.И. Подходы и технологии обучения студентов по направлению подготовки «Туризм» // Образование и право. – 2023. – № 4, – С. 318-323.
- 9 Молдабекова М.С., Федоренко О.В., Мукамеденкызы В., Асембаева М.К. О развитии трансверсальных компетенций студентов физико-технических специальностей // Вестник КазНУ. Серия «Физическая». - 2023. - № 4 (87), – С. 36-43.
- 10 Силина Е.Д. Новые технологии практико-ориентированной подготовки кадров для туристской индустрии // Сервис в России и за рубежом, 2020. - Т.14. - №2. - С. 157-165.
- 11 Жаханова З.Р., Нурмуханова Г.Ж., Лысенко Е.В., Бадамбаева В.М. Управление человеческим капиталом в системе высшего образования Республики Казахстан: ключевые тренды в контексте инновационной экономики // Вестник КазНУ. Серия «Экономическая». – 2023. - № 3 (145), – С. 15-26.
- 12 Гриненко С.В., Романов М.С. Управление знаниями в индустрии туризма и гостеприимства как фактор развития туристских территорий // Материалы «Московского академического экономического форума МАЭФ-2021». 2021. – С. 372-379.
- 13 Официальный сайт Республиканская научно-техническая библиотека (РНТБ), Беларусь «Теория решения изобретательских задач» // <https://rlst.by/informational-resources/teoriya-resheniya-izobretatelskih-zadach/> (дата обращения: 26.04.2024).
- 14 Официальный сайт Казахстанская туристская ассоциация (КТА) раздел «Профессиональные стандарты РК». <https://kztour-association.com/yuridicheskaya-informaciya/professionalnye-standarty/> (дата обращения: 27.04.2024).
- 15 Francisco Javier Ballina Умный бизнес: элемент задержки в будущем умного туризма. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JTF-02-2020-0018/full/pdf?title=smart-business-the-element-of-delay-in-the-future-of-smart-tourism> (дата обращения: 28.04.2024).

References

- 1 Institut ekonomicheskikh issledovanij // <https://economy.kz/ru/Mnenija/id=396> (data obrashcheniya 01.05.2024).
- 2 Abdikarimova M.N., Gubarenko A.V., Pestova A.A., Imangulova T.V. Rol' obrazovatel'nyh programm po turizmu v razvitiituristichek destinacii Respubliki Kazahstan // Bulletin of the International University of Tourism and Hospitality. – 2023. – Vol. I, - №1 (1). – S. 63-73.
- 3 Goncharova O.V., Haleeva S.A. Ispol'zovanie sovremennykh digital-kanalov i SMM-tekhnologij v prodvizhenii turistskikh uslug // Kreativnaya ekonomika. – 2020. – Tom 14. – № 8. – S. 1709-1724.
- 4 Ayabekova A.E., Demeuov A.B. Sagymbaj O.ZH. Turizm kyzmetkerlerin dajyndauda toponimikalық zertteuler // Vestnik KazNU. Seriya «Geograficheskaya». - 2017. - № 4 (47), – S. 123-131.
- 5 Kruglov D.V. Vliyanie digital-tekhnologij na kachestvo chelovecheskikh resursov // Ekonomika truda. – 2018. – Tom 5. – № 4. – S. 951-958.
- 6 Artem'ev A.M. K voprosu kachestva podgotovki turistskikh kadrov // // Vestnik KazNU. Seriya «Geograficheskaya». - 2015 <https://pps.kaznu.kz/en/Main/FileShow2/62782/109/3/381/0/> (data obrashcheniya: 27.04.2024).
- 7 Aubakirova ZH.YA., Ajtbembetova A.B., Sidorenko E.N. Konkurentosposobnost' turistskoj otrasli Kazahstana v usloviyah tekhnologicheskoy modernizacii // Vestnik KazNU. Seriya «Ekonomicheskaya». – 2018. - № 4 (126), – S. 190-201.
- 8 ZHurvleva L.A., Zarubina E.V., Ruchkin A.V., Simachkova N.N., CHupina I.I. Podhody i tekhnologii obucheniya studentov po napravleniyu podgotovki «Turizm» // Образование и право. – 2023. - № 4, – S. 318-323.
- 9 Moldabekova M.S., Fedorenko O.V., Mukamedenkыzy V., Asembaeva M.K. O razvitiitransversal'nykh kompetencij studentov fiziko-tekhnicheskikh special'nostej // Vestnik KazNU. Seriya «Fizicheskaya». - 2023. - № 4 (87), – S. 36-43.
- 10 Silina E.D. Novye tekhnologii praktiko-orientirovannoj podgotovki kadrov dlya turistskoj industrii // Servis v Rossii i za rubezhom, 2020. - T.14. - №2. - S. 157-165.
- 11 ZHahanova Z.R., Nurmuhanova G.ZH., Lysenko E.V., Badambaeva V.M. Upravlenie chelovecheskim kapitalom v sisteme vysshego obrazovaniya Respubliki Kazahstan: klyuchevye trendy v kontekste innovacionnoj ekonomiki // Vestnik KazNU. Seriya «Ekonomicheskaya». – 2023. - № 3 (145), – S. 15-26.
- 12 Grinenko S.V., Romanov M.S. Upravlenie znaniyami v industrii turizma i gostepriimstva kak faktor razvitiya turistskikh territorij // Materialy «Moskovskogo akademicheskogo ekonomicheskogo foruma MAEF-2021». 2021. – S. 372-379.
- 13 Oficial'nyj sajt Respublikanskaya nauchno-tekhnicheskaya biblioteka (RNTB), Belarus' «Teoriya resheniya izobretatel'skikh zadach» // <https://rlst.by/informational-resources/teoriya-resheniya-izobretatelskih-zadach/> (data obrashcheniya: 26.04.2024).
- 14 Oficial'nyj sajt Kazahstanskaya turistskaya associaciya (KTA) razdel «Professional'nye standarty RK». <https://kztour-association.com/yuridicheskaya-informaciya/professionalnye-standarty/> (data obrashcheniya: 27.04.2024).
- 15 Francisco Javier Ballina Umnyj biznes: element zaderzhki v budushchem umnogo turizma <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JTF-02-2020-0018/full/pdf?title=smart-business-the-element-of-delay-in-the-future-of-smart-tourism> (data obrashcheniya: 28.04.2024).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Миниханова Светлана Викторовна - магистр, аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: minikhanovasvetlana@gmail.com , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0704-2644	Миниханова Светлана Викторовна - магистр, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: minikhanovasvetlana@gmail.com , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0704-2644	Minikhanova Svetlana - Master, Senior Lecturer, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: minikhanovasvetlana@gmail.com , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0704-2644

Rassulova S.K.^a, Pazylova Z.S.

Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan

OPTIMIZATION OF SPECIALIST TRAINING TO ENHANCE PERSONNEL MANAGEMENT EFFICIENCY IN THE TOURISM SECTOR

Rassulova Saodat Kasymovna, Pazylova Zarina Serikovna

Optimization of specialist training to enhance personnel management efficiency in the tourism sector

Abstract. The article highlights the relevance of the development and application of rational methods of training personnel management specialists, taking into account the versatility of the specifics and profiles of workers in the tourism industry. The main models of optimizing the education and training of competitive and qualified personnel management specialists in the tourism business are analyzed. The mechanisms of motivation, stimulation of employees, key skills and professional competencies necessary for successful work are considered. Modern training of specialists in the field of tourism in working with personnel, taking into account educational programs, should be focused on an integrated approach to employee motivation and active interaction between management and staff. The results of the survey conducted with the participation of specialists from the tourism industry enterprises will help to form the research problem and develop a model for its solution. The use of rational methods of successful training of specialists in the tourism sector in human resource management is an integral factor of competitiveness and effective functioning of enterprises in the modern economic environment.

Key words: tourism enterprises, management models, professional competencies, employee motivation.

Расулова Саодат Қасымқызы, Пазылова Зарина Сериковна

Туристік салада персоналды басқару тиімділігін арттыру үшін мамандар даярлауды оңтайландыру

Аңдатпа. Мақалада туристік индустрия қызметкерлерінің ерекшеліктері мен профильдерінің жан-жақтылығын ескере отырып, персоналды басқару бойынша мамандарды даярлаудың ұтымды әдістерін әзірлеу мен қолданудың өзектілігі көрсетілген. Туристік бизнесте персоналды басқару бойынша бәсекеге қабілетті және білікті мамандарды оқыту мен даярлауды оңтайландырудың негізгі модельдері талданады. Табысты жұмыс істеу үшін қажетті мотивация тетіктері, қызметкерлерді ынталандыру, негізгі дағдылар мен кәсіби құзыреттер қарастырылады. Білім беру бағдарламаларын ескере отырып, персоналмен жұмыс істеу бойынша туризм саласындағы мамандарды қазіргі заманғы даярлау қызметкерлерді ынталандыруға және басшылықтың персоналмен белсенді өзара іс-қимылына кешенді көзқарасқа бағдарлануы тиіс. Туризм индустриясы кәсіпорындарының мамандарының қатысуымен жүргізілген сауалнаманың нәтижелері зерттеу мәселелерін қалыптастыруға және оны шешудің моделін жасауға мүмкіндік береді. Адам ресурстарын басқару бойынша туристік салада мамандарды табысты даярлаудың ұтымды әдістерін қолдану қазіргі экономикалық ортада кәсіпорындардың бәсекеге қабілеттілігі мен тиімді жұмыс істеуінің ажырамас факторы болып табылады.

Түйінді сөздер: туризм кәсіпорындары, басқару модельдері, кәсіби құзыреттіліктер, қызметкерлерді ынталандыру.

Расулова Саодат Касымовна, Пазылова Зарина Сериковна

Оптимизация подготовки специалистов для повышения эффективности управления персоналом в туристской сфере

Аннотация. В статье освещается актуальность разработок и применение рациональных методов подготовки специалистов по управлению персоналом с учётом многогранности специфики и профилей работников туристской индустрии. Анализируются основные модели оптимизации обучения и подготовки конкурентоспособных и квалифицированных специалистов по управлению персоналом в туристском бизнесе. Рассмотрены механизмы мотивации, стимулирование сотрудников, ключевые навыки и профессиональные компетенции необходимые для успешной работы. Современная подготовка специалистов в сфере туризма по работе с персоналом с учётом образовательных программ должна быть ориентирована на комплексный подход к мотивации сотрудников и активного взаимодействия руководства с персоналом. Результаты проведённого опроса с участием специалистов предприятий индустрии туризма позволят сформировать проблематику исследования и разработать модель её решения. Применение рациональных методов успешной подготовки специалистов в туристской сфере по управлению человеческими ресурсами является неотъемлемым фактором конкурентоспособности и эффективного функционирования предприятий в современной экономической среде.

Ключевые слова: предприятия туризма, модели управления, профессиональные компетенции, мотивация сотрудников.

Basic provisions. The significant increase in the number of employees in recent years is based on an analysis of the models applied in personnel management and specialist training in the tourism and hospitality industry. The rapid growth of the industry requires the development of effective personnel management methods capable of ensuring stability and the development of enterprises in this dynamic field. The main challenges and needs of employees in tourist enterprises are analyzed, and strategies for motivating and stimulating personnel to achieve high results are identified. The application of rational human resource management methods in the tourism industry is an integral factor of competitiveness and successful operation of enterprises in the modern economic environment.

Introduction. Education and professional training of specialists in the tourism industry has one of the key roles in the formation of effective personnel management in the dynamic context of the tourism industry. Continuous education, training, retraining and professional development are important for both managers and employees. The constantly evolving nature of the tourism sector requires special attention to educational approaches to ensure adaptability and competitiveness.

Educational programs may include tourism management, hospitality management, various courses and modules on personnel management, organizational behavior and strategic management. These courses provide students with basic knowledge and skills in the field of personnel management.

The training of specialists in the tourism industry has one of the key roles in the formation of professionals who are ready to join the world of corporate culture. Tracing the influence of education on the future of students at universities, it can definitely be noticed that the knowledge and training they receive affects their skills, team communication and staff management methods to a greater extent.

The disciplines of the educational program “Tourism” may include the basics of management, guided tours, the basics of tourismology, management of tourism and hospitality organizations, etc. These disciplines allow students to gain basic knowledge and skills in the field of personnel management.

Taking into account academic experience, practical has an equally important role in the training of specialists. To reduce the gap between academic and real-world experience, universities provide internships for students, for example in hotels, travel companies, etc. In practice, students can apply the knowledge gained during their studies, understand clearly how communication between colleagues and management takes place, which will further shape the vision of personnel management.

This eventuality provides students with the application of theoretical experience, including in the field of personnel management.

Academic disciplines, for example, as the foundations of management, are aimed at developing students’ critical thinking, the ability to formulate and solve problems, and leadership qualities. These competencies are necessary for the effective implementation of rational management methods, as they allow professionals to analyze critical situations, make thoughtful and informed decisions and successfully manage staff.

Nowadays, most organizations seek the best way to improve their business performance and achievements by developing and implementing new work methods that enhance sustainable high levels of productivity and job satisfaction. Human resource management is a widely recognized management philosophy that has become a key factor in enhancing organizational competitiveness. Furthermore, personnel management is acknowledged as a crucial tool for enhancing customer satisfaction, loyalty, and retention, which positively impacts organizational efficiency [1].

On the other hand, personnel management is a strategic and systematic approach to managing an organization’s most valuable assets, aligning them with the business’s strategic requirements [2]. An organization’s competitive advantage can be gained through skilled workforce, enabling organizations to compete and thrive in business. The importance of personnel management in creating a thriving organization increases every year [3].

The significance of creating rational methods for effective personnel management in tourism industry enterprises is driven by the dynamic growth in the number of employees in this sector. The number of employees in tourism-related industries amounted to 463.1 thousand people in 2021 [4]. However, over the past two years, the number of employed individuals in the tourism sector in the country has significantly increased, reaching almost 500 thousand people. Forecasts for the coming years indicate a planned increase in the number of employees in the tourism sector to 800 thousand people by 2029, according to the data of the Ministry of Culture and Sports [5].

The purpose of the study is to trace the increasing importance of training and retraining of students and specialists, in their impact on effective personnel management at tourism enterprises.

The objectives of the study include the analysis of the impact of educational programs in the training of specialists, the development and training of professionals, the analysis of management styles, consideration of motivation mechanisms and the development of practical recommendations.

The personnel management system of any tourist organization consists of interrelated subsystems: personnel policy; principles, mechanisms and methods of personnel management; management functions (planning, organization, motivation and control); recruitment and release systems; personnel selection systems; personnel development systems; incentive systems.

In the era of digitization, the role of a manager is dramatically increasing, and his personality, abilities, qualifications and professional skills actually determine the fate of the organization.

A well-defined management style is adequate for each of the established management methods. This means that each method needs individuals with specific qualities to implement it.

For the first time, K. Levin, who distinguished authoritarian, democratic and anarchic styles, which in management practice is called liberal, considered the issue of leadership styles.

1. The authoritarian (autocratic) style is characterized by the centralization of power in the hands of one leader, who requires that all cases be reported only to him. This style is characterized by a focus on administration and limited contacts with subordinates. Such a manager alone makes (or cancels) decisions, without giving subordinates the opportunity to take the initiative. He is categorical, often harsh with people, always orders, orders, instructs, but never asks for anything. In other words, the main content of his managerial activities consists of orders and commands.

2. A manager who uses a predominantly democratic style strives to solve as many issues as possible collectively, systematically inform subordinates about the state of affairs in the team and responds correctly to criticism. In communicating with subordinates, he is extremely polite and friendly, is in constant contact with them, delegates part of the managerial functions to other specialists, trusts people. He is demanding, but fair. With this leadership style, all members of the team take part in preparing for the implementation of management decisions.

3. A leader with a liberal (non-interventionist) leadership style practically does not interfere in the activities of the team, and employees are given full independence and the opportunity for individual and collective creativity. Such a leader is polite to his subordinates, ready to reverse his earlier decision, especially if it threatens his popularity. Liberals are distinguished by lack of initiative, thoughtless execution of directives from higher government bodies [6].

An analysis of existing personnel management styles in the tourism industry reveals the advantages and disadvantages of each approach. It emphasizes the

importance of flexibility in personnel management in this area and emphasizes the need to adapt management methods to meet the requirements of the organization.

Human resource issues in tourism are multidimensional: the poor image as an employer, the quality and availability of skilled staff, rewards and benefits, labour turnover, working hours and conditions, use of expatriate labour, barriers to employment, and a traditionally low level of training and education.

In the tourist sector there are (many) small firms, that cannot afford any effective on-the-job training for employees, and (few) large firms, that cannot solve the problem of retaining their skilled staff (Peacock and Ladkin, 2002). Thus, educational institutions must be involved in the process of educating and training students. Next, tourism often accounts for a large proportion of GDP (both in developed and developing countries), it shows high (static) potentials, both in economic (increasing size) and social (employment basin) terms, but it also shows high (dynamic) threats, for example about environmental and ethical issues (Dale and Robinson, 2001). Thus, governmental institutions must also be involved in setting the training and education processes [7].

In the field of education and skills, tourism faces the challenge of ensuring the training of future professionals as agents of change, while also ensuring the integration of sustainability into educational and training projects. Finding and validating new ways of developing and certifying new competences is a challenge for the tourism sector, and for all the education and training institutions.

The coming decade will confirm the acceleration of trends that are already clear today, with implications for the profile of skills that we will have to develop. Firstly, digital technology, advanced computing and data will strongly impact the sector, making digital literacy a basic skill.

Secondly, the exponential development of science will require the ability to constantly acquire new knowledge and unlearn that which becomes obsolete, dictating a critical sense, a spirit of curiosity and a willingness to learn throughout life. Thirdly, in a world of disruptive innovation where organizational agility will be the first line of competitive defence, the courage to make decisions and take risks as well as the generosity and emotional intelligence to work in teams and promote diversity will make the difference [8].

Optimizing the training and retraining of specialists raises important issues and affects the future of both students and the entire tourism industry. It is necessary not only to cultivate professionals by passing on knowledge to them as a teacher to a student, but also to take into account the emotional spectrum, develop empathy

and leadership qualities. After all, the tourism sector is primarily about people, with people, for people. For example, disciplines such as accounting, management and marketing are necessary to create technical skills for the management and management of the hotel business and tourism, and more emphatic skills are needed to work with people.

The importance of employee motivation (intrinsic and extrinsic) to perform well in tasks is widely recognized. However, the notion that employee motivation can manifest in different forms is sometimes overlooked in management accounting research. Motivation (both intrinsic and extrinsic) is related to an activity or activities. While performing tasks is an important activity, it is not the only activity at organizations [9].

Let's consider the classical methods of motivation:

- financial measures. It includes salaries, KPIs based on the outcome of work processes, bonuses and bonuses for achieving results, as well as the opportunity to grow up the career ladder.

- non financial and financial measures. Information tours, corporate events, bonus programs, discounts on company services, all this significantly affects the level of employee satisfaction.

- On-the-job development and training. Training's with colleagues of various types strengthen relationships between employees, stimulate further growth and increase the level of motivation.

The above-mentioned methods definitely increase the level of satisfaction, promote employee productivity, reduce the climate of tension, all this directly affects the activities of companies in tourist enterprises.

At the moment, it is definitely impossible to achieve stability and success in tourism enterprises by remaining within the framework of outdated personnel management models. It is no longer possible to use outdated management methods based on one's own beliefs, and to see in the staff only a workforce that executes orders, regardless of their individuality and unique qualities.

Materials and methods. The study of the survey of subjects of the tourism industry, which was conducted from September to November 2023, allowed us to compile not only the problems of the study, but also to develop a model for its solution. Specialists from various tourism enterprises took part in the survey. The total number of survey participants was 50 people. Of these, 40% are Tour agents, 35% are employees of the hotel and restaurant business, 25% are managers in travel companies. The article was translated using the DeepL translator. Translation technology powered by neural networks using the latest innovations in artificial intelligence [10].

Results and discussion. Within the framework of this study, the key issues can be considered questions about management models, employee motivation, questions about the workplace climate and corporate culture. To one of the important questions, "Which model of personnel management, in your opinion, is mainly practiced in your workplace?" 52.9% answered that the traditional management model is used at their workplace, 29.4% of respondents noted that the management currently employs a network model, 11.8% identified the matrix model, and 5.9% indicated a hybrid management model (Figure 1).

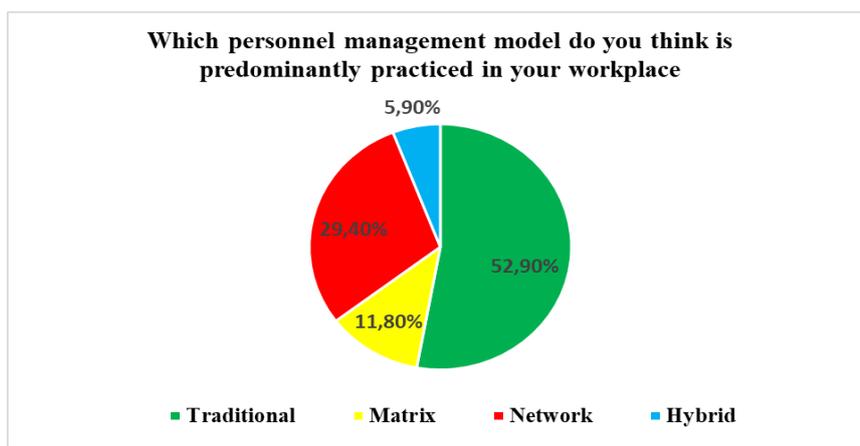


Figure 1 – Response to the question “Which personnel management model do you think is predominantly practiced at your workplace?”

This question provides an understanding of the management methods used in the tourism industry

enterprises, which, in turn, influence other aspects of interaction between employees and management.

The survey also revealed a wide range of employee motivation methods in tourism industry organizations. Among them, the most frequently mentioned were bonuses, material incentives, reward, and training systems, as well as various non-material incentives. However, even with a variety of motivation methods,

only 40% of respondents believe that their management attempts to meet the requests of employees, while 35% claim the opposite. 20% indicated that managers listen to their opinions, and only 5% mentioned that management not only listens but also tries to fulfill requests (Figure 2).

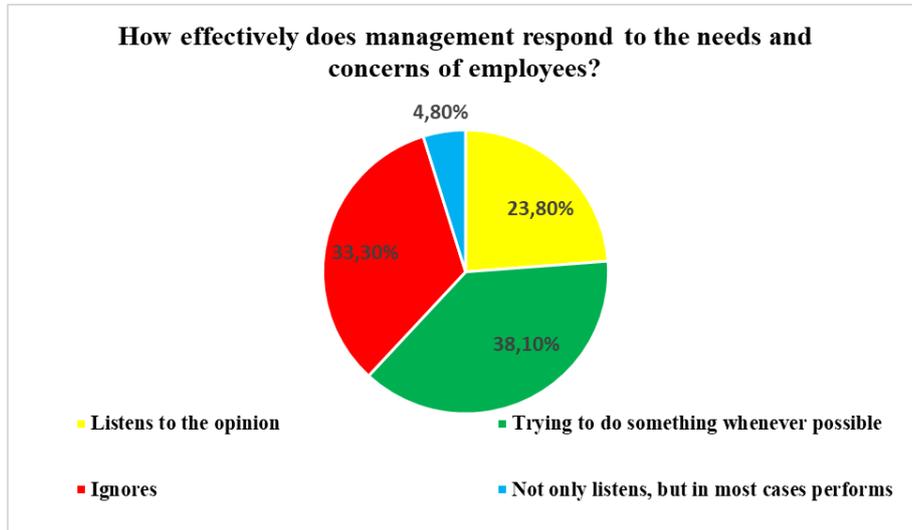


Figure 2 - Response to the question “How effectively does management respond to the needs and concerns of employees?”

In response to the question “Which factors, in your opinion, contribute the most to employee satisfaction?”

most respondents highlighted financial motivation (Figure 3).

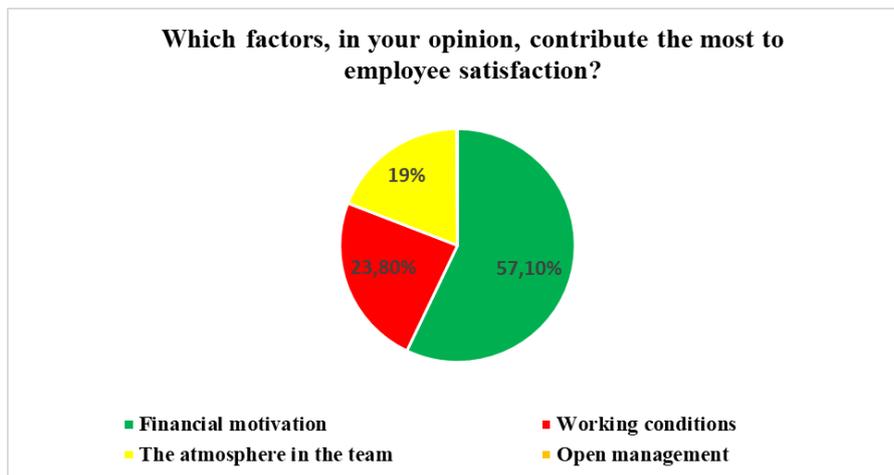


Figure 3 - “Which factors, in your opinion, contribute the most to employee satisfaction?”

The respondents’ answers indicate the predominance of the traditional management model, although the use of the network, matrix, and hybrid models is also observed. It is necessary to conduct a more in-depth analysis of the effectiveness of each model, identify

their strengths and weaknesses for further improvement of personnel management. In response to the question “Rate on a scale of 1 to 5 how flexible management strategies are in terms of adapting to market changes,” 40.9% of respondents rated the flexibility of management

strategies at level 3, 27.3% highlighted level 1, 18.2% of participants indicated level 4, 9.2% chose level 5, while 4.5% of respondents preferred level 2.

Conclusions: Based on the results of the survey, it can be noted that the classical methods of motivation used in the corporate culture of enterprises, such as bonuses and bonuses, employee development, various kinds of intangible rewards are widespread. But despite this, only a quarter of the survey participants believe that their management satisfies them sufficiently. It is possible to trace the problem of interaction between management and subordinates. Open communications and a feedback system will help to eliminate this problem. Each company has its own established corporate culture and rules of interaction between colleagues, for example, in many foreign companies, managers of different levels and statuses can address each other informally, to you. By adopting foreign experience, it may be possible to improve relations between management and subordinates.

The majority of respondents identify financial motivation as a key factor in their satisfaction with the company and working conditions. However, this is not the only factor that can increase both the productivity and the mood of the staff towards the company. After all, the possibility of continuous training, professional development and career growth also play

an important role. According to the results of the survey, it can be noted that only a small percentage of the survey participants highlight the active role of management in their corporate life. Indeed, this is an urgent problem, because the opportunity to be heard and understood by the management increases the level of satisfaction with the company to a significant extent. Managers also need constant training.

Not the least factor is the influence of education on the professional competencies of specialists. It is important to create a comprehensive approach to the training and retraining of students. Given their individuality, teaching is not just as a teacher to a student, but as a professional to a professional. After all, the specifics of the tourism industry, with its rapidly developing trends, require the education of qualified personnel who will be mobile in their work.

In addition to formal training, it is also important to provide employees with access to various sources of self-education and professional retraining, such as seminars, online courses and conferences.

Thus, effective personnel management in the tourism industry requires not only a comprehensive motivation system, but also constant attention to the training and development of employees so that they can successfully adapt to changing market conditions and provide a high level of customer service.

References

- 1 Gerasimov B.N. Methodological tools for research and evaluation of the effectiveness of personnel management process in an organization // *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. – 2018. – №2.– pp. 160-169.
- 2 Simachkova, N.N. On the issue of improving the personnel management system in a modern organization // *Labor market development at the present stage of socio-economic transformations*. – 2018. – №2. – pp. 40-44.
- 3 Korolyova, D.Yu. Innovations in personnel management // *Innovative economy: prospects for development and improvement*. – 2019. – №1(35). – pp. 173-178.
- 4 “Auxiliary account of tourism of the Republic of Kazakhstan” (2021) – Text: electronic // EPVO: [website]. URL: <https://stat.gov.kz/ru/industries/economy/national-accounts/publications/5010/> (accessed: 02.11.2023).
- 5 “Record 389 billion tenge taxes received in Kazakhstan from tourism”. – Text: electronic // EPVO: [website]. URL: <https://kz.kursiv.media/2023-08-16/rekordnye-389-mlrd-tenge-nalogov-postupili-v-kazakhstan-ot-turizma/> (accessed: 25.10.2023).
- 6 Kabushkin N.I. Personnel management in tourism // *Educational and methodical manual*. – 2014. – pp. 77 -80.
- 7 Fabio Zagonari Balancing tourism education and training // *International journal of hospitality and management*. – 2009. - №28-1. – pp. 2-9.
- 8 How can education and training systems contribute to structural changes in the tourism sector? by Ana Paula Pais. – Text: electronic // EPVO: [website]. URL: <https://www.unwto-tourismacademy.ie.edu/2021/10/how-can-education-and-training-systems-contribute-to-structural-changes-in-the-tourism-sector> (accessed: 30.03.2023).
- 9 Chong M. Lau Ketvi Roopnaraine The effects of nonfinancial and financial measures on employee motivation to participate in target setting // *The British Accounting Review*. – 2014. - №46-3. – pp. 228-230.
- 10 <https://www.deepl.com/ru/translator> (resource access date 10.03.24).

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Расулова Саодат Қасымқызы - экономика ғылымдарының кандидаты, доцент; Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: 777resort@gmail.com, ORCID ID https://orcid.org/0000-0001-5759-8435</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Расулова Саодат Касымовна - кандидат экономических наук, ассоциированный профессор; Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: 777resort@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5759-8435</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Rassulova Saodat Kasymovna - PhD, Associate professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan, e-mail: 777resort@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5759-8435</p>
--	---	--

¹Судаков В.В.^а, ²Радзицкая Я.И.

¹Национальный университет обороны, г. Астана, Казахстан

²Кокшетауский университет имени А. Мырзахметова, г. Кокшетау, Казахстан

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ: ПОВЫШЕНИЕ ИНФОРМАТИВНОСТИ И ПРАКТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Судаков Владимир Владимирович, Радзицкая Ядвига Изидоровна

Оценка физической подготовленности военнослужащих: повышение информативности и практической направленности

Аннотация. В данной статье речь идет о способах обеспечения высокого уровня физической подготовленности военнослужащих, соответствующей требованиям современного боя. Дан обзор степени освещенности указанной проблемы в нормативных документах, фундаментальных трудах военных специалистов, опыте участия военнослужащих в современных военных конфликтах. Описана организация проверки уровня развития каждого физического качества, военно-прикладного двигательного навыка военнослужащего и методика их оценки. Раскрыты объективные предпосылки изменения порядка сдачи контрольных упражнений, подчеркивающие необходимость моделирования параметров физической нагрузки по характеру, объему и интенсивности, сопоставимые реальным военно-профессиональным приемам и действиям в современных военных конфликтах. Подчеркнуты характеристики современного общевойскового боя, которыми являются динамичность и маневренность. В связи с чем подразделения ориентированы на ведение боевых действий с высокой интенсивностью, на резкие броски и ближний контакт с противником, что предполагает наличие у военнослужащих высокого уровня развития специальной выносливости. Сделана попытка обоснования необходимости изменения последовательности сдачи контрольных тестов, которые должны проводиться в следующем порядке: упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость, поскольку боевая деятельность личного состава осуществляется на фоне утомления и именно выносливость является базовой характеристикой физической боеспособности военнослужащего, позволяющей успешно решать боевые задачи в условиях современного боя.

Ключевые слова: физические качества, военно-прикладные двигательные навыки, боеспособность военнослужащего.

Sudakov Vladimir Vladimirovich, Radzitskaya Yadviga Izidorovna

Assessing the physical fitness of military personnel: increasing information content and practical orientation

Abstract. This article deals with ways to ensure a high level of physical fitness of military personnel that meets the requirements of modern combat. An overview of the degree of coverage of this problem in regulatory documents, fundamental works of military specialists, and the experience of military personnel in modern military conflicts is given. The organization of checking the level of development of each physical quality, military-applied motor skill of a serviceman and the methodology for their assessment are described. The objective prerequisites for changing the order of passing control exercises are revealed, emphasizing the need to model the parameters of physical activity in nature, volume and intensity, comparable to real military-professional techniques and actions in modern military conflicts. The characteristics of modern combined arms combat are emphasized, which are dynamism and maneuverability. In this connection, the units are focused on conducting combat operations with high intensity, on sharp throws and close contact with the enemy, which presupposes that military personnel have a high level of development of special endurance. An attempt has been made to substantiate the need to change the sequence of passing control tests, which should be carried out in the following order: exercises for endurance, strength, speed and agility, since the combat activity of personnel is carried out against the background of fatigue and endurance is the basic characteristic of the physical combat capability of a serviceman, allowing him to successfully solve combat problems. tasks in modern combat conditions.

Key words: physical qualities, military-applied motor skills, combat capability of a military personnel.

Судаков Владимир Владимирович, Радзицкая Ядвига Изидоровна

Әскери қызметкерлердің дене дайындығын бағалау: ақпараттық мазмұнды және практикалық бағыттылықты арттыру

Аңдатпа. Бұл мақалада қазіргі жауынгерлік талаптарға сай әскери қызметкерлердің дене дайындығының жоғары деңгейін қамтамасыз ету жолдары қарастырылған. Нормативтік құжаттарда осы мәселенің қамтылу дәрежесіне, әскери мамандардың іргелі еңбектеріне, қазіргі әскери қақтығыстардағы

әскери қызметкерлердің тәжірибесіне шолу жасалады. Әскери қызметшінің әрбір дене сапасының, әскери-қолданбалы моторикасының даму деңгейін тексеруді ұйымдастыру және оларды бағалау әдістемесі сипатталған. Қазіргі заманғы әскери қақтығыстардағы нақты әскери-кәсіби техникамен және іс-әрекеттермен салыстыруға болатын дене жаттығуларының табиғатта, көлемдер мен қарқындылықтағы параметрлерін модельдеу қажеттілігіне баса назар аудара отырып, бақылау жаттығуларын тапсыру тәртібін өзгертудің объективті алғышарттары ашылды. Заманауи құрама қарулы шайқастың ерекшеліктеріне баса назар аударылады, олар динамизм мен маневрлік. Осыған байланысты бөлімшелер жауынгерлік іс-қимылдарды жоғары қарқынды жүргізуге, өткір лақтыруға және қарсыласпен тығыз байланыста болуға бағытталған, бұл әскери қызметкерлердің ерекше тәзімділік дамуының жоғары деңгейін болжайды. Бақылау сынақтарынан өту ретін өзгерту қажеттілігін негіздеуге әрекет жасалды, олар келесі тәртіпте жүргізілуі керек: тәзімділік, күш, жылдамдық және ептілік жаттығулары, өйткені жеке құрамның жауынгерлік белсенділігі фондық жағдайда жүзеге асырылады. шаршау мен тәзімділік әскери қызметшінің қазіргі ұрыс жағдайында жауынгерлік міндеттерді сәтті шешуге мүмкіндік беретін физикалық жауынгерлік қабілетінің негізгі сипаттамасы болып табылады.

Түйінді сөздер: әскери қызметшінің дене қасиеттері, әскери-қолданбалы моторикасы, жауынгерлік қабілеті.

Основные положения. В результате проведенного нами исследования можно утверждать, что комплексное выполнение военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах показывает необходимость обеспечения высокого уровня развития физических качеств, и их проверки в следующей последовательности: *выносливость, сила, быстрота, ловкость*. В реальных боевых условиях приемы и действия выполняются на фоне значительного утомления, поэтому данный фактор должен приниматься в расчет самым тщательным образом. Моделируя на систематической основе физические нагрузки, подобные боевой деятельности при контрольной сдаче нормативов, у военнослужащих будут расширяться возможности механизмов обеспечения мышечной работы и психической устойчивости, формироваться универсальный уровень физической подготовленности, который позволит военнослужащим успешно выполнять боевые задачи.

Введение. Для определения физической готовности военнослужащих к боевой деятельности существует установленная на протяжении многих лет методика, состоящая из двух этапов: проверки и оценки [1, 2]. Организация проверки включает, прежде всего, подбор упражнений с учетом характера военно-профессиональной деятельности и климатогеографических условий и их ежемесячное выполнение [3]. Оценка соответственно показывает уровень физических кондиций личного состава [4]. В то же время организация проверки в большей степени ориентирована на получение наиболее достоверных данных об уровне развития каждого физического качества, двигательного навыка отдельно, *но не специальной выносливости*, что, на наш взгляд, снижает информативность оценки физической подготовленности военнослужащих [5].

Утверждение о необходимости повышения прикладной направленности методики проверки физической подготовленности путем изменения

последовательности приема физических нормативов основаны на динамике общевойскового боя, самым энергоемким видом которого является наступление.

В теории порядок выполнения тактических действий показывает, что на начальном этапе наступления, предстоит выполнить передвижение на технике, осуществить развертывание в предбоевой и далее в боевой порядок и двигаться до рубежа предполагаемого соприкосновения с противником. Такой вариант характеризует самые благоприятные условия, на практике же в связи с применением современного оружия, наступающие подразделения будут подвергнуты последовательному огневому поражению, начиная с дальних подступов и по мере приближения к обороне противника. Несмотря на то, что перед наступлением будет проведена артиллерийская подготовка, реально в современных условиях это будет *контрбатарейная борьба*.

Достигнув рубежа спешивания, военнослужащим пехотных подразделений придется покинуть технику, развернуться в цепь и действовать ускоренным передвижением за боевыми машинами, где крайне будет необходима способность, сохранять установленный темп движения, в связи с чем, требуется *высокий уровень развития общей выносливости*. Переноска оружия и боекомплекта, средств защиты потребует *силовой выносливости*. При выходе на рубеж атаки преодоление расстояния до линии переднего края обороны противника будет зависеть от уровня развития быстроты, но так как до этого момента военнослужащие уже совершат значительную часть приемов и действий, то от уровня *скоростной выносливости*, который будет также снижен [6]. Преодоление препятствий и минно-взрывных заграждений потребует проявления *ловкости* на фоне общего утомления организма.

Если рассматривать тактико-технические характеристики современных средств разведки и поражения, переход к *позиционной обороне* в настоящее время является вынужденной мерой,

поэтому противоборствующие стороны будут прибегать к данному виду боя только в неблагоприятных условиях [7].

Таким образом, современный общевойсковой бой характеризуется динамичностью и маневренностью. В этой связи приемы и действия всегда будут осуществляться на фоне *значительного утомления*, потому последовательность проявления физических качеств военнослужащих должна соответствовать элементам их военно-профессиональной деятельности.

Цель исследования состоит в том, чтобы обосновать способы обеспечения требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих, основанного на воспроизведении физической нагрузки, адекватной при выполнении боевых задач в современных военных конфликтах.

Задачи:

1. Выделить в нормативных документах и специальных монографических исследованиях требования к развитию физических качеств и двигательных навыков военнослужащих.

2. Рассмотреть современную методику оценивания физической подготовленности военнослужащих в условиях ВУЗа.

3. Предложить логику улучшения нормативно-правовой базы, практики осуществления и оценки физической подготовки военнослужащих, обусловленных приемами и действиями ведения боевых действий в современных военных конфликтах.

Методы и организация исследования. Для получения объективных данных и выдвижения обоснованных рекомендаций по совершенствованию физической подготовленности военнослужащих нами были использованы следующие методы исследования:

- ретроспективный анализ специальной и научной литературы, связанной с выявлением новой тактики ведения боевых действий, а также опыта участия военнослужащих в военных конфликтах различной интенсивности;

- изучение содержания нормативно-правовых документов, определяющих требования к физической подготовке военнослужащих;

- анализ работы военных вузов по осуществлению и оценке физической подготовки военнослужащих.

С целью подтверждения наших доводов о необходимости изменения *последовательности* сдачи контрольных упражнений, в которой в первую очередь идут *упражнения на выносливость*, обратимся к историческому анализу военных конфликтов, имеющих место быть в прошлом и настоящем, поскольку боевые задачи схожи между собой.

Предметом анализа стали монографические исследования военных специалистов, владеющих обширным фактическим материалом боевых действий противоборствующих сторон в различных физико-географических условиях, а также глубокой раскрытия их сущности, стратегии, тактики и современных требований к военнослужащим [8].

В этой связи изучены работы российских ученых: 67 монографий, 44 статьи, 18 диссертационных исследований и 22 источника инструктивно-методического характера. Рассмотрен опыт ведения боевых действий военнослужащих в международных конфликтах, представленный зарубежными авторами (12 источников), а также диссертационные работы, монографии и статьи казахстанских авторов (54 источника).

Полагаем, что решение современных проблем осуществления физической подготовки военнослужащих не может быть обоснованным и объективным без глубокого изучения опыта их участия в военных конфликтах различной интенсивности и характеризующихся новой стратегией и тактикой ведения боевых действий. В этой связи считаем целесообразным в своих изысканиях относительно приведения физической подготовки военнослужащих в соответствие с современной практикой военных действий опираться на обобщения опыта участия военнослужащих в военных операциях в Афганистане, Чечне, Сирии, Нагорном Карабахе и других горячих точках.

Так, характерным примером необходимости значительной физической подготовленности участников военных конфликтов являются действия *военнослужащих в Афганистане*, где применялись разведывательно-боевые, рейдовые, поисковые действия. Следует отметить, что рельеф местности и демаскирующие признаки не позволяли использовать военную технику в полном объеме, в связи с чем, личный состав действовал в пеших порядках в умеренном темпе, что требовало проявления *общей выносливости*. Переноска вооружения и боеприпасов, средств защиты требовали проявления статических силовых способностей мышц спины, брюшного пресса, нижних конечностей. В случае попадания в засаду и не преднамеренного вступления в бой требовалось максимальное проявление *быстроты и ловкости*, но уже на фоне значительного утомления [9, 10].

Такую же последовательность проявления физических качеств подтверждают и *чеченские войны*, где действия при прочесывании местности, сжимании кольца окружения или при передвижении в назначенный район требовали проявления *общей выносливости*, переноска боеприпасов,

оружия и средств защиты - наличие *силовых способностей*. В случае внезапного нападения из засады требовалось проявление быстроты и наличия высокого уровня развития ловкости, но на фоне значительного утомления. Такая последовательность прослеживалась и в городских боях

Подтверждением данных суждений являются выводы российских боевых офицеров, которые отмечали, что у военнослужащих после совершения длительного марша уже не оставалось сил для вступления в бой. В этой связи, на наш взгляд, порядок востребованности физических качеств также показывает необходимость их развития и контроля в следующей последовательности: *выносливость, сила, быстрота, ловкость* [11].

Подтверждением сказанному выше являются события последних военных конфликтов в *Ираке, Сирии, Нагорном Карабахе*, где применение переносных противотанковых средств и разведывательно-ударных БЛА, способствовали приоритетному уничтожению военной техники, поэтому зачастую военнослужащим приходилось действовать в пешем порядке и вести бой с тем, что имели при себе, рассредоточившись на местности. После совершения многочасового марша в полном снаряжении, с оружием и боеприпасами личный состав испытывал утомление *всех мышечных групп еще до вступления в бой*, что также требовало проявления общей и силовой выносливости. Далее при боевом соприкосновении приемы и действия осуществлялись в максимальном темпе и самыми распространенными были короткие перебежки при смене огневых позиций, что требовало проявления быстроты, но так как данные элементы повторялись многократно, то скоростной выносливости [12-17].

Кроме того, точность преодоления проходов в минных полях, естественных и искусственных препятствий зависит от координационных способностей военнослужащих, которые характеризуется таким физическим качеством как ловкость. Но здесь следует учитывать то, что уровень проявления ловкости будет снижен по причине общего утомления организма.

Доказательством, следует учитывать и то обстоятельство, что на сегодняшний день в ведущих иностранных армиях мира придается чрезвычайно большое значение развитию у военнослужащих *выносливости*, под которой понимается оптимальное сочетание кардио-респираторной и мышечной выносливости. В американской армии существует специальное руководство для подготовки войск к длительным и непрерывным боевым действиям, в котором содержится раздел, посвященный развитию у военнослужащих максимальной выносливости.

Например, от пехотинцев требуется способность совершать пешие марши с выкладкой около 45 кг на расстояние до 64 км в сутки [18, 19].

Также, обращаясь к руководящим документам, высказываниям военных руководителей и специалистов не трудно заметить постоянно подчеркиваемую мысль, что динамика современного боя не представляет военнослужащим ни малейшей возможности для отдыха, и победа часто будет доставаться тому, кто сохраняет способность двигаться и сражаться, в то время, когда противник будет уже полностью измотан.

В итоге представленный обзор показывает необходимость формирования высокого уровня физической подготовленности личного состава к боевой деятельности, за счет изменения последовательности проявления физических качеств при проведении ежемесячных контрольных проверок.

Обратимся теперь к практике осуществления физической подготовки военнослужащих в Республике Казахстан. Предполагаем, что организация сдачи контрольных упражнений, утвержденных в действующих руководящих документах, определяет порядок их выполнения, без учета динамики современного наступательного общевойскового боя и военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах. Установленная последовательность показывает упражнения на ловкость, быстроту, силу, приемы рукопашного боя, преодоление препятствий, военно-прикладное плавание и упражнения в составе подразделения и в конце упражнения на выносливость [1, 2].

Кроме того, имеются и дополнительные требования к организации проверки физической подготовленности военнослужащих, которые определяют, что на контрольных занятиях, при инспектировании и комплексных (частных) проверках:

- военнослужащие проверяются по трем – четырем упражнениям;

- магистранты (слушатели), курсанты военно-учебных заведений на зачетах и экзаменах (рубежных и итоговых контролях) по четырем – пяти упражнениям, характеризующим различные физические качества и прикладные двигательные навыки [2]. Уровень развития каждого качества или навыка проверяется не более чем одним упражнением.

Однако этого бывает недостаточно, чтобы определит силовые способности, поскольку в организме около 640 различных мышц, к тому же они развиваются локально т.е. те мышцы, которые не вовлечены в тренировочный процесс не развиваются [20]. В этой связи одно упражнение на силу как это определено в действующем приказе

не всегда позволяет определить точный уровень силовой подготовленности военнослужащих к военно-профессиональной деятельности [1].

В этом же контексте рассуждает и следует принять во внимание мнение Баранова А.Р., Боцман О.С., которые подчеркивали, что «могут наблюдаться существенные различия в относительном уровне силовых качеств отдельных мышечных групп, что может свидетельствовать о расхождении результатов итоговых проверок с истинным состоянием физического развития военнослужащего» [21, 22].

В этой связи, по нашему мнению, следует руководствоваться следующим требованием к организации проверки физической подготовленности военнослужащих: *«силовые упражнения должны быть выражены проверяемым военно-прикладным двигательным навыком»*. Например, упражнение сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, развивает мышцы верхних конечностей, которые необходимы для передвижения на лыжах, преодоления препятствий и т.д.

Кроме того, имеются факты, что в течение учебного года в процессе проверки назначаются одни и те же физические упражнения, и в большинстве своем, не имеющие прикладной направленности. В итоге, на наш взгляд, такой вариант проверки *снижает информативность оценки физической подготовленности военнослужащих к боевой деятельности*, так как сужается набор проверяемых физических качеств и двигательных навыков. Также последовательность проверки развития физических качеств и паузы отдыха между упражнениями *снижают* степень влияния физической нагрузки на организм, что не позволяет определить уровень развития комплексной (общей, силовой, статической, координационной) выносливости.

Если учитывать, что целью физической подготовки является поддержание физической готовности военнослужащих к военно-профессиональной деятельности, то *основной задачей методики проверки и оценки* является определение уровня физической подготовленности военнослужащих *именно к военно-профессиональной деятельности с учетом ее боевой специфики* [23, 24]. Кроме того, характер приемов и действий показывает их комплексное выполнение, что говорит о том, что *проверка должна осуществляться с минимальным временем для отдыха между контрольными упражнениями*.

Таким образом, представленный анализ характера боевых действий показывает, что *существуют объективные требования к изменению порядка сдачи контрольных упражнений*. Выполнение физических упражнений на выносливость, силу, быстроту

и ловкость именно в такой последовательности способствует более точному определению общей, силовой, скоростной выносливости и ловкости на фоне утомления, т.е. комплексной или специальной выносливости, которая и характеризует готовность личного состава к боевой деятельности. Действующая последовательность проверки физической подготовленности позволяет установить лишь отдельно уровень каждого физического качества, *но не специальной выносливости* и не до конца характеризует готовность военнослужащего к участию в боевых действиях.

В тоже время не следует упускать из виду тот факт, что требования боевой деятельности военнослужащих *различных родов войск имеют профессиональные различия*, в этой связи организация проверки физической подготовленности может иметь два варианта:

- общий – для военнослужащих подразделений обеспечения, управлений, штабов, постоянного состава военно-учебных заведений, военнослужащих по призыву до 6 месяцев службы и военнослужащих – женщин;

- прикладной – для боевых подразделений, подразделений боевого обеспечения, частей постоянной боевой готовности и обучающихся в военно-учебных заведениях на уровне бакалавриата.

В общий вариант должны входить упражнения на выносливость, силу, быстроту и ловкость.

В прикладной вариант:

- упражнения на выносливость и двигательный навык в ускоренном передвижении летом и в передвижении на лыжах зимой;

- упражнения на динамическую, статическую силу наиболее необходимых мышечных групп (например, для передвижения на лыжах необходимы мышцы разгибатели верхних конечностей – значит, упражнение на силу должно идти №8 – сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях);

- упражнения на скоростную выносливость, быстроту и двигательный навык в преодолении препятствий летом или в военно-прикладном плавании в закрытом бассейне в холодное время года;

- упражнения на ловкость или рукопашный бой.

Учитывая, что тренировочный процесс направлен на достижение военнослужащими требуемых показателей в физической двигательной готовности к военно-профессиональной деятельности, на наш взгляд, целесообразно проверять заключительное состояние физической готовности военнослужащего на конкретном ее элементе, характеризующимся прикладным упражнением, присущим боевым подразделениям и подразделениям боевого обеспечения.

Например, достоверным будет следующий факт: если военнослужащий выполнил упражнение на полосе препятствий на оценку «отлично», то можно также утверждать, что уровень ловкости (двигаться координированно и точно), скоростной выносливости (преодолевать утомление в процессе военно-профессиональной деятельности) и навыка в преодолении препятствий соответствуют данной оценке. В этом контексте появляется возможность

сокращение средств физической подготовки для определения уровня развития физических качеств и двигательных навыков путем расширения их содержательной части и более тщательного отбора и анализа [23]. Такая организация проверки позволит одновременно оценить уровень развития и физических качеств, и военно-прикладных двигательных навыков, тем самым сократит общий бюджет времени (таблица 1).

Таблица 1 – Комплексирование задач проверки физической подготовленности военнослужащих путем применения прикладных физических упражнений

Определяемые способности организма		№ упр.	Средства проверки
физические качества	двигательные навыки		прикладные физические упражнения
Общая выносливость	Ускоренное передвижение	42	Марш-бросок на 5 км.
		43	Марш-бросок на 10 км.
	Передвижение на лыжах	44	Лыжная гонка на 5 км.
		45	Лыжная гонка на 10 км.
		46, 47	Марш на лыжах в составе подразделения на 5, 10 км.
Скоростная выносливость, ловкость	Преодоление препятствий, метание гранат на точность	27	ОКУ на ЕПП
		28	Специальное упражнение для военно-учебных заведений
		29	СКУ для личного состава ДШВ
	Преодоление препятствий	30	Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения (для ВУЗов)
		32	СКУ для подразделений, предназначенных для действий в горах
Быстрота	Преодоление препятствий	33	СКУ для личного состава надводных кораблей
Общая, скоростная выносливость, ловкость	Ускоренное передвижение, преодоление препятствий	31	Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (для ВУЗов)
Ловкость	Рукопашный бой	22	Начальный комплекс РБ
		25	Комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов
		26	Комплекс рукопашного боя с оружием на 8 счетов
Сила, силовая выносливость, ловкость	Рукопашный бой	5, 6, 7, 8, 16, 22, 23, 24	Гимнастические упражнения, Базовый, специальный комплекс рукопашного боя
Быстрота, скоростная выносливость,	Плавание	48	Плавание на 100 метров в спортивной форме
Выносливость	Военно-прикладное плавание	49	Плавание в обмундировании с оружием
		50	Ныряние в длину

В случае если учебно-тренировочная база не позволяет использовать прикладные упражнения, и на проверку привлекаются военнослужащие различных возрастных групп то порядок сдачи контрольных упражнений может иметь следующую последовательность:

а) для военнослужащих 1, 2, 3 возрастных групп: общая, скоростная, силовая выносливость, (силовая выносливость только в комплексном исполнении. Например, упражнение №5 – подъем переворотом на перекладине, так как данное упражнение задействует большее количество мышечных структур или два упражнения №3 – подтягивание на перекладине и №4 – поднимание ног к перекладине) быстрота, ловкость;

б) для военнослужащих 4, 5 возрастных групп: общая выносливость, сила спины и брюшного пресса (комплексное силовое упражнение №16), сила верхних конечностей, быстрота, ловкость;

в) для военнослужащих 6, 7, 8 возрастных групп: общая выносливость, сила спины и брюшного пресса, верхних и нижних конечностей. Военнослужащие данных возрастных групп не сдают упражнения на быстроту. Однако быстрота циклических двигательных действий зависит и от силы соответствующих мышц. В этом случае силовые способности мышц нижних конечностей (при отсутствии соответствующих упражнений) могут характеризовать результаты в беге 1000 м. Такой порядок сдачи контрольных упражнений будет иметь более высокий уровень оценки физической подготовленности.

Уровень развития ловкости можно проверить приемами и действиями рукопашного боя. Однако методика оценки требует дополнения. К примеру, для определения навыков ведения рукопашного боя определены 5 приемов. За выполнение каждого приемалагается общая оценка: если выполнено пять приемов, то оценка «отлично»; четыре приема – оценка «хорошо» и так далее. Однако переход в балльную систему оценки требует перевода полученной традиционной оценки рукопашного боя в балльную систему. Получаем: «отлично» – 60 баллов, «хорошо» – 40 баллов, «удовлетворительно» – 20 баллов. Но встает вопрос как военнослужащий в данном контрольном тесте может получить 30 баллов? Так как пункт 202 Правил физической подготовки ВС РК [1, с. 34] говорит, что физическая подготовленность военнослужащего оценивается в соответствии с таблицей оценки физической подготовленности военнослужащих, то пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении – 20 (30) баллов. Военнослужащий, не достигший порогового уровня, не набравший

минимум баллов в одном из упражнений оценивается на «неудовлетворительно». Количество 30 баллов определено для военнослужащих подразделений специального назначения, морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений. В итоге данный пункт приравнивает военнослужащих данных подразделений к военнослужащим, которым нужен несколько ниже уровень развития навыков рукопашного боя. В этом случае выполнение каждого приема требует оценки в баллах.

Попутным эффектом при проведении проверки будет развитие адаптационных процессов в организме. Моделируя физические нагрузки характерные военно-профессиональной деятельности в процессе ежемесячных контрольных проверок, мы способствуем адаптации военнослужащих к экстремальным действиям. О совпадении режимов (степени напряженности) функционирования или действия соответствующих функциональных систем говорят, и выводы ученых о том, что «интенсивность выполнения физических упражнений должна соответствовать напряженности реальных военно-профессиональных приемов и действий» [25].

Результаты исследования и их обсуждение.

Упражнения в представленной последовательности (выносливость, сила, быстрота, ловкость) способствуют увеличению интенсивности физической нагрузки, которая начинает сопровождаться физиологической формой гипоксии, способствуя запуску двух адаптационных процессов в организме, направленных на:

- обеспечение возросших потребностей организма в кислороде;
- повышение резистентности тканей к кислородному голоду и к увеличению количества углекислоты в артериальной крови.

В результате возрастают функциональные возможности систем кровообращения, дыхания, кроветворения организма, тем самым увеличивается его резистентность за счет более мощных компенсаторных реакций и более совершенных регуляторных процессов. Важным в этой связи представляется то, что такая организация физической проверки будет способствовать формированию как срочной, так и долговременной адаптации организма к физической нагрузке субмаксимальной и максимальной мощности, за счет чего и обеспечит работоспособность военнослужащих в любых условиях современного боя, и особенно в кризисных моментах боевой деятельности [25].

Таким образом, изменив последовательность сдачи физических упражнений, которые всегда

выполняются контрольным и можно сказать соревновательным методом, создаются условия для адаптации военнослужащих к боевой деятельности. Моделируются параметры физической нагрузки по характеру, объему и интенсивности сопоставимые реальным военно-профессиональным приемам и действиям в современных военных конфликтах.

К примеру, проверить выносливость и навык передвижения по пересеченной местности упражнением марш-бросок на 5, 10 км в зависимости от возрастной категории военнослужащих. Этого требует, как раз, принцип прикладной направленности, который определяет, чтобы в процессе физической подготовки первоочередное внимание уделялось развитию и совершенствованию профессионально важных физических качеств, навыков, умений и свойств военнослужащих, которые имеют наибольшее практическое значение для их эффективных действий в современном бою [25]. Отсюда следует, что наличие прикладного компонента в системе оценки является обязательным условием, поскольку эффективней будет организация проверки, когда уровень развития физических качеств и последовательность их проявления в боевой обстановке будут смоделированы не одним, а несколькими прикладными физическими упражнениями.

Кроме этого, известно, что для проявления специальной выносливости особое значение имеет, и психическая устойчивость военнослужащего противостоять нарастающему утомлению и напряжению нервной системы. Данное состояние характеризуется *борьбой мотивов*, которое часто влияет на результат в беговых упражнениях, при выполнении которых слабо подготовленный военнослужащий сходит с дистанции. Если же в ходе физической подготовки военнослужащих, следовать измененной последовательности сдачи контрольных упражнений, где первым определяется *уровень выносливости* и далее силы, быстроты и ловкости, то моделируется психофизическая нагрузка, способствующая развитию волевой и физической подготовленности военнослужащих к участию в боевых действиях. В дальнейшем повторяя ежемесячно физические нагрузки подобные боевой деятельности, у военнослужащих расширяются возможности механизмов обеспечения мышечной работы и психической устойчивости, формируется универсальный уровень физической боеспособности.

Выводы:

Анализ действующих руководящих документов, и диссертационных исследований в области боевой и физической подготовки показал, что их выводы получили практическое применение. Однако, положения и рекомендации, которые определяют направленность, содержание и последовательность учебно-тренировочного процесса, все-таки не раскрывают все варианты моделирования объема и интенсивности физической нагрузки, испытываемой военнослужащими при выполнении боевых задач, что на наш взгляд недостаточно для того, чтобы сформировать требуемый уровень физических кондиций личного состава.

Современная методика проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих нацелена на определение развития физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков в отдельности, что не согласуется со спецификой военно-профессиональной деятельности в современных военных конфликтах.

Изменение последовательности проверки физических качеств, замена общих физических упражнений на прикладные, объективно создает методические приемы по установлению более точного уровня физической тренированности к боевой деятельности.

Таким образом, из сказанного выше следует, что имеются все основания для повышения прикладной направленности и информативности методики проверки и оценки физической подготовленности военнослужащих.

Также следует обратить внимание на то, что установлена определенная зависимость, между уровнями развития военно-прикладных двигательных навыков и физических качеств. К примеру, не доведенный до автоматизма двигательный навык будет способствовать большей затрате физических сил при выполнении и наоборот, высокий уровень сформированности двигательного навыка будет снижаться за счет недостаточного развития физических качеств.

В этой связи, на наш взгляд, целесообразно объединить две задачи в одну и оценивать и физическое качество, и военно-прикладной двигательный навык одним прикладным упражнением, имеющим большую по содержанию структуру. Такая организация проверки будет иметь существенное практическое значение, так как полученные результаты контрольных упражнений, будут точнее характеризовать физические способности военнослужащего, имеющие место быть в боевой обстановке.

Литература

- 1 Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 07.06.2022 г. № 401 «О внесении изменений и дополнений в приказ Министра обороны Республики Казахстан от 10 августа 2017 года № 438 «Об утверждении Правил физической подготовки в ВС РК» // <https://www.gov.kz/memleket/entities/mod/documents/details/332293?lang=ru&ysclid=lutyty8qm5902564609>
- 2 Приказ Министра обороны Республики Казахстан. Об утверждении Правил проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в военных учебных заведениях, подведомственных Министру обороны Республики Казахстан: утв. 22 января 2016 года, №32 // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013264>. 05.04.2019.
- 3 Коснырев Д.М., Шурупов А.Д., Лямзин Е.Н. Физическая подготовленность военнослужащих как основа выполнения боевых и тактических задач в различных условиях обстановки // Актуальные исследования: Международный научный журнал. – 2021. - № 49 (76). - С. 122-128.
- 4 Контроль физической подготовки в ВС РФ: учебно-методическое пособие / Д.В. Чернов [и др.] – СПб.: ВИФК, 2019. – 72 с.
- 5 Учет физической подготовки в воинской части: учебно-методическое пособие под редакцией Д.В. Чернова, Р.В. Руденко, О.А. Федоренко. – СПб., 2019. – 50 с.
- 6 Пичугин М.Б., Хайдукова Н.Ю. Значение физического воспитания военнослужащего для боеготовности // Молодой ученый. — 2021. — № 53 (395). — С. 202-214.
- 7 Хайдукова Н.Ю. Физическая подготовка военнослужащих // Исследования молодых ученых: матер. ХLI междунар. науч. конф. — Казань: Молодой ученый, 2022. — С. 77-86
- 8 Сурков А.Г., Гавриш Т.В. Проблемы психофизической адаптации военнослужащих в особых климатогеографических условиях // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022. - №1. - С.197- 204
- 9 Никитенко Е.Г. Афганистан: от войны 80-х до прогноза новых войн. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2014. – 362 с.
- 10 Рунов В.А. Афганская война: все боевые операции. – М.: Яуза: Эксмо, 2014. – 432 с.
- 11 Рукшин А.С. Военное искусство в локальных войнах и военных конфликтах. – М.: Военное издательство, 2009. – 763 с.
- 12 Рунов В.А. Испытание Чеченской войной. – М.: Вече, 2019. – 384 с.
- 13 Гродневский Н.Н. Первая чеченская. Вторая чеченская. – Минск: Букмастер, 2012. – 480 с.
- 14 Валимамедов М. Очерки о Карабахской войне. – М.: Самиздат, 2019. – 490 с.
- 15 Валецкий О.В., Неелов В.М. Особенности партизанских и противопартизанских действий в ходе Иракской войны (2003-2011 гг.). – М.: 2015. – 128 с.
- 16 Данниген Ф. Дж., Бэй О. Горячие точки XXI века / пер. с англ. – М.: Эксмо, 2014. – 827 с.
- 17 Рогоза С.Л., Ачкасов Н.Б. Засекреченные войны 1950-2000 гг. – М.; СПб: Полигон, 2015. – 558 с.
- 18 Резниченко С.С. Сравнительный анализ порядка подготовки военнослужащих горных и высокогорных подразделений Вооруженных Сил Российской Федерации и военнослужащих корпуса морской пехоты США // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 189- 196
- 19 Фернандеш А.Ж.-А., Болотин А.Э. Физическая подготовка в армии Анголы с учетом требований современного боя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2012. – 159 с.
- 20 Миронов В.В., Болотин А.Э., Вейднер-Дубровин Л.А. и др. Теория и организация физической подготовки войск. – СПб.: Военный институт физической культуры, 2011. – 647 с.
- 21 Баранов А.Р., Богданов Е.В., Луценко С.П. Подготовка специальных подразделений МВД России к выполнению операций в горах: учеб. практ. пос. – М.: Академический проект, 2014. – 137 с.
- 22 Боцман О.С., Пашута В.Л., Беляев В.А. Развитие взглядов на применение специалистов физической подготовки в военное время, при подготовке и проведении контртеррористических и миротворческих операций, в угрожаемый период // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 17-23
- 23 Давтян А.Е. Актуальные вопросы оптимизации системы проверки физической подготовки в Вооруженных силах Республики Армения и значение социально- общественных факторов в этом процессе // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2022, - №1. - С. 44 – 49.
- 24 Сборник программ по физической подготовке Сухопутных войск ВС РФ / - СПб.: ВИФК, 2019. – 172 с.
- 25 Попов И.М., Хамзатов М.М. Война будущего. Концептуальные основы и практические выводы. – М.: Кучуково поле, 2017. – 831 с.

References

- 1 Prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan ot 07.06.2022 g. № 401 «O vnesenii izmenenij i dopolnenij v prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan ot 10 avgusta 2017 goda № 438 «Ob utverzhenii Pravil fizicheskoj podgotovki v VS RK» // <https://www.gov.kz/memleket/entities/mod/documents/details/332293?lang=ru&ysclid=lutyty8qm5902564609>
- 2 Prikaz Ministra oborony Respubliki Kazahstan. Ob utverzhenii Pravil provedeniya tekushchego kontrolya uspevaemosti, promezhtutochnoj i itogovoj attestacii obuchayushchihsvya v voennyh uchebnyh zavedenij, podvedomstvennyh Ministru oborony Respubliki Kazahstan: utv. 22 yanvarya 2016 goda, №32 // <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1600013264>. 05.04.2019.
- 3 Kosnyrev D.M., SHurupov A.D., Lyamzin E.N. Fizicheskaya podgotovlennost' voennosluzhashchih kak osnova vypolneniya boevyh i takticheskikh zadach v razlichnyh usloviyah obstanovki // Aktual'nye issledovaniya: Mezhdunarodnyj nauchnyj zhurnal. – 2021. - № 49 (76). - S. 122-128.
- 4 Kontrol' fizicheskoj podgotovki v VS RF: uchebno-metodicheskoe posobie / D.V. Chernov [i dr.] – SPb.: VIFK, 2019. – 72 s.
- 5 Uchet fizicheskoj podgotovki v voinskoj chasti: uchebno-metodicheskoe posobie pod redakciej D.V. Chernova, R.V. Rudenko, O.A. Fedorenko. – SPb., 2019. – 50 s.
- 6 Pichugin M.B., Hajdukova N.YU. Znachenie fizicheskogo vospitaniya voennosluzhashchego dlya boegotovnosti // Molodoy uchenyj. — 2021. — № 53 (395). — S. 202-214.

- 7 Hajdukova N.YU. Fizicheskaya podgotovka voennosluzhashchih // Issledovaniya molodyh uchenyh: mater. XLI mezhdunar. nauch. konf. – Kazan’: Molodoy uchenyj, 2022. – S. 77-86
- 8 Surkov A.G., Gavrish T.V. Problemy psihofizicheskoy adaptatsii voennosluzhashchih v osobyh klimatogeograficheskikh usloviyah // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. - 2022. - №1. - S.197- 204
- 9 Nikitenko E.G. Afganistan: ot vojny 80-h do prognoza novyh vojn. – M.: OOO «Izdatel’stvo Astrel’», 2014. – 362 s.
- 10 Runov V.A. Afganskaya vojna: vse boevye operatsii. – M.: YAuz: Eksimo, 2014. – 432 s.
- 11 Rukshin A.S. Voennoe iskusstvo v lokal’nyh voynah i voennyh konfliktah. – M.: Voennoe izdatel’stvo, 2009. – 763 s.
- 12 Runov V.A. Ispytanie CHEchenskoy vojnoj. – M.: Veche, 2019. – 384 s.
- 13 Grodnevskij N.N. Pervaya chechenskaya. Vtoraya chechenskaya. – Minsk: Bukmaster, 2012. – 480 s.
- 14 Valimamedov M. Ocherki o Karabahskoj vojne. – M.: Samizdat, 2019. – 490 s.
- 15 Valeckij O.V., Neelov V.M. Osobennosti partizanskih i protivopartizanskih deystvij v hode Irakskoj vojny (2003-2011 gg.). – M.: 2015. – 128 s.
- 16 Dannigen F.Dzh., Bej O. Goryachie tochki XXI veka / per. s angl. – M.: Eksmo, 2014. – 827 s.
- 17 Rogoza S.L., Achkasov N.B. Zasekrechennye vojny 1950-2000 gg. – M.; SPb: Poligon, 2015. – 558 s.
- 18 Reznichenko S.S. Sravnitel’nyj analiz poryadka podgotovki voennosluzhashchih gornyh i vysokogornyh podrazdelenij Vooruzhennyh Sil Rossijskoj Federatsii i voennosluzhashchih korpusa morskoy pekhoty SSHA // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. – 2022, – №1. – S. 189-196
- 19 Fernandesh A.ZH.-A., Bolotin A.E. Fizicheskaya podgotovka v armii Angoly s uchedom trebovanij sovremennogo boya: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – SPb., 2012. – 159 s.
- 20 Mironov V.V., Bolotin A.E., Vejdner-Dubrovin L.A. i dr. Teoriya i organizatsiya fizicheskoy podgotovki vojsk. – SPb.: Voennyj institut fizicheskoy kul’tury, 2011. – 647 s.
- 21 Baranov A.R., Bogdanov E.V., Lucenko S.P. Podgotovka special’nyh podrazdelenij MVD Rossii k vypolneniyu operatsij v gorah: ucheb. prakt. pos. – M.: Akademicheskij proekt, 2014. – 137 s.
- 22 Bocman O.S., Pashuta V.L., Belyaev V.A. Razvitie vzglyadov na primenenie specialistov fizicheskoy podgotovki v voennoe vremya, pri podgotovke i provedenii kontrterroristicheskikh i mirotvorcheskikh operatsij, v ugrozhaemym period // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. – 2022, – №1. – S. 17-23
- 23 Davtyan A.E. Aktual’nye voprosy optimizatsii sistemy proverki fizicheskoy podgotovki v Vooruzhennyh silah Respubliki Armeniya i znachenie social’no- obshchestvennyh faktorov v etom processe // Aktual’nye problemy fizicheskoy i special’noj podgotovki silovyh struktur. - 2022, - №1. - S. 44 – 49.
- 24 Sbornik programm po fizicheskoy podgotovke Suhoputnyh vojsk VS RF / - SPb.: VIFK, 2019. – 172 s.
- 25 Popov I.M., Hamzatov M.M. Vojna budushchego. Konceptual’nye osnovy i prakticheskie vyvody. – M.: Kuchukovo pole, 2017. – 831 s.

<p>Хат хабарга арналган автор (бірінші автор) Судаков Владимир Владимирович – PhD, философия ғылымдарының докторы, Ұлттық қорғаныс университетінің «Әскерлердің күнделікті қызметін басқару» кафедрасының оқытушысы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Судаков Владимир Владимирович - доктор PhD, преподаватель кафедры управления повседневной деятельностью войск, Национальный университет обороны, г. Астана, Казахстан, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Sudakov Vladimir Vladimirovich - PhD, Lecturer at the Department of Management of Daily Activities of Troops, National Defense University, Astana, Kazakhstan, e-mail: Passsword1980@bk.ru</p>
---	---	---

Токатлыгиль Ю.С.^а, Отаралы С.Ж., Салиева А.Ж., Моисеева Н.А.

А.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, Астана қ, Қазақстан

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНЕ БЕЛСЕНДІЛІГІН БАҚЫЛАУ: БАҚЫЛАУ-ӨЛШЕУ ҚҰРАЛДАРЫН ТАҢДАУ

Токатлыгиль Юлия Сергеевна, Отаралы Светлана Жубатырқызы, Салиева Айгүл Жанайқызы, Моисеева Наталья Анатольевна

Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау: бақылау-өлшеу құралдарын таңдау

Аңдатпа. Бұл мақалада Қазақстан балалары мен жасөспірімдерінің дене дайындығын бақылауға бағытталған зерттеу нәтижелері талқыланады. Зерттеудің мақсаты – мектеп оқушыларының дене белсенділігінің, дене дамуының және денсаулығының деңгейін анықтауға арналған өлшеу құралдарын таңдау және тиімділігін бағалау болды. Зерттеу Қазақстанның бес облысы мен Алматы қаласында жүргізіліп, 4-11 сыныптардың 1668 оқушысын қамтыды. Деректерді жинау үшін антропометриялық өлшемдер, 4x10 м қайталап жүгіру, орыннан ұзындыққа секіру, алға иілу, жоғары және төмен орналасқан кермеге тартылу, 1 минут бойы денені көтеру, 30 секунд бойы денені жазу және 20 м Beep-test сынақтары өткізілді. Зерттеу нәтижелері ең ақпаратты және сенімді өлшеу әдістерін анықтауға мүмкіндік берді. Сонымен қатар, жоғары диагностикалық мәні жоқ әдістер де анықталды. Мысалы, шет елдік сынақтар батареяларында жиі қолданылатын, статикалық тепе-теңдікті анықтауға арналған Flamingo Balance test («Фламинго» сынақтары) және иық-қол белдеуінің күш тәзімділігінің деңгейін анықтауға арналған Bent Arm Hang (бүгілген қолға іліну) сынақтары одан әрі пайдаланудан алынып тасталды. Қарастырылған құралдарды Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің тестілеуін өткізу қағидаларының тізіміне енгізуге ұсынуға болады.

Түйін сөздер: дене белсенділігі, балалар мен жасөспірімдер, өлшеу құралдары, антропометрия, дене тәрбиесіндегі сынақтар.

Tokatligil Yuliya Sergeevna, Otaraly Svetlana Zhubatykyzy, Saliyeva Aigul Zhanaevna, Moiseeva Natalia Anatolievna

Monitoring physical activity in children and adolescents: selection of measurement tools

Abstract. This article reviews the results of a study aimed at monitoring the physical activity of children and adolescents in Kazakhstan. The aim of the study was to select and evaluate the effectiveness of different measurement tools for accurate determination of the level of physical activity, physical development and health of students. The study was conducted in five regions of Kazakhstan and Almaty city, with a total of 1,668 students in grades 4-11 participating. Data collection included anthropometric measurements, 4x10 shuttle run, standing long jump test, stand and reach flexibility test, pull-up on high and low bars, sit-up for 1 minute, trunk extension for 30 seconds, and Beep-test. The results of the study made it possible to identify the most informative and reliable measurement methods. In addition, methods that do not have a high diagnostic value have been identified. For example, the Flamingo Balance test, often used in foreign sampling batteries, for determining static balance, and the Bent Arm Hang tests for determining the level of strength resistance of the shoulder-arm belt, have been excluded from further use. The considered instruments can be recommended for inclusion in the list of "Rules for conducting tests of the First President of the Republic of Kazakhstan".

Key words: physical activity, physical fitness, children and adolescents, measuring instruments, anthropometry, tests in physical education.

Токатлыгиль Юлия Сергеевна, Отаралы Светлана Жубатырқызы, Салиева Айгүл Жанаевна, Моисеева Наталья Анатольевна

Мониторинг физической активности детей и подростков: отбор измерительных инструментов

Аннотация. В данной статье рассматриваются результаты исследования, направленного на мониторинг физической активности детей и подростков в Казахстане. Целью исследования являлся отбор и оценка эффективности различных измерительных инструментов для точного определения уровня физической активности, физического развития и здоровья учащихся. Исследования проводились в пяти областях Казахстана и городе Алматы, в них приняло участие 1668 учащихся 4–11 классов. Сбор данных проводился с использованием измерений: антропометрические измерения, челночный бег 4x10, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на высокой и низкой

перекладинах, поднимание туловища за 1 минуту, разгибание туловища из положения лежа на животе за 30 секунд, Veer-test. Результаты исследования позволили определить наиболее информативные и надежные методы измерения. Были выявлены также и методики, не представляющие высокой диагностической ценности для данного контекста. Например, были исключены из дальнейшего использования тесты, часто встречающиеся в зарубежных батареях тестов, «Flamingo Balance test» (тест «Фламинго») и «Bent Arm Hang» (вис на согнутых руках). Рассмотренные инструменты могут быть рекомендованы для включения в перечень «Правил проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан».

Ключевые слова: физическая активность, физическая подготовка, дети и подростки, измерительные инструменты, антропометрия, тесты в физическом воспитании.

Негізгі ережелер. Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау жас ұрпақтың денсаулығы мен үйлесімді дене дамуын қамтамасыз етуге байланысты маңызды міндет болып табылады. Қазақстанда, көптеген басқа елдерде сияқты, балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігі деңгейінің төмендеу тенденциясы байқалады. Бұл, экранға қарап өткізген уақыттың ұлғаюы, дене белсенділігінің жеткіліксіздігі, таза ауада өткізу уақытының шектелуі сияқты бірқатар факторларға байланысты. Осыған байланысты балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау мен денесінің жай-күйін бағалаудың тиімді әдістерін әзірлеу және енгізу қажеттілігі артуда. Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігінің ағымдағы деңгейін және денесінің жай-күйін бағалау проблемалық аймақтарды және қауіпі жоғары топтарды анықтауға мүмкіндік береді. Тиімді өлшеу құралдарын таңдау ұлттық деңгейде салыстырмалы зерттеулер мен мониторинг жүргізуге мүмкіндік береді. Зерттеуде білім беру ұйымдары мен денсаулық сақтау органдары деңгейінде шешім қабылдау үшін пайдалануға болатын ғылыми деректер келтірілген.

Кіріспе. Дене белсенділігі балалар мен жасөспірімдердің дене, психологиялық және әлеуметтік дамуына ықпал ететін салауатты өмір салтының құрамдас бөлігі болып табылады. Технологияның жоғары деңгейі және отырықшы өмір салтымен сипатталатын заманауи әлемде жастардың дене белсенділігі деңгейін бақылау ерекше өзектілікке ие. Дене белсенділігін тиімді қадағалау және бағалау әрекетсіздікке байланысты тенденцияларды анықтауға және жас ұрпақтың денсаулығы мен әл-ауқатын жақсарту үшін тиісті шараларды әзірлеуге мүмкіндік береді. Дене белсенділігін бақылаудың негізгі аспектілерінің бірі барабар өлшеу құралдарын таңдау болып табылады. Құралдардың дәлдігі мен сенімділігі алынған мәліметтердің сенімділігіне әсер етіп, оларды пайдаланып, негізделген шешімдер қабылдауға мүмкіндігін анықтайды. Өкінішке орай, бүгінгі таңда Қазақстанда республикалық деңгейде мектеп оқушыларының дене дайындығын бақылаудың тиімді жүйесі жоқ, ЖОО-да және техникалық кәсіптік білім беру мекемелерінде білім алатын

жастардың дене дайындығын бағалаудың бірден-бір құралы болып табылатын Тұңғыш Президент тестілерінің мазмұны мен нормативтік құрамдас бөліктерінде кемшіліктер бар [1]. Бұл мәселенің салдары бірыңғай бағалау жүйесінің болмауында көрінісін табады, яғни әрбір білім беру ұйымы немесе зерттеу тобы әртүрлі әдістер мен критерийлерді пайдаланғандықтан, зерттеу нәтижелерін салыстыру және тұжырымдау қиынға соғады. Зерттеулерде денсаулық аспектілері де жеткіліксіз қамтылған. Атап айтқанда, қолданылатын құралдар дене дайындықтың кейбір аспектілеріне назар аударды және жалпы денсаулықты түсінуде олқылықтар қалдырады. Сонымен қатар, кейде қолданылатын өлшеу құралдары жас тобына сәйкес қолданылмайды.

Бұл зерттеудің мақсаты балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылауға арналған өлшеу құралдарын негіздеу болып табылады.

Зерттеу мақсаттары:

Өлшеу құралдарын таңдау және мәліметтерді жинақтау әдістерін негіздеу;

Өлшеу құралдарын таңдау және сынақтан өткізу.

Оқушылардың дене белсенділігі мен денсаулық деңгейі туралы мәліметтер жинау.

Алынған нәтижелерді талдау.

Мақалада 12 өлшеу құралы қарастырылады, олардың күшті және әлсіз жақтары талданады және оларды әртүрлі контексттерде пайдалану бойынша ұсыныстар беріледі. Дене белсенділігін бақылаудың тиімді құралдарын түсіну және пайдалану – дені сау және белсенді ұрпақты қалыптастыру жолындағы маңызды қадам. Осы тұрғыда ұсынылған мақала қолданыстағы әдістер мен құралдардың құрылымдық және сыни талдауын ұсына отырып, осы маңызды саланың дамуына үлес қосуды көздейді. Бұл зерттеудің нәтижелері зерттеушілер мен практиктерге пайдалы болады.

Әдеби шолу. Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына инвестиция салу және жағымсыз детерминанттармен күресу бүкіл халыққа, соның ішінде келер ұрпақтың денсаулығына ұзақ мерзімді әсер етеді. Балалар, өздерінің жас ерекшеліктеріне байланысты, өздеріне сапалы қызмет көрсетуді талап ете алмайды, сондықтан индикаторлар сияқты

ақпараттық жүйелер балалар мен жасөспірімдерді қорғау шаралары ретінде әрекет етеді.

Денсаулық күрделі және көп өлшемді құбылыс болғандықтан, оны бағалау әртүрлі салалардың көрсеткіштерін қолдануды талап етеді.

Өзінің зерттеулерінде A.Selmani, M.Coenen, S.Voss (2021) жеке денсаулықты сипаттайтын көрсеткіштерінің комбинациясы балалардың денсаулығының күрделілігін түсінуге көмектеседі деген ой білдірді. Таңдалған көрсеткіштер жиынтығы тым күрделі болуы мүмкін, көбінесе ол өлшеу құралдарының санымен немесе оларды таңдау алгоритмінің түсініксіздігімен байланысты. Бұл күрделілікті еңсеріп, таңдалған құралдарды пайдаланудың бірден бір жолы - индикаторларды құрама балға немесе индекске біріктіру. Сонымен қатар, жақсы жобаланған көрсеткіш көп өлшемді құбылыс туралы жан-жақты ақпарат бере алады [2].

Дегенмен, осы тақырыппен байланысты көптеген баяндамалардың, пікірлердің және аналитикалық шолулардың барлығына қарамастан, қазіргі таңда индекстерді таңдау және пайдалану бойынша халықаралық консенсус жоқ.

Зерттеулер көрсеткендей, индекстер балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын бақылау мен бағалаудың прагматикалық құралы бола алады және уақыт өте пайда болған өзгерістерді бағалаудың немесе әртүрлі топтар арасында денсаулықтың алдын алу және нығайту шараларының нәтижелерін бағалаудың құралы ретінде қолданыла алады.

Зерттелген индекстердің көбісі жарамды, дәйекті және сезімтал болды. Дегенмен, индекстердің көбісі алғышарт ретінде бастапқы деректерді жинауды талап етеді.

Осылайша, балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына мониторинг жүргізу және профилактикалық шаралардың нәтижелілігін бағалау үшін күнделікті деректердің жалпы көрсеткіштерін жинақтау маңызды рөл атқарады.

Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын бағалап, мониторинг жүргізудің ақпаратты және тиімді құралдарын анықтау үшін де жеке көрсеткіштерді таңдап, олардан құрама индекстер құрастыру үшін де оңай қол жетімді, жоғары сапалы күнделікті деректер қажет [2].

Stacy A. Clemes (2013) жұмысында 3-18 жас аралығындағы балалар мен жасөспірімдер арасында өлшеулерді жүргізу мәселелеріне арналған зерттеулерге шолу жасалды. Өз зерттеуінде автор педометрдің жарамдылығы мен сенімділігі, тағу уақыты, реактивтілігі, мониторинг жүргізу мерзімдері, деректерді өңдеу және есеп беру мәселелерін қарастырды. Сондай-ақ, 4 жастан 18 жасқа дейінгі балалар мен жасөспірімдер арасында

педометр көмегімен зерттеу нәтижелері көрсетіліп, өлшем жүргізу хаттамалары берілген. 5 жастан асқан балаларда педометрлер амбулаторлық жағдайда белсенділіктің жарамды және объективті құралы екендігі анықталды. Автор мектеп жасына дейінгі балаларда педометрдің жарамдылығын қосымша дәлелдеудің қажеттілігін көрсетеді.

Барлық жастағы адамдар үшін дене белсенділікті анықтау үшін оңтайлы мониторинг шеңберін анықтау қажет. Әртүрлі жас топтары үшін педометрді тағу уақыты және олардың тозу мерзімі бойынша стандартталған критерийлерін анықтау ұсынылады.

Белсенділік деңгейі жұмыс күндері мен демалыс күндері әр-түрлі болғандықтан, белсенділікті анықтауға қызығушылық танытатын ғалымдар бақылау протоколдарына осы екі көрсеткішті де қосу керек. Педометрлердің реактивтілігіне байланысты қарама-қайшы деректер бар. Педометрлер балалар (>5 жас) және жасөспірімдердің амбулаторлық белсенділігін объективті бағалау үшін қолайлы құрал болып табылады [3].

Regina Guthold, Gretchen A. Stevens (2019) қазіргі таңда әр-түрлі елдер мен аймақтарда 11-17 жас аралығындағы жасөспірімдер арасында дене белсенділігі жетіспеушілігінің таралу қарқыны мен тенденцияларын зерттеді. Жасөспірімдердің басым бөлігі дене жаттығулары бойынша заманауи ұсыныстарын орындамайтыны анықталды. Жасөспірімдердің белсенділігін арттыру үшін қазіргі таңда қолданылатын тиімді стратегиялар мен бағдарламаларды кеңейту қажет. Барлық қауымдастықтарда және себептерді жоюдың барлық деңгейлерінде инвестициялар мен көшбасшылық жастардың дене белсенділігін арттыру үшін өте маңызды болады. Мұндай әрекеттер жас ұрпақтың денсаулығын жақсартып, 2030 жылға дейінгі тұрақты даму мақсаттарына қол жеткізуге ықпал етеді [4].

Isabel Marzi, Antonina Tymbal, Peter Gelius (2022) зерттеуінде ЕО-на мүшелік ететін мемлекеттердегі балалар мен жасөспірімдер арасындағы дене белсенділігі көрсеткіштерінің мониторингінің нәтижелерін тұжырымдап, аймақтағы дене белсенділігін ынталандырудың және мониторинг жүргізудің жағдайына жан-жақты шолу жасады. Зерттеу нәтижелеріне сүйене отырып, авторлар ЕО-ның дене белсенділікті ынталандыру жөніндегі қазіргі мониторинг жүйесі нақты деректерді алуға бейімделуі тиіс және мониторинг нәтижелері болашақ саясатты әзірлеу кезінде пайдаланылуы мүмкін деп тұжырымдады [5].

2018 жылғы деректерді жинау раунды аясында ЕО-ң барлық 28 елдің үйлестірушілері электронды сауалнаманы толтырды. Сауалнама балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігіне қатысты

бес индикаторды қамтыды: денсаулықты сақтау үшін дене жаттығуларының көлемі бойынша ұлттық ұсынымдар, денсаулықты сақтау үшін ДДҰ-ның дене жаттығулары көлемі бойынша ең төменгі ұсынымдарын орындайтын балалар мен жасөспірімдердің саны, бастауыш және орта мектептердегі дене шынықтыру, мектептерде дене шынықтыру белсенділігін ынталандыру схемалары және мектепке барар жолдарды белсенді ету схемалары. Ел координаторлары сауалнама сұрақтарына өз елдеріндегі жағдайды ескере отырып жауап берді. Барлық бес индикатор бойынша әр елдегі жағдай туралы жауаптар алынды. Авторлар сауалнамалардан алынған сандық және сапалық жағынан талдап, салыстырды [5].

Сонымен, балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігіне қатысуын ынталандыру және қолдау үшін, ең алдымен мақсатты іс-шараларды ұйымдастыру қажет. Басымдықты дене белсенділігінің деңгейін арттыруға бағытталған іс-шараларды ұйымдастыруға беру керек, сондай-ақ әртүрлі секторларда ауқымды іс-шараларды қолдау қажет. Өскелең ұрпақ дене және психикалық денсаулығы мен әл-ауқатын жақсартуға деген өз құқығын жүзеге асыра алу мүмкіндігіне ие болуы керек. Дене белсенділік деңгейін арттыруға бағытталған шаралар көптеген тұрақты даму мақсаттарына қол жеткізуге ықпал етеді.

Зерттеудің әдісі және ұйымдастырылуы.

Оқу процедурасы. Зерттеу үшін репрезентативті үлгіні алу үшін Қазақстанның әртүрлі аймақтарынан және Алматы қаласынан жалпы білім беретін мектептер таңдалды. Әр аймақта екі мектептің 4–11 сынып оқушылары іріктеліп, зерттеуге қатысты. Зерттеу деректері 12 өлшеу құралы арқылы жиналды. Нәтижелер балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігі туралы қорытынды жасауға, сондай-ақ негізгі трендтер мен заңдылықтарды талдауға мүмкіндік берді.

Зерттеуге қатысушылар. Зерттеу Қазақстанның 5 облысы мен Алматы қаласында жүргізілді.

Жамбыл облысында зерттеулер «Тараз қаласы білім бөлімінің № 38 орта мектебі» КММ және «Жамбыл облысы әкімдігінің білім басқармасының Жамбыл ауданы білім бөлімінің Гродеково орта мектебі» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4-11 сыныптардың 250 оқушысы қатысты.

Жезқазған қаласында «№4 жалпы білім беретін мектеп» КММ және Ұлытау облысы әкімдігінің білім басқармасының Кеңгір ауылындағы «№2 ауылдық орта мектебі» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4–11 сыныптардың 219 оқушысы қатысты.

Солтүстік Қазақстан облысында зерттеулер Петропавл қаласындағы «№25 Әлихан Бөкейхан

атындағы орта мектеп» КММ-де және Солтүстік Қазақстан облысы әкімдігінің білім бөліміне қарасты «Қызылжар ауданының білім бөлімі» КММ «Со-вхоз орта мектебі» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4–11 сыныптардың 288 оқушысы қатысты.

Семей қаласы мен Абай облысынды зерттеулер Семей қаласындағы «№8 жалпы білім беретін мектеп» КММ-де және Абай облысы әкімдігінің білім басқармасына қарасты Абай облысының «Озерская орта мектебі» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4-11 сыныптардың 340 оқушысы қатысты.

Павлодар облысында «Павлодар қаласының №24 орта мектебі» КММ-де, және Павлодар облысының білім бөліміне қарасты «Тереңкөл ауданының білім бөлімінің № 1 Песчан орта мектебі» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4-11 сыныптардың 219 оқушысы қатысты.

Алматы қаласында «№116 жалпы орта білім беретін мектеп» КММ-де және Алматы облысы білім басқармасының Іле ауданының білім беру бөліміне қарасты «№54 орта мектеп» КММ-де жүргізілді. Зерттеуге 4-11 сыныптардың 352 оқушысы қатысты.

Өлшеу құралдары. Зерттеу деректері келесі құралдар арқылы жиналды:

- *Әлеуметтік-демографиялық сауалнама* зерттеуге қатысушылардың жасына, жынысына, бойына және салмағына қатысты сұрақтарды қамтыды.

- *Антропометриялық өлшемдер келесі көрсеткіштерді өлшеуден тұрды:* мойынның (көмейден төмен), белдің (кіндік деңгейінде) және жамбастың (ең кең бөлігі) шеңберін өлшеу; дененің 7 нүктесінде тері-май қабатының қалыңдығын анықтау (калиперометрия): 1 – иықтың екібасты бұлшық етінің тұсында, 2 – иықтың үшбасты бұлшық етінің тұсында (ортасына жақын нүктеде), 3 – кеуденің алдыңғы жағында, қолтық үстінде, 4 – құрсақта, мықыннан жоғарырық жерде, 5 – құрсақта, кіндік жанында, 6 – жауырын астыңғы жағында, 7 – аяқтың төрт басты бұлшық еттің ортасына жақын жерде; оң және сол қолдың динамометриясы.

- *4x10 м қайталап жүгіру* қысқа қашықтықты және бұрылыстарды қайталап жүгіруден тұрады. Сынама 10 метрлік төрт сегментті жүгірумен байланысты, жалпы қашықтық – 40 метр. Қайталап жүгіру тегіс жерде жүзеге асырылды. Зерттелушілер жаттығуды бастамас бұрын бастапқы қалыпқа тұрады: бір аяқ сөре сызығында, ал екіншісін – сәл артта. Белгі берілгеннен кейін оқушылар қарама-қарсы жақта орналасқан түзу сызыққа қарай беттеп жүгіре бастайды. Белгіге жеткеннен кейін олар қолдарын сызыққа тигізіп, бастапқы сызыққа қайта жүгіру үшін дереу бұрылады. Сынаманы орындау кезінде келесіні қадағалау қажет: жаттығудың дәлдігін қамтамасыз ету және қашықтықтың қысқаруын бол-

дырмау үшін зерттелушілер сызыққа қолын тигізуі қажет; жылдамдықты сақтау және бұрылыстарда уақытты жоғалтпау үшін бұрылу техникасына назар аудару қажет; жоғары жылдамдықты ұстап тұру үшін және ерте шаршаудың алдын алу үшін тыныс алу ритмын сақтау қажет. Жаттығу нәтижесі барлық төрт сегментті орындауға кеткен уақытпен бағаланады.

- *Орыннан ұзындыққа секіру* бекітілген бастапқы нүктеден, алдын ала жүгірусіз максималды қашықтыққа секіруден тұрады. Оқушылар аяқтарын иығының еніне қойып бастапқы сызыққа тұрады. Аяқтар тізеде сәл бүгілген, қолдар дене бойымен еркін түсірілген. Оқушылар қолдарын артқа сермеп, бір мезгілде сәл тереңірек еңкейіп, секіруге дайындалады. Аяқтарын күрт жазып, бір мезгілде қолдарын алға және жоғары сермеу арқылы оқушы жер бетінен итеріліп, мейлінше алысқа секіреді. Алысырақ секіру үшін және тепе-теңдікті сақтау үшін артқа құламауға тырысып, екі аяқпен қонуы керек. Қонудан кейін бастапқы сызықпен оқушының өкшесіне дейінгі қашықтық өлшенеді. Нәтиже сантиметрмен өлшенеді. Секіру нәтижесі оқушының жасы мен жынысына сәйкес келетін стандарт кестелерімен салыстырылады.

- *Тұру қалпынан алға еңкею* иілгіштікті, арқа және аяқ бұлшықеттерінің жалпы созылмалылығын бағалау үшін қолданылады. Сынама тізені бүкпей алға еңкеюде, максималды қозғалыс ауқымына жетуді қамтиды. Бастапқы қалып: аяқтар бір-біріне параллель, иық көлемінде, қолдар дене бойымен түзу. Терең тыныс алып, бүкіл денені созып, қолдарды баяу көтеру керек. Дем шығарған кезде қозғалысты жамбас буындарынан бастап, баяу алға еңкею керек. Мейлінше арқан түзу ұстау керек. Одан әрі еңкейгенде, арқаңы тік ұстау мүмкін болмаған кезде, оны дөңгелектеуге болады. Ең төменгі нүктеге жеткеннен кейін, осы күйді бірнеше секунд сақтап тұру қажет. Тыныс алу терең және біркелкі. Қозғалысты бақылай отырып, оқушы бастапқы қалыпқа денені жазады, қозғалысты белінен бастап, бірте-бірте тұру қалпына оралады. Қолдар дене бойына қойылады. Нәтижелерді бағалау нөлдік нүктеден оқушының саусақтарының ұшына дейінгі қашықтықты сантиметрмен өлшеу арқылы жүзеге асырылады.

- *Жоғары орналасқан кермеге тартылу* (ұл балалар, бозбалалар). Зерттелуші керменің астына тұрып, секіріп «түзу қолмен ілініп тұру» қалпына көшеді. Зерттелушінің аяқтары еркін, денесі аздап бүгілген болады. Қолдарын шынтағында бүгіп, жауырындарын бір-біріне жақындатып, шынтақтарын төмен қаратып, денесін жоғары көтереді, иегі кермеден жоғары болғанша көтерілуді жалғастырады.

Содан кейін баяу төмен түсіп, қолдарын жазып, бастапқы қалыпқа оралады. Жоғары орналасқан кермеге тартылу сынама дененің жоғарғы бөлігінің күші мен төзімділігін арттыру үшін қолданылады.

- *Төмен орналасқан кермеге тартылулар* (қыз балалар, бойжеткендер). Бұл жаттығуды орындау үшін зерттелуші көлденең орналасқан аласа керме астына қолдарын созып, денесін керменің астында тік ұстап, «жатып іліну» қалпына көшеді. Оқушы денесін тік ұстап, қолдарын шынтағында бүгіп, кеудесін кермеге жақындатады. Кеудені кермеге тигізгеннен кейін, ең жоғары нүктеде бір секунд бойы тұрып, содан кейін бастапқы қалыпқа баяу оралады.

- *Денені 1 минут бойы көтеру*. Берілген уақыт ішінде жату қалпынан денені мейлінше көп рет көтеруден тұрады. Жаттығуды жасау барысында зерттелуші шынтағын тізесіне немесе жамбасына тигізіп, бастапқы қалыпқа оралады.

- *Етбетімен жатудан 30 секунд бойы денені жазу* арқа бұлшықеттерінің көмегімен дененің жоғарғы бөлігін көтеруді, содан кейін бастапқы қалыпқа оралуды қамтиды. Зерттелуші аяқтарын түзу және сәл алшақ қойып, қолдарын алға созып немесе иегінің астына бүгіп қойып, етбеттеп жатады. Қолды алға созып, желкеге қоюға немесе дене бойымен орналастыруға болады. Зерттелуші арқа бұлшықеттерін жұмысқа қосу арқылы дененің жоғарғы бөлігін (кеуде, иық, бас) еденнен көтеруі керек. Содан соң арқа бұлшықеттерін босаңсытып, еденге баяу жатып, бастапқы қалыпқа оралады.

- *Бүгілген қолдарға іліну*. Бұл жаттығуды орындау үшін зерттелуші керменің астына тұрып, шынтақ буынында бүгілген қолдармен кермені үстіңгі жағынан ұстап тұрады. Содан соң аяқтарын еденнен көтеріп, тізе буынында сәл бүгеді. Аяқтары денеден төмен болуы керек. Иық пен арқа бұлшықеттерін ширата отырып, осы қалыпты сақтап, бүгілген қолдарға ілініп тұрады. Содан кейін қозғалысты басқара отырып, еденге тегіс түседі.

- *20 м Beep-test* аэробтық төзімділік пен жүгіру жылдамдығын бағалауға арналған сынама. Бұл – дыбыстық белгімен шектелетін жылдамдықпен екі нүкте арасында жүгіруден тұратын прогрессивті, көп қайталанатын сынама. Бастапқыда зерттелуші баяу жылдамдықпен жүгіреді, жылдамдық әр жаңа кезең сайын біртіндеп артады. Сынаманы орындау үшін зерттелуші сызықтың бірінде тұрады және дыбыстық белгі бойынша 20 м қашықтықта қарама қарсы бетте орналасқан сызыққа беттеп баяу жылдамдықпен жүгіре бастайды. Екінші сызыққа жеткен соң, оқушы бұрылып, бірінші сызыққа қайта жүгіреді. Дыбыстық белгі әр минут сайын өзгеріп тұрып, жүгіру жылдамдығын өзгертуді

талап ететді. Зерттелуші өз шыдамдылығының шегіне жеткенше немесе белгілі бір циклдар санын аяқтағанша жылдамдықты арттыра отырып, сызықтар арасында жүгіруді жалғастырады.

- *Flamingo Balance test* – бұл жаттығу жамбас және аяқ бұлшықеттерін күшін, сондай-ақ тепе-теңдік пен координациялық қасиеттердің даму деңгейін анықтауға бағытталған. Жаттығу бастапқы қалыпқа, яғни тіреніш аяқпен тепе-теңдікті сақтап тік тұрудан басталады. Зерттелуші екінші аяғын тізде артқа бүгіп, табанын жамбасқа жақындатады. Тепе-теңдікті тұрақты ету үшін бір қолды алға созып, екіншісімен бүгілген аяқтың ұшын ұстап тұруға болады. Тепе-теңдік тұрақты болуы үшін арқаны тік ұстап, денені сәл алға еңкейтуге болады. Осы позаны басқара отырып, бірнеше секунд

ұстап тұру керек. Жаттығу аяқталған соң тізде бүгілген аяқты жазып, бастапқы қалыпқа оралу қажет. Жаттығу екінші аяқпен қайталанады [6].

Зерттеу нәтижелері және талқылау. Бұл зерттеудің мақсаты балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау үшін өлшеу құралдарын таңдау болды. Зерттеу барысында антропометриялық өлшемдер, 4x10 м қайталап жүгіру, орыннан ұзындыққа секіру, алға иілу, жоғары және төмен орналасқан кермеге тартылу, 1 минут бойы денені көтеру, 30 секунд бойы денені жазу және 20 м Beep-test, Flamingo Balance test сияқты сынамалар қолданылды.

Қазақстандық мектептердің 1668 оқушылары қатысуымен жүргізілген зерттеу ең тиімді құралдарды таңдауға мүмкіндік берді (1 кесте).

1 кесте – Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылауға арналған өлшеу құралдары

№	Зерттеуде қолданылатын әдістер	Балалар мен жасөспірімдердің дене белсенділігін бақылау үшін ұсынылады
1	Әлеуметтік-демографиялық деректер сауалнамасы	+
2	Антропометриялық өлшемдер	+
3	4x10 м қайталап жүгу	+
4	Орыннан ұзындыққа секіру	+
5	Алға еңкею	+
6	Биік орналасқан кермеге тартылу (ер балалар, бозбалалар)	+
7	Төмен орналасқан кермеге тартылу (қыз балалар, бойжеткендер)	+
8	Денені 1 мин бойы көтеру	+
9	30 с бойы етбеттеп жатудан денені жазу	+
10	Бүгілген қолдарға іліну	-
11	20 м Beep-test	+
12	Flamingo Balance test	-

Ескертпе: «+» - ұсынылады, «-» - ұсынылмайды

Атап айтқанда, антропометриялық өлшемдер зерттелушілердің дене дамуын сипаттайтын көрсеткіштерді және дене құрамы туралы нақты және қайталанатын деректерді алуға мүмкіндік берді.

«4x10 м қайталап жүгіру» сынамасы нәтижелерінің қайталану деңгейі жоғары және жылдамдық пен координациялық қасиеттерін сипаттайтын сенімді көрсеткіші екендігін дәлелдеді.

«Орыннан ұзындыққа секіру» сынамасы аяқтың күші мен қуатын анықтау құралы ретінде жоғары сенімділікті көрсетті.

«Тұру қалпынан алға еңкею» сынамасы сенімділіктің жоғарғы деңгейін көрсетті. Сынама оңай, бел омыртқалары мен аяқтың икемділігінің көрсеткіші ретінде қарастырылуы мүмкін.

«Алға иілу» сынамасы жоғары сенімділікті көрсетті. Бұл сынаманы бел омыртқалардың қозғалғыштығын және сінірлердің икемділігінің анықтаудың қолжетімді құралы ретінде қарастыруға болады.

«Жоғары орналасқан кермеге тартылу» сынамасы ер балалар мен бозбалалардың күші мен төзімділігін бағалайтын тиімді құрал.

«Төмен орналасқан кермеге тартылу» сынамасы қайталанудың жоғарғы дәрежесін көрсетті. Сынама қыз балалар мен бойжеткендердің күші мен төзімділігінің өлшейтін сенімді құрал ретінде қарастырылуы мүмкін.

«Денені 1 мин бойы көтеру» сынамасы іш бұлшықеттерінің төзімділігі мен күшін анықтауға мүмкіндік береді. Сынама қарапайым және қайталанудың жоғарғы деңгейін көрсетті.

«Етбеттеп жатудан 30 с бойы денені жазу» сынамасы жоғары сенімділікті көрсете отырып, арқа бұлшықеттерінің төменгі жағының күші мен төзімділігін бағалайды.

«20 м Вееp-test» жалпы даярлықты және кардиореспираторлық төзімділікті бағалаудың тиімді құралы ретінде қолданыла алады.

Осылайша, жоғарыда көрсетілген құралдарды пайдалану арқылы мониторинг шараларын сәтті жүргізіп балалар мен жасөспірімдердің дене дамуын, белсенділік деңгейін және дене дайындығын тиімді бағалауға болады. Мониторинг шаралары дене шынықтыру бағдарламаларын жоспарлап, нақтылауға мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, кейбір құралдар балалар мен жасөспірімдерді жаппай тексеруде жоғары тиімділік көрсетпегенін атап өткен жөн. Мысалы, «Flamingo Balance test» сынамасы балалар мен жасөспірімдер арасында қайталану дәрежесінің төмендігін және нәтижелердің вариативтілігін көрсетті. Зерттелушілердің тепе-теңдікті сақтауда айтарлықтай қиналғандығы, жаттығу нәтижелеріне

кері әсер етті. Қабылдау барысында пайда болған қиындықтар, бұл сынаманы жаппай қолданыста жарамсыз деп қабылдауға мәжбүрледі.

«Бүгілген қолдарға іліну» жаттығуы зерттелушілерден айтарлықтай күшті салуды талап етті, бұл жаттығу орта мектеп оқушыларының мүмкіндігіне сай емес екені анықталды. Мектеп оқушыларының басым бөлігі жаттығуды орындай алмай, зерттеу нәтижелерінің сенімділігі мен қайталану мүмкіндігін төмендетті.

Қорытынды. Зерттеу балалар мен жасөспірімдердің дене дайындығына мониторинг жүргізудің тиімді және сенімді құралдарын анықтауға мүмкіндік берді, оларды «Қазақстан Республикасы Тұңғыш Президентінің сынамаларын өткізу ережелері» тізіміне енгізуге ұсынуға болады. Еліміздегі білім беру мекемелерінде білім алушылардың дене дайындығын бағалауға арналған құралдар тиімді болуы үшін жаппай зерттеулер жүргізіліп, бақылау үдерісі стандартталуы тиіс.

Авторлардың кейінгі зерттеулері осы бағытта жалғасады. Атап айтқанда, алынған мәліметтер негізінде оқушылардың дене дайындығы мен денсаулығына мониторинг жүргізу үшін таңдалған өлшеу құралдарын қолдану бойынша әдістемелік ұсыныстар әзірлеу жоспарлануда. Бұл мектеп оқушыларының дене тәрбиесін тиімді етіп, олардың денсаулығын сақтап, нығайтуға септігін тигізеді.

Қаржыландыру. Бұл зерттеуді Қазақстан Республикасы Ғылым және жоғары білім министрлігінің Ғылым комитеті қаржыландырды (грант № AR19677800 «Балалар мен жасөспірімдердің физикалық денсаулығын бақылау: ұлттық өлшеу құралдарының жаңа нұсқасын әзірлеу» жобасы).

Әдебиеттер

- 1 Правила проведения тестов Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988>
- 2 Selmani A., Coenen M., Voss S., Jung-Sievers C. Health indices for the evaluation and monitoring of health in children and adolescents in prevention and health promotion: a scoping review // BMC Public Health. – 2021. – № 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12335-x/>.
- 3 Stacy A. Clemes. The Use of Pedometers for Monitoring Physical Activity in Children and Adolescents: Measurement Considerations // Journal of Physical Activity and Health. – 2013. – № 10(2). – pp. 249-62.
- 4 Guthold R., Stevens G.A., Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2019. – № 4(1). – pp. 23-35.
- 5 Marzi I., Tsybal A., Gelius P. Monitoring of physical activity promotion in children and adolescents in the EU: current status and future perspectives // European Journal of Public Health. – 2022. – № 32 (1). – pp. 95-104.
- 6 Методы контроля за физическим, функциональным и психическим состоянием школьников на занятиях физическими упражнениями: Учебное пособие / Т.Д. Командик, М.Н. Чернышов, О.В. Чернышова. – Павлодар: Инновационный университет, 2014. – 160 с.

References

- 1 Pravila provedeniya testov Pervogo Prezidenta Respubliki Kazahstan – Elbasy. – URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V1400009988>

- 2 Selmani A., Coenen M., Voss S., Jung-Sievers C. Health indices for the evaluation and monitoring of health in children and adolescents in prevention and health promotion: a scoping review // BMC Public Health. – 2021. – № 21. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12335-x/>.
- 3 Stacy A. Clemes. The Use of Pedometers for Monitoring Physical Activity in Children and Adolescents: Measurement Considerations // Journal of Physical Activity and Health. – 2013. – № 10(2). – pp. 249-62.
- 4 Guthold R., Stevens G.A., Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants // The Lancet Child & Adolescent Health. – 2019. – № 4(1). – pp. 23-35.
- 5 Marzi I., Tcymbal A., Gelius P. Monitoring of physical activity promotion in children and adolescents in the EU: current status and future perspectives // European Journal of Public Health. – 2022. – № 32 (1). – pp. 95-104.
- 6 Metody kontrolya za fizicheskim, funkcional'nyim i psicheskimsostoyaniem shkol'nikov na zanyatiyah fizicheskimi uprazhneniyami: Uchebnoe posobie / T.D. Komandik, M.N. Chernyshov, O.V. Chernyshova. – Pavlodar: Innovac. Evraz. un-t, 2014. – 160 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Токатлыгиль Юлия Сергеевна – PhD, аға оқытушысы, Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті, аға оқытушысы; Астана қ., Қазақстан, e-mail: tokatligil.y@yandex.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9367-6154</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Токатлыгиль Юлия Сергеевна – PhD, старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан, e-mail: tokatligil.y@yandex.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9367-6154</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Tokatligil Yuliya Sergeevna - PhD, Senior Lecturer, L.N. Gumilyov Eurasian National University; Astana, Kazakhstan, e-mail: tokatligil.y@yandex.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9367-6154</p>
---	--	---

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



Гусманов Т.И.^а, Алимханов Е., Круговых И.И., Мадиева Г.Б., Сабырбек Ж.Б.

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

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ И КУЛЬТУРОФОРМИРУЮЩИЙ ПОТЕНЦИАЛ ВОСТОЧНОГО ЕДИНОБОРСТВА ТХЭКВОНДО

Гусманов Токтар Исатайұлы, Алимханов Елемес, Круговых Илья Игоревич, Мадиева Галия Баянжановна, Сабырбек Жанна Бекболатовна

Воспитательный и культуроформирующий потенциал восточного единоборства тхэквондо

Аннотация. В данной статье рассматривается важная проблема современного общества, которая связана с необходимостью поиска альтернативных методов воспитания подрастающего поколения. В условиях быстро меняющейся современности и влияния новых трендов на сознание молодых людей возникает риск утраты культурных и нравственных ценностей. Статья подчеркивает, что тхэквондо, помимо физической подготовки, также включает в себя воспитательный аспект, способный формировать важные духовно-нравственные качества, необходимые для социальной адаптации и ориентации человека. В статье раскрываются особенности передачи этих ценностей через этику и философские учения, лежащие в основе тхэквондо. В статье представлено описание результатов анкетирования респондентов (тхэквондисты из Казахстана, n=48), которые позволили выявить достаточно высокий уровень наличия понимания культуры и моральных принципов тхэквондо среди занимающихся юношей, а также сделаны выводы, определяющие уровень их социализированности.

Ключевые слова: тхэквондо, социализация, воспитание, этика, культурные ценности.

Gusmanov Toktar, Alimkhanov Elemes, Krugovykh Ilya, Madiyeva Galiya, Sabyrbek Zhanna

Educational and culture-forming potential of the oriental martial art taekwondo

Abstract. This article examines an important problem of modern society, which is associated with the need to find alternative methods of educating the younger generation. In the context of rapidly changing modernity and the influence of new trends on the consciousness of young people, there is a risk of loss of cultural and moral values. The article emphasizes that taekwondo, in addition to physical training, also includes an educational aspect that can form important spiritual and moral qualities necessary for social adaptation and orientation of a person. The article reveals the features of the transmission of these values through ethics and philosophical teachings that underlie taekwondo. The article presents a description of the results of a survey of respondents (taekwondo athletes from Kazakhstan, n=48), which made it possible to identify a fairly high level of understanding of the culture and moral principles of taekwondo among young men involved in this sport, and also draws conclusions that determine the level of their socialization.

Keywords: taekwondo, socialization, education, ethics, cultural values.

Гусманов Токтар Исатайұлы, Алимханов Елемес, Круговых Илья Игоревич, Мадиева Галия Баянжанқызы, Сабырбек Жанна Бекболатқызы

Тхэквондо шығыс жекпе-жегінің тәрбиелік және мәдени-қалыптастырушы потенциалы

Аңдатпа. Бұл мақалада өскелең ұрпақты тәрбиелеудің баламалы әдістерін табу қажеттілігімен байланысты қазіргі қоғамның маңызды мәселесі қарастырылады. Қазіргі заманның тез өзгеруі және жаңа тенденциялардың жастардың санасына әсері жағдайында мәдени және адамгершілік құндылықтарды жоғалту қаупі бар. Мақалада тхэквондо дене шынықтырумен қатар адамның әлеуметтік бейімделуі мен бағыт-бағдары үшін қажетті маңызды рухани-адамгершілік қасиеттерді қалыптастыра алатын тәрбиелік аспектісін де қамтитыны атап көрсетілген. Мақалада тхэквондоның негізінде жатқан этика және философиялық ілімдер арқылы осы құндылықтардың берілу ерекшеліктері көрсетілген. Мақалада респонденттерге жүргізілген сауалнама нәтижелерінің сипаттамасы берілген (Қазақстан тхэквондошылары, n=48), осы орайда жас спортшылардың тхэквондо мәдениеті мен моральдық принциптерін түсінудің жеткілікті жоғары деңгейін анықтауға мүмкіндік берді, сондай-ақ олардың әлеуметтену деңгейін анықтайтын қорытындылар жасалды.

Түйін сөздер: тхэквондо, әлеуметтену, тәрбие, этика, мәдени құндылықтар.

Основные положения. Проведенное исследование акцентируется на раскрытии воспитательного потенциала восточного единоборства тхэквондо. Культурные ценности корейского народа отражены на спортивных дисциплинах, а также в тренировочном этикете, посредством чего и происходит успешная социализация личности как в команде, так и вне ее.

Введение. Актуальность морально-нравственных ценностей современного социума, как никогда раньше является важнейшей составляющей в воспитательном процессе. Современное общество, неимоверно подверженное различного рода зависимостям, начиная с химических аддикций (алкоголизм, наркомания и др.), и заканчивая так называемыми нехимическими или поведенческими (гаджетозависимость, интернет зависимость), которые в последнее время приобрели все больший характер распространения - ставят перед обществом в целом, и системой воспитания в частности поиск новых, альтернативных путей воспитательной деятельности [1-6]. Воспитание, являясь педагогическим процессом, и отвечающее принципам целенаправленного и систематического воздействия на индивида в первую очередь направлено на его (индивида) развитие. Несмотря на то, что зачастую понятие “воспитание” почему-то суживают только до духовного, имея в виду его нравственный и эстетический компоненты, на сегодняшний день современная педагогика относит к воспитанию любую деятельность, которая отвечает вышеупомянутым принципам. Одним из таких видов воспитания является физическое воспитание, которое используя различные факторы физической культуры помимо формирования двигательных знаний, умений и навыков; развития физических качеств и двигательных способностей, также органически связано с интеллектуальным, нравственным и эстетическим воспитанием личности и содействует в его становлении и развитии [7].

Воспитание – это процесс совершенствования личности, который охватывает как физическое, так и духовное становление, и развитие человека [8]. Быстро меняющиеся парадигмы общественного строя и социальных отношений, порождают видоизменение концепции воспитания. Воспитание личностных качеств, формирующих характер, нравственность, специфику поведения происходит в интеграции и активной деятельности самой личности в процессе социального взаимодействия с обществом (социализации). В процессе социализации, имеющийся природно-психобиологический потенциал индивида, осуществляется путем его применения в различных сферах жизнедеятель-

ности. Таким образом, следует констатировать, что для развития потенциальных возможностей как физических, так и духовных необходимы подходящие условия воспитательной системы.

Как было отмечено выше, являясь компонентом воспитания, физическое воспитание и смежное с ним явление “спорт” - играют немаловажную роль в полноценном воспитании личности, в том числе и социализированности [9]. Рассматривая процесс социализации через призму социальной и культурной среды физической активности, можно отметить, что спорт создает уникальные ситуации, способствующие социальной адаптации и интеграции личности в социум. В результате формируется определенный стиль поведения в социальной среде.

Занятие спортом, безусловно, играет важную роль как в физической, так и духовной культуре общества. Воспитание человека должно начинаться с воспитания дисциплинированности, ответственности, уважения к себе и к окружающему миру. Посредством занятия спортом вырабатывается удовлетворенность как на биолого-физиологическом (выработка гормонов) уровне, так и на эмоционально-психологическом (чувства сопричастности) состоянии [10, 11]. Как общественному явлению ему присущи разнообразные социальные функции. Воспитательная функция предусматривает, с одной стороны, повышение эффективности состязательной деятельности, из второго – способствует всестороннему воспитанию социально активной личности. Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций [7, с. 73].

Принимая во внимание, что формирование условий, направленных на физическое и духовное развитие молодежи, является одним из приоритетных направлений молодежной политики. 30 декабря 2020 года Президент РК Касым-Жомарт Токаев подписал Закон РК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам культуры, физической культуры и спорта». В целях максимального охвата детей занятиями в творческих кружках и спортивных секциях в нем законодательно закреплены понятия государственного творческого и спортивного заказов и их подушевого нормативного финансирования, в частности была внедрена программа «ArtSport»

. Новый Закон вступил в силу 1 мая 2021 года, что дало возможность детям бесплатно, за счёт средств государственного бюджета, посещать спортивные секции и творческие кружки [12].

В связи с этим является актуальным пропаганда спортивных единоборств, в частности, корейского тхэквондо. Отличительной чертой корейского искусства тхэквондо от других ударных единоборств являются дисциплины, применяемые без нанесения какого-либо ущерба сопернику. Одной из такой дисциплины является пхумсе (имитированный бой, в котором определены четкие приемы и действия прикладного характера, по окончанию которого исполнивший пхумсе становится победителем). В случае соревновательного процесса данной дисциплины победитель выявляется оценкой судьями на основе таких составляющих как четкость, своевременность, выразительность исполнения пхумсе. Пхумсе проводится как в индивидуальном, так и в командном зачете [13, 14].

Цель работы - изучить влияние традиционных аспектов тхэквондо на морально-нравственные качества, и уровень социализированности занимающихся.

Задачи исследования – провести анкетирование среди занимающихся тхэквондо в возрасте 12-15 лет с целью изучения уровня их социализированности и отношения к традиционным аспектам, этике и философии данного вида спорта.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в период с 10.03.2023 по 15.04.2023 был проведен онлайн-опрос с помощью облачного программного обеспечения Google Forms от корпорации Google [15]. За основу проведения анкетирования был взят и адаптирован опросник М.И. Рожкова, содержащий 20 вопросов и включающий в себя измерение социализации по 4 компонентам: социальная адаптированность, социальная активность, автономность и нравственная воспитанность (приверженность детей к гуманистическим нормам жизнедеятельности) [16].

Всего в исследовании приняли участие 48 казахстанских спортсменов с обязательным условием опыта занятий тхэквондо два года и более, не ниже цветного пояса 5-ый гып (зеленый пояс с синей нашивкой). Занимающимся был предложен опрос, состоящий из 20 вопросов, где предлагалось оценить степень своего согласия с тем или иным утверждением по следующей шкале: 4 – Полностью согласен; 3 – Частично согласен; 2 – Сомневаюсь; 1 – Не согласен; 0 – Полностью не согласен;

Предложенный метод оценки социальной адаптированности, автономности, социальной активности и нравственности основан на вычислении среднего значения оценок, полученных по определенным группам вопросов. Для оценки социальной адаптированности используются вопросы 1, 5, 9, 13 и 17; для автономности - 2, 6, 10, 14 и 18; для социальной активности - 3, 7, 11, 15 и 19; для нравственности - 4, 8, 12, 16 и 20. Для каждой категории суммируются оценки по указанным вопросам и затем полученные суммы делятся на количество вопросов в соответствующей категории, то есть на 5. Таким образом, определяются средние значения оценок для каждой из категорий. В конечном итоге согласно ответам всех респондентов, был подсчитан средний балл социализированности по четырем категориям. Оценка итогового балла осуществлялась в соответствии со следующей шкалой: от 0 до 2,0 – низкий уровень; от 2,1 до 3,0 – средний уровень и от 3,1 до 4,0 – высокий уровень.

Результаты исследования и их обсуждение. Целью анкетирования являлось изучение влияния традиционных аспектов тхэквондо на морально-нравственные качества занимающихся спортсменов, которые в свою очередь косвенно позволяют судить об уровне социализированности занимающихся. В анкетировании приняли участие 18 спортсменов с зелено-синим поясом, 16 с синим, 9 с красным, и 5 с красно-черным поясом (Рисунок 1).



Рисунок 1 – Распределение занимающихся по поясам (количество)

Опрос респондентов позволил нам провести анализ полученных ответов на вопросы анкетирования, которые распределились следующим образом:

Первый вопрос: «Я считаю, что этика обоюдного поклона тренера с учеником прививает взаимоуважение». В корейской культуре и в этике тхэквондо, есть четкое правило обоюдного поклона тренера и ученика. Такой элемент применяется как в тренировочном процессе, до начала и по его окончанию, так и вне тхэквондо (в любых общественных местах). На данное суждение, которое подразумевает привитие взаимоуважения, ответы респондентов оказались в большой степени (88%) согласны с данным мнением, 12% были не столь уверены, но тем не менее отчасти также согласились.

Второй вопрос: «Я считаю, что обладание уровня пояса влияет на мою самоуверенность». Заветной мечтой тхэквондиста является получение черного пояса. Годы тренировок и высокие результаты дают возможность в ускорении данного процесса. Суждение о придании уверенности в повышении степени поясов спортсменов, показало, что 76 % опрошенных согласны (полностью и частично), тогда как 18% сомневаются в правоте данного утверждения, и 4% вовсе не согласны.

Третий вопрос звучал следующим образом: «Я имею цель занятием тхэквондо, в первую очередь для самореализации и достижения успеха». Юношеский максимализм требует демонстраций своих результатов в определенной жизненной деятельности. По нашим наблюдениям, до определенного возраста жизни результаты в тхэквондо являются единственным способом проявлений творческих побед. Является ли тхэквондо целью занятий, с точки зрения, самореализации в достижении успеха, ответы опрошенных показали, что 86% согласны, и 10% частично согласны, 4% не согласны.

Следующий вопрос: «Я считаю, что командное пхумсе развивает качества дружелюбия и коллективности». Дисциплины тхэквондо располагают групповые соревнования, одним из таких является имитированный бой (пхумсе), в котором подготовка к состязанию необходима производиться совместно с другими членами группы. Мнения респондентов сошлись в понимании дисциплины командного пхумсе о развитии качеств дружелюбия и коллективности, таким образом 92% ответили согласием, и 8% частично согласны.

Пятый вопрос: «Я считаю, что этика поклона входа и выхода в тренировочный зал прививает уважение к окружающей среде». На суждение, подразумевающий влияние на уважение к окружающей среде, заключающийся в понимании значимости

этики поклона входа и выхода в тренировочный, 38% оказались не согласны, 26% проявили сомнение в данном утверждении, и 36% дали не утвердительный ответ, согласившись частично.

Утверждение «Я считаю, что придание значения цветным поясам в тхэквондо имеет смысл» было в шестом вопросе. Интересен оказался вопрос о придании значения смысла цветным поясам, так как для некоторых спортсменов физические качества являются приоритетом в занятии тхэквондо, нежели наличие высокой степени цвета пояса, таким образом 68% респондентов полностью согласны с тем, что цвет пояса имеет смысл, 12% частично согласны, и 20% не придают значение (частично не согласны) цветным поясам.

Седьмой вопрос: «Я считаю, что выполнение пхумсе имеет позитивное влияние на мое эмоциональное состояние». В современном тхэквондо появился элемент пхумсе с музыкальным сопровождением, который именуется Фристайл. Интерес исполнения данной дисциплины растет у практикующих тхэквондистов. На вопрос о влиянии пхумсе (комплекса упражнений имитированного боя) на эмоциональное состояние, 78 % респондентов проявили согласие, 10% сомневаются в позитивном влиянии, и 12% проявили несогласие.

Восьмой вопрос: «Я считаю, что, набрав необходимые навыки единоборства тхэквондо помогут мне защищать как себя, так и слабых». Основополагающим принципом тхэквондо является развитие навыков самозащиты, также, в показательных выступлениях есть элементы приемов прикладного боя, где один защищается против нескольких бойцов. Вопрос о защите самого себя и более слабых людей, посредством занятий тхэквондо, дал следующие данные: 92% согласны, 8% частично согласны.

Девятый вопрос: «Я считаю, что этика поклона до начала и в конце соревновательного и тренировочного спарринга по отношению к сопернику, рефери и судьям учит благородству и доброте». Утверждение о проявлении доброты и благородства, заключающийся в поклоне до начала и по окончании соревновательного и тренировочного спарринга в отношении к сопернику, рефери и судьям показал уровень понимания данного этикета, таким образом 92% опрошенных были согласны, а 12% проявили частичное согласие.

Десятый вопрос: «Я считаю, что нет необходимости в уважении обладателя более высокой степени пояса чем я, так как человеческие качества более важны». В тхэквондо принято классифицировать пояса на уровни, на пример, в построении в линию, очередность идет от высшей степени пояса

к наименьшей, ответы респондентов на данный принцип оказался следующим: 58% опрошенных не согласны, с тем что нет необходимости в уважении более высокой степени пояса, 14% сомневаются в правоте или неправоте данного вопроса, и 28% не согласны ссылаясь, по всей видимости, на важность человеческих качеств нежели цвета поясов.

Одиннадцатый вопрос звучал так: «Я считаю, что проигрыш в тренировочном процессе только придает мне мотивацию стать лучше». Большинство опрошенных, то есть, 88% согласны с тем, что поражения мотивируют их, 12% частично согласны.

Двенадцатый вопрос: «Я проявляю эмпатию, в то время, когда мой сокомандник проигрывает на соревнованиях». Вопрос о сопереживании и проявлении эмпатии по отношению к товарищам по команде, в случае их поражений дал однозначный ответ, 100% согласны в данном суждении.

Тринадцатый вопрос: «Я получаю удовольствие, когда меня хвалят после демонстраций своих спортивных навыков на различных мероприятиях». Зачастую на различных праздничных мероприятиях, спортсменов восточных единоборств, в частности тхэквондо, просят продемонстрировать свои навыки и умения, с чем, в основном соглашаются спортсмены. Таким образом, на данное суждение 84% ответили абсолютным согласием, а 16% частично согласны.

Четырнадцатый вопрос: «Я считаю, что прекрасные навыки поединка заблаговременно достойны получения черного пояса». В тхэквондо, для повышения степени цветного пояса, занимающиеся как минимум два раза в год проходят аттестацию. Участие в аттестации назначается тренером команды. На основе оценивания комиссии, состоящая из руководителей федерации, спортсмену присуждается определенный переходной ступенчатый пояс. Зачастую хорошие результаты занимающегося сподвигают в получении более высокой степени пояса. Пределом юношеского периода является черный пояс с красной полоской, что подразумевает мастерство спортсмена. Некоторым детям удается быстрее развить навыки поединка, и несмотря на цвет пояса, одерживать победы в поединках с обладателями более высокой степени пояса. Таким образом, мнение опрошенных о «возможном» досрочном получении заветного черного пояса разделись, 16% согласны, 42% оказались частично согласны, 10% проявили сомнение данного утверждения, и 32% не согласны.

Пятнадцатый вопрос: «Я считаю победы на соревнованиях результатом кропотливых тренировок». Результатом проделанной работы и усердных тренировок в спорте являются победы на сорев-

нованиях, с таким мнением оказались согласны абсолютное количество (100%) респондентов.

Шестнадцатый вопрос: «Я считаю, что в случае поражения на соревнованиях, не иметь неприязнь к сопернику одержавшему победу в честном бою, является неподобающе поведению спортсмена, знающего этикет тхэквондо». Иметь спортивную злость во время поединков, проявлять хладнокровие учит спорт единоборств. Но в случае поражения уметь прощать соперника, и оставлять все спортивные эмоции после боя заложено в принципах тхэквондо. Тем не менее, 12% опрошенных проявили несогласие, тогда как большинство 76% проявили согласие, и 12% частичное согласие.

Семнадцатый вопрос: «Я считаю, что необходимо прислушиваться к подсказкам и указаниям капитана команды одинакового возраста с мной, но выше по регалиям и степени пояса». Назначение тренером капитана команды не всегда может быть в угоду всем товарищам по команде, но капитан имеет свой авторитет в коллективе. Тренеру не всегда удается следить за всеми занимающимися в тренировочном процессе, в таких ситуациях помощь оказывает капитан команды. На вопрос о необходимости следованию замечаниям и указаниям капитана команды, респонденты ответили следующим образом: 72% согласны, 14% частично согласны, 14% не согласны.

Восемнадцатый вопрос: «Я получаю удовольствие от нанесения ущерба сопернику, так как смысл соревновательного поединка в красивой победе». Олимпийская версия тхэквондо WT, предполагает максимальную защиту торса и головы соревнующихся, очки за точное попадание присуждаются по системе электронных датчиков, встроенных в защитный протектор тела и шлема, тем не менее удары ногами являются опасными для здоровья человека. Спортсменам же в свою очередь свойственно одерживать победы убедительно, заканчивая поединки посредством нокадаунов и нокаутов. Отвечая на данный вопрос, респонденты в большинстве, то есть, 82% не согласны в получении удовольствия от нанесения ущерба противоборствующему спортсмену, тогда как 18% опрошенных согласились с данным утверждением.

Девятнадцатый вопрос содержал в себе следующую формулировку: «Я склонен к индивидуальным победам как в разделе керуги (боя), так и в разделе пхумсе (формальные комплексы), так как мои победы не зависят от других». В соревновательных дисциплинах тхэквондо имеются индивидуальные, парные, командные состязания. Вопрос о важности личных достижений по сравнению с парными определил следующий показатель опрошенных:

88% проявили согласие, 8% проявили частичное согласие, и 4% проявили несогласие.

Заключительный (двадцатый) вопрос имел следующее суждение: «Я радуюсь достижениям моих товарищей по команде, даже если они превзошли

меня». По окончании соревнований вычисляется победитель в командном зачете, победы каждого товарища по команде являются ценными. Таким образом, 42% проявили согласие, 28% частичное согласие, 18% проявили сомнение, и 12% не согласны.

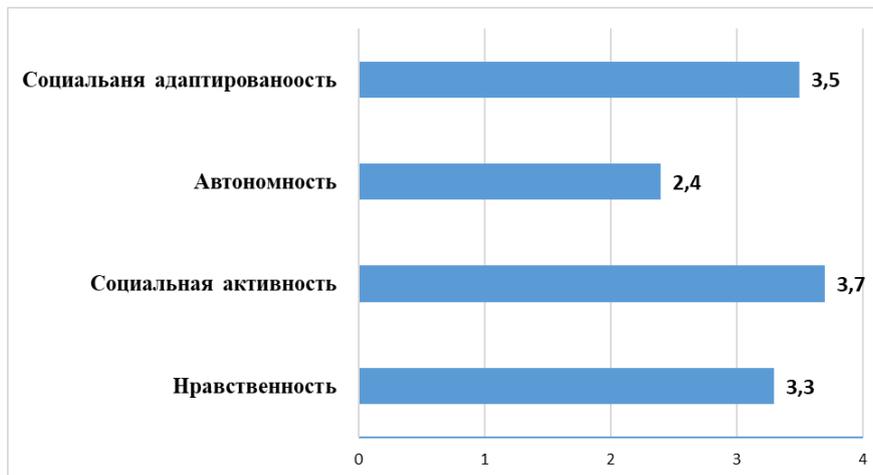


Рисунок 2 – Средние показатели социальных качеств у респондентов (в баллах)

Как можно видеть на Рисунке 2 средний балл по совокупности ответов всех респондентов показал высокий уровень наличия категорий нравственности (3,3 балла), социальной активности (3,7 баллов) и социальной адаптированности (3,5 баллов) у занимающихся. Показатель автономности (2,4 балла) выявил средний уровень. Следует обратить внимание, что ни одна из категорий не оказалась на низком уровне. Таким образом, можно предположить, что традиционный, культурный этикет и философия корейского вида единоборства тхэквондо, имеет положительный потенциал на воспитание личностных качеств, в том числе являться средством для успешной социализации подростков.

Выводы. Подводя итоги проведенного исследования на основе анализа литературных источников и проведенного опроса среди казахстанских тхэквондистов, можно заключить следующее:

Этикет, философские устои тхэквондо позитивно влияют на воспитательную составляющую занимающихся подростков развивая их уровень социализированности. Таким образом, тренировочный и соревновательный процесс прививают необходимые социальные навыки для успешной жизнедеятельности вне тхэквондо.

Определенная нумерация суждений опросника отвечала за выявление уровня социальной адаптированности. Адаптационный процесс занятиями

тхэквондо развивает активную направленность воспитания социальных качеств. Активная направленность характеризуется приспособлением личности к условиям среды, изменением поведенческого образа, воздействием на окружающий мир, принятием новых ценностных принципов. Общая картина результатов опросника выявила высокую оценку данного компонента социализации, что, непосредственно на нашем примере доказывает процесс развития личности средствами тхэквондо.

Адаптированные вопросы, связанные с определением уровня социальной активности занимающихся, выявили высокую степень данного качества социализации. Социальная активность подразумевает вовлеченность и интеграцию личности в систему общественных отношений. Соревновательный процесс тхэквондо, имеющий как индивидуальные, так и групповые компоненты характеризуют развитие качеств самосовершенствования и самореализации. Также вырабатывается творческий подход в решении общей проблемы.

Раздел вопросов, определяющий социальную автономность, показал наименьший уровень по сравнению с тремя другими показателями социализированности тхэквондистов. Тем не менее данный социальный навык явился средним по уровню у опрошенных спортсменов. Социальная автономность подразумевает умение выставлять приоритеты исходя из личных интересов и сужде-

ний, и действовать в первую очередь в соответствии со своими потребностями. Процесс автономности имеет индивидуальный характер, ориентированный на социальные рамки общества. Следовательно, мы предполагаем, что внешние факторы отличные от устоев тхэквондо, такие как семья, атмосфера отношений в школе и иные кружки и секции влияют на автономность тхэквондистов в том числе.

Вопросы, включающие в себя проявления эмпатии, дружелюбия, коллективности и уважения выявили что, процесс воспитания посредством тхэквондо имеет высокий морально-нравственный потенциал. Практикующие данный вид единоборства на примере традиционного этикета вырабатывают

качества, которые имеют общепризнанное понимание гуманности, что в свою очередь, подтверждает действенность философии дисциплин тхэквондо.

В ходе анализа результатов исследования мы пришли ко мнению, что изучение влияния дисциплин тхэквондо лишь на примере опроса тренирующихся подростков не может дать однозначный ответ на вопросы об их уровень социализированности. Нами было принято решение о дальнейшем изучении данного исследования, включив в процесс родителей, школьных учителей и мнение тренеров команд. Таким образом, нам представится полная картина психологических изменений спортсменов, практикующих данный вид единоборства.

Литература

- 1 Канашов А.Е., Трусова Р.А. Роль факторов семейного воспитания в формировании интернет-зависимого поведения у подростков // Национальный психологический журнал. – 2021. – № 2 (42). – С. 76-87.
- 2 Costanza R. Atkins P.W.B, Bolton M., Cork S., Grigg N.J., Kasser T., Kubiszewski I. Overcoming societal addictions: What can we learn from individual therapies? // Ecological Economics. Elsevier BV. – 2017. – № 131. – pp. 543-550. DOI:10.1016/j.ecolecon.2016.09.023.
- 3 Иванова Т.В. Интернет-зависимость как проблема современного общества // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2014. – №25. – С. 89-93.
- 4 Шепель Ю.В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе: дис. ... канд. соц. наук / Московский педагогический государственный университет. – Москва, 2009. – 190 с.
- 5 Стецевич М.Ю. Нравственные ценности: воспитание, формирование, освоение, ориентация // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – №4 (43). – С. 127-129.
- 6 Николаева Е.И. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика // Социальная педагогика. – 2012. – №5. – С. 111-122.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник / Л.П. Матвеев – Москва: Спорт, 2021. – 518 с.
- 8 Рожков М.И. Практика социального воспитания: основные тенденции развития // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – №6. – С. 13-18.
- 9 Di Bartolomeo G., Papa S. The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness // Journal of Sports Economics. SAGE Publications. – 2017. – № 1 (20). – pp. 50-71. DOI:10.1177/1527002517717299.
- 10 Kavetsos G. Physical activity and subjective well-being: an empirical analysis. Chapter 11 in The economics of sport, health and happiness: The promotion of well-being through sporting activities // Edward Elgar Publishing – 2011. https://ideas.repec.org/h/elg/eechap/14306_11.html.
- 11 Hylton K. (Ed.) Sport Development: Policy, Process and Practice, third edition (1st ed.) // Routledge – 2013. DOI:10.4324/9780203082829.
- 12 Круговых И.И., Гусманов Т.И., Сайкина Е.Г., Габдуллин А.Б., Жарменов Д.К. Анализ развития системы классификации специальностей высшего образования в области физической культуры и спорта в Казахстане // Теория и методика физической культуры. – 2023. – № 74(4). – С. 46–59. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_46.
- 13 Кунай С., Исаков Т.Б., Төлегенұлы Н., Мурат А. Характеристика таеквондо комплексов пумсэ, организационные требования и основы технической подготовки // Теория и методика физической культуры. – 2023. – № 74(4). – С. 131–137. DOI:10.48114/2306-5540_2023_4_131.
- 14 Кунай С., Уанбаев Е.К. Особенности методов обучения подростков таэквондистов формальному тренировочному комплексу (пумсэ) // Теория и методика физической культуры. – 2023. – № 71(1). – С. 166–173. DOI:10.48114/2306-5540_2023_1_166.
- 15 Облачное программное обеспечение Google Forms – Текст: электронный // Google: [сайт]. – URL: <https://www.google.com/forms> (дата обращения: 06.05.2024).
- 16 Методика изучения социализированности личности учащегося. Автор: Рожков М.И. (2001) – Текст: электронный // Психологические тесты онлайн: [сайт]. – URL: <https://psytests.org/parent/islu.html> (дата обращения: 01.03.2024).

References

- 1 Kanashov A.E., Trusova R.A. Rol' faktorov semejnogo vospitaniya v formirovanii internet-zavisimogo povedeniya u podrostkov // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal. – 2021. – № 2 (42). – С. 76-87.
- 2 Costanza R. Atkins P.W.B, Bolton M., Cork S., Grigg N.J., Kasser T., Kubiszewski I. Overcoming societal addictions: What can we learn from individual therapies? // Ecological Economics. Elsevier BV. – 2017. – № 131. – pp. 543-550. DOI:10.1016/j.ecolecon.2016.09.023.

- 3 Ivanova T.V. Internet-zavisimost' kak problema sovremennogo obshchestva // Intellektual'nyj potencial XXI veka: stupeni poznaniya. – 2014. – №25. – S. 89-93.
- 4 SHepel' YU.V. Igrovaya zavisimost' kak sociokul'turnoe yavlenie v sovremennom obshchestve: dis. ... kand. soc. nauk / Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvennyj universitet. – Moskva, 2009. – 190 s.
- 5 Stecevich M.YU. Nravstvennye cennosti: vospitanie, formirovanie, osvoenie, orientaciya // Vestnik CHerepoveckogo gosudarstvennogo universiteta. – 2012. – №4 (43). – S. 127-129.
- 6 Nikolaeva E.I. Zavisimoe povedenie: prichiny, posledstviya, profilaktika // Social'naya pedagogika. – 2012. – №5. – S. 111-122.
- 7 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: Uchebnik / L.P. Matveev – Moskva: Sport, 2021. – 518 s.
- 8 Rozhkov M.I. Praktika social'nogo vospitaniya: osnovnye tendencii razvitiya // YAroslavskij pedagogicheskij vestnik. – 2017. – №6. – S. 13-18.
- 9 Di Bartolomeo G., Papa S. The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness // Journal of Sports Economics. SAGE Publications. – 2017. – № 1 (20). – pp. 50-71. DOI:10.1177/1527002517717299.
- 10 Kavetsos G. Physical activity and subjective well-being: an empirical analysis. Chapter 11 in The economics of sport, health and happiness: The promotion of well-being through sporting activities // Edward Elgar Publishing – 2011. https://ideas.repec.org/h/elg/eechap/14306_11.html.
- 11 Hylton K. (Ed.) Sport Development: Policy, Process and Practice, third edition (1st ed.) // Routledge – 2013. DOI:10.4324/9780203082829.
- 12 Krugovyh I.I., Gusmanov T.I., Sajkina E.G., Gabdullin A.B., ZHarmenov D.K. Analiz razvitiya sistemy klassifikacii special'nostej vysshego obrazovaniya v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta v Kazahstane // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – № 74(4). – S. 46–59. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_4_46.
- 13 Kunaj S., Iskakov T.B., Telegenly N., Murat A. Harakteristika taekvondo kompleksov pumse, organizacionnye trebovaniya i osnovy tekhnicheskoy podgotovki // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – № 74(4). – S. 131–137. DOI:10.48114/2306-5540_2023_4_131.
- 14 Kunaj S., Uanbaev E.K. Osobennosti metodov obucheniya podrostkov taekvondistov formal'nomu trenirovochnomu kompleksu (pumse) // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – № 71(1). – S. 166–173. DOI:10.48114/2306-5540_2023_1_166.
- 15 Oblachnoe programmnoe obespechenie Google Forms – Tekst: elektronnyj // Google: [sajt]. – URL: <https://www.google.com/forms> (data obrashcheniya: 06.05.2024).
- 16 Metodika izucheniya socializirovannosti lichnosti uchashchegosya. Avtor: Rozhkov M.I. (2001) – Tekst: elektronnyj // Psihologicheskie testy onlajn: [sajt]. – URL: <https://psytets.org/parent/islu.html> (data obrashcheniya: 01.03.2024).

<p>Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)</p> <p>Гусманов Токтар Исатайұлы – докторант, Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы, Қазақстан. e-mail: gusmanov_toktar@kaznu.kz, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-7557-8458</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Гусманов Токтар Исатайұлы – докторант, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан., e-mail: gusmanov_toktar@kaznu.kz, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-7557-8458</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Gusmanov Toktar - PhD student, Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan., e-mail: gusmanov_toktar@kaznu.kz, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-7557-8458</p>
--	---	---

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
МЕДИЦИНАЛЫҚБИОЛОГИЯЛЫҚ
МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL
PROBLEMS OF PHYSICAL
EDUCATION



Жуманова А.С.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Жуманова Алия Султангалиевна

Влияние занятий художественной гимнастикой на уровень здоровья юных спортсменов

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

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

Zhumanova Aliya Sultangalievna

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

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

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

Жуманова Алия Султангалиевна

Көркемдік гимнастикамен шұғылданудың жас спортшы қыздардың денсаулық деңгейіне әсері

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

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

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

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

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

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

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

Соревновательная программа гимнасток, выступающих по кандидатам в мастера спорта отличается

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задачи исследований:

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

2. Дать оценку резервным возможностям и характеру адаптационных механизмов организма

гимнасток специализированной и углубленной подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Показатели ЖЕЛ постоянно увеличиваются (таблица 2).

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

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

Продолжение таблицы 2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Выводы:

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

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

Литература

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

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

References

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

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

¹Котов Ю.Н., ¹Петрачева И.В., ²Ясин К.Б.

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

²Палестинский национальный университет Ан-Наджх, г. Наблус, Палестина

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОМЕХАНИЗМОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ В ПРЫЖКЕ ГАНДБОЛИСТКАМИ РАЗНОГО АМПЛУА

Котов Юрий Николаевич, Петрачева Ирина Витальевна, Ясин Кайс Бассам

Использование биомеханизмов при выполнении бросков в прыжке гандболистками разного амплуа

Аннотация. В статье изучены основные закономерности изменения биомеханических характеристик и определены биомеханизмы при выполнении гандбольных бросков в прыжке. В результате использования аппаратно-программного комплекса «Видеоанализ движения Orto3D» были определены количественные характеристики техники бросков и впервые осуществлена оценка использования биомеханизмов при выполнении бросков гандболистками второй и первой линии нападения. Проведенный сравнительный анализ изменения линейных и угловых характеристик звеньев тела позволил выявить биомеханические параметры, определяющие основные биомеханизмы. Результаты исследования использования биомеханизмов послужили основой для выбора средств совершенствования техники при осуществлении индивидуального подхода в технической подготовке гандболисток разного амплуа.

Ключевые слова: гандболистки высокой квалификации, броски в прыжке, биомеханизмы, кинематические характеристики.

Kotov Yuri Nikolaevich, Petracheva Irina Vitalievna, Yaseen Qais Bassam

Use of biomechanisms when performing jumping throws by handball players of different roles

Abstract. The article studies the main patterns of changes in biomechanical characteristics and determines the biomechanisms when performing handball jump shots. As a result of the use of the hardware and software complex "Orto3D Video Analysis of Movement", the quantitative characteristics of the throwing technique were determined and for the first time the use of biomechanisms was assessed when handball players of the second and first lines of attack performed throws. A comparative analysis of changes in the linear and angular characteristics of body parts made it possible to identify biomechanical parameters that determine the main biomechanisms. The results of the study of the use of biomechanisms served as the basis for the selection of means of improving technique when implementing an individual approach in the technical training of handball players of different roles.

Key words: handball players, jump throws, biomechanisms, kinematic characteristics.

Котов Юрий Николаевич, Петрачева Ирина Витальевна, Ясин Кайс Бассам

Әртүрлі рөлдегі гандболшылардың секіру соққыларын орындау кезінде биомеханизмдерді қолдану

Аңдатпа. Мақалада гандболдан секірудегі атуларын орындау кезіндегі биомеханикалық сипаттамалардағы өзгерістердің негізгі заңдылықтары зерттелініп және биомеханизмдер анықталды. «Orto3D қозғалыс видеосараптамасы» аппараттық-бағдарламалық кешенін қолдану нәтижесінде лақтыру техникасының сандық сипаттамалары анықталып және бірінші рет екінші және бірінші шабуыл шебіндегі гандболшылар лақтыруды орындаған кезде биомеханизмдерді қолдану бағаланды. Дене бөліктерінің сызықтық және бұрыштық сипаттамаларының өзгерістерін салыстырмалы талдау негізгі биомеханизмдерді анықтайтын биомеханикалық параметрлерді анықтауға мүмкіндік берді. Биомеханизмдерді қолдануды зерттеу нәтижелері әртүрлі рөлдегі гандболшылардың техникалық дайындығында жеке тәсілді жүзеге асыру кезінде техниканы жетілдіру құралдарын таңдауға негіз болды.

Түйін сөздер: жоғары білікті гандболшылар, секірудегі атулар, биомеханизмдер, кинематикалық сипаттамалар.

Основные положения. Биомеханизм - модель части или всего опорно-двигательного аппарата, обеспечивающая достижение цели двигательного действия за счет преобразования одного вида энергии в другой. Он как целостная система состоит из совокупности элементов, входящих в ее состав: мышц, костей, суставов и блока управления. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться в движениях человека. Из этих конструктивных элементов человек создает более или менее сложные системы - биомеханизмы, с помощью которых реализуется двигательная программа для достижения заранее поставленной цели движения. Каждый элемент обладает определенными свойствами, которые могут по-разному проявляться в движениях человека [1].

Введение. В совершенствовании технического мастерства в спортивных играх является необходимостью рациональное выполнение основного технического приема, а при управлении процессом его совершенствования важнейшим становится контроль техники выполнения и достижение необходимых параметров движения, соответствующих уровню квалификации игроков. Последовательность совершенствования навыка можно рассматривать в количественном и качественном соответствии реального выполнения и должных параметров техники. Анализ техники приемов игры и их биомеханической структуры посвящены исследования способов двигательных действий и поиску более совершенных путей их тренировки, подбору подготовительных и подводящих упражнений при решении промежуточных задач при совершенствовании технических приемов [2, 3].

В настоящее время актуальным является исследование структуры приемов техники, необходимой для изучения установившихся взаимодействий, от которых зависят решение вопросов возможности совершенствования системы выполнения бросков. Система бросков характеризуется внутренними взаимодействиями в системе отдельных движений, но и внешними взаимодействиями, использование которых определяет эффективность решения основной двигательной задачи при выполнении бросков. В сложной системе бросков различают двигательные структуры и закономерности взаимодействий подсистем, в которых проявляются взаимосвязи элементов движений в пространстве и во времени, также силовые взаимодействия. В период становления навыков бросков и в период их совершенствования необходимо учитывать игровые амплуа гандболисток [4, 5].

Для решения двигательных задач при выполнении технических приемов важнейшим является целесообразная система движений. Биомеханическая эффективность будет определяться оптимальным выполнением движения приближенным к закономерностям биомеханики. Рациональность техники гандбольных бросков оценивается исходя из принципов системного подхода через взаимосвязь отдельных элементов. Движения частей тела во времени и в пространстве в системе при выполнении бросков дифференцируются по биомеханическим признакам и выделяются в отдельные элементы и фазы. На всех этапах броскового движения при реализации конечной цели осуществляется акцентированное воздействие в отдельных фазах. Раскрытие биомеханизмов движения и выявление причин ошибок при выполнении двигательного действия лежат в основе проведения биомеханического анализа путем фиксации кинематических параметров [6].

Биомеханический анализ позволяет определить степень владения различными способами бросков и использования подготовительных действий, соответствующих игровым амплуа гандболисток. Разные способы бросков, состоящие из отдельных элементов, отличает стабильность, характеризуется более рациональным его составом, но состав этих действий в различных игровых ситуациях изменчив. Оценка параметров техники выполнения бросков гандболистками разного амплуа необходима для осуществления индивидуального подхода в технической подготовке.

Цель исследования – конкретизировать основные биомеханизмы, которые используются при выполнении бросков в прыжке гандболистками разного амплуа.

Методы и организация исследования: анализ литературы; видеосъемка и аппаратно-программный комплекс «Видеоанализ движения Orto 3D» и методы математической статистики. Был осуществлен анализ биомеханических показателей проведенной стереосъемки бросков в прыжке, которые выполняли гандболистки сборной команды России разного амплуа (n=13). В эксперименте участвовали шесть гандболисток второй линии нападения, из них два мастера спорта и четыре международного класса. Среди семи гандболисток первой линии нападения были все мастера международного класса. Каждая гандболистка выполняла по шесть попыток бросков в прыжке с семиметровой дистанции.

Были проанализированы кинематические характеристики техники бросков по средним показателям в шести попытках.

При проведении исследования учитывались результаты, ранее полученные зарубежными специалистами по направлению кинематики и точности броска вверх в прыжке в гандболе и связи между кинематическими переменными броска в прыжке и скоростью мяча у элитных гандболистов [7, 8].

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективное управление движениями подразумевает обеспечение лучшего использования автоматизмов и закономерностей взаимосвязей разных действий, обусловленных сочетанием в структуре бросков. В процессе изучения бросков выявляется состав системы, а также ее структура, определяющаяся закономерностями при взаимодействии отдельных подсистем.

В бросках по изменениям взаимных положений звеньев тела в разных суставах выделяются элементарные элементы, имеющие самостоятельное значение и осуществляющие выполнение определенных двигательных задач. При выполнении гандбольных бросков все суставные движения объединены в ряд последовательных и одновременных движений, а выделенные действия, совпадающие во времени, можно рассматривать как подсистемы целой системы. Подготовительные и основные действия, состоящие из элементарных действий, образуют фазы движения. Разгон звеньев тела гандболистки при выполнении броска происходит последовательно по закону сохранения импульса.

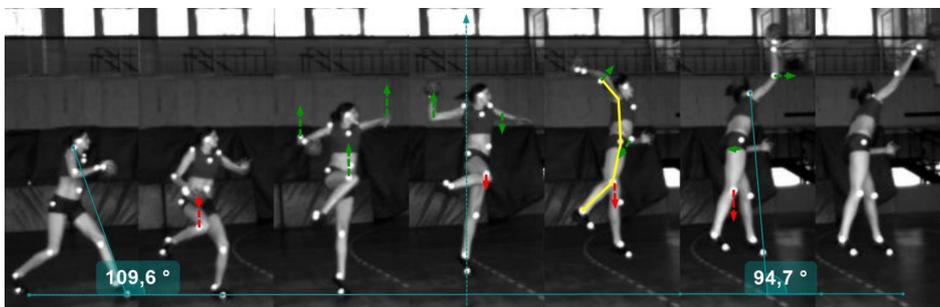


Рисунок 1 - Выполнение броска в прыжке гандболисткой высокой квалификации второй линии нападения

На рисунке 1 показаны граничные позы выполнения гандбольного броска такие, как момент отталкивания, который начинается на последнем шаге разбега с постановкой ноги на опору после амортизации, начало маховых движений ноги и рук. В основной фазе броска, которая начинается от замаха руки с мячом, происходит разгон звеньев руки и выполнение маховой ногой движения вниз. При проявлении биомеханизма хлеста показатели

максимальных значений скоростей звеньев бросковой руки возрастали, и величины скоростей всех суставов по горизонтальной оси представлены на рисунке 2. Биомеханизм хлеста при выполнении гандбольных бросков характеризуется двигательной координацией в кинематической цепи и проявляется последовательным ускорением звеньев руки, что является результатом воздействия сил упругой деформации при выполнении финального разгона руки.

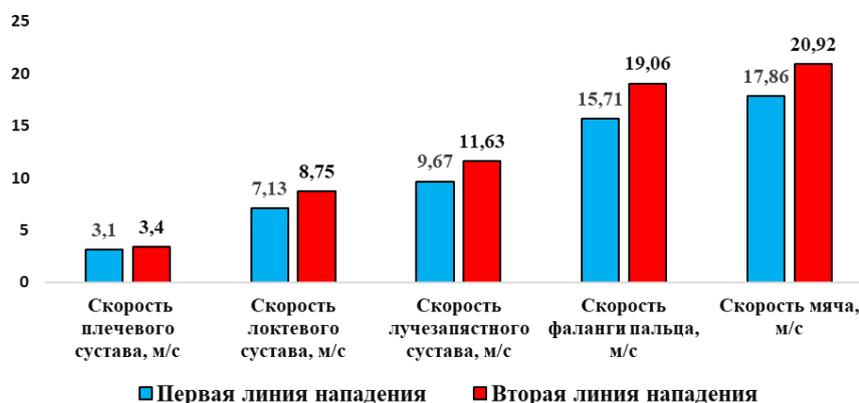


Рисунок 2 - Средние показатели максимальных значений горизонтальных скоростей звеньев руки и мяча гандболисток разных амплуа

В данном исследовании скорость вылета мяча у гандболисток задней линии нападения составила 20,92 м/с, а у гандболисток передней линии нападения – всего 17,86 м/с. Максимальное значение дистальной фаланги среднего пальца составило 19,06 м/с, лучезапястного сустава – 11,63 м/с, локтевого сустава – 8,75 м/с и плечевого сустава – 3,4 м/с. Средние показатели величины максимальных горизонтальных скоростей суставов руки у гандболисток первой линии нападения уступают показателям гандболисткам второй линии. Так максимальная скорость дистальной фаланги среднего пальца составила 15,71 м/с, запястья – 9,67 м/с,

локтевого сустава – 7,13 м/с и плечевого – 3,10 м/с. У гандболисток задней линии показатель вертикальной скорости дистальной фаланги среднего пальца равен 7,12 м/с, скорость запястья – 5,06 м/с, а также скорость локтевого сустава – 4,15 м/с и скорость плечевого сустава – 2,45 м/с. Соответственно значения средних вертикальных скоростей гандболисток первой линии нападения составили 5,71 м/с, 3,79 м/с, 2,95 м/с и 1,07 м/с. При выполнении броска в финальном ускорении гандболистки второй линии нападения имели более высокие средние показатели линейных скоростей суставов руки.

Таблица 1 - Угловые параметры звеньев руки при выполнении замаха гандболистками разных амплуа

Амплуа гандболисток	\bar{x}	σ	Min	Max
1. Максимальный угол разгибания локтевого сустава при выполнении замаха, градусы				
Вторая линия нападения	109	3,53	101	118
Первая линия нападения	102	3,23	90	115
2. Угол локтевого сустава руки в момент вылета мяча, градусы				
Вторая линия нападения	147	3,45	133	162
Первая линия нападения	143	3,76	127	159

Техника выполнения бросков является системой отдельных элементов движений, и разная техника их выполнения во многом определяется игровым амплуа гандболисток. При изучении бросков важными параметрами, определяющими уровень владения техникой, являются граничные позы тела в момент смены фаз для более рационального начала последующей фазы. При замахе важным является максимально возможное отведение руки с мячом назад, и это определяется угловыми значениями в плечевых и локтевых суставах.

В данном исследовании при анализе угловых параметров по перемещениям маркеров на суставах тела был рассмотрен биомеханизм «натянутого лука». В таблице 1 представлены угловые показатели амплитуды выполнения замаха. У гандболисток второй линии нападения при осуществлении замаха руки максимальный угол в локтевом суставе составил 118°, минимальный – 101°, а средний показатель составил 109°. Также амплитуду выполнения броска характеризуют средние показатели перемещения плечевого сустава, локтевого и лучезапястного, эти показатели составили у этих суставов 0,53 м, 0,91 м и 1,29 м. При замахе руки

в локтевом суставе при разгибании и финальном разгоне – сгибании, у гандболисток второй линии средняя величина максимальных значений угловых скоростей составила 4,53 рад/с и 30,55 рад/с. При разгоне мяча угловая скорость сгибания плечевого сустава составила 38,25 рад/с.

У гандболисток второй линии нападения наблюдались более высокие показатели угловых скоростей, а показатели амплитуды выполнения замаха намного выше, чем у гандболисток первой линии нападения. Так при замахе у гандболисток первой линии нападения угловой показатель локтевого сустава составил 102°, а величина угла локтевого сустава – 147° при вылете мяча. В финале разгона звеньев руки значение угловой скорости локтевого сустава составило 20,39 рад/с, а плечевого достигало 32,8 рад/с.

Особый интерес в изучении техники гандбольных бросков представляют изменения скоростей при разгоне и торможении, изменение направлений движения, происходящие при приложении сил, которые действуют совместно или могут мешать друг другу и определяют закономерности динамической структуры бросков. Биомеханизм сгибания и раз-

гибания ног, во многом определяется структурой броска в прыжке. При переходе к отталкиванию от амортизации и последовательном выполнении движений нижних и верхних конечностей происходит изменения углов в суставах, характеризующих этот биомеханизм. При амортизации толчковой ноги у гандболисток первой линии нападения угол сгибания коленного сустава достигал 103° , а тазобедренного сустава – 124° . При отрыве от опоры ноги средний показатель угла коленного сустава составил 141° и тазобедренного сустава – 178° .

При отталкивании у гандболисток второй линии нападения в момент амортизации средняя величина тазобедренного сустава составила 127° и сгибания коленного сустава толчковой ноги составила 103° . При отрыве ноги от опоры показатели угла разгибания коленного сустава составили 139° и тазобедренного сустава – 179° . Таким образом, при отталкивании от опоры биомеханизм разнонаправленного изменения углов в тазобедренном и коленном суставах более выражен у гандболисток второй линии нападения.

При биомеханическом анализе определяется характер движений и анализируются формы траекторий отдельных звеньев тела, а при изучении структуры бросков как правило траектории движений взаимно связаны, исходные, промежуточные и конечные позы определяют пространственный рисунок бросков, при выполнении которого важным является согласованность выполнения отдельных элементов во времени и в пространстве. В бросках в прыжке информативным кинематическим показателем проявления биомеханизма перевернутого маятника являются характеристика скорости разбега и угол постановки толчковой ноги на опору. При выполнении стопорящего движения нога в момент постановки разогнута в коленном суставе в последнем шаге разбега. Верхние сегменты туловища и голова двигаются за счет вращения относительно точки опоры, и этот биомеханизм более ярко проявляются при выполнении бросков гандболистками второй линии нападения.

Показателями данного биомеханизма являются углы и изменения угловой скорости суставов толчковой ноги при амортизации, которые определяют жесткость постановки толчковой ноги, зависящей от угла постановки и угла выпрямления ноги в коленном суставе. У гандболисток второй линии нападения в момент отталкивания средний показатель сгибания тазобедренного сустава составил 178° и коленного сустава 179° , при этом показатель величины угловой скорости разгибания тазобедренного сустава составил $2,6 \text{ рад/с}$ и коленного сустава – $3,2 \text{ рад/с}$.

При использовании биомеханизма перевернутого маятника угол наклона туловища к опоре создает положение тела при поставке ноги вперед, далее при стопорящем движении происходит снижение горизонтальных скоростей суставов. В бросках показатель значений скоростей коленного сустава толчковой ноги по горизонтальной оси составил $0,95 \text{ м/с}$, а по вертикальной оси – $0,23 \text{ м/с}$ у гандболисток второй линии нападения. Важными показателями скорости выполнения разбега являются такие, как средний показатель горизонтальных скоростей верхнегрудной точки в момент постановки ноги, который составил $1,6 \text{ м/с}$, и конечно, показатель вертикальной скорости, который увеличился с $0,21 \text{ м/с}$ до $1,40 \text{ м/с}$.

Сложный процесс оценки технического мастерства выполнения бросков гандболистками характеризуются многоступенчатым характером, состоящим из анализа отдельных движений бросков и объединения их в подсистемы. При этом необходимо выделенные в системе по разным признакам объединения движений, и фазы бросков, объединенные в крупные подсистемы использовать для контроля техники. При установлении определенных границ подсистем и рассмотрение взаимодействия движений являются основными моментами оценки технического мастерства. В таблице 2 представлены показатели линейных скоростей коленного сустава гандболисток разного амплуа, и преимущества при использовании биомеханизма маховых движений свободными звеньями игроками характеризуется значениями горизонтальной и вертикальной скоростями коленного и голеностопного суставов к моменту отрыва от опоры.

У гандболисток второй линии средние показатели максимальных значений горизонтальных скоростей коленного и голеностопного суставов достигли $4,22 \text{ м/с}$ и $4,95 \text{ м/с}$ соответственно, также при отталкивании средний показатель максимальных значений вертикальных скоростей голеностопного сустава составил $5,63 \text{ м/с}$, коленного сустава составил $4,97 \text{ м/с}$ и тазобедренного сустава – $3,54 \text{ м/с}$. У гандболисток первой линии нападения эти показатели значительно ниже, так средний показатель максимальных величин скоростей голеностопного сустава по вертикальной оси составил $4,14 \text{ м/с}$ и коленного сустава – $4,11 \text{ м/с}$.

По нашему мнению, существенным фактором, определяющим эффективное использование биомеханизма маховых движений, является возвратно-поступательное движение маховой ноги вниз. В данном исследовании средний показатель максимальных значений вертикальных скоростей коленного сустава при движении вниз у гандболи-

сток второй линии составил 4,62 м/с. Однако до сих пор отсутствует биомеханическое обоснование влияния этого движения, но при сравнении средних

показателей максимальных значений скоростей коленного сустава выявлены значительные различия между гандболистками разного амплуа.

Таблица 2 - Показатели линейных скоростей коленного сустава при выполнении бросков гандболистками разного амплуа

Амплуа гандболисток	\bar{x}	σ	Min	Max
1. Максимальная горизонтальная скорость коленного сустава маховой ноги при выполнении отталкивания, м/с				
Вторая линия нападения	4,22	0,42	3,22	4,79
Первая линия нападения	3,75	0,39	3,12	4,31
2. Максимальная вертикальная скорость коленного сустава маховой ноги при выполнении отталкивания, м/с				
Вторая линия нападения	4,97	0,33	4,52	5,93
Первая линия нападения	4,11	0,31	3,75	4,74

Выводы. В данном исследовании впервые был проведен сравнительный анализ использования биомеханизмов при выполнении бросков гандболистками разного амплуа. Рациональность техники выполнения бросков определяется согласованностью элементов движения в пространстве и во времени, и в системе движений повышается эффективность структуры при улучшениях согласованности и слаженности выполнения элементов. При сравнении средних величин кинематических показателей выявлены существенные различия в использовании биомеханизмов отталкивания, разгибания ног, перевернутого маятника и маховых движений гандболистками первой и второй линии нападения.

Наибольшие различия выявлены в проявлении последовательного возрастания значений максимальных горизонтальных скоростей в финальном усилии руки и биомеханизма возвратно-поступательного движения при выполнении махового движения ногой вверх, а потом вниз. Очевидно, что использование кинематических механизмов в процессе выполнения гандбольных бросков в прыжке положительно или отрицательно влияют на реализацию других биомеханизмов. Результаты изучения использования биомеханизмов послужили основой для выбора средств совершенствования техники при осуществлении индивидуального подхода в технической подготовке гандболисток разного амплуа.

Литература

- 1 Карашук А.Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1999. - №2. - С. 59-61.
- 2 Жийяр М.В., Чигарев Н.Н., Кругличенко А.А. Сравнительный анализ игровой эффективности гандболисток России в Олимпийских турнирах 2016–2020 гг. // Спортивно-педагогическое образование. – 2022. – № 3. – С. 31–37. DOI:10.52563/2618–7604_2022_3_31
- 3 Родин А.В., Легоньков С.В. Взаимосвязь кинематических и динамических характеристик с параметрами отталкивания при выполнении нападающего удара в волейболе // Биомеханика двигательных действий и биомеханический контроль в спорте: матер. VIII Всеросс. науч.-практич. конф. с междунар. уч., – Москва: «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. – С. 120-123.
- 4 Петрачева И.В., Котов Ю.Н., Ясин К.Б. Контроль технической подготовленности гандболистов на основе анализа угловых параметров техники выполнения бросков в прыжке // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2022. - №3 (205). - С. 216-222. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p216-222
- 5 Котов Ю.Н., Петрачева И.В., Ясин К.Б. Сравнение кинематических характеристик техники выполнения гандболистами бросков мячей разной массы // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2021. - №1 (191). - С. 144-150. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p144-150
- 6 Шалманов А.А., Скотников В.Ф., Лукунина Е.А., Атлас А.А. Индивидуальный подход к оценке технической и скоростно-силовой подготовленности тяжелоатлетов на основе оперативного биомеханического контроля // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – №1(179) – С. 336-343. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p336-343

- 7 Iyad A. Yousefa, Hashem A. Kilanib, Abdulsalam S. Al-Za'abic, Jamal Alnuaimid, Laila F. AlKilanie, Waleed M. Shaheenf, Sana M. Liftawig, Tariq G. Raja. Kinematics and accuracy of the upward jumping throw in handball // International journal of innovation, creativity and change. – 2021. - Vol. 15. - Iss. 2. - pp. 893-906. DOI:10.13140/RG.2.2.23733.19684
- 8 Akl, A.-R.; Hassan, I.; Hassan, A.; Bishop, P. Relationship between kinematic variables of jump throwing and ball velocity in elite handball players // Applied sciences. – 2019. - Vol. 9. - Iss. 16. DOI:10.3390/app9163423

References

- 1 Karashchuk A.F. Biomekhanizmy kak osnova sportivnoj tekhniki bor'by // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1999. - №2. - S. 59-61.
- 2 ZHijyar M.V., CHigarev N.N., YAsin K.B. Sravnitel'nyj analiz igrovoj effektivnosti gandbolistok Rossii v Olimpijskih turnirah 2016–2020 gg. // Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie. – 2022. – № 3. – S. 31–37. DIO:10.52563/2618–7604_2022_3_31
- 3 Rodin A.V., Legon'kov S.V. Vzaimosvyaz' kinematicallykh i dinamicheskikh harakteristik s parametrami ottalkivaniya pri vy-polnenii napadayushchego udara v volejbole // Biomekhanika dvigatel'nyh dejstvij i biomekhanicheskij kontrol' v sporte: mater. VIII Vseross. nauch.-praktich. konf. s mezhdunar. uch., – Moskva: «Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCOLIFK)», 2020. – S. 120-123.
- 4 Petracheva I.V., Kotov YU.N., YAsin K.B. Kontrol' tekhnicheskoy podgotovlennosti gandbolistov na osnove analiza uglovnyh parametrov tekhniki vypolneniya broskov v pryzhke // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2022. - №3 (205). - S. 216-222. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p216-222
- 5 Kotov YU.N., Petracheva I.V., YAsin K.B. Sravnenie kinematicallykh harakteristik tekhniki vypolneniya gandbolistami broskov myachej raznoj massy // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. - 2021. - №1 (191). - S. 144-150. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p144-150
- 6 SHalmanov A.A., Skotnikov V.F., Lukunina E.A., Atlas A.A. Individual'nyj podhod k ocenke tekhnicheskoy i skorostno-silovoy podgotovlennosti tyazheloatletov na osnove operativnogo biomekhanicheskogo kontrolya // Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. – 2020. – №1(179) – S. 336-343. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p336-343
- 7 Iyad A. Yousefa, Hashem A. Kilanib, Abdulsalam S. Al-Za'abic, Jamal Alnuaimid, Laila F. AlKilanie, Waleed M. Shaheenf, Sana M. Liftawig, Tariq G. Raja. Kinematics and accuracy of the upward jumping throw in handball // International journal of innovation, creativity and change. – 2021. - Vol. 15. - Iss. 2. - pp. 893-906. DOI:10.13140/RG.2.2.23733.19684
- 8 Akl, A.-R.; Hassan, I.; Hassan, A.; Bishop, P. Relationship between kinematic variables of jump throwing and ball velocity in elite handball players // Applied sciences. – 2019. - Vol. 9. - Iss. 16. DOI:10.3390/app9163423

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Котов Юрий Николаевич - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей «ГЦОЛИФК» спорт университеті, Мәскеу, Ресей, e-mail: yuri-kotov@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0254-1831	Котов Юрий Николаевич - кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия, e-mail: yuri-kotov@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0254-1831	Kotov Yuri Nikolaevich - Candidate of Pedagogical Sciences, associate Professor, Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: yuri-kotov@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0254-1831

¹Лунина Н.В. ^а, ²Авсиевич В.Н.

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

АДАПТИВНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ПОД ВЛИЯНИЕМ МАССАЖА В ПЕРИОД ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лунина Наталья Владимировна, Авсиевич Виталий Николаевич

Адаптивные изменения функционального состояния пауэрлифтеров высокой квалификации под влиянием массажа в период предсоревновательной подготовки

Аннотация. В статье представлен дифференцированный подход к выбору методики массажа спортсменов-пауэрлифтеров высокой квалификации, основанный на оценке вегетативного обеспечения функционирования сердечно-сосудистой системы с учетом механизмов адаптации организма спортсменов к нагрузкам предсоревновательного периода тренировочного процесса. Представлены результаты адаптивных изменений регуляторных процессов сердечного ритма спортсменов высокой квалификации, произошедших после применения курса массажа. В исследовании приняли участие спортсмены-пауэрлифтеры высокой квалификации (кандидаты в мастера спорта, мастера спорта, мастера спорта международного класса) юноши в возрасте 19-20 лет. Основные методы исследования: оценка функционального состояния регуляции ритма сердца (кардиоинтервалография по Р.М. Баевскому; спектральный анализ ритма сердца). Исследование регуляции ритма сердца спортсменов пауэрлифтеров высокой квалификации позволяет контролировать состояние спортсменов в предсоревновательный период тренировки с высокой степенью достоверности.

Ключевые слова: спортсмены-пауэрлифтеры, функциональное состояние организма, вегетативное обеспечение сердечного ритма, массаж, адаптация.

Lunina Natalya Vladimirovna, Avsiyevich Vitaliy Nikolaevich

Adaptive changes in the functional state of highly qualified powerlifters under the influence of massage during the period of pre-competition preparation

Abstract. The article presents a differentiated approach to the choice of massage techniques for highly qualified powerlifters, based on an assessment of the autonomic support for the functioning of the cardiovascular system and taking into account the mechanisms of adaptation of the athletes' body to the loads of the pre-competition period of the training process. The results of adaptive changes in the regulatory processes of the heart rate of highly qualified athletes that occurred after applying a massage course are presented. The study involved highly qualified powerlifters (candidate master of sports, master of sports, master of sports of international class), boys aged 19-20 years. Main research methods: assessment of the functional state of heart rhythm regulation (cardiointervalography according to R.M. Baevsky; spectral analysis of heart rhythm). The study of the regulation of the heart rhythm of highly qualified powerlifters allows us to monitor the condition of athletes in the pre-competition training period with a high degree of reliability.

Key words: athletes-powerlifters, functional state of the body, autonomic support of heart rate, massage, adaptation.

Лунина Наталья Владимировна, Авсиевич Виталий Николаевич

Жарыс алдындағы дайындық кезеңінде массаж әсерінен жоғары білікті пауэрлифтерлердің функционалдық жағдайындағы бейімделу өзгерістері

Аңдатпа. Мақалада жоғары білікті пауэрлифтерлерге арналған массаж әдістерін таңдауға сараланған көзқарас ұсынылған, ол жүрек-қантaмыр жүйесінің жұмысын вегетативті қамтамасыз етуді бағалауға негізделген, спортшылар денесінің жүктемелерге бейімделу механизмдерін ескере отырып. Оқу процесінің жарыс алдындағы кезеңі. Массаж курсының қолданғаннан кейін жоғары білікті спортшылардың жүрек соғу жиілігін реттеу процестеріндегі бейімделу өзгерістерінің нәтижелері берілген. Зерттеуге 19-20 жас аралығындағы жоғары білікті пауэрлифтингшілер (спорт шеберіне кандидат, спорт шебері, халықаралық дәрежедегі спорт шебері) қатысты. Негізгі зерттеу әдістері: жүрек ырғағының реттелуінің функционалдық жағдайын бағалау (Р.М.Баевский бойынша кардиоинтервалография; жүрек ырғағының спектрлік талдауы). Жоғары білікті пауэрлифтерлердің жүрек ырғағының реттелуін зерттеу жоғары сенімділік дәрежесімен жарыс алдындағы дайындық кезеңінде спортшылардың жағдайын бақылауға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: спортшылар-пауэрлифтерлер, дененің функционалдық жағдайы, жүрек соғу жылдамдығын вегетативті қолдау, массаж, бейімделу.

Основные положения. Индивидуализация тренировочного процесса значительно повышает результат воздействия выполнения упражнений в пауэрлифтинге. Одним из способов индивидуализации тренировочного процесса является мониторинг функционального состояния организма спортсменов. Регуляция нагрузок в соответствии с результатами мониторинга в индивидуальном контексте и применение восстановительных средств в зависимости от производительности, готовности и восстановления позволяет оптимизировать тренировочный процесс.

Период предсоревновательной подготовки характеризуется высокой интенсивностью тренировочного процесса, сопряженного с предельными нагрузками физического и психоэмоционального характера, оказываемых на организм спортсменов. Максимальный и планируемый спортивный результат сложно достижим без понимания функционального состояния, адаптационных ресурсов и реакции организма атлетов на нагрузки высокой интенсивности, обеспеченного срочным мониторингом функционирования висцеральных систем, лимитирующих их работоспособность. Немаловажным компонентом данного периода является адекватное и своевременное применение восстановительных средств, ориентированных на актуальное функциональное состояние организма, направленных на полноценное восстановление затраченных ресурсов и повышение работоспособности спортсменов.

Введение. Сохранение здоровья, повышение уровня функциональных возможностей, а также повышение уровня общефизической подготовки должно быть приоритетным направлением в системе управления тренировочным процессом во всех видах спорта в общем и в пауэрлифтинге в частности, что позволит не только подготовить спортсменов высокого класса, но и обеспечит их продолжительное пребывание в спортивной деятельности [1].

В настоящее время нормативы в пауэрлифтинге (IPF) по сумме троеборья, в зависимости от весовых категорий, колеблются у кандидатов в мастера спорта в пределах от 410 до 735 кг, у мастеров спорта в пределах 540-890 кг, у мастеров спорта международного класса в пределах 635-1035 кг.

Тренировочные нагрузки предсоревновательного периода в пауэрлифтинге предъявляют к организму спортсменов высокие требования, что без адекватного и своевременного восстановления, может привести к утомлению, нарушению адаптационных механизмов и истощению ресурсов организма спортсмена [2-5].

В результате, к соревновательному этапу спортсмен подходит в недостаточной спортивной форме, в состоянии не довосстановления [6-8].

Длительное состояние неполного восстановления зачастую приводит к дефициту проявления максимально-возможных спортивных результатов, что наиболее актуально при значительной конкурентности у спортсменов высших разрядов. В связи с этим, возникает необходимость раннего диагностирования и превентивной коррекции различных донозологических состояний спортсменов на различных этапах тренировочного процесса. С этой целью в спортивной практике успешно применяют методы оценки вариабельности сердечного ритма, которые, помимо оценки функционального состояния организма, позволяют осуществить своевременный дифференцированный подход к применяемым средствам восстановления и повышения работоспособности спортсменов, особенно в условиях предсоревновательных нагрузок. [9, 10].

Массаж относят к одним из эффективных средств восстановления в спорте [4, 11, 12].

Спортсмены в силовых видах спорта в процессе тренировочной деятельности выполняют повторяющиеся интенсивные движения силового характера, которые могут привести к напряжению мышц. Спортивный массаж воздействует на определенные группы мышц, снимая напряжение и способствуя расслаблению. Это может способствовать улучшению гибкости и снижению риска растяжений и разрывов. Спортивный массаж повсеместно распространен в элитном спорте и становится все более распространенным во всех возрастных группах вне зависимости от квалификации и на любительском уровне [13, 14].

Систематический обзор и метаанализ продемонстрировали, что массаж может быть эффективным для облегчения синдрома отсроченной мышечной болезненности, а также для повышения мышечной работоспособности после напряженных упражнений [15].

Цель исследования – изучить адаптивные изменения функционального состояния пауэрлифтеров в период предсоревновательной подготовки под влиянием массажа, дифференцированного в зависимости от уровня спортивной квалификации.

Методы и организация исследования. 1) анализ литературы;

2) оценка функционального состояния регуляции ритма сердца (кардиоинтервалография по Р.М. Баевскому; спектральный анализ ритма сердца);

3) методы математической статистики обработки данных.

Методы исследования примененные для оценки функционального состояния регуляции ритма сердца являются неинвазивными, используются для получения ценных данных о физиологических изменениях, возникающих в ответ на выполнение физических упражнений. Результаты многочисленных исследований позволяют предположить, что параметры variability сердечного ритма важны для анализа стресса, который организм испытывает во время силовой тренировки, и для улучшения понимания физиологического восстановления после тренировки. Что касается спортсменов-пауэрлифтеров, то изменения в характере их реакции на тренировочную нагрузку, отражаемые изменением variability сердечного ритма, могут служить полезными параметрами для управления их физической активностью и определения интенсивности тренировок. Информация о том, в какой степени организм восстанавливается после силовой тренировки, может предоставить важные данные для индивидуализации тренировочных нагрузок, времени и способов восстановления.

В исследовании приняли участие спортсмены-пауэрлифтеры высокой квалификации (КМС, МС, МСМК), юноши в возрасте 19-20 лет, которые на основании принципа однородности ряда изучаемых показателей variability сердечного ритма, объема, интенсивности и направленности тренировочного процесса были разделены по уровню спортивной квалификации на группы: 1-ю группу составили спортсмены – кандидаты в мастера спорта (КМС, $n = 5$ чел.), во 2-ю группу вошли спортсмены с уровнем спортивной квалификации – мастера спорта (МС) и мастера спорта международного класса (МСМК) ($n = 6$ чел.).

Результаты исследования и их обсуждение.

Понимание взаимодействия между сердечно-сосудистой функцией, деятельностью вегетативной нервной системы и силовыми упражнениями остается сложной проблемой не только в пауэрлифтинге, но и в других силовых видах спорта. Спортивная медицина, теория и методика спорта, общая и спортивная физиология, кинезиология тесно связаны между собой для изучения влияния упражнений с отягощениями на структуру и функцию сердца.

Оценка функционального состояния и текущего вегетативного обеспечения сердечно-сосудистой системы спортсменов осуществлялась по значениям вариационной пульсометрии (по методике Р.М. Баевского) и спектрального анализа ритма сердца. Так, в 1-й группе спортсменов выявлено состояние умеренного напряжения механизмов регуляции, со смещением вегетативного баланса в сторону симпатикотонии, о чем свидетельствуют

значения – амплитуды моды (AMo) = $39,2 \pm 5\%$, вариационного размаха кардиоинтервалов (BP) = $0,26 \pm 0,06$ с., индекса вегетативного равновесия ($ИВР$) = $165,6 \pm 18$ у.е., индекса напряжения регуляторных систем ($ИН$) = $69,5 \pm 8,0$ у.е., при превалировании в структуре сердечного ритма высокочастотных волн $HF = 43,7 \pm 4,6\%$, характерных для парасимпатических влияний вегетативной нервной системы, при этом, общая мощность спектра $TP = 2922 \pm 26,0$ мс², свидетельствующая об удовлетворительном состоянии адаптационных резервов организма. Данные изменения отражают состояние умеренного напряжения механизмов адаптации у спортсменов 1 группы и связаны с повышенными физическими нагрузками в предсоревновательный период тренировки.

Во второй группе спортсменов (МС) отмечается умеренное повышение активности симпатической нервной системы (СНС), на что указывает значение показателя AMo ($38 \pm 0,4\%$). Значение показателя BP ($0,3 \pm 0,02$ с) находится ниже средних величин и свидетельствует о низкой активности парасимпатической нервной системы (ПСНС). При этом у спортсменов данной группы отмечается повышенная активность гуморального канала регуляции, на что указывает значение показателя Mo ($0,8 \pm 0,01$ с). Показатель общей мощности спектра в данной группе находится в диапазоне средних величин и свидетельствует о хороших функциональных возможностях сердечно-сосудистой системы ($TP = 2786 \pm 22,2$ мс²). Значительное преобладание в структуре спектра волн очень низкой частоты ($VLF = 48,3 \pm 0,5\%$), отражает высокую активность центральных эрготропных и гуморально-метаболических механизмов регуляции сердечного ритма. Значения изучаемых показателей в совокупности отражают перенапряжение регуляторных систем организма, наиболее выраженных у спортсменов более высокой спортивной квалификации [11].

Выявленные различия в регуляции ритма сердца спортсменов-пауэрлифтеров, указывают на более высокую адаптацию к физической нагрузке спортсменов первой группы (КМС), по сравнению со спортсменами второй группы (МС). Данное обстоятельство послужило основанием для построения методики массажа у спортсменов пауэрлифтеров высоких разрядов в зависимости от уровня спортивной квалификации.

В 1-й группе спортсменов с целью предотвращения раннего наступления периода декомпенсации, для повышения функциональных возможностей организма был рекомендован курс ручного восстановительного массажа релаксирующей направленности.

Для спортсменов 2-й группы с целью профилактики перехода в состояние срыва адаптации, а также для ускорения перехода организма в состояние экономизации функционирования, для содействия быстрейшему восполнению затраченных во время тренировки ресурсов, а так же - выходу организма спортсменов на новый, качественно более высокий уровень функционирования, рекомендован курс ручного восстановительного массажа релаксирующей направленности.

Курс массажа составил 10 процедур, проводимых ежедневно, в релаксирующей направленности, после утренней тренировки в дневное, удобное для спортсменов время.

Общими положениями для обеих групп спортсменов было следующее: при выполнении процедуры массажа, делался акцент на пояснично-крестцовый отдел позвоночника, как на сегмент, испытывающий наибольшую нагрузку во время тренировки, а так же на группы мышц, на которые приходилась основная работа во время тренировки. Соотношение применяемых массажных приемов было следующим: 70% разминание, 30% общие пасы (поглаживание, выжимание, ударно-вибрационные приемы) (рисунок 1).

Особенности методики массажа у спортсменов первой группы (КМС): направленность массажа

релаксирующая; работа выполнялась, преимущественно, в зоне соединительно-тканых структур (СТС), рабочими сегментами были: пояснично-крестцовый отдел позвоночника, грудной отдел позвоночника, шейный отдел позвоночника, область со стороны груди. Используемые приемы: общие пасы (поглаживание, выжимание, вибрация) от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте, разминание финским стилем от 2 до 6 минут на рабочем сегменте. Выполнение общих пассив проводилось с захватом ближайших мышечных групп. Время работы на каждом сегменте составило от 3,5 мин до 8 мин., при этом – общее время работы составило 14 мин. – в начале курса и 32 мин. – в конце курса массажа (рисунок 1).

Во 2-й группе (МС, МСМК) к особенностям методики массажа отнесли следующее: в релаксирующей направленности массировались соединительнотканые структуры и мышечные группы; рабочие сегменты - пояснично-крестцовый отдел позвоночника, грудной отдел позвоночника, шейный отдел позвоночника, область со стороны груди, обработка межреберных промежутков. Время работы на каждом сегменте составило от 9,5 мин до 14 мин., при этом – общее время работы составило 47,5 мин. – в начале курса и 70 мин. – в конце курса массажа [11], (рисунок 1).

Курс массажа (10 сеансов)	
Направленность массажа (релаксирующая)	
1 группа КМС (n=5)	2 группа МС, МСМК. (n=6)
Массируемые зоны: СТС	Массируемые зоны: СТС+прилегающие мышцы
Рабочие сегменты: 1. Отделы позвоночника: - пояснично-крестцовый; - грудной; - шейный. 2. Область со стороны груди	Рабочие сегменты: 1. Отделы позвоночника: - пояснично-крестцовый; - грудной; - шейный. 2. Область со стороны груди
Приемы массажа: 1. Общие пасы +прилегающие мышцы: 1,5-2 мин. / раб. сегмент; 2. Разминание (финский стиль): 2-6 мин. / раб. сегмент;	Приемы массажа: 1. Общие пасы +прилегающие мышцы: 1,5-2 мин. / раб. сегмент; 2. Разминание (финский стиль): 8-12 мин. / раб. сегмент;
1. Время работы / сегмент – 3,5-8 мин. 2. Общее время массажа: - начало курса – 14 мин; - окончание курса – 32 мин.	1. Время работы / сегмент – 9,5-14 мин. 2. Общее время массажа: - начало курса – 47,5 мин; - окончание курса – 70 мин.

Рисунок 1 – Схема дифференцированного подхода к проведению курса массажа у пауэрлифтеров высокой квалификации

Для оценки влияния проведенного курса массажа на организм спортсменов было проведено повторное исследование регуляции ритма сердца спортсменов.

При изучении показателей кардиоинтервалографии и спектрального анализа в 1-й группе спортсменов (КМС) в покое, отмечается снижение активности СНС, по АМо на 24%, с повышением активности ПСНС и увеличению показателя ВР на 57%, что подтверждается смещением вегетативного баланса (по ИВР) в сторону преобладания парасимпатических влияний на сердечный ритм. Значение показателя ИН снизилось на 43%, отражая состояние

ваготонии и снижение централизации механизмов регуляции в управлении ритмом сердца. При изучении показателей спектрального анализа ритма сердца в состоянии покоя, отмечается значительное увеличение общей мощности спектра (ТР, мс²) на 88%, свидетельствуя о значительном повышении адаптационного потенциала спортсменов-пауэрлифтеров первой группы (таблица 1). Кроме того, вышеперечисленные изменения свидетельствует о переходе функционального состояния организма спортсменов на новый, более экономный уровень своего функционирования в режиме предельных тренировочных нагрузок (рисунок 2а).

Таблица 1 – Адаптивные изменения по показателям variability сердечного ритма у пауэрлифтеров высокой квалификации под влиянием дифференцированного массажа

Показатели	1 группа КМС (± σ)	Прирост показателя после курса массажа (%)	2 группа МС, МСМК (± σ)	Прирост показателя после курса массажа (%)
Мо, с.	0,9±0,1	6,7	0,8 ±0,1	-2,5
АМо, %	39,2±5,0	-24	38±4,0	37
ВР, с.	0,26±0,06	57	0,3±0,02	6
ИВР, у.е.	165,6±18,0	-55	126,6±21,0	80
ИН, у.е.	69,5±8,0	-43	79,5±10	89
ТР, мс ²	2922,5±260	88	2786,7±222	-9
LF/HF, у.е.	0,5±0,1	76	1,5±0,2	0

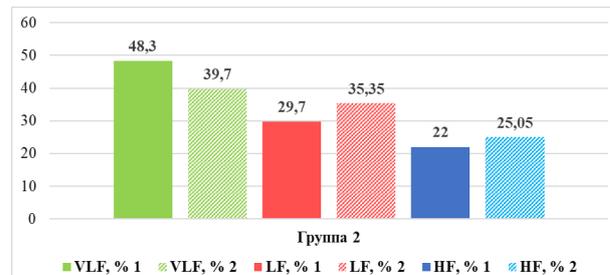
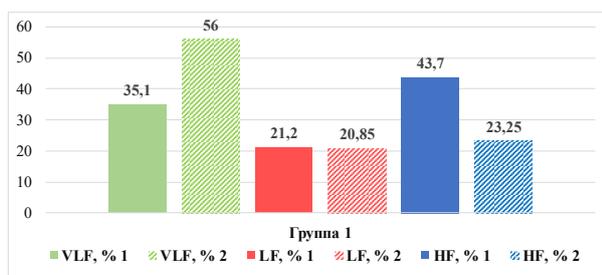


Рисунок 2 – Адаптивные изменения показателей спектрального анализа сердечного ритма на проведение курса массажа у пауэрлифтеров высокой квалификации (Показатели: 1- до, 2 – после массажа)

У спортсменов 2-й группы (МС) после проведения курса восстановительного массажа в состоянии покоя отмечено увеличение активности симпатической нервной системы (СНС) по показателю АМо на 37%, смещения индекса вегетативного равновесия на 80% в сторону преобладания СНС. Отмечается повышение напряжения механизмов регуляции сердечного ритма, на что указывает

повышение показателя ИН (150 у.е.) на 89%, соответствующее крайним значениям состояния эйтонии, пограничным с состоянием симпатикотонии (таблица 1). При спектральном анализе отмечается незначительное снижение показателя общей мощности спектра (ТР, мс²) на 9%. При этом отмечено понижение вклада в регуляцию ритма сердца центральных эрготропных и гуморально-

метаболических механизмов регуляции сердечного ритма, по показателю VLF на 20 % (рисунок 2).

Перечисленные значения указывают на тенденцию нормализации механизмов регуляции ритма сердца при наличии централизации управления ритмом сердца и повышенном напряжении механизмов регуляции [11].

Такие незначительные сдвиги в динамике показателей variability ритма сердца после проведенного курса массажа, на наш взгляд, связаны с максимальными нагрузками, которым подвержены спортсмены более высокого уровня квалификации (МС, МСМК) в предсоревновательный период тренировочного процесса. Это, в свою очередь, вызывает необходимость включения в данный период спортивной подготовки дополнительных средств восстановления, а также повторного прохождения курса массажа и увеличения времени массажных процедур.

Выводы. Исследование регуляции ритма сердца спортсменов пауэрлифтеров высокой квалификации позволяет контролировать состояние спортсменов в предсоревновательный период тренировки с высокой степенью достоверности.

Исследование регуляции ритма сердца спортсменов пауэрлифтеров высокой квалификации показало, что спортсмены на предсоревновательном этапе тренировок находятся в состоянии напряжения механизмов адаптации.

У спортсменов первой группы (КМС) выявлено состояние умеренного напряжения механизмов регуляции. у спортсменов второй группы (МС) отмечается состояние перенапряжения механизмов адаптации

При исследовании регуляции ритма сердца после проведенного курса ручного восстановительного массажа релаксирующей направленности в первой группе спортсменов (КМС) отмечается восстановление адаптационных ресурсов организма.

При исследовании регуляции ритма сердца после проведенного курса ручного восстановительного массажа релаксирующей направленности во второй группе спортсменов (МС) отмечается состояние умеренного напряжения механизмов адаптации, связываемое с выполнением максимальных нагрузок, которым подвержены спортсмены более высокого уровня квалификации (МС, МСМК) в предсоревновательный период тренировочного процесса.

В пауэрлифтинге мониторинг и оценка способности спортсмена восстанавливаться и адаптироваться имеют очень важное значение для обеспечения его готовности к соревнованиям. Основная цель мониторинга и регулирования тренировок в пауэрлифтинге - более точно согласовать предполагаемый тренировочный стресс от нагрузок с готовностью и восстановлением для оптимизации адаптации на индивидуальной основе.

Литература

- 1 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография / В.Н. Авсиевич; М-во образования и науки Республики Казахстан, Казах. акад. спорта и туризма. — Казань: Бук, 2019. — 232 с.
- 2 Матук С.В. Эффективность индивидуального подхода при планировании тренировочных нагрузок у высококвалифицированных пауэрлифтеров на основе морфофункционального состояния // Перспективы науки. — 2020. — Т. 10. — С. 54-61.
- 3 Замчий Т.П., Фаткин С.Г., Рогулева Л.Г. Влияние сеанса транскраниальной электростимуляции на психофизиологическое состояние спортсменов силовых видов спорта // Актуальные вопросы развития физической культуры и массового спорта на современном этапе. — 2014. — Т.2 — С. 212-217.
- 4 Бирюков А.А. Массаж и лечебная физическая культура / А.А. Бирюков, Н.В. Лунина. — Москва: Издательский центр «Академия», 2019. — 288 с. — ISBN 978-5-4468-8192-5.
- 5 Шутова Т.Н. Тренировочный процесс пауэрлифтеров с учетом биологических ритмов и оперативного функционального состояния // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2019. — №. 1. — С. 89-97.
- 6 Фетисов А.М., Парамонов А.В. Методические особенности преодоления перетренированности при занятиях физической культурой и спортом в группах спортивной направленности Института права и национальной безопасности // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. — 2021. — Т. 26. — №. 190. — С. 98-105.
- 7 Матук С.В. Динамика психофизиологических показателей у пауэрлифтеров в макроцикле подготовки // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. — 2013. — №. 1. — С. 289-294.
- 8 Коган О.С., Ямилова Р.М., Греб А.В. Влияние условий профессиональной деятельности на здоровье спортсменов скоростно-силовых видов спорта // Теория и практика физической культуры. — 2023. — №. 4. — С. 94-96.
- 9 Шлык Н.И. Variability сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе: метод. пособие / — Ижевск: Удмуртский университет, 2022. — 80 с.
- 10 Мельников Д.С., Селиверстова В.В. Резервные возможности регуляторных механизмов спортсменов, занимающихся бодибилдингом и пауэрлифтингом // Медико-биологические аспекты физической подготовки и спорта в Вооруженных силах Российской Федерации. — 2017. — С. 108-112.
- 11 Лунина Н.В. Динамика адаптивных процессов организма пауэрлифтеров высокой квалификации при использовании массажа в период предсоревновательной подготовки // Физическая реабилитация в современном обществе: матер. итоговой науч.-практич. конф. кафедры физической реабилитации, массажа и оздоровительной физ. культ. имени И.М.

- Саркизова-Серазини, – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», 2020. – С. 73-77.
- 12 Хуртова Е.А., Воробьев А.В., Савельева И.Е. Спортивный массаж в пауэрлифтинге и бодибилдинге как средство восстановления после тяжелого тренировочного процесса // СПОРТМЕД-2018. – 2018. – С. 116-117.
 - 13 Kargarfard M, Lam ET, Shariat A, Shaw I, Shaw BS, Tamrin SB. Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders // Sports Sciences. – 2016. - №34(10):959-65. DOI: 10.1080/02640414.2015.1081264.
 - 14 Davis HL, Alabed S, Chico TJA Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis // BMJ Open Sport & Exercise Medicine. - 2020. №6:e000614. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000614
 - 15 Guo J., Li L., Gong Y., Zhu R., Xu J., Zou J., Chen X. Massage alleviates delayed onset muscle soreness after strenuous exercise: a systematic review and meta-analysis. Front Physiology. – 2017. №8:747. DOI:10.3389/fphys.2017.00747

References

- 1 Avsiyevich V.N. Upravlenie trenirovochnym processom v pauerliftinge: monografiya / V.N. Avsiyevich; M-vo obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan, Kazah. akad. sporta i turizma. — Kazan': Buk, 2019. — 232 s.
- 2 Matuk S.V. Effektivnost' individual'nogo podhoda pri planirovani trenirovochnyh nagruzok u vysokokvalificirovannyh pauerlifterov na osnove morfofunkcional'nogo sostoyaniya // Perspektivy nauki. – 2020. – T. 10. – S. 54-61.
- 3 Zamchij T.P., Fatkin S.G., Roguleva L.G. Vliyaniye seansa transkranial'noj elektrostimulyacii na psihofiziologicheskoe sostoyaniye sportsmenov silovyh vidov sporta // Aktual'nye voprosy razvitiya fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na sovremennom etape. – 2014. - T.2 – S. 212-217.
- 4 Biryukov A.A. Massazh i lechebnaya fizicheskaya kul'tura / A.A. Biryukov, N.V. Lunina. – Moskva: Izdatel'skij centr «Akademiy», 2019. – 288 s. – ISBN 978-5-4468-8192-5.
- 5 SHutova T.N. Trenirovochnyj process pauerlifterov s uchetom biologicheskikh ritmov i operativnogo funkcional'nogo sostoyaniya // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2019. – №. 1. – S. 89-97.
- 6 Fetisov A.M., Paramonov A.V. Metodicheskie osobennosti preodoleniya peretrenirovannosti pri zanyatiyah fizicheskoy kul'turoj i sportom v gruppah sportivnoj napravlenosti Instituta prava i nacional'noj bezopasnosti // Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki. – 2021. – T. 26. – №. 190. – S. 98-105.
- 7 Matuk S.V. Dinamika psihofiziologicheskikh pokazatelej u pauerlifterov v makrocikle podgotovki // Voprosy funkcional'noj podgotovki v sporte vysshih dostizhenij. – 2013. – №. 1. – S. 289-294.
- 8 Kogan O.S., YAmileva R.M., Greb A.V. Vliyaniye uslovij professional'noj deyatel'nosti na zdorov'e sportsmenov skorostnosilovyh vidov sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2023. – №. 4. – S. 94-96.
- 9 SHlyk N.I. Variabel'nost' serdechnogo ritma i metody ee opredeleniya u sportsmenov v trenirovochnom processe: metod. posobie / – Izhevsk: Udmurtskij universitet, 2022. – 80 s.
- 10 Mel'nikov D.S., Seliverstova V.V. Rezervnye vozmozhnosti reguljatornyh mekhanizmov sportsmenov, zanimayushchihsia bodibildingom i pauerliftingom // Mediko-biologicheskie aspekty fizicheskoy podgotovki i sporta v Vooruzhennyh silah Rossijskoj Federacii. – 2017. – S. 108-112.
- 11 Lunina N.V. Dinamika adaptivnyh processov organizma pauerlifterov vysokoj kvalifikacii pri ispol'zovanii massazha v period pedsorevnovatel'noj podgotovki // Fizicheskaya reabilitaciya v sovremennom obshchestve: mater. itogovoj nauch.-praktich. konf. kafedry fizicheskoy reabilitacii, massazha i ozdorovitel'noj fiz. kul't. imeni I.M. Sarkizova-Serazini, – Moskva: Federal'noe gosudarstvennoe byudzhethoe obrazovatel'noe uchrezhdenie vysshego obrazovaniya “Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoy kul'tury, sporta, molodyozhi i turizma (GCOLIFK)”, 2020. – S. 73-77.
- 12 Hurtova E.A., Vorob'ev A.V., Savel'eva I.E. Sportivnyj massazh v pauerliftinge i bodibildinge kak sredstvo vosstanovleniya posle tyazhelogo trenirovochnogo processa // SPORTMED-2018. – 2018. – S. 116-117.
- 13 Kargarfard M, Lam ET, Shariat A, Shaw I, Shaw BS, Tamrin SB. Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders // Sports Sciences. – 2016. - №34(10):959-65. DOI: 10.1080/02640414.2015.1081264.
- 14 Davis HL, Alabed S, Chico TJA Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis // BMJ Open Sport & Exercise Medicine. - 2020. №6:e000614. DOI: 10.1136/bmjsem-2019-000614
- 15 Guo J., Li L., Gong Y., Zhu R., Xu J., Zou J., Chen X. Massage alleviates delayed onset muscle soreness after strenuous exercise: a systematic review and meta-analysis. Front Physiology. – 2017. №8:747. DOI:10.3389/fphys.2017.00747

<p>Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор) Лунина Наталья Владимировна - биология ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей «ГЦОЛИФК» спорт университеті, Мәскеу, Ресей, e-mail: natalya-franc@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1782-3217</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Лунина Наталья Владимировна - кандидат биологических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия, e-mail: natalya-franc@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1782-3217</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Lunina Natalya Vladimirovna - Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Russian University of Sports «GTSOLIFK», Moscow, Russia, e-mail: natalya-franc@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1782-3217</p>
--	--	---

¹Мирошников А.Б.^а, ¹Мештель А.В., ²Рыбакова П.Д.

¹Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва, Россия

²Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд Департамента спорта города Москвы, Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ДОБАВОК ОМЕГА-3 НА РОСТ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ: ЗОНТИЧНЫЙ ОБЗОР СИСТЕМАТИЧЕСКИХ ОБЗОРОВ РАНДОМИЗИРОВАННЫХ КОНТРОЛИРУЕМЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Мирошников Александр Борисович, Мештель Александр Виталиевич, Рыбакова Полина Денисовна

Влияние добавок омега-3 на рост мышечной массы: зонтичный обзор систематических обзоров рандомизированных контролируемых исследований

Аннотация. Статья посвящена изучению влияния добавок омега-3 на рост мышечной массы. Вопрос о влиянии добавок омега-3 на рост мышечной массы является актуальным и вызывает интерес у спортсменов, людей занимающихся фитнесом и исследователей. Несмотря на наличие отдельных исследований и обзоров, отсутствует синтез и анализ результатов множества рандомизированных контролируемых исследований на эту тему. Это создает неопределенность в отношении эффективности применения омега-3 для увеличения мышечной массы. Цель исследования: Проведение зонтичного обзора систематических обзоров рандомизированных контролируемых исследований с целью оценки влияния добавок омега-3 на рост мышечной массы и выявления общих выводов и рекомендаций. Методы исследования: Проведен поиск систематических обзоров в основных базах данных, включая PubMed, Cochrane Library и Epistemonikos, с использованием соответствующих ключевых слов. Были выбраны подходящие обзоры, в которых освещается влияние омега-3 на рост мышц. Выводы: Систематические обзоры критически низкого качества дают противоречивые данные. На данный момент нет оснований рекомендовать омега-3 в качестве добавки, стимулирующей рост мышечной массы у спортсменов и физически-активных людей.

Ключевые слова: омега-3, рыбий жир, эйкозапентаеновая кислота, докозагексаеновая кислота, полиненасыщенные жирные кислоты, мышечная масса.

Miroshnikov Alexander Borisovich, Meshtel Alexander Vitalievich, Rybakova Polina Denisovna

Effects of omega-3 supplementation on muscle mass growth: an umbrella review of systematic reviews of randomised controlled trials

Abstract. The article examines the effect of omega-3 supplements on muscle growth. The effect of omega-3 supplementation on muscle mass growth is a hot topic of interest to athletes, fitness enthusiasts and researchers. Although individual studies and reviews are available, there is a lack of synthesis and analysis of the results of multiple randomized controlled trials on this topic. This creates uncertainty regarding the efficacy of omega-3 for increasing muscle mass. Purpose. To conduct an umbrella review of systematic reviews of randomized controlled trials to assess the effects of omega-3 supplementation on muscle mass growth and to identify general conclusions and recommendations. Methods. A search for systematic reviews in major databases including PubMed, Cochrane Library and Epistemonikos was conducted using relevant keywords. Suitable reviews highlighting the effects of omega-3 on muscle growth were selected. Conclusion. Systematic reviews of critically low quality provide conflicting evidence. There is currently no evidence to recommend omega-3 as a supplement to stimulate muscle growth in athletes and physically active individuals.

Key words: omega-3, fish oil, eicosapentaenoic acid, docosahexaenoic acid, polyunsaturated fatty acids, muscle mass.

Мирошников Александр Борисович, Мештель Александр Виталиевич, Рыбакова Полина Денисовна

Омега-3 қоспасының бұлшықет өсуіне әсері: рандомизацияланған бақыланатын сынақтардың жүйелі шолуларына шолу

Аңдатпа. Мақалада Омега-3 қоспаларының бұлшықет өсуіне әсері қарастырылады. Омега-3 қоспаларының бұлшықет өсуіне әсері туралы мәселе өзекті және спортшыларды, фитнесшілерді және зерттеушілерді қызықтырады. Жеке зерттеулер мен шолулардың болуына қарамастан, осы тақырып бойынша көптеген рандомизацияланған бақыланатын сынақтардың нәтижелерін синтездеу және талдау жеткіліксіз. Бұл бұлшықет массасын арттыру үшін омега-3 қоспасының тиімділігіне қатысты белгісіздік тудырады. Зерттеу мақсаты: Омега-3 қоспасының бұлшықет өсуіне әсерін бағалау және жалпы нәтижелер мен ұсыныстарды анықтау үшін рандомизацияланған

бақыланатын сынақтардың жүйелі шолуларына шолу жасау. Зерттеу әдістері: PubMed, Cochrane Library және Epistemonikos сияқты негізгі дерекқорлар сәйкес кілт сөздерді пайдаланып жүйелі шолулар үшін іздестірілді. Омега-3-тің бұлшықет өсуіне әсерін көрсететін тиісті шолулар таңдалды. Қорытынды: Сыни төмен сапаға жүйелі шолулар қарама-қайшы дәлелдер береді. Қазіргі уақытта омега-3-ті спортшылар мен физикалық белсенді адамдарда бұлшықет өсуін ынталандыру үшін қосымша ретінде ұсынуға ешқандай себеп жоқ.

Түйінді сөздер: омега-3, балық майы, эйкозапентаен қышқылы, докозагексаен қышқылы, полиқаньқпаған май қышқылдары, бұлшықет массасы.

Введение. Скелетно-мышечная масса (СММ) имеет ключевое значение в достижении максимальной спортивной работоспособности. Увеличение мышечной массы может привести к снижению риска травм и улучшению результатов тренировок и соревнований в большинстве видов спорта [1], поэтому роли увеличения СММ уделяется большое внимание в научных трудах. Так, авторы выделили стимулы синтеза мышечного белка (англ. Muscle protein Synthesis, MPS), среди которых Kamolrat с коллегами отметили эйкозапентаеновую кислоту (ЭПК) и докозагексаеновую кислоту (ДГК) [2].

Данные кислоты являются омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (ω -3 ПНЖК) с более чем одной двойной связью в основной цепи. Вместе с ЭПК и ДГК, к ω -3 относится альфа-линоленовая кислота (АЛК), которая содержится в растительных маслах (в т. ч. льняном), а ЭПК и ДГК – в некоторых жирных сортах рыбы и морепродуктах [3].

Несмотря на то, что добавки ω -3 ПНЖК рассматриваются чаще в контексте лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы [4] и оксидативного стресса [5], открытие влияния ЭПК и ДГК на мышечную массу, в свою очередь, стимулировало проведение дальнейших рандомизированных контролируемых исследований (РКИ), а затем и систематических обзоров с мета-анализами, посвященных влиянию ω -3 ПНЖК на СММ.

Однако, на сегодняшний день, систематические обзоры, касающиеся вопросов влияния ω -3 ПНЖК на СММ спортсменов, противоречивы и неоднородны, а ведущие организации, такие как Международный Олимпийский Комитет и Международное Общество по Спортивному Питанию (англ. International Society of Sports Nutrition) не опубликовали консенсусные заявления по данному вопросу на данный момент (апрель 2024 год).

Цель исследования: анализ и всестороннее обобщение имеющихся доказательств влияния ω -3 ПНЖК на СММ, представленных в систематических обзорах и мета-анализах.

Методы и организация исследования. Нами был использован зонтичный дизайн, для синтеза имеющихся данных. Исследование проходило в соответствии с заявлением о предпочтительных

отчетных показателей для систематических обзоров и мета-анализов (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses, PRISMA) [6].

Протокол исследования. За 25 дней до начала исследования был зарегистрирован протокол в PROSPERO (Международный перспективный реестр систематических обзоров, Йоркский университет; <http://www.crd.york.ac.uk/PROSPERO>), регистрационный номер: CRD42023424367.

Ход исследования соответствовал зарегистрированному протоколу, а сам протокол не менялся во время поиска или после него.

Поиск исследований. Поиск систематических обзоров производился в июне 2023 года, в базах данных MEDLINE, Epistemonikos и Cochrane Library, по ключевым словам: «(Omega-3 polyunsaturated fatty acids OR omega-3 supplements OR fish oil supplements OR docosapentaenoic acid OR eicosapentaenoic acid) AND (Skeletal muscle mass OR musculature) AND (Athletes OR physically active people)». Поиск производился без ограничений по дате и языку. Для расширения диапазона доступных исследований нами были проведены поиски «серой» литературы [7] в базе данных Google Scholar, после чего вручную были проверены списки литературы в найденных исследованиях, чтобы обнаружить возможные исследования, которые могли быть пропущены при электронном поиске.

Критерии включения и исключения исследований. Для того, чтобы обзор вошел в исследование, он должен был соответствовать критериям включения PICOS – Population, Intervention, Comparison, Outcomes and Study (рус. Популяция, Вмешательство, Сравнение, Результат и Дизайн исследования).

P – Спортсмены, элитные спортсмены и физически-активные люди, мужчины и женщины старше 18 лет;

I – Приём добавок ω -3 ПНЖК, или добавок с рыбьим жиром;

C – Сравнение с контрольной группой, не принимающей добавки, либо принимающей плацебо;

O – Основным результатом, представляющим интерес являлась оценка скелетно-мышечной массы при помощи биоэлектрического импедансного анализа (БИИ), двухэнергетической рентгенов-

ской абсорбциометрии (англ. Dual-Energy X-ray Absorptiometry, DXA) либо магнитно-резонансной томографии (МРТ);

S – Систематические обзоры РКИ (в том числе, с мета-анализами).

Систематические обзоры без определенного исследовательского вопроса, стратегии поиска или процесса отбора статей были исключены.

Сбор и анализ данных. Авторы Мештель А.В. и Мирошников А.Б. независимо друг от друга производили поиск исследований в базах данных. Результаты поиска были объединены в архив, были удалены дубликаты. Любая статья, классифицированная как потенциально подходящая любым из рецензентов, была помечена как соответствующая критериям. Полный текст данной статьи был независимо проверен обоими рецензентами. Третий исследователь (Рыбакова П.Д.) рассмотрел разногласия, когда между авторами не удалось достичь консенсуса.

Оценка качества включенных исследований. Оценка методологического качества систематических обзоров была проведена при помощи «Инструмента измерения для оценки систематических обзоров» (англ. A Measurement Tool to Assess systematic Reviews 2, AMSTAR-2) [8].

Результаты исследования и их обсуждение.

Результаты поиска и отбора исследований. В результате первичного поиска литературы в базах данных, было найдено 87 исследований

(рис. 1). После отбора по названию и аннотации, было отобрано 17 исследований (4 публикации в базе Epistemonikos, 8 публикаций в базе PubMed, в Cochrane Library релевантных исследований найдено не было, в результате ручной проверки библиографических списков «серой» литературы, в обзор было включено ещё 5 исследований.).

В связи с отсутствием публикации «*N-3 PUFA as an ergogenic supplement modulating muscle hypertrophy and strength: a systematic review*» в свободном доступе [9], López-Seoane J. и его соавторам было направлено письмо с просьбой выслать публикацию для включения в обзор. Через 5 дней авторы выслали обзор, и он также был включен в настоящее исследование.

Затем были исключены дубликаты, вследствие чего было отобрано 11 релевантных исследований [4, 9-18]. В ходе отбора исследований, критериям включения соответствовало 4 систематических обзора [12, 14, 16, 17].

В свою очередь, 2 исследования были исключены за несоответствие исследуемой популяции критериям включения (Population) [11, 9], 2 исследования были исключены из-за неподходящих методов оценки мышечной или тощей массы (Outcomes) [10, 15, 18] и 2 исследования были исключены за несоответствие обоим вышеперечисленным критериям [4, 13].

Процесс поиска и отбора исследований представлен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Процесс поиска и отбора исследований

В таблице 1 представлено. Всего в исследованиях было рассмотрено 44 РКИ, описание включенных исследований суммарная выборка составила 3019 участников. Во всех исследованиях в качестве вмешательства использовались

добавки ЭПК и ДГК в качестве ω -3. Авторы трёх исследований заявили об отсутствии конфликта интересов [12, 14, 17]. В работе Alipour и соавторов заявлений о конфликте интересов не было.

Таблица 1 – Описание исследований, вошедших в обзор

Ссылка	Включенные РКИ (размер выборки)*	Вмешательство	Результат	Конфликт интересов	Заключение
Alipour et.al., 2020 [16]	10 (314)	Добавки ЭПК и ДГК	БЖМ при приёме ω -3 увеличилась на 0,2 кг (95% ДИ = 0,06-0,48, $p < 0,001$), однако, между исследованиями существовала неоднородность, $I^2 = 63,6\%$ ($p < 0,003$)	Н/Д	Добавки ω -3 ПНЖК способствуют увеличению БЖМ у физически-активных людей, однако увеличение незначительно
Heileson et.al., 2020 [14]	18 (455)	Добавки ЭПК и ДГК	Приём ω -3 ПНЖК привела к увеличению БЖМ на 0,2-0,5 кг	Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов	Из-за низкого качества включенных исследований нет возможности сделать однозначный вывод о влиянии ω -3 на мышечную массу спортсменов
Ma et.al., 2021 [12]	9 (2067)	Добавки ЭПК и ДГК	Добавки ω -3 не оказали существенного влияния на прирост мышечной массы (95% ДИ: - 0,35, 1,00 кг; $p > 0,05$; $I^2 = 0,0\%$; для однородности $p > 0,05$)	Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов	Добавки ω -3 не влияют на мышечную массу физически-активных людей
López-Seoane et.al., 2022 [17]	7 (183)	Добавки ЭПК и ДГК	Приём добавок ЭПК и ДГК способствовали увеличению мышечной массы у спортсменов и физически людей в отсутствие тренировок	Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов	Приём ω -3 ПНЖК оказывает противоречивое влияние на мышечную массу спортсменов и физически-активных людей

Примечание: ЭПК – Эйкозопентаеновая кислота, ДГК – Докозагексаеновая кислота, БЖМ – Безжировая масса, Н/Д – Нет данных, ДИ – Доверительный интервал, ПНЖК – Полиненасыщенные жирные кислоты.

Результаты оценки методологического качества исследований. Оценка качества включен-

ных исследований показала, что 4 обзора имели критически низкое качество (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты оценки методологического качества исследований

Критерии оценки	Систематические обзоры			
	Alipour et.al., 2020 [16]	Heileson et.al., 2020 [14]	Ma et.al., 2021 [12]	López-Seoane et.al., 2022 [17]
1	Y	Y	PY	Y
2	PY	PY	N	N
3	N	N	N	N

Продолжение таблицы 2

4	Y	Y	N	Y
5	Y	Y	N	N
6	Y	PY	N	N
7	N	N	N	N
8	PY	Y	PY	Y
9	Y	Y	N	Y
10	N	N	N	N
11	N	NMA	N	NMA
12	Y	NMA	N	NMA
13	N	Y	N	N
14	N	N	Y	PY
15	Y	NMA	N	NMA
16	N	Y	Y	Y
Общая оценка	CL	CL	CL	CL

Примечание: N – No (Нет); Y – Yes (Да), PY – Partial Yes (Частично Да), NMA – No Meta-Analysis (Нет мета-анализа), CL – Critically low (Чрезвычайно низкое качество); M – Moderate (Умеренное качество).

В основном качество было снижено из-за отсутствия обоснования выбранного дизайна исследования (Критерий 3), отсутствия описания исключенных исследований (Критерий 7) и отсутствия информации об источниках финансирования исследований во включенных исследованиях (Критерий 10) Подробное описание критериев оценки представлено в работе Shea и коллег (2017) [8].

Обсуждение. Влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу спортсменов. В двух исследованиях [14, 17] оценивалось влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу спортсменов, включая футболистов и игроков в регби. Потребление ω -3 ПНЖК среди футболистов составляет около 50% в странах, таких как Австралия, Канада, Дания, Исландия, Нидерланды, Норвегия, Португалия и Швеция [19]. Хотя некоторые исследования показали увеличение мышечной массы на 0,2-0,5 кг [14], эффект был незначительным. В данном обзоре также рассматривалась тощая масса тела, которая включает в себя уровень жидкости организма. Например, исследование Philpott и соавторов (2018) [20], включенное в обзор Heilesen и коллег, имело нарушения в методологии – участники не были ограничены в потреблении соли и добавок креатина, что может влиять на гидратацию организма и искажать данные по тощей массе тела, увеличивая

риск систематической ошибки в исследовании.

В своем обзоре López-Seoane и соавторы [17] сделали анекдотичное заявление о противоречивых данных касающихся влияния добавок ω -3 ПНЖК на мышечную массу: авторы заявляют о положительном влиянии ω -3 ПНЖК на рост мышечной массы при отсутствии тренировок, а при тренировках, данный эффект либо отсутствует, либо снижается (согласно второму систематическому обзору данных авторов) [9].

Влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу физически-активных людей. Был расширен охват исследований до физически-активных людей старше 18 лет, кроме спортсменов. В мета-анализе Alipour и соавторов отмечено, что добавки ω -3 ПНЖК могут увеличивать мышечную массу, однако данные неоднородны ($I^2=63,6\%$), что снижает достоверность результатов из-за низкого качества обзора. В отличие от этого, Ма и соавторы в 2021 году не обнаружили значительного влияния ω -3 ПНЖК на мышечную массу при физических нагрузках без гетерогенности ($I^2=0,0\%$) [12]. Авторы López-Seoane и Heilesen пришли к выводу, что влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу физически активных людей минимально [14, 17].

Результаты нашего исследования противоречат данным мета-анализа 2020 года, где Huang и со-

авторы изучали влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу пожилых людей [21]. Их анализ показал, что добавки омега-3 в дозе более 2 г/день могут увеличивать мышечную массу (0,67 кг; 95% ДИ: 0,16, 1,18). Это исследование имеет умеренное методологическое качество по AMSTAR-2. Авторы другого обзора также пришли к подобным выводам, рассматривая влияние ω -3 ПНЖК на мышечную массу пожилых людей [22].

Однако исследование Cornish и коллег (2022) [23], оцененное как имеющее умеренное методологическое качество, даёт противоположный вывод. Авторы заявляют, что не было обнаружено влияния добавок ω -3 жирных кислот в сочетании с RET на мышечную массу ткани ($p = 0,48$).

Данные разногласия можно объяснить разницей в исходном уровне мышечной массы спортсменов. В исследовании Cornish и коллег пожилые люди имели регулярные физические нагрузки, в то время как в исследованиях Bird и соавторов и Huang и соавторов [22, 23] пожилые люди вели сидячий образ жизни, что говорит об априори меньшей мышечной массе. Предположительно, подобный эффект наблюдался и в результате нашего обзора, - при повышенном уровне физической активности,

влияние добавок ω -3 ПНЖК на мышечную массу становится незначительным, либо отсутствует полностью.

Выводы. Систематические обзоры и мета-анализы РКИ критически низкого качества не дают однозначного ответа на вопрос влияния добавок ω -3 ПНЖК на мышечную массу физически-активных людей и спортсменов ввиду отсутствия четкого соблюдения методологии. Авторы не учитывали влияние риска систематической ошибки в рамках мета-анализа, что могло привести к ложноположительным выводам.

Существующие данные свидетельствуют о том, что влияние добавок ω -3 ПНЖК на мышечную массу снижается с развитием уровня тренированности, однако данная гипотеза нуждается в дальнейшей проверке эмпирическим путём.

На данный момент нет научных оснований для рекомендации добавок ω -3 ПНЖК в качестве средства, стимулирующего мышечную гипертрофию. Требуется систематические обзоры и мета-анализы высокого качества, для того чтобы сформировать необходимую доказательную базу и для составления дальнейших рекомендаций по применению добавок ω -3 ПНЖК для увеличения мышечной массы.

Литература (References)

- Ye X., Loenneke J.P., Fahs C.A., Rossow L.M., Thiebaut R.S., Kim D., Bemben M.G., Abe T. Relationship between lifting performance and skeletal muscle mass in elite powerlifters // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2013. – Vol. 53, N 4. – P. 409–414.
- Kamolrat T, Gray S.R. The effect of eicosapentaenoic and docosahexaenoic acid on protein synthesis and breakdown in murine C2C12 myotubes // *Biochemical and Biophysical Research Communications*. – 2013. – Vol. 432, N 4. – P. 593–598. – DOI: 10.1016/j.bbrc.2013.02.041.
- Gammone M.A., Riccioni G., Parrinello G., D’Orazio N. Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids: Benefits and Endpoints in Sport // *Nutrients*. – 2018. – Vol. 11, N 1. – P. 46. – DOI: 10.3390/nu11010046.
- Abdelhamid A., Hooper L., Sivakaran R., Hayhoe R.P.G, Welch A; The Relationship Between Omega-3, Omega-6 and Total Polyunsaturated Fat and Musculoskeletal Health and Functional Status in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis of RCTs // *Calcified Tissue International*. – 2019. – Vol. 105, N 4. – P. 353–372. – DOI: 10.1007/s00223-019-00584-3.
- Fazelian S., Moradi F., Agah S., Hoseini A., Heydari H., Morvaridzadeh M., Omidi A., Pizarro A.B., Ghafouri A., Heshmati J. Effect of omega-3 fatty acids supplementation on cardio-metabolic and oxidative stress parameters in patients with chronic kidney disease: a systematic review and meta-analysis // *BMC Nephrology*. – 2021. – Vol. 22, N 1. – P. 160. – DOI: 10.1186/s12882-021-02351-9.
- Dickson K., Yeung C.A. PRISMA 2020 updated guideline // *British Dental Journal*. – 2022. – Vol. 232, N 11. – P. 760–761. – DOI: 10.1038/s41415-022-4359-7.
- Paez A. Gray literature: An important resource in systematic reviews: PAEZ // *Journal of Evidence-Based Medicine*. – 2017. – Vol. 10, N 3. – P. 233–240. – DOI: 10.1111/jebm.12266.
- Shea B.J., Reeves B.C., Wells G., Thuku M., Hamel C., Moran J., Moher D., Tugwell P., Welch V., Kristjansson E., Henry D.A. AMSTAR 2: a critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both // *BMJ*. – 2017. – P. j4008. – DOI: 10.1136/bmj.j4008.
- López-Seoane J., Jiménez S.L., Del Coso J., Pareja-Galeano H. Muscle hypertrophy induced by N-3 PUFA supplementation in absence of exercise: a systematic review of randomized controlled trials // *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. – 2022. – P. 1–11. – DOI: 10.1080/10408398.2022.2034734.
- Lewis N.A., Daniels D., Calder P.C., Castell L.M., Pedlar C.R. Are There Benefits from the Use of Fish Oil Supplements in Athletes? A Systematic Review // *Advances in Nutrition*. – 2020. – Vol. 11, N 5. – P. 1300–1314. – DOI: 10.1093/advances/nmaa050.
- Delpino F.M., Figueiredo L.M. Supplementation with omega-3 and lean body mass in the general population: A systematic review and meta-analysis // *Clinical Nutrition ESPEN*. – 2021. – Vol. 44. – P. 105–113. – DOI: 10.1016/j.clnesp.2021.05.002.

- 12 Ma WJ., Li H., Zhang W., Zhai J., Li J., Liu H., Guo XF., Li D. Effect of n-3 polyunsaturated fatty acid supplementation on muscle mass and function with aging: A meta-analysis of randomized controlled trials // *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids*. – 2021. – Т. 165. – С. 102249. – DOI: 10.1016/j.plefa.2021.102249.
- 13 Bender N., Portmann M., Heg Z., Hofmann K., Zwahlen M., Egger M. Fish or n3-PUFA intake and body composition: a systematic review and meta-analysis: Fish and body composition // *Obesity Reviews*. – 2014. – Vol. 15, N 8. – P. 657–665. – DOI: 10.1111/obr.12189.
- 14 Heileson J.L., Funderburk L.K. The effect of fish oil supplementation on the promotion and preservation of lean body mass, strength, and recovery from physiological stress in young, healthy adults: a systematic review // *Nutrition Reviews*. – 2020. – Vol. 78, N 12. – P. 1001–1014. – DOI: 10.1093/nutrit/nuaa034.
- 15 Ghasemi Fard S., Wang F., Sinclair A.J., Elliott G., Turchini G.M. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence // *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. – 2019. – Vol. 59, N 11. – P. 1684–1727. – DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978.
- 16 Moradi S., AsghariJafarabadi M., Khajebishak Y., Alivand M., Alipour M., Alipour B. Is Omega-3 Supplementation Changes the Body Weight, Fat Mass, and Fat-Free Mass? A Systematic Review and Meta-Analysis of Rcts // *Korean Journal of Clinical Medicine*. – 2020. – Vol. 01, N 02. – DOI: 10.47829/KJCM.2020.1202.
- 17 López-Seoane J., Martínez-Ferran M., Romero-Morales C., Pareja-Galeano H. N-3 PUFA as an ergogenic supplement modulating muscle hypertrophy and strength: a systematic review // *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. – 2022. – Vol. 62, N 32. – P. 9000–9020. – DOI: 10.1080/10408398.2021.1939262
- 18 Santo André H.C., Esteves G.P., Barreto G.H.C., Longhini F., Dolan E., Benatti F.B. The Influence of n-3PUFA Supplementation on Muscle Strength, Mass, and Function: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Advances in Nutrition*. – 2023. – Vol. 14, N 1. – P. 115–127. – DOI: 10.1016/j.advnut.2022.11.005.
- 19 Göral K., Saygın Ö., Karacabey K. Amatör ve profesyonel futbolcuların beslenme bilgi düzeylerinin İncelenmesi // *Uluslararası İnsan Bilimleri Derg.* – 2010. – № 7. – P. 836–856.
- 20 Philpott J.D., Donnelly C., Walshe I.H., MacKinley E.E., Dick J., Galloway S.D.R., Tipton K.D., Witard O.C. Adding Fish Oil to Whey Protein, Leucine, and Carbohydrate Over a Six-Week Supplementation Period Attenuates Muscle Soreness Following Eccentric Exercise in Competitive Soccer Players // *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. – 2018. – Vol. 28, N 1. – P. 26–36. – DOI: 10.1123/ijsnem.2017-0161.
- 21 Huang Y.H., Chiu W.C., Hsu Y.P., Lo Y.L., Wang Y.H. Effects of Omega-3 Fatty Acids on Muscle Mass, Muscle Strength and Muscle Performance among the Elderly: A Meta-Analysis // *Nutrients*. – 2020. – Vol. 12, N 12. – P. 3739. – DOI: 10.3390/nu12123739.
- 22 Bird J.K., Troesch B., Warnke I., Calder P.C. The effect of long chain omega-3 polyunsaturated fatty acids on muscle mass and function in sarcopenia: A scoping systematic review and meta-analysis // *Clinical Nutrition ESPEN*. – 2021. – Vol. 46. – P. 73–86. – DOI: 10.1016/j.clnesp.2021.10.011.
- 23 Cornish S.M., Cordingley D.M., Shaw K.A., Forbes S.C., Leonhardt T., Bristol A., Candow D.G., Chilibeck P.D. Effects of Omega-3 Supplementation Alone and Combined with Resistance Exercise on Skeletal Muscle in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis // *Nutrients*. – 2022. – Vol. 14, N 11. – P. 2221. – DOI: 10.3390/nu14112221.

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы исследования заявляют об отсутствии потенциальных или явных конфликтов интересов.

Funding: the study had no sponsorship.

Conflict of interest. authors of the study declare no potential or apparent conflicts of interest.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Мирошников Александр Борисович - биология ғылымдарының докторы, доцент, «ГЦОЛИФК» Ресей спорт университетінің спорттық медицина кафедрасының профессоры, Мәскеу қ., Ресей Федерациясы, e-mail: benedikt116@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4030-0302	Мирошников Александр Борисович - доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: benedikt116@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4030-0302	Miroshnikov Alexander Borisovich - Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of Sports Medicine, FSBEI VO Russian University of Sport «GTSOLIFK», Moscow, Russian Federation, e-mail: benedikt116@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4030-0302

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



Бобырева М.М.^а, Дёма Е.В., Пак Т.В., Канапина Р.Б., Дуанбеков А.А.

Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ЗАПАДНО-КАЗАХСТАНСКОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ М. ОСПАНОВА

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Пак Тамара Владимировна, Канапина Роза Биржановна, Дуанбеков Асылхан Амирханұлы

Влияние уровня стресса и физической активности на успеваемость студентов Западно-Казахстанского медицинского университета имени М. Оспанова

Аннотация. В статье рассматриваются результаты исследования, которое проведено с целью выявления уровня стресса и его влияния на успеваемость студентов второго и третьего курсов, занимающихся и не занимающихся спортом. У всех студентов медицинского университета, участвующих в исследовании, на начало учебного года уровень воспринимаемого стресса был умеренным. Достоверные различия появились в конце осеннего семестра (декабрь 2023), когда было проведен второй опрос. Экзаменационная сессия оказала влияние на уровень стресса обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях университета. Их результаты по шкале воспринимаемого стресса перешли из умеренного в высокий, тогда как у студентов-спортсменов показатель остался на умеренном уровне. Успеваемость оказалась независимой от исследуемых показателей. Величина среднего балла в обеих группах осталась на одном уровне, на основании чего нельзя утверждать, что студенты-спортсмены справляются с учебной работой лучше, чем не спортсмены. В исследовании выявлено положительное воздействие физической активности на способность справляться со стрессовыми нагрузками во время учебы и экзаменационной сессии, но успеваемость зависит совсем от других факторов.

Ключевые слова: студенты, медицинский университет, стресс, успеваемость, физическая активность.

Bobyreva Marina, Dyoma Yelena, Pak Tamara, Kanapina Roza, Duanbekov Asylkhan

Academic performance, stress levels and physical activity of students of the Marat Ospanov West Kazakhstan Medical University

Abstract. The article discusses the results of a study conducted to identify the level of stress and its impact on the academic performance of second and third year students who are engaged and not engaged in sports. Significant differences appeared at the end of the autumn term (December 2023), when the second survey was conducted. The examination session had an impact on the stress level of students who are not involved in sports sections of the university. Their results on the scale of perceived stress went from moderate to high, while the student-athletes' index remained at a moderate level. Academic performance turned out to be independent of the studied indicators. The average score in both groups remained at the same level, on the basis of which it cannot be argued that student-athletes cope with their studies better than non-athletes. Our research revealed the positive effect of physical activity on the ability to deal with stressful loads during study and examination sessions, but academic performance depends on completely different factors.

Key words: students, medical university, stress; academic performance, physical activity.

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Пак Тамара Владимировна, Канапина Роза Биржановна, Дуанбеков Асылхан Амирханұлы

М. Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті студенттерінің үлгеріміне стресс деңгейі мен дене белсенділігінің әсері

Аңдатпа. Мақалада стресс деңгейін және оның спортпен шұғылданатын және айналыспайтын екінші және үшінші курс студенттерінің үлгеріміне әсерін анықтау мақсатында жүргізілген зерттеу нәтижелері қарастырылады. Зерттеуге қатысқан барлық медицина университетінің студенттері оқу жылының басында стресстің орташа деңгейіне ие болды. Екінші сауалнама жүргізілген күзгі семестрдің соңында (2023 жылдың желтоқсанында) елеулі айырмашылықтар пайда болды. Емтихан сессиясы университеттің спорт секцияларына қатыспаған студенттердің стресс деңгейіне әсер етті. Олардың қабылданған стресс шкаласы бойынша ұпайлары орташадан жоғарыға ауысты, ал студент-спортшылар орташа деңгейде қалды. Оқу жетістіктері зерттелген көрсеткіштерге тәуелсіз болып шықты. Екі топтағы да орташа балл бірдей деңгейде қалды, соның негізінде спортшы-студенттер спортпен айналыспайтындарға қарағанда оқуын жақсы оқиды деп айтуға болмайды. Зерттеу физикалық белсенділіктің оқу және емтихан сессиялары кезінде стрессті жеңу қабілетіне оң әсерін тапты, бірақ оқу үлгерімі мүлдем басқа факторларға байланысты.

Түйін сөздер: студенттер, медициналық университет, стресс, оқу үлгерімі, физикалық белсенділік.

Основные положения. Перед медицинскими вузами стоит задача не только подготовить квалифицированных специалистов, дать им базу для дальнейшего самосовершенствования, но и выпустить физически и психологически здоровых людей, способных грамотно противостоять внешним агрессивным факторам и сохранять необходимый уровень стрессоустойчивости. Накапливающийся стресс во время учебного процесса у обучающихся оказывает влияние не только на психологические качества, но и на работоспособность и физическое здоровье, что может иметь негативные последствия в будущем.

Введение. Обучение в медицинском вузе является одним из самых сложных из-за большого объема информации, повышенных требований к интеллекту студентов, к их работоспособности [1, 2]. Студент медицинского вуза должен уметь не только заучивать теорию и осваивать отдельные навыки, но и уметь применить все это на практике. Учебный процесс в школе отличается от вузовского как по количеству осваиваемого материала, так и в построении учебных планов, кроме того повышаются обязательства обучающихся [3, 4].

Исследователи отмечают, что во время контрольных занятий и экзаменационных сессий у студентов повышается уровень стресса и снижается работоспособность из-за хронических недосыпаний и неправильного питания [5, 6].

Лучше всех справляются те, кто способен правильно выстраивать свой режим дня, отдыха и питания. К этой категории относятся студенты, в жизни которых всегда есть время на занятия спортом [7, 8].

Мы обнаружили несколько исследований доказывающих положительное влияние занятий физической культурой на успеваемость студентов медицинского вуза. У студентов Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского занимающихся на занятиях физической культурой как по расписанию занятий, так и самостоятельно, отмечаются лучшие показатели дисциплинированности и среднего балла успеваемости [9].

Фалалеев В.И. из Казанского государственного медицинского университета указывает в своем исследовании, что введение дополнительной физической активности в учебный процесс положительно повлияет на состояние здоровья, скорость и качество усвоения материала, достижению высоких результатов обучения [10].

Такой же результат получили в СЗГМУ имени И.И. Мечникова. Экспериментально доказано, что студенты, занимающиеся в спортивных секциях

университета, добиваются высокой успеваемости и более рационально распределяют свое свободное время, чем студенты, не занимающиеся физической активностью и имеющие посредственную физическую подготовку [11].

К примеру, авторы из Пермского государственного медицинского университета и Северо-Западного государственного медицинского университета предположили это на основании проведенных исследований с применением цветового теста Люшера. Их исследования доказывают, что физическая активность напрямую влияет на психологическое состояние студентов, влияет на показатель тревожности, улучшает когнитивные способности и способствуют достижению успеха во всех сферах [12].

Проведенный обзор научных публикаций по теме стрессоустойчивости молодых людей, обучающихся в медицинских вузах, показал, что авторы единодушны в определении учебной нагрузки: учеба сложная, требующая много времени не только на заучивание больших объемов материала, но и освоение практических навыков, совмещаемое в ряде случаев с подработкой [13-15]. Все это, естественно, оказывает отрицательное влияние на режим сна и отдыха, режим питания и количество времени на физическую активность. О положительном влиянии занятий физической культурой в вузе на способность справляться со стрессами и улучшение показателей успеваемости упоминают многие исследователи [16, 17].

Сотрудники кафедр физического воспитания предлагают использовать для снижения уровня стресса студентов различные виды спорта. Исследование, проведенное в Тихоокеанском государственном медицинском университете с помощью методики «Шкала ситуативной и личностной тревожности Спилбергера» показало конкретная физическая активность прямо влияет на состояние тревожности студентов. Лучшим средством борьбы с последствиями стрессовых ситуаций являются сложнокоординационные виды спорта, такие как спортивные игры и единоборства [18].

Минифутбол, борьба (самбо, дзюдо), плавание, бадминтон рекомендуются авторами исследования из «Саратовский ГМУ им. В.И Разумовского Минздрава России». Подтверждена гипотеза о позитивном влиянии занятий этими видами спорта на стрессоустойчивость студентов. Лучшим видом спорта саратовские студенты-медики признают плавание, затем спортивные игры и борьбу [19].

При сравнении уровня тревожности, скорости переключения внимания, стресса студентов Воронежского государственного медицинского

университета им. Н.Н. Бурденко, авторы выявили, что студенты, занимающиеся спортивными играми, имеют более высокий уровень стрессоустойчивости [20].

Целью нашего исследования стало выявление уровня стресса студентов второго и третьего курсов, занимающихся и не занимающихся спортом, а также нахождение связи физической активности с успеваемостью. Обучающихся первого курса в исследование мы включать не стали, т.к. они еще не адаптировались к требованиям вуза и не имеют среднего балла на начало исследования.

Задачи исследования: 1. Определить уровень стресса студентов 2 и 3 курсов медицинского университета, занимающихся и не занимающихся спортом; 2. Выявить зависимость среднего балла от показателей уровня стресса и факта вовлеченности в занятия спортом. 3. Сформулировать практические рекомендации для коррекции учебно-воспитательного процесса в вузе.

Методы и организация исследования. В качестве средства выявления уровня стресса обучающихся медицинского университета нами

был выбран опросник «Шкала воспринимаемого стресса» или «Perceived Stress Scale -10», авторами которого являются Ш. Коэн, Г. Вильямсон (S. Cohen, G. Williamson, 1988) в адаптации Абабкова В.А. (2016) [21]. Методика часто встречается под названием «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиамсона» (Я.Н. Воробейчик, 2004). Это инструмент, призванный определить уровень стресса за предыдущий месяц. Опросник был создан для оценки уровня воспринимаемого стресса, то есть субъективного восприятия уровня напряженности ситуации. В PSS-10 также предусмотрены две подшкалы (табл. 1): «Перенапряжение» (пункты 1, 2, 3, 6, 9, 10) – измерение индивидом чувства отсутствия контроля над обстоятельствами или собственными эмоциями или реакциями; «Противодействие стрессу» (пункты 4, 5, 7, 8) – измерение воспринимаемой неспособности человека справиться с проблемами. Для ответа на вопросы респондент должен выбрать одно утверждение по пятибалльной шкале Ликерта от 0 («никогда») до 4 («очень часто»).

Таблица 1 - Уровни шкал воспринимаемого стресса (PSS-10) для 18-24 года

Уровень стресса	Название шкалы		
	Перенапряжение* (В.А. Абабков)	Противодействие стрессу* (В.А. Абабков)	Воспринимаемый стресс (Ш. Коэн)
Низкий	0-10 баллов	0-6 баллов	0-13 баллов
Средний (умеренный)	11-16 баллов	7-15 баллов	14-26 баллов
Высокий	17-24 балла	16 баллов и выше	27-40 баллов

Примечание: * Контрольные значения шкал «перенапряжение» и «противодействие стрессу» взяты из интернет-источника [22].

Проведено слепое рандомизированное исследование. Участники исследования, студенты 2 и 3 курсов Западно-Казахстанского медицинского университета имени Марата Оспанова, были разделены на две группы: контрольная группа (КГ) – 96 девушек, не занимающихся спортом, экспериментальная группа (ЭГ) – 92 девушки, члены спортивных секций университета (далее студенты-спортсмены) по лыжному спорту, волейболу, чирлидингу, настольному теннису, борьбе, армрестлингу, тренирующихся дважды в неделю по 2 - 2,5 часа. Важно указать, что студенты-спортсмены университета не имеют высокой квалификации, а занимаются на любительском

уровне. Средний возраст в ЭГ составил 19,31 ± 0,11 лет, в КГ – 19,5 ± 0,12 лет. Участники эксперимента дали добровольное согласие на участие в исследовании и предоставили данные по своему среднему баллу, а также дополнительные сведения о занятости в научной и общественной жизни университета. За точку отсчета был взят средний балл за предыдущий курс, т.е. за весенний семестр 2022-2023 уч.г. Контрольным стал балл, полученный по завершению осеннего семестра 2023-2024 уч.г. В КГ 52 студента дополнительно вели работу в научных кружках, профсоюзной и волонтерской организациях. В ЭГ 49 человек занимались дополнительно в научных кружках,

стояли в дебатном клубе, профсоюзной и волонтерской организации.

Анонимное анкетирование по методике PSS-10 было проведено с помощью интернет-ресурса Google анкеты в два этапа: первый опрос состоялся в середине сентября, т.е. в начале учебного года, второй в декабре во время экзаменационной сессии. Все анкеты были заполнены правильно и своевременно, ни одна не отклонена.

Статистическую обработку данных проводили с помощью пакета прикладных программ Microsoft Excel 2016. Оценка достоверности различий между группами проведена при помощи t-критерия Стьюдента и коэффициента корреляции Пирсона (шкала Чеддока). Результаты исследования и их обсуждение. Рассмотрим результаты

по шкале воспринимаемого стресса (табл. 2). В КГ и ЭГ на начало семестра уровень стресса был умеренный. В группе обучающихся, не занимающихся спортом даже несколько выше, чем в группе студентов-спортсменов, но достоверно результаты не отличались. На первой экзаменационной неделе в декабре мы отметили повышение уровня стресса у не спортсменов с умеренного до высокого ($P \leq 0,01$). В свою очередь, на уровень стресса студентов-спортсменов экзаменационная сессия влияния не оказала, и он остался прежним. Если сравнить результат, полученный в декабре, то здесь видна разница. Спортсмены, оставшиеся на том же уровне, что и в сентябре, показали достоверно лучший уровень ($P \leq 0,01$), чем студенты, не занимающиеся спортом.

Таблица 2 - Результаты опроса групп 1 (n=96) и 2 (n=92) на начало и конец осеннего семестра по PSS-10

Группа	Сентябрь $\bar{x} \pm \sigma$	P	Декабрь $\bar{x} \pm \sigma$	P
Баллы по шкале воспринимаемого стресса				
КГ	24,28±0,93	-	26,73±0,67	$P \leq 0,01$
ЭГ	23,62±0,88		23,77±0,45	
Баллы по субшкале «Противодействие стрессу»				
КГ	9,64±0,36	-	9,18±0,35	$P \leq 0,01$
ЭГ	9,19±0,35		10,5±0,35	
Баллы по субшкале «Перенапряжение»				
КГ	14,64±0,65	-	17,55±0,33	$P \leq 0,001$
ЭГ	14,43±0,62		13,27±0,48	

По субшкале «Перенапряжение» лучший результат показали студенты-спортсмены. Их баллы понизились с 14,43 до 13,27 ($P \leq 0,05$), но остались все на том же среднем уровне. Что касается студентов, не занимающихся спортом, то здесь мы видим рост баллов по субшкале «Перенапряжение» равный высокому уровню ($P \leq 0,01$). Сравним результаты КГ и ЭГ, мы выявили преимущество студентов-спортсменов ($P \leq 0,01$).

По субшкале «Противодействие стрессу» у студентов-спортсменов показатель повысился ($P \leq 0,01$), но остался в пределах среднего. В КГ тоже есть изменения, но там достоверных различий не обнаружено. Сравнивая результаты КГ и ЭГ, мы выявили что у студентов-спортсменов показатель выше ($P \leq 0,01$). Таким образом, студенты-спортсмены более стрессоустойчивы во время экзаменационной сессии, чем студенты, не занимающиеся спортом.

Таблица 3 - Показатели среднего балла группы 1 (n=96) и 2 (n=92)

Группа	Баллы		P
	Весна 2023 $\bar{x} \pm \sigma$	Зима 2023 $\bar{x} \pm \sigma$	
КГ	3,16 ± 0,48	3,10 ± 0,44	-
ЭГ	3,11 ± 0,04	3,07 ± 0,4	-

Обратимся к табл. 3, в которой представлены данные по среднему баллу за весенний семестр 2022-2023 уч.г. и осенний семестр 2023-2024 уч.г. Как видно, ни весной 2022-2023 уч.г., ни зимой 2023-2024 уч.г. ни у одной группы значимых преимуществ нет. Их показатели практически одинаковы. Зимний средний балл в обеих группах стал несколько ниже весеннего, но различий обнаружено

не было. В нашей стране принята балльно-рейтинговая система оценивания, где высший балл равен 4.0 (А 100%).

Проведя корреляционный анализ, мы выяснили, что показатель успеваемости (средний балл) очень слабо зависит от данных по общему воспринимаемому стрессу, перенапряжению и противодействию как в КГ (табл. 4), так и в ЭГ (табл. 5).

Таблица 4 - Корреляция среднего балла с показателями шкал PSS-10 в КГ (n=98)

Шкалы	Сентябрь 2023		Декабрь 2023	
	r	P	r	P
Воспринимаемый стресс	0,017	-	-0,076	-
Противодействие стрессу	0,075	-	-0,008	-
Перенапряжение	-0,089	-	-0,011	-

Таблица 5 - Корреляция среднего балла с показателями шкал PSS-10 в ЭГ (n=92)

Шкалы	Сентябрь 2023		Декабрь 2023	
	r	P	r	P
Воспринимаемый стресс	0,122	-	0,233	-
Противодействие стрессу	0,087	-	0,189	-
Перенапряжение	0,148	-	0,059	-

Следовательно, успеваемость в медицинском вузе не зависит ни от уровня стресса, ни от величины и степени физической активности обучающихся.

Выводы:

Проанализировав полученные результаты, мы выяснили, что на начало учебного года у всех студентов медицинского университета, участвующих в исследовании, уровень воспринимаемого стресса был умеренным. Что касается данных по субшкалам «Перенапряжение» и «Противодействие стрессу», то различий между группами не обнаружено и в обеих группах результаты находились на среднем уровне. Достоверные различия выявлены в конце осеннего семестра (декабрь 2023), когда было проведен второй этап исследования. Экзаменационная сессия оказала влияние на уровень стресса обучающихся, не занимающихся в спортивных секциях университета. Их результаты по шкале воспринимаемого стресса перешли из умеренного в высокий, тогда как у студентов-спортсменов показатель остался на умеренном уровне. По субшкале «Перенапряжение» студенты-спортсмены оказались достоверно выносливее студентов, не занимающихся спортом.

Их результат остался на среднем уровне, в то время как испытуемые из контрольной группы перешли со среднего уровня на высокий.

Успеваемость в обеих группах оказалась независимой от исследуемых показателей. Величина среднего балла в обеих группах осталась на одном уровне, на основании чего нельзя утверждать, что студенты-спортсмены справляются с учебой лучше, чем не спортсмены. Таким образом, тезисы вышеупомянутых в нашем исследовании авторов о том, что у студентов, постоянно занимающихся спортом во время обучения в вузе, улучшается успеваемость отличаются от полученных нами. В нашем исследовании выявлено положительное воздействие физической активности на способность справляться со стрессовыми нагрузками во время учебы и экзаменационной сессии, но успеваемость при этом остается практически неизменной. К тому же, студенты-спортсмены дополнительно ведут общественную и научную работу в студенческих организациях университета наравне со студентами, не занимающимися спортом. Это означает, что у студентов-спортсменов лучше развита способность к управлению своим временем.

Уровень стресса студентов второго и третьего курсов на наш взгляд слишком высок, что может впоследствии негативно сказаться на здоровье и успеваемости. Необходимо проводить со студентами профилактические беседы о необходимости соблюдения режима дня, режима труда и отдыха, рационального питания, необходимости и пользы физической активности и др. Спортивному клубу необходимо включить в план проведения спортивно-массовых мероприятий соревнования по нетрадиционным видам спорта и физической активности с вовлечением большего количества

обучающихся, не имеющих базовой спортивной подготовки. Немаловажна и поддержка руководства университета (поощрения, закупка необходимого инвентаря, обеспечение всем необходимым мест проведения мероприятий).

Поиск средств для снижения восприимчивости к учебным стрессам у обучающихся требует пристального внимания и дальнейшей исследовательской работы, направленной для разработки специальных программ и мероприятий по повышению стрессоустойчивости студентов медицинского вуза.

Литература

- 1 Носкова А.В., Ершова Е.С. Психологические особенности обучения студентов в медицинском вузе // Методология и технология непрерывного профессионального образования. – 2020. – №2 (2), – С. 36-42.
- 2 Гладышева О.В., Хабарова Т.Ю., Немых Л.С. Исследование основных процессов памяти у студентов первого курса медицинского ВУЗа // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – № 76. – С. 97-102.
- 3 Баттаев Э.А., Кумахова Д.Б. Особенности учебного процесса в высшей школе // Экономика и социум. – 2019. – №12 (67), – С. 251-253.
- 4 Ганина С.А. Адаптация студентов как инструмент стратегического управления качеством образования // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2019. – №4 (26), – С. 100-105.
- 5 Петунова А.Н., Алексеева Э.А., Иванова И.К. Влияние экзаменационного стресса на функциональное состояние организма // Acta Biomedica Scientifica, – 2019. – №2, – С. 286-287.
- 6 Димитрова Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских вузов и меры его профилактики // Международный научно-исследовательский журнал. — 2023. — №7 (133). — URL: <https://research-journal.org/archive/7-133-2023-july-undefined/10.23670/IRJ.2023.133.68> (дата обращения: 15.02.2024).
- 7 Аганов С.С., Сурмило С.В., Краснов Е.А. Влияние физической культуры на обучающихся в высших учебных заведениях // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2020. – № 1 (46). – С. 26-29.
- 8 Петросян Д.И., Зобкова Е.В., Полякова Н.Н. Физическая культура и спорт в жизни студентов (по результатам пилотажного опроса студентов Владимирского филиала РАНХиГС) // Ученые записки. – 2018. – № 4 (28). – С. 40-46.
- 9 Каменский Д.А., Щербатюк Д.А., Лосев Ю.Н., Курицына А.Е. Влияние физической нагрузки на уровень стресса студентов медицинского университета // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта: межвузовский сб. науч.-метод. работ / Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого. – Санкт-Петербург: Политех-Пресс, 2020. – С. 141-143.
- 10 Фалалеев В.В. Физическая культура как средство развития учебной мотивации студентов-медиков // Казанский педагогический журнал, – 2021. – №1 (144), – С.189-194.
- 11 Аляев Д.Ю., Герасимов П.Е., Каплун И.Г., Гумаева М.А. Влияние физической активности на когнитивные способности студентов медицинского вуза // Организация и методика физического воспитания в образовательном процессе вуза: Матер. Всероссийской науч.-практич. конф. – Саратов: ООО «Амирит», 2023. – С. 269-273.
- 12 Харчева И.Г., Романова А.А. Влияние занятий физической культурой на психоэмоциональное состояние студентов // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие». – 2019. – С. 132-135.
- 13 Галимова А.Р., Фадеева Е.В., Попова Н.М., Тюлькина Е.А. Факторы риска развития заболеваний легких, туберкулеза у студентов // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 1-2, – С. 40-42.
- 14 Корсакова А.В., Харина Б.И. Совмещение работы и учебы студентов медицинского вуза // Научная сессия ПГМУ им. академика Е.А. Вагнера: матер. науч.-практич. конф. с междунар. уч.. Том 1. – Пермь: Пермский национальный исследовательский политехнический университет, 2023. – С. 267-269.
- 15 Авилов О.В., Галиулина К.Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов -медиков и определение подходов к его коррекции // Вестник психофизиологии. – 2019. – № 4. – С. 42-50.
- 16 Каменский Д.А., Батурин А.Е., Батинова И.В. Физическая активность как средство профилактики стресса у студентов // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2020. – Т. 11, № 1(43). – С. 94-98.
- 17 Батинова И.В. Физическая культура как средство борьбы со стрессом у студентов // Мечниковские чтения - 2020: Матер. 93-й Всероссийской науч.-практич. студен. конф.с междунар. уч., Санкт-Петербург. – 2020. – С. 577-578.
- 18 Полтораки М.С., Гром В.Л., Сарчук Е.В. Оценка уровня стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза // *Juvenis scientia*. – 2019. – № 4. – С. 4-7.
- 19 Герасимов П.Е., Фролов М.Ю., Чучин В.В. Влияние различных видов спорта на стрессоустойчивость студентов // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2019. – №. 4. – С. 76-79.
- 20 Юдина М.А., Сорокина В.В. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза // Молодежный инновационный вестник. – 2021. – Т. 10, – № S1. – С. 486-488.
- 21 Абабков В.А., Барышникова К., Воронцова-Венгер О.В., Горбунов И.А., Капранова С.В., Пологаева В.А., Стуклов К.А. Валидизация русскоязычной версии опросника «Шкала воспринимаемого стресса-10» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16. Психология. Педагогика. – 2016. – № 2. – С. 6-15. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2016.202.

- 22 Шкала воспринимаемого стресса Абабков онлайн: сайт Psyhodilla психологические тесты. – URL: <https://psychiatry-test.ru/test/shkala-vospriimaemogo-stressa-pss-10/oq7oda2375ebe8db75f87b070889610c74b1/> (дата обращения: 12.09.2023)

References

- 1 Noskova A.V., Ershova E.S. Psihologicheskie osobennosti obucheniya studentov v medicinskom vuze // Metodologiya i tekhnologiya nepreryvnogo professional'nogo obrazovaniya. – 2020. – №2 (2), – S. 36-42.
- 2 Gladysheva O.V., Habarova T.YU., Nemyh L.S. Issledovanie osnovnykh processov pamyati u studentov pervogo kursa medicinskogo VUZa // Nauchno-medicinskij vestnik Central'nogo Chernozem'ya. – 2019. – № 76. – S. 97-102.
- 3 Battaev E.A., Kumahova D.B. Osobennosti uchebnogo processa v vysshej shkole // Ekonomika i socium. – 2019. – №12 (67), – S. 251-253.
- 4 Ganina S.A. Adaptaciya studentov kak instrument strategicheskogo upravleniya kachestvom obrazovaniya // Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. Pedagogical Review. – 2019. – №4 (26), – S. 100-105.
- 5 Petunova A.N., Alekseeva E.A., Ivanova I.K. Vliyanie ekzamenacionnogo stressa na funkcional'noe sostoyanie organizma // Acta Biomedica Scientifica, – 2019. – №2, – S. 286-287.
- 6 Dimitrova E.A. Issledovanie uchebnogo stressa obuchayushchihsvya sovremennykh rossijskikh vuzov i mery ego profilaktiki // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. — 2023. — №7 (133). — URL: <https://research-journal.org/archive/7-133-2023-july-undefined/10.23670/IRJ.2023.133.68> (data obrashcheniya: 15.02.2024).
- 7 Aganov S.S., Surmilo S.V., Krasnov E.A. Vliyanie fizicheskoy kul'tury na obuchayushchihsvya v vysshih uchebnykh zavedeniyah // Psihologo-pedagogicheskie problemy bezopasnosti cheloveka i obshchestva. – 2020. – № 1 (46). – S. 26-29.
- 8 Petrosyan D.I., Zobkova E.V., Polyakova N.N. Fizicheskaya kul'tura i sport v zhizni studentov (po rezul'tatam pilotazhnogo oprosa studentov Vladimirskego filiala RANHiGS) // Uchenye zapiski. – 2018. – № 4 (28). – S. 40-46.
- 9 Kamenskij D.A., SHCHerbatyuk D.A., Losev YU.N., Kuricyna A.E. Vliyanie fizicheskoy nagruzki na uroven' stressa studentov medicinskogo universiteta // Aktual'nye problemy professional'no-prikladnoj fizicheskoy kul'tury i sporta: mezhvuzovskij sb. nauch.-metod. rabot / Sankt-Peterburgskij politekhnicheskij universitet Petra Velikogo. – Sankt-Peterburg: Politekh-Press, 2020. – S. 141-143.
- 10 Falaleev V.V. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo razvitiya uchebnoj motivacii studentov-medikov // Kazanskij pedagogicheskij zhurnal, – 2021. – №1 (144), – S.189-194.
- 11 Alyaev D.YU., Gerasimov P.E., Kaplun I.G., Gumaeva M.A. Vliyanie fizicheskoy aktivnosti na kognitivnye sposobnosti studentov medicinskogo vuza // Organizaciya i metodika fizicheskogo vospitaniya v obrazovatel'nom processe vuza: Mater. Vserossijskoj nauch.-praktich. konf. – Saratov: OOO «Amirit», 2023. – S. 269-273.
- 12 Harcheva I.G., Romanova A.A. Vliyanie zanyatij fizicheskoy kul'turoj na psihoemotional'noe sostoyanie studentov // Sbornik izbrannykh statej po materialam nauchnykh konferencij GNII «Nacrazvitiye». – 2019. – S. 132-135.
- 13 Galimova A.R., Fadeeva E.V., Popova N.M., Tyul'kina E.A. Faktory riska razvitiya zabojevanij legkih, tuberkuleza u studentov // Aktual'nye problemy gumanitarnyh i estestvennykh nauk. – 2018. – № 1-2, – S. 40-42.
- 14 Korsakova A.V., Harina B.I. Sovmeshchenie raboty i ucheby studentov medicinskogo vuza // Nauchnaya sessiya PGMU im. akademika E.A. Vagnera: mater. nauch.-praktich. konf. s mezhdunar. uch.. Tom 1. – Perm': Permskij nacional'nyj issledovatel'skij politekhnicheskij universitet, 2023. – S. 267-269.
- 15 Avilov O.V., Galiulina K.YU. Osnovnye prichiny emocional'nogo stressa u studentov -medikov i opredelenie podhodov k ego korrekcii // Vestnik psihofiziologii. – 2019. – № 4. – S. 42-50.
- 16 Kamenskij D.A., Baturin A.E., Batinova I.V. Fizicheskaya aktivnost' kak sredstvo profilaktiki stressa u studentov // Nauchnye trudy Severo-Zapadnogo instituta upravleniya RANHiGS. – 2020. – T. 11, № 1(43). – S. 94-98.
- 17 Batinova I.V. Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo bor'by so stressom u studentov // Mechnikovskie chteniya - 2020: Mater. 93-j Vserossijskoj nauch.-praktich. studen. konf.s mezhdunar. uch., Sankt-Peterburg. – 2020. – S. 577-578.
- 18 Poltorak M.S., Grom V.L., Sarchuk E.V. Ocenka urovnya stressoustojchivosti u studentov medicinskogo vuza // Juvenis scientia. – 2019. – № 4. – S. 4-7.
- 19 Gerasimov P.E., Frolov M.YU., CHuchin V.V. Vliyanie razlichnykh vidov sporta na stressoustojchivost' studentov // Izvestiya Voronezhskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. – 2019. – №. 4. – S. 76-79.
- 20 YUdina M.A., Sorokina V.V. Vliyanie zanyatij v sportivnykh sekcijah na stressoustojchivost' i trevozhnost' u studentov medicinskogo vuza // Molodezhnyj innovacionnyj vestnik. – 2021. – T. 10, – № S1. – S. 486-488.
- 21 Ababkov V.A., Baryshnikova K., Voroncova-Venger O.V., Gorbunov I.A., Kapranova S.V., Pologaeva V.A., Stuklov K.A. Validaciya russkojazychnoj versii oprosnika "SHkala vosprinimaemogo stressa-10" // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 16. Psihologiya. Pedagogika. – 2016. – № 2. – S. 6-15. – DOI 10.21638/11701/spbu16.2016.202.
- 22 SHkala vosprinimaemogo stressa Ababkov onlajn: sajt Psyhodilla pсихологические тесты. – URL: <https://psychiatry-test.ru/test/shkala-vospriimaemogo-stressa-pss-10/oq7oda2375ebe8db75f87b070889610c74b1/> (data obrashcheniya: 12.09.2023)

Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
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	Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Ақтөбе, Казахстан., e-mail: wilwarin79@ gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248	Bobyreva Marina – 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

Огиенко Н.А.^а, Сивохин И.П., Огиенко И.В., Мальшакова В.В.

Костанайский региональный университет им. А. Байтұрсынұлы, г. Костанай, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Огиенко Надежда Анатольевна, Сивохин Иван Павлович, Огиенко Игорь Владимирович, Мальшакова Валерия Владимировна

Физическая культура, как необходимое условие формирования здорового поколения

Аннотация. Целью данного научного исследования было изучение вопроса реализации целей и задач физической культуры с учетом значимых изменений в нормативно-правовой базе и в условиях обновленной системы образования. В статье обозначены роль и важность физической культуры и спорта, как одного из значимых факторов формирования гармонично развитой и здоровой личности, рассмотрены тенденции отношения к физической активности учащихся в Костанайском регионе, сделан сравнительный анализ статистических данных за 2010, 2016 и 2022 годы по теме исследования. На основе анализа статистических данных, а также анализа мнений учителей общеобразовательных учреждений Костанайского региона, сформулированы некоторые проблемы современного состояния физической культуры в системе образования и организационно-педагогические условия их преодоления.

Ключевые слова: физическая культура, организационно-педагогические условия, обновленная система образования.

Ogienko Nadezhda Anatolyevna, Sivokhin Ivan Pavlovich, Ogienko Igor Viadimirovich, Malshakova Valeriya Viadimirovna.

Physical culture as a necessary condition for the formation of a healthy generation

Abstract. The purpose of this scientific research was to study the issue of realization of the goals and objectives of physical culture in view of significant changes in the normative-legal base and in the conditions of the renewed education system. The article outlines the role and importance of physical culture and sport as one of the significant factors in the formation of a harmoniously developed and healthy personality, considers trends in the attitude to physical activity of students in the Kostanay region, makes a comparative analysis of statistical data for 2010, 2016 and 2022 years on the topic of the study. On the basis of the analysis of statistical data, as well as the analysis of opinions of teachers of general educational institutions of Kostanay region, some problems of the current state of physical culture in the education system and organizational and pedagogical conditions of their overcoming are formulated.

Key words: physical culture, organizational and pedagogical conditions, renewed education system.

Огиенко Надежда Анатольевна, Сивохин Иван Павлович, Огиенко Игорь Владимирович, Мальшакова Валерия Владимировна.

Дене шынықтыру, дені сау ұрпақты қалыптастырудың қажетті шарты ретінде

Аңдатпа. Бұл ғылыми зерттеудің мақсаты нормативтік-құқықтық базадағы және жаңартылған білім беру жүйесі жағдайындағы маңызды өзгерістерді ескере отырып, дене шынықтырудың мақсаттары мен міндеттерін іске асыру мәселесін зерттеу болды. Мақалада үйлесімді дамыған және дені сау тұлғаны қалыптастырудың маңызды факторларының бірі ретінде дене шынықтыру мен спорттың рөлі мен маңыздылығы көрсетілген, Қостанай өңіріндегі оқушылардың дене белсенділігіне деген көзқарас тенденциялары қарастырылған, зерттеу тақырыбы бойынша 2010, 2016 және 2022 жылдардағы статистикалық деректерге салыстырмалы талдау жасалған. Статистикалық деректерді талдау, сондай-ақ Қостанай өңірінің жалпы білім беру мекемелері мұғалімдерінің пікірлерін талдау негізінде білім беру жүйесіндегі дене шынықтырудың қазіргі жай-күйінің кейбір мәселелері және оларды еңсерудің ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары тұжырымдалған.

Түйінді сөздер: дене шынықтыру, ұйымдастырушылық-педагогикалық жағдайлар, жаңартылған білім беру жүйесі.

Основные положения. Изменения, происходящие в информационном пространстве, в социально-экономической системе в целом, в системе образования, в частности, актуализируют проблему постоянного мониторинга состояния здоровья учащейся молодежи и минимизации негативных факторов, сопровождающих данные трансформации. При этом физическая культура призвана обеспечить эффективное состояние всех систем организма для качественного ответа на все интеллектуальные и когнитивные вызовы современности.

Современная система обновленного образования в Республике Казахстан внесла существенные коррективы в методику преподавания физической культуры в общее образовательное пространство. При этом процесс внедрения инновационных и интерактивных принципов обучения может быть эффективным только в случае гармонизации целей и задач с организационно-педагогическими условиями и готовностью педагогов к работе в новых условиях. Примером таких организационно-педагогических условий может быть не только состояние материально-технической базы отдельно взятого образовательного учреждения, но и «политика» школьной администрации разного уровня принятия управленческих решений (со своей спецификой отчетности и финансовых ограничений), отношение родителей и окружающих к оценке важности обсуждаемого вопроса.

Для более детального осмысления влияния различных факторов на результаты обучения учащейся молодежи по формированию двигательных навыков и воспитанию привычки активной двигательной деятельности, а также компетентного отношения к своему здоровью, необходимо понимание реального состояния вопроса и выявление причинно-следственных связей для его регулирования.

Введение. Изучение тенденций отношения молодого поколения к физической активности, является на сегодняшний момент вполне актуальной темой: в центре внимания ученых - проблемы усиления негативных факторов в состоянии здоровья, связанных, в том числе, с малоподвижным образом жизни [1-3].

Одна из актуальных обсуждаемых тем – мотивация к занятиям физической культурой как в системе общего среднего, среднего специального, так и в системе высшего образования [4-6].

На сегодняшний день не менее важно изучение влияния обновленной системы образования на решение целей и задач физического воспитания. Несомненно, одной из главных задач, стоящих перед школьным учителем физической культуры - это привить подрастающему поколению основ-

ные принципы физической культуры, как основы сохранения активного долголетия. Воспитать устойчивую потребность в активной двигательной деятельности, как залога здоровья и гармонии всех систем организма не только в период обучения, но и на протяжении всей его будущей жизнедеятельности.

Глобальные вызовы подразумевают не менее глобальные ответы, которые призваны решить задачу использования и «приручения» искусственного интеллекта, оставляя при этом ведущую роль за интеллектом человеческим. Поэтому в современной системе образования приоритеты отданы способности критически мыслить и анализировать большие потоки информации, выделяя достоверные и фактические данные, логические связи и поиск рациональных правильных решений с гуманистической точки зрения.

С 2016 года в Казахстане во многих нормативно-правовых документах и, в том числе, касающихся регулирования в системе образования, произошли значимые изменения. Законы Республики Казахстан «Об образовании», «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями», «О физической культуре и спорте», «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года», «Концепция развития образования Республики Казахстан на 2022-2026 гг.», а также многие другие Приказы и подзаконные акты составляют единую систему концептуальных ориентиров в современном обществе. Одна из главных общих целей данного законодательства - поиск эффективных путей повышения казахстанского индекса человеческого капитала, являющегося базовой составляющей устойчивого состояния и роста экономики страны [7]. Human Capital Index - это показатель степени готовности страны к реализации модели устойчивого развития, научно разработанный и доказанный группой экономистов (Noam Angrist, Pinelopi Koujianou Goldberg, Simeon Djankov, Harry Patrinos), поддерживаемый World Bank Group с 2018 года. Уровень индекса человеческого капитала, по методологии данного научного проекта, зависит от уровня накопленных знаний, навыков и здоровья. Что в очередной раз доказывает приоритетность формирования мышления подростка, направленного на сохранение и приумножение своего здоровья, как базового компонента его интеллектуального развития.

Вся система обновленного образования, с помощью акцента на развивающее обучение, внедрение интерактивных и инновационных методов, направлена на формирование жизненных компе-

тенций, позволяющих быстро адаптироваться к изменяющимся внешним условиям, способность брать ответственность не только за судьбу своих близких, но и ответственность за эффективное развитие всей страны. Отдельное значение в этом, несомненно должно отводиться формированию компетентного отношения к собственному здоровью.

Для анализа современной ситуации в ходе проведенного исследования предполагалось ответить на следующие вопросы. Насколько меняется уровень здоровья и отношение учащейся молодежи к своему здоровью, а также к физической активности, на фоне происходящих в области образования изменений? Чувствительна ли для учителей физической культуры нормативно-правовая поддержка образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта? Обеспечивают ли существующие организационно-педагогические условия в системе образования, полноценную реализацию целей и задач, обозначенных для физической культуры?

Цель исследования - изучение вопроса реализации идей и задач физической культуры с учетом значимых изменений в нормативно-правовой базе и в условиях обновленной системы образования.

Задачи исследования:

1. Обозначить роль и значение физической культуры и спорта, как одного из значимых факторов формирования гармонично развитой и здоровой личности.

2. Рассмотреть тенденции отношения к физической активности учащейся молодежи в Костанайском регионе, сделав сравнительный анализ статистических данных за 2010, 2016 и 2022 годы по теме исследования.

3. Выявить проблемы в системе организации физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях и предложить возможные пути их преодоления.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования: анализ нормативно-правовых документов, научной и методической литературы, социологический опрос учащейся молодежи, анкетирование и интервьюирование специалистов в области физической культуры.

Для выявления современного состояния вопроса и тенденций отношения к физической активности и урокам физической культуры учащихся общеобразовательных школ, на кафедре теории и практики физической культуры и спорта Костанайского регионального университета им. Ахмета Байтурсынова совместно с Региональным центром физической культуры и детско-юношеского туризма, управления образования акимата Костанайской области, было

проведено исследование, в период с ноября 2022 года по февраль 2023 года (январь-февраль 2023 года обрабатывались полученные результаты). Опрос проходил в 13 школах Костанайского региона в 6-х, 8-х, 10-х классах. Каждое исследование было согласовано через администрации школ со всеми заинтересованными лицами, и получило одобрение, анкетирование носило добровольный и анонимный характер, посредством использования площадки Google forms, данные формировались в общей Excel таблице, которые впоследствии обрабатывались и интерпретировались. Группой исследователей было опрошено 929 учащихся (отобранных случайным образом), в возрасте 11-16 лет, из которых 56%, составили девочки (n=520) и 44% (n=409) - мальчики. Респондентам была предложена адаптированная стандартная анкета из Международного опросника по отношению к физической активности для подростков [8, 9]. Поскольку данный мониторинг по теме исследования осуществляется авторами уже с 2005 года, каждые 5-6 лет, то была возможность проведения анализа тенденций в отношении к физической активности со стороны учащихся и их заинтересованности в уроках физического воспитания. Для анализа были выделены данные, полученные авторами соответственно в 2010 году (где обработано 373 анкеты учащихся, из них 154 девочки и 219 мальчиков, и в 2015-2016 учебном году (где участвовало 310 учащихся, из них 144 девочки и 166 мальчиков). Результаты данных этапов исследования были сведены в единую систему и были обработаны с помощью программы SPSS Statistics 27.0.

Вместе с тем, для выявления проблем, существующих в настоящее время при реализации физкультурно-спортивной деятельности в системе образования, в том числе, с учетом обновленной системы образования, нами было проведено интервьюирование с опытными учителями физической культуры, затем посредством работы с фокус-группой (было отобрано для фокус группы 7 экспертов) была составлена анкета для опроса преподавателей и методистов, работающих в системе образования по физической культуре Костанайского региона. В данном анкетировании приняли участие 351 респондент, данные опроса были подвергнуты обработке и интерпретации для решения поставленной задачи.

Результаты исследования и их обсуждение.

С 2016 года в системе образования поэтапно внедряется обновленное ее содержание, направленное на развитие творческого и критического мышления, формирование сознательного отношения к образовательной деятельности и самостоятельности

в принятии решений во всех сферах своей жизнедеятельности и, прежде всего, к ответственному отношению к своему здоровью. Для создания «базовой платформы» данных нововведений был принят значимый Закон Республики Казахстан «О статусе Педагога» от 27 декабря 2019 года № 293-VI ЗРК [10]. Призванный мотивировать учителей к поиску творческих решений, поставленных перед ними целей и задач. Несмотря на то, что разработанная концепция образования имеет целостную систему, она постоянно совершенствуется с учетом возникающих вызовов современности. Так обновленный Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года № 399 «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам и курсам по выбору уровней начального, основного среднего и общего среднего образования», был зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 23 сентября 2022 года № 29767 [11].

Несмотря на то, что общая статистика по заболеваемости в Казахстане подростков имеет положительную динамику и идет к снижению, некоторые отдельные факты по заболеваемости противоречат данным общей статистики [12]. Так,

например, согласно данным, озвученным в августе 2022 года, заместителем Премьер-Министра Республики Казахстан Ералы Тугжановым, на первом месте среди заболеваний у школьников выделяют патологию органов зрения, причем если в 2020 году таких школьников было выявлено 22 795, то в 2021 году данный показатель увеличился до 60 490, согласно тех же данных на втором месте нервно-психические заболевания (2020 год – отмечено 5 872 случаев, в 2021 году- 15 946), на третьем месте – патология осанки (2020 год – отмечено 2 517 случаев, в 2021 году- 6 112) [13].

Отношение к активной двигательной деятельности, согласно утверждению ученых, является основной компонентой здоровьесберегающего образа жизни [14, 15]. Всемирная организация здравоохранения напрямую связывает уровень смертности с малоподвижным образом жизни, с отношением к двигательной активности и проблемой избыточного веса [16], поэтому в рамках проведенного опроса был выделен ряд информативных показателей, отражающих уровень отношения к двигательной активности, физическим упражнениям и в целом, к урокам физической культуры в рамках общего среднего образования.

Таблица 1 - Комбинационная таблица частотного анализа уровня вовлеченности учащихся в занятия физическими упражнениями (по годам проведения опроса и по классам)

Класс			«За последние 7 дней, сколько дней ты занимался физическими упражнениями 60 минут в день?», (п)							Всего учащихся, (п)	
			0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4дня	5дней	бдней		7 дней
6 или 7 класс	Дата опроса	2010	5	12	12	26	11	15	4	21 (19,8%)	106
		2016	4	7	7	11	13	18	7	19 (22,1%)	86
		2022	48	40	52	103	51	36	18	49 (12,3%)	397
	Всего		57	59	71	140	75	69	29	89	589
8 или 9 класс	Дата опроса	2010	9	12	14	25	13	14	12	13 (11,6%)	112
		2016	5	10	17	42	24	7	14	20 (14,4%)	139
		2022	58	25	63	110	41	43	14	49 (12,2%)	403
	Всего		72	47	94	177	78	64	40	82	654
10 или 11 класс	Дата опроса	2010	16	16	24	34	18	10	8	28 (18,1%)	154
		2016	6	10	11	15	10	13	12	8 (9,4%)	85
		2022	19	11	22	30	16	14	3	14 (10,8%)	129
	Всего		41	37	57	79	44	37	23	50	368
Итого	Дата опроса	2010	30	40	50	85	42	39	24	62 (16,5%)	372
		2016	15	27	35	68	47	38	33	47 (15,2%)	310
		2022	125	76	137	243	108	93	35	112 (12,1%)	929
	Всего		170	143	222	396	197	170	92	221	1611

Так, результаты анализа проведенного исследования в 2022 году позволяют утверждать, что в ежедневные занятия физическими упражнениями (как рекомендовано ВОЗ, хотя бы по 60 минут) вовлечено лишь 12,1 % респондентов, тогда как в 2010 году таких учащихся было 16,7%, а в 2016 году – 15,2%, что говорит об отрицательной динамике показателя двигательной активности, в том числе, если смотреть в разрезе классов (Таблица 1)

Среди респондентов 2022 года, на вопрос «Как ты оцениваешь знания по физической культуре» 158 респондентов (17,0%) – ответили «знаю много», соответственно 629 (67,7%) – «знаю достаточно», 114 (12,2%) – «знаю мало». При этом школьников, утверждающих, что «знают много» по физической культуре в 2010 году было 14,4%, а в 2015 году их было 43,5% (вероятно это связано с тем, что в этот период 2012-2016 годов в Казахстане реализовывалось очень много информационных программ по «Здоровому образу жизни».

Анализ в 2022 г. побуждающих факторов к занятиям физической активностью, показал, что среди «очень важных», расположены на первых трех

позициях мотивы «Укреплять свое здоровье» - 617 (66,4%), «Получать удовольствие» - 442 (47,6%), «Умение управлять своим телом» – 414 (44,6%). При том среди «очень важных» факторов - «Укреплять свое здоровье» в 2010 году указали 74,5%, в 2016 году таких ответов было 78,7%.

На вопрос «Как ты думаешь, будешь ли ты заниматься спортом, когда тебе исполнится 20 лет?» - 385 человек (41,4%) с уверенностью сказали: «Конечно, да». При этом уверенно утвердительный ответ в 2010 году дали 134 респондента (36,0%), в 2016 году 154 респондента (49,7%). Данный результат косвенно, но информативно указывает на уровень сформированности «привычки» заниматься двигательной активностью.

Анализ времени, которое учащиеся, опрашиваемые в 2022 году, уделяют занятиям физической культуры вне школы, показал, что 128 респондентов (13,8%) занимается ежедневно, 293 (31,5%) занимается более 4-х раз в неделю, 580 (62,4%) занимается 2 и более раз в неделю. Сравнительный анализ с 2010 и 2016 годами представлены в Таблице 2.

Таблица 2 - Комбинационная таблица частотного анализа вовлеченности в занятия физическими упражнениями в свое свободное время, вне школы (по годам проведения опроса и по классам)

Дата опроса		«Вне школы, как часто ты занимаешься физическими упражнениями в свое свободное время так, чтобы запыхаться или вспотеть?», (n, %)								Всего учащихся, (n)
		Нет ответа	Каждый день	от 4 до 6 раз в неделю	от 2 до 3 раз в неделю	один раз в неделю	один раз в месяц	менее одного раза в неделю	никогда	
	2010	4	99 (26,5%)	75 (20,1%)	94 (25,2%)	53 (14,2%)	16 (4,3%)	14 (3,8%)	18 (4,8%)	373
	2016	0	19 (6,1%)	32 (10,3%)	21 (6,8%)	27 (8,7%)	211 (68,1%)	0 (0%)	0 (0%)	310
	2022	0	128 (13,8%)	165 (17,8%)	287 (30,9%)	121 (13,0%)	55 (5,9%)	70 (7,5%)	103 (11,0%)	929
Итого		4	246	272	402	201	282	84	121	1612

Однако, анализ также показал, что среди опрошенных в 2022 году лишь 354 респондента (38,1%) занимаются более часа в неделю

Анализ ответа на вопрос «Что ты думаешь об уроках физической культуры в школе?», 213 учеников из 929 (22,9%) ответили – «очень нравятся» (дополнительные ответы: «лучший урок в мире») и 531 (57,1%) - ответили «нравится в целом» (дополнительные ответы – «нормально», «в целом нормально», «наш тренер очень хороший, мне нравятся его уроки», «на уроках очень весе-

ло каждую четверть у нас разные виды спорта», «нормально но не супер»).

Для анализа организационно-педагогических условий реализации обновленной системы образования и проблем, с которыми сталкиваются учителя физической культуры, также был проведен опрос учителей и методистов в Костанайском регионе (N=351).

На вопрос «Насколько Вы удовлетворены отношением Ваших учеников к урокам физкультуры и занятиям физкультурой и спортом в целом?» -

147 респондентов (41,9 %) ответили, что «очень даже удовлетворены»; 93 (26,5%) «вполне удовлетворены»; 57 (16,2%) «удовлетворены, но не совсем»

На вопрос «Что Вас не удовлетворяет в отношении учащихся Вашей школы к урокам физической культуры?». Среди трех наиболее актуальных были выделены «Низкий уровень физического развития» - 148 (42,2%), «Пассивность на уроках» - 135 (38,5%); «Низкая физкультурно-спортивная активность вне уроков физической культуры».

В причинах данных проблем, на первые позиции респондентами были поставлены: «Перегрузка учащихся теоретическими дисциплинами и отсутствие условий для нормальной двигательной активности» -151 (43%), «Отсутствие у школьников интересов к этим урокам» - 144 (41%), «Отрицательное влияние на школьников родителей» - 88 (25,1%), «Негативное отношение к урокам физической культуры со стороны других учителей» - 73 (20,8%). Тем не менее около 50 % респондентов-учителей отметили, что отношение старшеклассников к урокам физической культуры и внешкольной физкультурно-спортивной деятельности по мере взросления улучшается.

Мотивация учащихся к урокам физической культуры, согласно результатам опроса учителей физической культуры, оценивается как средняя – 34,1%, выше среднего – 31,7% и высокая – 22,6%. Среди одной из наиболее эффективных мер, необходимых для повышения мотивации, респондентами было выделено «Необходимо вернуть оценивание за уроки физической культуры» - 28,4%,

Среди первых помощников в организации физкультурно-спортивной работы в школе приоритеты были отданы: директор школы - 34,5%, отдел по физической культуре и спорту – 19,9%, отдел образования - 13,1%.

Для решения поставленных задач перед учителем физической культуры – 72% респондентов ответили, что достаточно 3-х часов в неделю, 10,3% ответили, что необходимо более 4-х часов в неделю и 10% ответили, что необходимо не менее 5-ти часов в неделю.

Факторы, не позволяющие эффективно решать цели и задачи учителю физической культуры: «Плохая материальная база (маленькие неудобные залы, отсутствие спортивных площадок около школы, недостатки в спортивном инвентаре и т. д.) – 64,1%, «Недооценка роли уроков физкультуры педагогическим коллективом школ» - 24,8%, «Недостаточное внимание к предмету со стороны образования» - 22,2%. Среди ответов, по совершенствованию системы ведения уроков физической культуры, среди традиционных, необходимо выделить ответ «Требовать от учителей физкультуры в первую очередь оздоровительного эффекта от занятий, а не спортивных успехов учащихся» - 28,5%.

При разработке анкеты, во время работы с фокус-группой, наибольшее внимание со стороны участвующих экспертов вызвали вопросы, посвященные оцениванию результатов и планированию уроков физической культуры. Поэтому данные вопросы были отражены в анкете, ответы на которые нами приведены на рисунке 1 и 2. При этом необходимо отметить, что в данных вопросах респондентами не были приведены «свои» варианты ответов.

Как Вы считаете, нужна ли оценка на уроке физической культуры (n=351)



Рисунок 1 - Ответы респондентов на вопрос о необходимости традиционной формы оценки на уроке физической культуры» (n=351)

Как Вы считаете, что необходимо изменить в системе планирования, для повышения эффективности уроков физической культуры?
(n=351)



Рисунок 2 - Ответы респондентов на вопрос «Как Вы считаете, нужна ли оценка на уроке физической культуры?» (n=351)

Таким образом, анализ исследований показывает на некоторые проблемы в организации физкультурно-спортивной деятельности и отсутствие у учителей физической культуры уверенности в полноценной реализации целей и задач, в условиях обновленной системы образования. Что несомненно требует дальнейшего более детализированного научного анализа для преодоления существующих противоречий.

Выводы:

1. Выявлено, что уровень двигательной активности, а также вовлеченность в занятия физическими упражнениями и отношение к физической активности учащейся молодежи в Костанайском регионе, имеют отрицательную динамику. Данный вывод следует из сравнительного анализа статистических данных, которые иллюстрируют

снижение вовлеченности в ежедневные занятия физическими упражнениями с 16,7% (2010 г.) и 15,2% (2016 г.) до 12,1% (2022 г.);

2. Существующие проблемы в методическом, организационно-педагогическом и материально-техническом обеспечении уроков физической культуры не позволяют в полной мере реализовывать цели и задачи обновленного обучения в школьной системе образования, что обусловлено результатами опроса учителей физической культуры Костанайского региона: лишь 23,5% респондентов удовлетворены новыми формами планирования, 61,0% учителей физической культуры считает необходимым вернуть систему оценивания достижений учащихся, на недостаточность материально-технического обеспечения указывают 64% респондентов.

Литература

- He J, Yu H, Jiang M, Bialas M. A research synthesis on successful educational practices and student outcomes for physical education in schools // *Frontiers in Psychology*. - 2023. - 14:1280871. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1280871
- Haug E, Castillo I, Samdal O, Smith ORF Body-related concerns and participation in physical education among adolescent students: the mediating role of motivation // *Frontiers in Psychology*. - 2023. - 14:1266740. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266740
- Husu P., Vähä-Yrjö H., Vasankari T. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children— associations with perceived health status: a cross-sectional stud // *BMC Public Health* 16, 338 -2016. [Electronic resource] – Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3006-0> (accessed: 02.03.2023).
- Пухов Д.Н., Малинин А.В., Шустин Б.Н. Мотивационные предпочтения школьников в видах занятий физической культурой и спортом // *Теория и практика физической культуры*. - 2020. - № 7. - С. 36-38.
- Xi Luo Liu, Jingjia Li. The Effects of ARCS Motivational Instruction in Physical Education on Learning Cognition and the Health-Related Physical Fitness of Students // *Frontiers in Psychology*. – 2022. DOI 10.3389/fpsyg.2022.786178 [Electronic resource] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.786178/full> (accessed: 02.03.2023).
- Hidayat C, Lengkana AS, Rohyana A, Purwanto D, Razali, Rosalina M. Motivating active learning in physical education: Critical thinking. *European J Ed Res*. – 2023. - №12(2). – pp.1137-1151. DOI: 10.12973/eu-jer.12.2.1137
- Гуманитарный портал. Центр гуманитарных технологий. Рейтинг стран мира по индексу человеческого капитала. Human Capital Index-2020. [Электронный ресурс] –<https://gtmarket.ru/ratings/human-capital-index> Гуманитарный портал ISSN 2310-1792 (дата обращения: 25.06.2023)
- Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Barnekow Rasmussen V. Young people’s health in context. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. (Health

- Policy for Children and Adolescents No.4). // WHO Regional Office for Europe. - 2004. [Electronic resource] – <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/young-peoples-health-in-context.-health-behaviour-in-school-aged-children-hb-sc-study-international-report-from-the-20012002-survey> (accessed: 02.03.2023).
- 9 Федоров А.И., Шарманова С.Б., Пидуков В.Н., Бикташева Г.Ш., Ковш Н.А., Иссергепов К.Ш. Поведенческие факторы здоровья и физической активности детей и подростков: тендерный аспект // Человек. Спорт. Медицина. - 2006. - №3 (58). - С. 168-170.
 - 10 Закон Республики Казахстан «О статусе педагога» от 27 декабря 2019 года № 293-VI ЗРК (с изменениями и дополнениями на 01.07.2023) [Электронный ресурс] –<https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1900000293> (дата обращения 10.11.2023 г.)
 - 11 Приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 16 сентября 2022 года № 399 «Об утверждении типовых учебных программ по общеобразовательным предметам и курсам по выбору уровней начального, основного среднего и общего среднего образования» (с изменениями от 31.10.2023г.) [Электронный ресурс] –<https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029767> (дата обращения 10.11.2023 г.)
 - 12 Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан. Охрана здоровья и здоровый образ жизни – 2023. [Электронный ресурс] – <https://bala.stat.gov.kz/category/ohrana-zdorovya-i-zdorovuj-obraz-zhizni/> (дата обращения 10.11.2023 г.)
 - 13 Слин'кова Д. Плохое зрение, нервные заболевания и сколиоз: от чего страдают казахстанские школьники. Informburo.kz. [Электронный ресурс] – <https://informburo.kz/novosti/plohoe-zrenie-nervnye-zabolevaniya-i-skoliz-ot-chego-stradayut-kazahstanskije-shkolniki> (дата обращения 10.11.2023 г.)
 - 14 Чамокова А.Я. Влияние двигательной активности на физическое развитие школьников // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2021. - №4. – С. 76-98.
 - 15 Попов В.И., Настаушева Т.Л., Жданова О.А. Состояние здоровья и физическая активность детей в период обучения в школе // Здравоохранение Российской Федерации. - 2021. - №3.- С. 238-244. DOI: <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2021-65-3-238-244>
 - 16 Organización Mundial de la Salud. (2020^o). Obesidad y sobrepeso. [Electronic resource] – <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed: 10.11.2023 г.)

References

- 1 He J, Yu H, Jiang M, Bialas M. A research synthesis on successful educational practices and student outcomes for physical education in schools // *Frontiers in Psychology*. - 2023. - 14:1280871. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1280871
- 2 Haug E, Castillo I, Samdal O, Smith ORF Body-related concerns and participation in physical education among adolescent students: the mediating role of motivation // *Frontiers in Psychology*. - 2023. - 14:1266740. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1266740
- 3 Husu P, Vähä-Ypyä H., Vasankari T. Objectively measured sedentary behavior and physical activity of Finnish 7- to 14-year-old children – associations with perceived health status: a cross-sectional study // *BMC Public Health* 16, 338 -2016. [Electronic resource] – Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3006-0> (accessed: 02.03.2023).
- 4 Puhov D.N., Malinin A.V., SHustin B.N. Motivacionnye predpochteniya shkol'nikov v vidah zanyatij fizicheskoj kul'turoj i sportom // *Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury*. - 2020. - № 7. - S. 36-38.
- 5 Xi Luo Liu, Jingjing Li. The Effects of ARCS Motivational Instruction in Physical Education on Learning Cognition and the Health-Related Physical Fitness of Students // *Frontiers in Psychology*. – 2022. DOI 10.3389/fpsyg.2022.786178 [Electronic resource] <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.786178/full> (accessed: 02.03.2023).
- 6 Hidayat C, Lengkana AS, Rohyana A, Purwanto D, Razali, Rosalina M. Motivating active learning in physical education: Critical thinking. *European J Ed Res*. – 2023. - №12(2). – pp.1137-1151. DOI: 10.12973/eu-jer.12.2.1137
- 7 Gumanitarnyj portal. Centr gumanitarnyh tekhnologij. Rejting stran mira po indeksu chelovecheskogo kapitala. Human Capital Index-2020. [Elektronnyj resurs] –<https://gtmarket.ru/ratings/human-capital-index> Gumanitarnyj portal ISSN 2310-1792 (data obrashcheniya: 25.06.2023)
- 8 Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Barnekow Rasmussen V. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. (Health Policy for Children and Adolescents No.4). // WHO Regional Office for Europe. - 2004. [Electronic resource] – <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/young-peoples-health-in-context.-health-behaviour-in-school-aged-children-hb-sc-study-international-report-from-the-20012002-survey> (accessed: 02.03.2023).
- 9 Fedorov A.I., SHarmanova S.B., Pidukov V.N., Biktasheva G.SH., Kovsh N.A., Issergepov K.SH. Povedencheskie faktory zdorov'ya i fizicheskoj aktivnosti detej i podrostkov: tendernyj aspekt // *Chelovek. Sport. Medicina*. - 2006. - №3 (58). - S. 168-170.
- 10 Zakon Respubliki Kazahstan «O statuse pedagoga» ot 27 dekabrya 2019 goda № 293-VI ZRK (s izmeneniyami i dopolneniyami na 01.07.2023) [Elektronnyj resurs] –<https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z1900000293> (data obrashcheniya 10.11.2023 g.)
- 11 Prikaz Ministra prosveshcheniya Respubliki Kazahstan ot 16 sentyabrya 2022 goda № 399 «Ob utverzhenii tipovyh uchebnyh programm po obshcheobrazovatel'nym predmetam i kursam po vyboru urovnej nachal'nogo, osnovnogo srednego i obshchego srednego obrazovaniya» (s izmeneniyami ot 31.10.2023g.) [Elektronnyj resurs] –<https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200029767> (data obrashcheniya 10.11.2023 g.)
- 12 Byuro nacional'noj statistiki Agentstva po strategicheskomu planirovaniyu i reformam Respubliki Kazahstan. Ohrana zdorov'ya i zdorovuj obraz zhizni – 2023. [Elektronnyj resurs] – <https://bala.stat.gov.kz/category/ohrana-zdorovya-i-zdorovuj-obraz-zhizni/> (data obrashcheniya 10.11.2023 g.)
- 13 Slin'kova D. Plohoe zrenie, nervnye zabolevaniya i skoliz: ot chego stradayut kazahstanskije shkol'niki. Informburo.kz. [Elektronnyj resurs] – <https://informburo.kz/novosti/plohoe-zrenie-nervnye-zabolevaniya-i-skoliz-ot-chego-stradayut-kazahstanskije-shkolniki> (data obrashcheniya 10.11.2023 g.)
- 14 CHamokova A.YA. Vliyanie dvigatel'noj aktivnosti na fizicheskoe razvitie shkol'nikov // *Sovremennye problemy zdra-*

- vooхранeniya i medicinskoj statistiki. – 2021. - №4. – S. 76-98.
- 15 Popov V.I., Nastausheva T.L., Zhdanova O.A. Sostoyanie zdorov'ya i fizicheskaya aktivnost' detej v period obucheniya v shkole // Zdravooхранenie Rossijskoj Federacii. - 2021. - №3.- S. 238-244. DOI: <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2021-65-3-238-244>
- 16 Organización Mundial de la Salud. (2020^a). Obesidad y sobrepeso. [Electronic resource] – <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed: 10.11.2023 g.)

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</p> <p>Огиенко Надежда Анатольевна - педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессорының м.а., Ахмет Байтұрсынұлы атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ, Қазақстан, e-mail: nadejda_kstzk@ mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000- 0002-2639-1674</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Огиенко Надежда Анатольевна – кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора, Костанайский региональный университет им. А. Байтұрсынұлы, г. Костанай, Казахстан, e-mail: nadejda_kstzk@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000- 0002-2639-1674</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Ogienko Nadezhda Anatolyevna - candidate of pedagogical sciences, associate professor, Kostanai Regional University named after A. Baitursynov, Kostanay, Kazakhstan, e-mail: nadejda_kstzk@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000- 0002-2639-1674</p>
--	---	--

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING



¹Есіркепов Ж.М.^а, ¹Құрманбаев Б.І., ¹Анарбаев А.Қ., ²Қуатбеков Ш.Н.,
¹Жилисбаев Н.К.

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан
²Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда қ., Қазақстан

ЖАСӨСПІРІМ БАСКЕТБОЛШЫЛАРДЫ ЖАРЫСҚА ДАЙЫНДАУ БАРЫСЫНДА ӘДІС-ТӘСІЛДІК ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ЕСЕБІН (БАҚЫЛАУ) ЖҮРГІЗУ ӘДІСТЕРІ

Есіркепов Жандос Мергенбайұлы, Құрманбаев Болат Ізтілеуұлы, Анарбаев Алмас
Қазыбекұлы, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы, Жилисбаев Нағашбек Келесбекұлы

**Жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау барысында әдіс-тәсілдік
әрекеттерінің есебін (бақылау) жүргізу әдістері**

Аңдатпа. Бұл мақалада еліміздегі жасөспірімдер арасында баскетбол спортының даму қарқыны мұқият зерттеліп, дене шынықтыру мұғалімдерімен сұхбат жүргізу арқылы мектептерде баскетбол үйірмесінің тиісті деңгейде жүргізілмеуі мәселе ретінде қарастырылады. Ал, жүргізіліп жатқан баскетбол үйірмелеріндегі жасөспірім баскетболшылардың жарыстар алдындағы әдіс-тәсілдік әрекеттерін шынайы бағалау үшін есепке алудың (бақылаудың) ең тиімді нұсқасы ұсынылады. Жаттықтырушыға бұл әдісті қолдану арқылы күнделікті оқу-жаттығу үдерісіне өзгерістер енгізіп, баскетболшылардың шеберлігін арттырып, артықшылықтары мен кемшілік тұстарын бақылап отыруға үлкен мүмкіндік туатындығы баяндалады. Отандық және шетелдік ғалымдардың осы тақырып аясындағы еңбектеріне жан-жақты талдау жүргізіліп, ойын барысында ойыншылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін жазудың әртүрлі әдістерін (графикалық жазба, бейнежазба, стенографиялық жазба) қолдануға болатындығы зерделенді. Авторлар ұсынған есепке алу (бағалау) карточкасы арқылы жасөспірім баскетболшының әдіс-тәсілдік әрекеттері және команданың шабуыл мен қорғаныстағы қимыл әрекеттерінің саны мен сапасын анықтап, жалпы және арнайы дене дайындықтары мен дене қабілеттерінің әлсіз тұстарын жетілдіру бағытында оқу-жаттығу процесін дұрыс жоспарлауға мүмкіндік береді. Сонымен қатар, жаттықтырушы оқу-жаттығу сабақтарында жасөспірім баскетболшыларды жауапты жарыстарға дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерді монотонды емес, жаттығуларды түрлендіріп, үнемі өзгертіп, спортшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізуді негізге алып отырса үздік нәтижеге жетуге болатындығы тәжірибе жүзінде дәлелденеді.

Түйін сөздер: баскетбол, әдіс-тәсілдік әрекет, оқу-жаттығу процесі, спорт үйірмесі.

Yessirkepov Zhandos Mergenbaevich, Kurmanbaev Bolat Iztileuovich, Anarbayev Almas
Kazbekovich, Kuatbekov Sherizat Nietalyuly, Zhilisbayev Nagashbek Kelesbekovich

**Accounting (control) methods technical and tactical actions of teenage basketball players in
preparation for competitions**

Abstract. This article examines the ways of developing basketball among teenagers in the country, and through interviews with physical education teachers, the lack of basketball clubs of the appropriate level in schools is considered as a problem. The most effective accounting (control) option is proposed for an objective assessment of the technical and tactical actions of young basketball players before competitions in basketball clubs. Using this method, the coach has an excellent opportunity to make changes to the daily training process, improve the skills of basketball players, and see their advantages and disadvantages. A comprehensive analysis of the work of domestic and foreign scientists on this topic has been carried out, and the possibility of using various methods (graphic recording, video recording, transcript) of fixing the actions of players during the game has been studied. With the help of the assessment card presented by the authors, it is possible to determine the quantity and quality of technical and tactical actions of a teenage basketball player, offensive and defensive actions of the team, as well as correctly plan the training process in the direction of improving weaknesses in general and special physical training. In addition, practice has proven that the best results can be achieved if the coach, when preparing young basketball players for responsible competitions, does not train monotonously, but constantly changes the types of exercises and keeps records of the technical and tactical actions of athletes.

Key words: basketball, technical and tactical actions, training process, sports section.

Есиркепов Жандос Мергенбаевич, Курманбаев Болат Изтилеуович, Анарбаев Алмас Казбекович, Қуатбеков Шеризат Ниеталыұлы, Жилисбаев Нағашбек Келесбекович

Методы учета (контроля) технико-тактических действий баскетболистов-подростков при подготовке к соревнованиям

Аннотация. В данной статье изучаются пути развития баскетбола среди подростков в стране, а посредством проведения интервью с учителями физкультуры рассматривается как проблема отсутствие баскетбольных клубов соответствующего уровня в школах. Предлагается наиболее эффективный вариант учета (контроля) для объективной оценки технико-тактических действий юных баскетболистов перед соревнованиями в баскетбольных кружках. Используя этот метод, тренер имеет прекрасную возможность внести изменения в ежедневный тренировочный процесс, улучшить навыки баскетболистов, увидеть их преимущества и недостатки. Проведен комплексный анализ работ отечественных и зарубежных ученых по данной теме, а также изучена возможность использования различных методов (графической записи, видеозаписи, стенограммы) фиксации действий игроков во время игры. С помощью представленной авторами (оценочной) карточки можно определить количество и качество технико-тактических действий баскетболиста-подростка, наступательных и защитных действий команды, а также правильно спланировать тренировочный процесс в направлении совершенствования слабых сторон в общей и специальной физической подготовке. Кроме того, практикой доказано, что наилучших результатов можно достичь, если тренер при подготовке юных баскетболистов к ответственным соревнованиям проводит тренировки не монотонно, а постоянно меняет виды упражнений и ведет учет технико-тактических действий спортсменов.

Ключевые слова: баскетбол, технико-тактические действия, тренировочный процесс, спортивная секция.

Негізгі ережелер. Зерттеу жұмыстарының негізі отандық және шетелдік ғалымдардың еңбектерін жан-жақты талдап, үздік нәтиже көрсетуге негізделген. Жүргізілген талдау негізінде жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізудің әдістері айқындалды. Жасөспірім баскетболшыларды жарыстарға дайындау процесінде графикалық жазба, бейнежазбаларды қолдану арқылы жетістікке жетуге болатындағы нақтыланды. Қазіргі жалпы білім беретін мектептерде жүргізіліп жатқан баскетбол үйірмелерінде жаттықтырушылардың көпшілігі ғылыми ізденіс жүргізбейді. Сондықтан бірсарынды жүргізілген жаттығулардың нәтижесі төмен болады. Мектептердегі баскетбол үйірмелерінің сапасын арттыру үшін жаттықтырушылардың кәсіби біліктілігін арттыру ұсынылады. Біз ұсынған әдіс-тәсілдік әрекеттер арқылы үздік ойыншылар мен командаларды дайындап, үздік нәтижелерге қол жеткізуге болады. Жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізу әдістерінің артықшылықтары мен кемшілік тұстарына да мән берілді. Сонымен қатар, жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізу әдісін оқу-жаттығу үдерісінде қолданудың соңғы көрсеткіші «спорттық нәтиже» болып табылады. Бұл тәжірибе жүзінде дәлелденді.

Кіріспе. Баскетбол ойыны 1891 жылы АҚШта пайда болғаннан бастап, әлемнің барлық еліне кеңінен тарап, баскетболмен шұғылданатын жасөспірімдер саны әлемде күн өткен сайын артып келеді. Баскетбол 1936 жылы Берлинде өткен XI-жазғы Олимпиада ойындарының бағдарламасына енгеннен кейін

танымалдылығы жөнінен көшбастаушы ойындар қатарына енді [1].

Ойын ережелері күрделі болғанымен баланың ойы-өрісі мен қимыл әрекеттерін, дене сапаларын дамытуда үлкен мәнге ие. Біздің елімізде баскетболмен шұғылданатын жасөспірімдердің қатары соңғы үш жылмен салыстырмалы түрде қарағанда, республикалық «Ұлттық мектеп лигасы» мен облыстық деңгейде өтетін жарыстарға қатысатын командалардың саны барлық өңірлер бойынша біршама артып келеді. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі (ҚР ОАМ) жанындағы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының (ҰҒПДТО) 2023 жылдың соңында жариялаған мәліметтері бойынша республикадағы 7834 жалпы білім беретін мектепте 49378 спорт үйірмесі жұмыс жасайды. Оның ішінде: 20247 спорт үйірмесі ауыл мектептерінде, ал қала мектептерінде 29331 спорт үйірмесі жұмыс жасауда. Ауыл және қала мектептерінде 3819499 оқушы білім алатын болса, оның ішінде спорт үйірмелерінде шұғылданатындар саны 1368127 оқушы, яғни 35,8%-ды құрап отыр. Осы спорт үйірмелерінде шұғылданатын 35,8% оқушының қандай спорт түрлерімен шұғылданатыны туралы мәліметті талдап қарасак: Шахмат/дойымен - 254830, волейболмен - 241488, футболмен - 208456, баскетболмен - 133810, ұлттық спорт түрлерімен - 192997, үлкен тенниспен - 77373, күрес түрлерімен - 40501, шаңғы спортымен - 94446, конькимен сырғанаудан - 1409, басқа да спорт түрлерімен - 208111 оқушы шұғылданады [2].

Біз ҚР ОАМ ҰҒПДТО-ның мәліметтеріне талдау жасай отырып, спорттық ойындардың ішінде волейбол мен футболға қарағанда баскетболмен

шұғылданатын жасөспірімдердің қатары жүз мыңнан астам балаға аз екендігіне көз жеткіздік. Оның басты себебін нақтылау үшін Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы білім беретін мектептеріндегі дене шынықтыру пәнінің мұғалімдерімен (37 мектептегі 326 дене шынықтыру мұғаліміне) сұхбат жүргіздік. Сұхбат 2023-2024 оқу жылында Халықаралық туризм және меймандостық университетінің (ХТМУ) «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы (БББ) бойынша білім алатын студенттердің аталған облыстардағы жалпы білім беретін мектептерде педагогикалық практикадан өту барысында жүргізілді. Сұхбат барысында алынған ақпараттарды талдау келесідей тұжырым жасауға мүмкіндік берді:

Мектептердегі көпшілік дене шынықтыру мұғалімдері жеке меншік оқу орындарында қашықтан оқығандықтан баскетбол ойынының (төрешілік) ережелерін толық меңгермеген. Баскетболдың ережелері өте күрделі болғандықтан және мұғалімдер өздеріне сенімді болмағандықтан үйірме жұмысын өткізуге құлшынысы жоқ.

Мемлекеттік жоғары оқу орындарында білім алып, жұмыс жасап жатқан мамандар ЖОО-дағы «Дене шынықтыру және спорт» БББ-дағы оқу жұмыс жоспарларында спорттық ойындар пәндері (соның ішінде баскетбол) бір академиялық кезеңде ғана өткізу жоспарланғанын (5 кредит, оның ішінде: дәріске - 15, практикаға - 30, ОБӨЖ-на - 15, БӨЖ-на - 90 сағат қарастырылған) атап өтті. Бұл мектептегі дене шынықтыру пәнінде баскетболды шала ойнап үйренген оқушы үшін, студенттік кезеңде баскетболдың әдіс-тәсілдері мен ережелерін толық меңгеруге өте аз сағат. Сондықтан жоғары оқу орнында білім алған кездерінде баскетболдағы допты иемдену және игеру әдістері мен тәсілдерін, ойын ережелерін тиісті деңгейде меңгермегендіктен спорт үйірмесін жүргізуге құлқы жоқтарын білдірді. Ал, волейбол мен футбол ойындарының ережесі баскетболға қарағанда жеңіл болғандықтан, ол спорт түрлерінен спорт үйірмелерін жүргізетін мамандар бойынша мәселе жоқ екендігін алға тартты. Бұл екі облыс бойынша жүргізілген мәлімет екендігіне назар аударсақ, республиканың басқа өңірлерінде де осындай өзекті мәселелер бар екендігіне көз жеткізуге болады.

Отандық ғалымдардың арасында Ш.А.Алдабергенов пен С.М.Абилкаиров [3], Т.А.Досмамбетов [4], А.Р.Абишев пен А.С.Мусабеков [5], Х.И.Исмаилова мен Б.М.Салимбеков [6], А.С.Иванов пен А.Т.Талғат [7], Л.И.Орехов пен М.З.Ескалиевтер [8] өз еңбектерінде жасөспірім баскетболшылардың жоғары нәтиже көрсетіп, әдіс-тәсілдік әрекеттерін жетілдіріп, баскетболшыға

қажетті дене сапаларын дамыту жаттығулары мен баскетбол элементтері басым қимыл-қозғалыс ойындарын күнделікті оқу-жаттығу процесінде қолдануды қарастырса, ал, шет елдік ғалымдардың арасында Л.П.Долженко мен Т.Б.Павлова [9] баскетболмен шұғылданатын 10-15 жас аралығындағы оқушылардың денсаулығы мен дене дайындығын дамыту бағытында зерттеу жұмыстарын жүргізген. Осы және басқа ғалымдардың еңбектеріне жан-жақты талдау жасау барысында жасөспірім баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін тек арнайы және жалпы дене жаттығулары мен қозғалыс ойындары арқылы жетілдіруге мән бергендігіне көз жеткіздік. Біздің ұсынған зерттеу жұмысымызда жасөспірім баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бағалау) арқылы кемшілік тұстарын анықтап, жеңіске жету жолдары қарастырылады.

Зерттеудің мақсаты: Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы беретін мектептерінде жүргізіліп жатқан спорт үйірмелеріне талдау жасау. Жасөспірімдерді баскетбол жарыстарына дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерін карточка арқылы есеп алу (бақылау) әдісін тәжірибеге ендіру.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеу жұмысы барысында ғылыми әдебиеттер мен мақалаларға талдау жасау. Кентау қаласындағы №14 мектеп командасының ойыншысы А.І.-нің алаңдағы қимыл әрекетін есепке алу (бақылау) карточкасы мен команданың нәтижелік карточкасын жүргізу. Дене шынықтыру пәні мұғалімдерімен сұхбаттасып, мектептерде баскетбол үйірмесін жүргізудегі негізгі мәселелерді анықтау. Ойыншы мен команданың нәтижелерін математикалық өңдеу.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Біз Түркістан және Қызылорда облысындағы мектептердегі дене шынықтыру пәні мұғалімдерімен сұхбат барысындағы жауаптары мен туындаған мәселелерге жан-жақты талдау жасап, саралай келе жалпы білім беретін мектептердегі баскетбол үйірмесін жүргізетін жетекші мамандарға қолдау көрсету мақсатында Кентау қаласындағы білікті баскетбол жаттықтырушысы А.Исаевпен бірлесіп, спорт үйірмелерінде жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындау алдында әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізудің әдісін жасадық. Жалпы білім беретін мектептерде жұмыс жасап жатқан көптеген спорт үйірмесінің жетекшілері оқу-жаттығу үдерісінде терең ізденіс жасап, тың әдіс-тәсілдерді қолданбайтынын ескерсек, біз ұсынған әдіс арқылы жасөспірім баскетболшыларды жауапты жарыстарға дайындау барысында үлкен нәтижеге жетуге болатынын тәжірибе жүзінде дәлелдедік.

Баскетбол ойынында жоғары нәтижеге жету үшін әрбір ойыншының әдіс-тәсілдік әрекеттері

мұқият зерделеніп, ұжымды жарысқа дайындаудың барлық алғышарттары жан-жақты қарастырылуы тиіс. Жасөспірім баскетболшылардың дене сапаларын дамытуға бағытталған барлық дене жаттығулары мен қимыл-қозғалыс ойындарын мүмкіндігінше пайдалану, әрбір ойында жеңіске жетуге және жарыс кезінде команда ойыншыларының әдіс-тәсілдік әрекеттерін анықтауға мүмкіндік береді [10]. Бұл, жасөспірім баскетболшының қимыл әрекеті мен ойын техникасын меңгеру қабілеті неғұрлым жетілдіріліп, жолға қойылған болса, онда оның тәсілдік дайындығын жауапты жарыс қарсаңында барынша жан-жақты қолдануына мүмкіндігі мол болады. Өйткені, жасөспірім баскетболшылардың жарыстағы белсенді қимыл әрекеті - ойын жүйесіне, ойынды өз пайдасына шешуге, ойын тізгінін қолда ұстауға тікелей әсер етеді. Бұл команда мүшелерінің жұмған жұдырықтай бірігуі, жеңіске деген ұмтылысы, бірін-бірі түсінуі, жаттықтырушының берген нұсқау-тапсырмаларын мұқият орындағанда ғана нәтиже береді [11]. Жаттықтырушы берген тапсырмаларын оқу-жаттығу процесінде қатаң қадағалап, оқушылардың тыңғылықты орындауын бақылап отыруы қажет.

Бүгінгі таңда жасөспірімдер баскетболын дамытып, оқушылардың түрлі деңгейдегі жарыстарда тұрақты түрде жеңіске жетіп, жоғарыдан көрінуі үшін баскетболшылар айналма жаттығулар әдісін қолдану арқылы ағзаға түсетін дене жүктемелерінің көлемін ұлғайтып отыру қажет [12]. Жаттықтырушы оқу-жаттығу сабақтарында жасөспірім баскетболшыларды жауапты жарыстарға дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерді бір сарынды (монотонды) емес, жаттығуларды түрлендіріп, үнемі өзгертіп, спортшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерінің есебін жүргізуді негізге алып құруды басты назарда ұстау керек. Кейбір білікті жаттықтырушылардың өзі оқу-жаттығу процесінде спортшының жеке ерекшеліктеріне мән бермей ағзасына түсетін шектен тыс жүктемелердің кері әсер ететінін ескермегендіктен жарысқа барғанда жиі жеңіліс табатыны тәжірибе жүзінде сан мәрте дәлелденген [13]. Осы мәселені барынша ескеріп, жаттықтырушылар оқу-жаттығу үдерісінде ойыншылардың әдіс-тәсілдік даярлықтарын жетілдіруде «жеңілден ауырға, «жеңілден қиынға» қағидасын қатаң сақтап, жүктеме көлемін реттеп, әрбір жаттығуды тың ізденіспен, заманауи бағытта («YouTube» арнасындағы білікті бапкерлердің сан алуан жаттығу түрлеріне талдау жасап), үйретудің жаңа техникаларын қолданып, жаңашылдықпен өткізуге ұмтылыс жасауы керек.

Біз тақырып аясында жүргізген зерттеу жұмысымыздың нәтижелерін тәжірибеге енгізу үшін және жасөспірім баскетболшылардың әдіс-

тәсілдік әрекеттерін дамыту бағытында ҚР ОАМ жанындағы ҰҒПДТО-ның ұйымдастыруымен өтетін оқушылар спартакиадасында үздік ерлер командалары қатарынан көрініп жүрген Түркістан облысы құрама командасының аға жаттықтырушысы А.Исаев пен Қ.А.Ясауи атындағы ХҚТУ-нің профессоры, баскетболдан Қазақстан Республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы А.Валиев, ХТМУ-нің баскетбол командасының аға жаттықтырушысы А.Уразбаев сынды кәсіби білікті мамандардың жеке ой-пікірлері мен тың ұсыныстарын тыңдап, өмірлік тәжірибелерімен бөлістік. Аталған жаттықтырушылардың практикасында, жасөспірімдер командаларын жаттықтыру тәжірибелерінде біздің ұсынған идеямыз бұрынсоңды қолданыста болмағанын және жасөспірім баскетболшыларды дайындау ісінде өте өзекті екендігін аңғардық. Біз жасөспірімдер командасын жаттықтыруда қандай жаттықтырушы болмасын жарыс барысында команданы басқаруға және алаңдағы ойыншылардың ойындағы әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке (бақылауға) алуға уақытының жетпейтінін, ол дене дайындығы тұрғысынан мүмкін емес екендігіне назар аудардық. Сонымен қатар, біз ізденіс жасаған отандық және шетелдік әдебиеттерде бақылау әдісі (есепке алу) терең зерттеліп, тәжірибе жүзінде практикада қолданылмағанын және жасөспірім баскетболшыларды жауапты жарысқа дайындау барысында әрбір қимыл-әрекетті есепке алу (бақылау) әдістері қарастырылмағанына көз жеткіздік.

Әр қимылдың өзіндік орындалу техникасы бар. Техника қатесіз, таза және мінсіз орындалуы тиіс. Ол үшін берілген тапсырманы (қимылды) сан рет, күн сайын, апталап, айлап тіпті жылдап үнемі, үздіксіз, жүйелі түрде қайталап отыру керек. Сонда ғана ол «автоматты» меңгерілу деңгейіне жетеді. Екінші сөзбен айтқанда динамикалық (физиологиялық) стереотип қалыптасады. Нәтижеде спортшы ол қимылды, техниканы (олар сан алуан) мүлтіксіз, таза және қатесіз орындай алу мүмкіндігіне ие болады.

Әрбір жаттығу сабағы үздіксіз жыл он екі ай мерзіміне жоспарланады десек, осы мерзімдегі психологиялық-физиологиялық жүктемелерді жүйелеудің де маңызы зор. Жаттығу мен жарыс спортшылардан үлкен психикалық әрі дене қуат күшінің көп жұмсалуды қажет етеді.

Бір командаға қолданған айла-тәсіл, келесі командаға қолдануда іске аспайтындығы тәжірибеде белгілі. Сондықтан, дәрігерлік-биологиялық бақылаусыз, қара дүрсін, монотонды, ғылыми негізделмеген жаттығу сабағы ешқандай нәтиже бермейді. Әр жаттығудың өз мақсаты, өлшемі, жұмыс көлемі болуға тиіс [14].

Әрбір жаттықтырушы осы айтылған қағидаларды неғұрлым тез меңгеріп, тәжірибеде кеңінен қолданса, соғұрлым спортшылардың да жарысқа дейінгі спорттық бейімділігі қалыптасып, жеңістің биік шыңына жылдам жете алады.

Бұл зерттеу жұмысында жасөспірім баскетболшылардың ойындағы қимыл әрекетіне шынайы баға беру үшін жарыстарда әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алудың (бақылаудың) ең тиімді нұсқасын алып қарадық. Мұндай есепке алу жаттықтырушыға ойыншыларды шарболаттай шыңдап, ынта-ықыласын арттыруға және оқу-жаттығу процесіне тиімді өзгерістер енгізіп, команданы ортақ мүддеге жұмылдырып, тәртіпке негізделген ұйымшыл ұжым қалыптастыруға таптырмайтын құрал болып табылады. Ол келесі әрекеттерге негізделіп жүргізілуі керек деп санаймыз:

а) ойынға негізделген есепке алудың алғашқы түрі - жасөспірім баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерінің қажеттілігі мен маңыздылығын бақылау [15]. Бұл үшін ойыншының алаңдағы қимыл-әрекеттерін есепке алудың бірнеше түрлерін (бейнекамера түсіру, жазу, стенографиялық және графикалық жазба және т.б.) таңдауға болады;

б) графикалық жазба - бұл есепке алудың маңыздылығына қарай қолданылады. Мәселен, жаттықтырушы команданың қорғанысын тас қамал етіп, шабуылшылар бұзып жарып өте алмауы үшін қарсыластың қимыл әрекеттерін қырағылықпен бақылап, шабуылшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін мұқият қадағалап, ойыншылардың ойын қарқыны мен жеке шеберліктерін терең зерделеуі керек. Осы тұрғыда баскетболдан мектеп оқушылары арасында Республикалық және облыстық жарыстардың бірнеше дүркін жеңімпаздары мен жүлдегерлерін дайындаған, жоғары санатты жаттықтырушы Ө.Н.Оспанбековтың оқу-жаттығу үдерісінде көп жылдар бойы қолданып келген графикалық жазба әдісі өте тиімді. Бұл «Графикалық жазба» әдісі 2014 жылы өткен мектеп мұғалімдерінің «Білім берудегі мен ойлап тапқан әдіс» атты республикалық ғылыми-тәжірибелік конференциясында «Үздік жоба» аталымына ие болды. Ө.Н.Оспанбековтың осы жоба негізінде дайындаған мектеп командасы 2015-2022 жылдар аралығында баскетболдан облыс біріншілігінде үш дүркін жеңімпазы, бірнеше дүркін жүлдегері атанды [16];

в) бүгінде ғарыштық жылдамдықпен дамып жатқан ақпараттық технология заманында жаттықтырушыға өткен жарыстар мен ойындардың бейнежазбасын қарауға, ойыншылардың ойындағы шеберліктері мен қателіктерін қайта көріп, талдау жасауға, өрескел кемшіліктерді жазып алуға, қателіктермен жұмыс істеуге, қарсылас команданың

артықшылықтары мен кемшіліктеріне назар аударып, жеңіске жетудің жоспарын құруға таптырмас мүмкіндік;

г) ойындағы арнайы дайындалған әдіс-тәсілдік әрекеттердің қаншалықты тиімді болғанын анықтау және ойыншылардың алаңдағы барлық қимыл әрекеттері мен көрсеткіштерін саралау үшін стенографиялық жазба әдісін қолдану да өте тиімді. Бұл әдіс арқылы қандай әдіс-тәсілдік әрекеттер мен ойындағы жетістіктер бақыланып, ойында көрсеткіштің қандай шартты белгілерді пайдалануға болатынын анықтауға болады.

Республикалық деңгейдегі жарыстар барысында қолына қаламы мен дәптерін ұстап, ойынның әдіс-тәсілдік әрекеттерін сызып (жазып) жүрген жаттықтырушыларды жиі көреміз. Көптеген жарыс (ойын) барысында кейбір жаттықтырушылар ойынның (ойыншының) жекелеген қимыл әрекеттерін, кемшілік-қателік тұстарын дәптеріне түртіп алып жатады. Бұл әдіспен нақты көрсеткішті алу өте қиын. Өйткені: а) оған жаттықтырушы көп уақытын бөлуге тура келеді; б) жаттықтырушы командаға бағыт-бағдар мен ақыл-кеңес, әрбір ойыншыға жеке нұсқау бере отырып, шынайы мәлімет алу қиындық тудырады; в) бейнежазбаны қайта көру арқылы нақты мәліметтер алуға мүмкіндік болады, бірақ бұл үрдіс өте көп уақытты алады. Себебі, жаттықтырушы өткен ойынның барлығын мұқият қайта қарап, команданың кем-кетігін бақылауға көп уақытын бөлуге мәжбүр болады.

Біз Түркістан және Қызылорда облыстарындағы бірнеше жаттықтырушының көп жылдық тәжірибелерін зерделей келе, олардың оқу-жаттықтыру үдерісінде ешқандай тың ізденістер мен жаңашыл бастамаларға сүйенбей ескі әдіспен (жүйемен) жүргізетінін аңғардық. Сондықтан осы мәселелерді жетекші мамандармен жан-жақты талдап, жауапты жарысқа дайындық барысында жасөспірім баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бағалау) карточкасын ұсындық. Бұл әрбір жасөспірім баскетболшының алаңдағы ойын кезіндегі барлық қимыл әрекеттерін бақылауға арналған карточкадан және әрбір баскетболшының жиынтық карточкасы мен команданың нәтижелік карточкасынан тұрады.

Бұл карточкаларды тиімді қолдану бағытында келесідей шартты белгілерді назарға алдық:

«●» - сақинаға доп нәтижелі лақтырылды (2-3 ұпай); «○» - сақинаға доп нәтижесіз лақтырылды (2-3 ұпай); «▲» - допты серіктеске беру сәтті орындалды; «▼» - допты серіктеске беру сәтсіз орындалды; «►» - дриблинг сәтті орындалды; «◇» - тез бұзып жарып өту; «■» - тосқауыл қою; «□» - айып добын орындау.

Біз осы ғылыми мақалада мектепаралық жарыстағы «Түркістан» - «Кентау» командалары арасындағы ойынның бір кезеңінде баскетболшы А.І.-нің қимыл әрекеттері мен әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бағалау) карточкасын, бір кезеңдегі (10

минут) А.І.-нің жиынтық нәтижелілік карточкасын және осы ойын барысындағы «Түркістан» - «Кентау» командаларының бір кезеңдегі нәтижелілік карточкасын қарастырамыз. Есепке алынған барлық көрсеткіштер 1-кестеде беріледі.

1-кесте – жасөспірім баскетболшының қимыл әрекеттері мен әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бағалау) карточкасы арқылы Кентау командасының ойыншысы А.І.-нің ойынын бақылау

Әдіс-тәсілдік әрекеттер мин/сек.	Бірінші кезең																			
	30	1	1,30	2	2,30	3	3,30	4	4,30	5	5,30	6	6,30	7	7,30	8	8,30	9	9,30	10
Сақинаға доп нәтижелі лақтырылды		•				•		•												
Сақинаға доп нәтижесіз лақтырылды	○		○	○			○		○					○			○			
Допты серіктеске беру сәтті орындалды	▲	▲		▲		▲		▲	▲											
Допты серіктеске беру сәтсіз орындалды			▼		▼						▼			▼				▼		
Дриблинг сәтті орындалды	▶			▶	▶	▶			▶				▶				▶			▶
Допты ойынға сәтті қосу		◀			◀				◀			◀	◀			◀				◀
Тез бұзып жарып өту				◇			◇					◇								◇
Тосқауыл қою					■			■								■				
Айып добын орындау							□													□

Бұл ұсынылған баскетболшының қимыл әрекеті мен әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бағалау) карточкасы жаттықтырушыға ойын басталған уақыттан бастап көрсеткішті нақты анықтауға көмектеседі. Жаттықтырушыға келесі көрсеткіштер бойынша дәл мәлімет алуға мүмкіндігі болады: жасөспірім баскетболшының сандық және пайыздық шеберлігі ойынның нәтижесіне ғана емес, сондай-ақ 12 әдістік әрекеттен (допты алып жүру (дриблинг); допты бір қолмен иық тұстан беру; допты екі қолмен кеудеден беру, допты екі қолмен жоғарыдан беру, допты төменнен бір қолмен беру; допты төменнен екі қолмен беру; допты сақинаға лақтыру (2 ұпай); допты сақинаға лақтыру (3 ұпай); тез бұзып жарып өту (быстрый прорыв); тосқауыл қою (заслон); допты ойынға сәтті қосу; айып добын орындау) басқа ойыншының командаға көп ұпай әкелген 2 және 3 ұпайлары бойынша сақинаға дәл лақтырулар саны; айып добын лақтырудағы қателіктер; тосқауылды сапалы-сауатты орындауы;

қорғаныстың сыр беріп, қарсыласқа ұпай алуға мүмкіндік жасауы; команданың әр ойыншысының әдіс-тәсілдік әрекеттерді шеберлікпен орындауын жиынтық карточкаға түсіріп отыруға болады.

Бұл әдіс жаттықтырушыға жасөспірім баскетболшының жеке шеберлігі мен баскетбол ойынындағы сан алуан әдістерді сапалы орындауы мен әдіс-тәсілдік әрекеттерді, жалпы және арнайы дене дайындығы мен дене сапаларының (күш, жылдамдық, төзімділік, ептілік, икемділік) дамуындағы кемшіліктерді анықтап, олармен жүйелі түрде жұмыс жасау бағытында оқу-жаттығу үдерісін дұрыс құруға мүмкіндік жасайды. Сондай-ақ, карточкамен жұмыс жасау жасөспірім баскетболшылармен жаттығу жүргізу барысында психологиялық тұрғыдан үлкен қолдауға ие. Есепке алу (бақылау) көрсеткіштерін тиімді қолдану жасөспірім баскетболшылардың әдістік шеберліктерін дамытуға үлкен көмек көрсетеді. Және де ойындағы көрсеткіштерді үздік баскетболшылар мен қарсылас

командалардың нәтижелерімен салыстырып, талдау жасауға мүмкіндік жасайды.

Біз ерлер арасында өткен мектепаралық жарыстағы ойындарды талдау барысында карточкалар арқылы толыққанды мәлімет алдық. Карточканың көмегімен жарыста жеңіліс тапқан басты көрсеткіштерді анықтауға үлкен мүмкіндік болды. Ол 2-кестеде көрсетіледі: доп сақинаға сәтті лақтырылды - 30%, доп сақинаға сәтсіз лақтырылды - 70%, допты серіктеске беру сәтті орындалды - 54,5%, допты серіктеске беру сәтсіз орындалды - 45,4%, дриблинг сәтті орындалды - 61,5%, допты ойынға сәтті қосу - 100%, тез бұзып

жарып өту (быстрый прорыв) - 66,6%, тосқауыл қою (заслон) - 75 %, айып добын орындау - 66,6% құрады. Ал, 3-кестеде жарыс барысында бір кезеңдегі команданың нәтижесі көрсетілген. Жаттықтырушы осы карточкалармен есепке алу (бақылау) арқылы жасөспірім баскетболшыларды дайындау барысында ойыншының және команданың әдіс-тәсілдік әрекеттерді орындауда қандай кемшіліктер орын алғанын, қандай арнайы және жалпы дене жаттығуларына көп көңіл бөлуі керек екендігі туралы нақты мәлімет алып, оқу-жаттығу процесіне өзгерістер енгізіп, жаттығуларды түрлендіріп жүргізуіне болады.

Кесте 2 - Бір кезеңдегі ойыншы А.І.-нің нәтижесі

Әдістік әрекеттер	Ойыншының нәтижесі																	
	●	%	○	%	▲	%	▼	%	▶	%	◀	%	◇	%	■	%	□	%
Доп сақинаға сәтті лақтырылды	10/3	30																
Доп сақинаға сәтсіз лақтырылды			10/7	70														
Допты серіктеске беру сәтті орындалды					11/6	54,5												
Допты серіктеске беру сәтсіз орындалды							11/5	45,4										
Дриблинг сәтті орындалды									13/8	61,5								
Допты ойынға сәтті қосу											7/7	100						
Тез бұзып жарып өту													6/4	66,6				
Тосқауыл қою															4/3	75		
Айып добын орындау																	3/2	66,6
Қорытынды:	саны	3	7	6	5	8	7	4	3	2								
	%	30	70	54,5	45,4	61,5	100	66,6	75	66,6								

Кесте 3 - Бір кезеңдегі команданың нәтижесі

Әдістік әрекеттер	Команданың нәтижесі																	
	●	%	○	%	▲	%	▼	%	▶	%	◀	%	◇	%	■	%	□	%
Доп сақинаға сәтті лақтырылды	95/37	39																
Доп сақинаға сәтсіз лақтырылды			95/58	61														
Допты серіктеске беру сәтті орындалды					124/76	61,3												

Допты серіктеске беру сәтсіз орындалды						124/24	19,7										
Дриблинг сәтті орындалды								158/142	90								
Допты ойынға сәтті қосу										28/26	92,8						
Тез бұзып жарып өту												13/9	69,2				
Тосқауыл қою														19/15	79		
Айып добын орындау																8/5	62,5
Қорытынды:	саны	37	58	76	24	142	26	9	15	5							
	%	39	61	61,3	19,7	90	92,8	69,2	79	62,5							

Ескерту. Мысалы, кесте-1. Доп сақинаға сәтті лақтырылды. 10 орындаудан сәтті орындалғаны - 3.

Жаттықтырушылар оқу-жаттығу үдерісінде біз ұсынған әдісті қолданған жағдайда төмендегі ұсыныстарға баса назар аударулары қажет деп санаймыз:

1. Карточка арқылы есепке алу (бақылау) әдісі ойынның барлық кезеңі туралы мәлімет бермейді, тек ойын барысында баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін бақылап, шеберлігі мен кемшілік тұстарын бағдарлап, статистикалық есеп алуға (бақылау) көмектеседі.

2. Команданың нәтижесі бойынша дәл және нақты мәлімет алу үшін матчтық кездесулерде теориялық және тәжірибелік дайындығы жоғары, ойын барысына қырағылықпен бақылау жасай алатын және ойын ережелерін жақсы меңгерген бес бақылаушы қажет. Ал, жеке баскетболшылардың ойындағы шеберлігін, әдіс-тәсілдік әрекеттерді меңгеру деңгейін, дене сапаларының дайындығынын тексеру үшін бір-екі бақылаушы жеткілікті болады.

3. Карточкамен есеп алу (бақылау жүргізу) үшін дайындық жүргізудің маңызы зор. Егер барлық төрт кезеңге (40 минутқа) бақылау жүргізу қажет болға жағдайда карточканы артығымен жасап қою қажет.

4. Екі-үш кездесудің нәтижесімен қорытынды шығаруға болмайды. Өйткені, көрсеткішті есепке алу (бақылау) жүйелі түрде жүргізілмесе ойыншылардың ойындағы әдіс-тәсілдік әрекеттерді меңгеру нәжжесін анықтау қиындық тудырады. Жаттықтырушы есепке алуды (бақылауды) үнемі бақылап, қадағалап отырғаннан кейін ғана ойыншылардың тұрақты жіберетін қателіктерін анықтап, қандай бағытта жұмыстар жүргізу қажеттілігін тұжырымдай алады.

Біз бұл жұмысымыздың нәтижелі болатынына 100 пайыз кепілдік бермейміз. Бірақ, тәжірибе барысында аңғарғанымыздай жаттықтырушылар жасөспірім баскетболшыларды жарысқа дайындауда есепке алу (бақылау) карточкаларын пайдалану арқылы ойыншылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерінің көрсеткіштері жақсарып, біршама жетістікке жеткенін атап өтеміз. Енді біз ұсынған карточканы қолданудың артықшылықтары мен кемшілік тұстарына назар аударсақ:

Артықшылық тұстары. Карточка арқылы есеп алу (бақылау) ойындағы әрбір баскетболшының әдіс-тәсілдік әрекеттерді қаншалықты деңгейде меңгергенін, жылдамдық пен төзімділік қабілеттерінің даму көрсеткішін, алаңда әріптесіне нәтижелі доп беру мен сақинаға доп лақтыру, дриблинг жасау, серіктесті түсіну, тосқауыл қою, тез бұзып жарып өту шеберліктерінің деңгейін анықтауға және нақты мәлімет алуға көмектеседі. Сонымен қатар, жауапты ойындар қарсаңында жасөспірім баскетболшының әдіс-тәсілдік және қимыл әрекеттерді орындау барысындағы қателіктерді түзету үшін оқу-жаттығу үдерісін тиімді жоспарлауға мүмкіндік береді. Карточка арқылы есеп алу (бақылау) күнделікті оқу-жаттығу үдерісінде алаңдағы ойыншылардан басқа қосалқы ойыншыларды бақылаушы ретінде тартуға маңызды рөл атқарады. Өйткені, қосалқы ойыншылар ойын алаңындағы серіктестерінің ойнау шеберліктері мен өрескел және ішінара қателіктеріне назар аудара отырып, әдіс-тәсілдік әрекеттерді автоматты түрде орындау дағдыларын барынша қадағалап, тәжірибе жинақтауға мүмкіндік

алады. Бұл әдістің тағы бір артықшылық тұсы - ойыншыларды жаттықтырушылық қызметке дайындап, қателіктерді байқауда қырағы болуға және ойыншылардың әрбір қимыл-әрекеттеріне шынайы баға беруге дағдыландырады. Сондай-ақ, жаттықтырушыға көмектесіп, сырттан бақылау арқылы командада туындайтын психологиялық шиеленісті, оны шешудегі жаттықтырушының рөлін терең сезініп, баскетбол ойынына деген ынта-ықыласын арттырады.

Осы әдісті тиімді қолдану арқылы жаттықтырушы ойын (жарыс) кезінде команданың әрбір мүшесінің әдіс-тәсілдік әрекеттерді орындау кезіндегі қателіктерін жазып алуға уақыт жоғалтпай, командалық ойынға, жекелеген ойыншыларға әдістемелік нұсқау беруге, қателіктерін дер кезінде айтып отыруға, мықты командамен кездескенде психологиялық тұрғыдан сынып кетпеуіне назар аударуына мүмкіндігі мол болады. Бұл әдіс жаттықтырушының жұмысын жеңілдетуге көмектеседі және ойыншылардың жауапкершілігін арттырып, әдіс-тәсілдік әрекеттерді сапалы орындауына, шеберліктерін жетілдіруге мүмкіндік жасайды.

Кемшілік тұсы. Мәліметтер (ақпараттар) тек ойыншының әдістік-тәсілдік әрекеттерін айқындаумен ғана шектеліп, арнайы тәжірибесі бар, ойын ережелерін терең меңгерген, дайындығы жоғары бақылаушылардың болуын талап етеді.

Қорытынды. Біз бұл жұмысымызда жасөспірім баскетболшыларды жарыстарға дайындау барысында әдіс-тәсілдік әрекеттерін арнайы карточкалар арқылы есепке алудың (бақылаудың) ұсынылған әдісін қолдануды барлық жаттықтырушыларға міндеттемейміз. Халық арасында «Ең мықты деген әдістің өзі ең әлсіз әдіс болып қалуы мүмкін», - деген қағида бар. Бұл тәжірибеде дәлелденгендіктен барлық ескертпелер мен ұсыныс-пікірлерді қабылдауға дайынбыз. Алай-

да, біз ұсынған жасөспірім баскетболшылардың әдіс-тәсілдік әрекеттерін есепке алу (бақылау) карточкасы - жаттықтырушыға оқу-жаттығу үдерісінде және жарыс барысында өз командасы мен қарсылас команданың әдіс-тәсілдік әрекеттерін, ойын өрнегін, ойыншылардың жеке шеберліктері мен психологиялық, техникалық, тактикалық дайындықтарын талдау бағытында қолдану үшін өте тиімді көмекші құрал болатындығына сеніміміз мол. Әрбір жаттықтырушыға жеке ақпараттарды жинақтау - ойыншының микро, мезо, макроциклді дайындық барысында кемшіліктері мен қателіктерін білуге, әдіс-тәсілдік әрекеттері мен арнайы және жалпы даярлықтарын дамытуға, дене қабілеттерін арттыруға, ойын кезіндегі артықшылық тұстарын көруге, техникалық шеберлігін үнемі жетілдіріп отыруға мүмкіндік береді.

Бұл карточканы жасөспірім баскетболшының әдіс-тәсілдік әрекеттерін статистикалық есепке алудың (бақылаудың) негізі деп санауға болады. Жаттықтырушы бұл әдіске өзінің қалауынша (ойыншының артықшылық немесе кемшілік тұстарын анықтау бағытында) тәсілдерді ауыстырып (ізденістер арқылы жаңартып отыруға), өзгерістер енгізуіне болады, бұл әдісті басқа да спорттық ойын түрлерінде қолданып, ойыншылардың және команданың артықшылық немесе кемшілік тұстарын дер кезінде анықтап отыруға мүмкіндігі бар.

Сонымен қатар, жаттықтырушы оқу-жаттығу үдерісінде қатысты үздіксіз ізденістер жасап, әрбір жаттығуды ғылыми тұрғыдан негіздеп, жетекші ғалымдардың ұсыныс-пікірлері мен тың деректеріне назар аударып, сапалы өткізуді дағдыға айналдыруы тиіс. Ойыншының әдістік қимыл әрекетімен қатар команданың тәсілдік қимыл әрекетін де есепке алып, үнемі ойыншыны белсендіріп, қандай қиындық болса да жеңіп шығуға психологиялық тұрғыдан қолдау көрсетіп отыруы қажет санаймыз.

Әдебиеттер

- 1 Есіркепов Ж.М. Мектепте баскетболды үйрету әдістемесі. Оқу-әдістемелік құрал. - Алматы: «Эверо», 2014. - 162 б.
- 2 Садыков С.К. Дене тәрбиесі саласы бойынша жаңалықтарды креативтендіру. (20.01.2024)
- 3 Алдабергенов Ш.А., Абилкаиров С.М. Использование подвижных игр в различных периодах спортивной тренировки // Вестник физической культуры. - 2013. - №1 (30). - С. 68-71.
- 4 Досмамбетов Т.А. Повышение эффективности тактической подготовки юных баскетболистов // Матер. междунар. науч.-практич. конф. «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения». - Ташкент, 2023. - Ч. II. - 251 с.
- 5 Абишев А.Р., Мусабеков А.С. Подвижные игры в занятиях спортом // Вестник физической культуры. - 2015. - №3,4 (41). - С. 115-119.
- 6 Исмаилова Х.И., Салимбаев Б.М. Варианты развития навыков игры в мини-баскетбол // Вестник физической культуры. - 2011. - №3 (24). - С. 43-46.
- 7 Иванов А.С., Талгат А.Т. Физическая работоспособность юных баскетболистов в подготовительном периоде // Вестник физической культуры. - 2011. - №3 (24). - С. 29-35.
- 8 Орехов Л.И., Ескалиев М.З. Начальное обучение и отбор юных баскетболистов с учетом биологического возраста // Вестник физической культуры. - 2009. - №2 (17). - С. 74-78.

- 9 Долженко Л.П., Павлова Т.Б. Физическое здоровье и физическая подготовленность школьников 10-15 лет, занимающихся баскетболом // XVIII Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех». - Алматы: КазАСТ, 2014. - 3 том. - С. 86-90.
- 10 Тажбан К.Ж. Жасөспірім баскетболшылардың дене сапаларын дамытуға арналған қимыл-қолғалыс ойындары // Изденіс жолы. - 2015. - №18 (07). - Б. 78-81.
- 11 Қуатбеков Ш.Н. Жас жаттықтырушыларды дайындау жүйесін ақпараттандырудың теориялық-әдістемелік аспектілері // Педагогика хабаршысы. - 2017. - №2. - Б. 20-23.
- 12 Анарбаев А.К., Сабденбеков Е.У. Применение методов круговой тренировки в подготовке юных баскетболистов // Матер. междунар. науч.-практич. конф. «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения». - Ташкент, 2023. Часть III. - 456 с.
- 13 Мурзабеков М.М., Ержанов С.У. 15-16 жас аралығындағы жасөспірімдердің ағзасына шектен тыс түсетін жүктемелердің әсері // «Білім беру үдерісінің ізденістері мен даму тенденциялары» атты Халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. Қызылорда, 2015. - 162 б.
- 14 Егізбаев Ж. Барлық жаттығу ғылымға негізделуі тиіс // Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары. - Қызылорда, 2022. - 456 б.
- 15 Есіркепов Ж.М., Досмамбетов Т.А. 16-17 жас аралығындағы жас баскетболшылардың техникалық-тактикалық дайындығын модельдеу // Республикалық ғылыми-практикалық конференция материалдары. - Қызылорда, 2022. - 456 б.
- 16 Оспанбеков Ә.Н. Жасөспірім баскетболшылардың техникалық дайындығын графикалық жазба әдісін қолдану арқылы дамыту жолдары // «Білім берудегі мен ойлап тапқан әдіс» атты Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция материалдары жинағы. - Алматы, 2014. 2-кітап. - 200 б.

References

- 1 Esirkepov ZH.M. Mektepte basketboldy үjretu әdistemesi. Оқу-әdistemelik құрал. - Алматы: «Evero», 2014. - 162 б.
- 2 Sadykov S.K. Dene tәrbiesi salasy bojnsha zhaңalyqtardy kreativtendiru. https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02WMKwnw9dKzfSwN3FPxSTuEpW92yhGx1bJfAHQ3MDdCg2D51hUSJxgyE5Ktb34nhPl&id=100009336453532&mibextid=Nif5oz (20.01.2024)
- 3 Aldabergenov SH.A., Abilkairov S.M. Ispol'zovanie podviznyh igr v razlichnyh periodah sportivnoj trenirovki // Vestnik fizicheskoy kul'tury. - 2013. - №1 (30). - S. 68-71.
- 4 Dosmambetov T.A. Povyshenie effektivnosti takticheskoy podgotovki yunyh basketbolistov // Mater. mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения». - Tashkent, 2023. - CH. II. - 251 s.
- 5 Abishev A.R., Musabekov A.S. Podviznye igry v zanyatiyah sportom // Vestnik fizicheskoy kul'tury. - 2015. - №3,4 (41). - S. 115-119.
- 6 Ismailova H.I., Salimbekov B.M. Varianty razvitiya navykov igry v mini-basketbol // Vestnik fizicheskoy kul'tury. - 2011. - №3 (24). - S. 43-46.
- 7 Ivanov A.S., Talgat A.T. Fizicheskaya rabotosposobnost' yunyh basketbolistov v podgotovitel'nom periode // Vestnik fizicheskoy kul'tury. - 2011. - №3 (24). - S. 29-35.
- 8 Orekhov L.I., Eskaliev M.Z. Nachal'noe obuchenie i otbor yunyh basketbolistov s uchetom biologicheskogo vozrasta // Vestnik fizicheskoy kul'tury. - 2009. - №2 (17). - S. 74-78.
- 9 Dolzhenko L.P., Pavlova T.B. Fizicheskoe zdorov'e i fizicheskaya podgotovlennost' shkol'nikov 10-15 let, zanimayushchihsya basketbolom // XVIII Mezhdunar. nauch. kongress «Olimpijskij sport i sport dlya vsekh». - Алматы: KazAST, 2014. - 3 tom. - S. 86-90.
- 10 Tazhban K.ZH. ZHasәspirim basketbolshylardıñ дене сапаларын дамытуға арналған қимыл-қолғалыс ойындары // Изденіс жолы. - 2015. - №18 (07). - Б. 78-81.
- 11 Қуатбеков Ш.Н. Жас жаттықтырушыларды дайындау жүйесін ақпараттандырудың теориялық-әдістемелік аспектілері // Педагогика хабаршысы. - 2017. - №2. - Б. 20-23.
- 12 Анарбаев А.К., Сабденбеков Е.У. Применение методов круговой тренировки в подготовке юных баскетболистов // Матер. междунар. науч.-практич. конф. «Образование, воспитание и применение инновационных технологий в области физического воспитания и спорта: проблемы и пути решения». - Tashkent, 2023. CHast' III. - 456 s.
- 13 Murzabekov M.M., Erzhanov S.U. 15-16 zhas aralyfyndary zhasәspirimderdiң arzasyna shekten tys tysetin zhyktemelerdiң әseri // «Bilim beru үderisiniң izdenisteri men damu tendenciyalary» atty Halykaralyқ ғылыми-практикалық konferenciya materialdary. Kyzylorda, 2015. - 162 b.
- 14 Egizbaev ZH. Barlyқ zhattyғu ғылымға negizdelui tiis // Respublikalyқ ғылыми-тәжірибелік konferenciya materialdary. - Kyzylorda, 2022. - 456 b.
- 15 Esirkepov ZH.M., Dosmambetov T.A. 16-17 zhas aralyfyndary zhas basketbolshylardıñ tekhnikalық-taktikalық dajyndyғyn model'deu // Respublikalyқ ғылыми-практикалық konferenciya materialdary. - Kyzylorda, 2022. - 456 b.
- 16 Ospanbekov Ә.N. ZHasәspirim basketbolshylardıñ tekhnikalық dajyndyғyn grafikalyқ zhazba әdisin koldanu arqyly damytu zholdary // «Bilim berudegi men ojlap tapқан әdis» atty Respublikalyқ ғылыми-тәжірибелік konferenciya materialdary zhinaғы. - Алматы, 2014. 2-kitap. - 200 b.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Есіркепов Жандос Мергенбайұлы - педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Есіркепов Жандос Мергенбаевич - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г.Туркестан, Казахстан, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Yesirkepov Zhandos Mergenbaevich - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor, International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246</p>
--	---	---

Сведения об авторах

Абдикаримова Мадина Нурбулатовна - PhD, и.о. ассоциированного профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, Туркестан, Казахстан, e-mail: madina.abdikarimova@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5541-6818>

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

Алимханов Елемес – доктор педагогических наук, профессор, заслуженный тренер Республики Казахстан, Казахский национальный университет имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан, e-mail: elemes2050@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0167-9911>

Анарбаев Алмас Казбекович - кандидат педагогических наук, профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: almas_6262@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7383-9796>

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

Губаренко Анастасия Вячеславовна - PhD, и.о. ассоциированного профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, Туркестан, Казахстан, e-mail: gerseda@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9237-1612>

Гусманов Токтар Исатайұлы - докторант, Казахский национальный университет имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан, e-mail: gusmanov_toktar@kaznu.kz, ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-7557-8458>

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: <https://orcid.org/0000-0002-5898-2815>

Дуанбеков Асылхан Амирханұлы - магистр педагогических наук; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе. Казахстан, e-mail: asylkhan.duanbekov@mail.ru

Дусенко Светлана Викторовна - доктор социологических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия, e-mail: svd337@list.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0023-0940-1770>

Есиркепов Жандос Мергенбаевич - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Жилисбаев Нагашбек Келесбекович - магистр педагогики, старший преподаватель, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, e-mail: n.zhilisbaev@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2560-9173>

Жуманова Алия Султангалиевна - доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: alis005@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7891-5425>

Имангулова Татьяна Васильевна - кандидат педагогических наук, и.о профессора, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: tanya_geo@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0460-5456>

Кайргожин Дулат Уразбаевич – докторант, Атырауский университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан, e-mail: kairgojin86@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5615-0820>

Канапина Роза Биржановна - магистр педагогических наук, старший преподаватель; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Казахстан, e-mail: kanarina-67@mail.ru

Котов Юрий Николаевич - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры ТИМ гандбола, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: yuri-kotov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0254-1831>

Круговых Илья Игоревич - докторант, Казахский национальный университет имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан, e-mail: krugovyh.ilya@kaznu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3495-8300>

Куатбеков Шеризат Ниеталыұлы - магистр педагогики, старший преподаватель, Кызылординский университет имени Коргыт Ата, г. Кызылорда, Казахстан, e-mail: sheri_nur@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1632-1330>

Курманбаев Болат Изтилеуович - кандидат технических наук, и.о. ассоциированного профессора; Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: bulat1978kz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1080-9685>

Лунина Наталья Владимировна - кандидат биологических наук, доцент, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Россия, e-mail: natalya-franc@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1782-3217>

Мадиева Галия Баянжановна - кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан, e-mail: galiya.madiyeva@kaznu.kz, ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5827-8927>

Мальшакова Валерия Владимировна – старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта, Костанайский региональный университет имени А. Байтұрсынұлы, Казахстан, e-mail: eva_2387n@mail.ru

Мештель Александр Виталиевич - аспирант кафедры спортивной медицины, ассистент кафедры анатомии и биологической антропологии ФГБОУ ВО Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: meshtel.author@yandex.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-5615>

Миниханова Светлана Викторовна - магистр, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: minikhanovasvetlana@gmail.com, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0704-2644>

Мирошников Александр Борисович - доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: benedikt116@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4030-0302>

Моисеева Наталья Анатольевна – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан, e-mail: n.mendybaeva@yandex.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6621-0786>

Огиенко Игорь Владимирович – старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры и спорта, Костанайский региональный университет имени А. Байтұрсынұлы, Казахстан, e-mail: kafedrat-pfkst@mail.ru

Огиенко Надежда Анатольевна – кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора, Костанайский региональный университет им. А. Байтұрсынұлы, г. Костанай, Казахстан, e-mail: nadejda_kstksz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2639-1674>

Отаралы Светлана Жубатыркызы – PhD, и.о. доцента, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан, e-mail: otaraly17@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1466-994X>

Пазылова Зарина Сериковна – магистрант, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан, e-mail: pzsrina@gmail.com

Пак Тамара Владимировна - магистр педагогических наук, преподаватель; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Казахстан, e-mail: tamara.pak2018@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2546-3891>

Петрачева Ирина Витальевна - кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», г. Москва, Российская Федерация, e-mail: 8787537@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1868-7635>

Радзицкая Ядвига Изидоровна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры социально-педагогических дисциплин, Кокшетауский университет имени А. Мырзахметова, г. Кокшетау, Казахстан, e-mail: jadwiga@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2585-9109>

Расулова Саодат Касымовна - кандидат экономических наук, ассоциированный профессор; Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: 777resort@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5759-8435>

Рыбакова Полина Денисовна - аспирант кафедры спортивной медицины ФГБОУ ВО Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», аналитик отдела спортивной нутрициологии ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: rybakova.poly@yandex.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1165-6518>

Сабырбек Жанна Бекболатқызы - PhD, ассоциированный профессор, Казахский национальный университет имени аль – Фараби, Алматы, Казахстан, e-mail: Zhanna.Sabyrbek@kaznu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5014-5441>

Салиева Айгуль Жанаевна – кандидат педагогических наук, доцент, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан, e-mail: aigul.enu@yandex.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7832-5222>

Сивохин Иван Павлович – доктор педагогических наук, профессор; Костанайский региональный университет имени А. Байтұрсынұлы, Казахстан, e-mail: sivokhin_i_57@mail.ru, ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8670-9042>

Судаков Владимир Владимирович - PhD, преподаватель кафедры управления повседневной деятельностью войск, Национальный университет обороны, г. Астана, Казахстан, e-mail: Passsword1980@bk.ru

Токатлыгиль Юлия Сергеевна – PhD, старший преподаватель, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева; г. Астана, Казахстан, e-mail: tokatligil.y@yandex.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9367-6154>

Ясин Кайс Бассам - кандидат педагогических наук, доцент, Палестинский национальный университет Ан-Наджах, Палестина, Наблус, e-mail: Q.yaseen@najah.edu

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

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*, 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 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 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 (недопустимо 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 riskiivotnosheniisovremennyhstudentovk svoemu zdorov'yu // MaterialyXXIrossijskojnauchno-prakticheskoykonferencii (smezhdunarodnymuchastiem) Rossijskijchelovekivlast' vkonteksteradikal'nyhizmenenijvsovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyjuniversitet, 2019. – S. 929-933.

В статьях на английском языке список литературы представляется только на английском языке, например:

References

Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskombege: 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.

¹[Западно-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

Kiryanov 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

Андатпа. 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.*