



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА НАУЧНОГО ПРОЕКТА НА ТЕМУ:  
«РАЗРАБОТКА НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА»

**ЕРМАХАНОВА АМИНА БАХИТОВНА** - РУКОВОДИТЕЛЬ НАУЧНОГО ПРОЕКТА,  
ДОКТОР РНД, ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ ГИМНАСТИКИ И ПЛАВАНИЯ, МАСТЕР  
СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО СИНХРОН-  
НОМУ ПЛАВАНИЮ (КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**НУРМУХАНБЕТОВА ДИНАРА КЕНЖЕЕВНА** - КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ  
НАУК, ДОЦЕНТ, ПРОРЕКТОР ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЕ  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**КЕФЕР НАТАЛЬЯ ЭГОНОВНА** – ЗАВЕДУЮЩАЯ КАФЕДРОЙ «СПОРТИВНЫЕ  
ИГРЫ», ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА СССР  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА)

**ТОКАРЕВА СВЕТЛАНА ВИТАЛЬЕВНА** - СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ  
«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**ГУСАКОВ ИЛЬЯ ВЯЧЕСЛАВОВИЧ** - ДОКТОРАНТ, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ  
«ГИМНАСТИКА И ПЛАВАНИЕ», МАСТЕР СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО  
ПЛАВАНИЮ, ТРЕНЕР-АНАЛИТИК МОЛОДЕЖНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН ПО ПЛАВАНИЮ  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

## ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

## THEORY AND METHODOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION

№1 (63)2021



ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ 1944 +  
**KAZASTI**



В 2021 ГОДУ 2 НАУЧНЫХ ПРОЕКТА КАЗАХСКОЙ АКАДЕМИИ СПОРТА И ТУРИЗМА  
УДОСТОЕНЫ ГРАНТОВОГО ФИНАНСИРОВАНИЯ  
МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА НАУЧНОГО ПРОЕКТА НА ТЕМУ:  
«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА»



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА НАУЧНОГО ПРОЕКТА НА ТЕМУ:  
«РАЗРАБОТКА НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ВОДНЫХ ВИДАХ СПОРТА»



ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА НАУЧНОГО ПРОЕКТА НА ТЕМУ:  
«ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА»

**ЗАУРЕНБЕКОВ БАУЫРЖАН ЗАУРЕНБЕКОВИЧ** - РУКОВОДИТЕЛЬ НАУЧНОГО ПРОЕКТА,  
ДОКТОР PHD, И.О. АССОЦИИРОВАННОГО ПРОФЕССОРА КАФЕДРЫ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**ЖИТКЕЕВ АСХАТ РАСУЛОВИЧ** - ДОКТОР PHD, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР  
ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2008 ГОДА (Г.ПЕКИН), ЗАСЛУЖЕННЫЙ МАСТЕР СПОРТА  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН, МЕТОДИСТ-ТРЕНЕР КАФЕДРЫ «БОРЬБА И  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» (КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**ТЕН АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА** - МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, МАСТЕР СПОРТА  
МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА РК ПО ДЗЮДО, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА НАУКИ И  
МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ (КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**АЛЬМУХАНБЕТОВА ГУЛДАНА НУРЛАНОВНА** - МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,  
МАСТЕР СПОРТА РК ПО ДЗЮДО, СТАРШИЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ КАФЕДРЫ «БОРЬБА И  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА» (КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**БАЙТАСОВ ЕСЕТ КАЛИДОЛЛАЕВИЧ** - МАГИСТР ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК,  
СТАРШИЙ СПЕЦИАЛИСТ НАУЧНОГО ОТДЕЛА НАЦИОНАЛЬНОГО  
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ МОН РК.

**НАУРАЗБАЕВА АНЕЛЬ АБЫЛКАСЫМОВНА** – МАГИСТРАНТ, МАСТЕР СПОРТА РК  
ПО КАЗАКША КУРЕС (КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

**КОНСУЛЬТАНТ:**

**ШЕПЕТЮК МИХАИЛ НИКОЛАЕВИЧ** - КАНДИДАТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР,  
ЗАСЛУЖЕННЫЙ ТРЕНЕР, ПРОРЕКТОР ПО СПОРТИВНОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ  
(КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА).

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

№1 (63) 2021

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

**Главный редактор**

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

**Заместитель главного редактора**

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

**Выпускающий редактор**

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

**Редакционный совет**

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

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

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

Кулахметова Гульбарам Амантаевна – доктор PhD, Казахский Национальный Университет имени аль-Фараби (Казахстан)

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

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

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

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

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

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

**Учредитель и собственник:**

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Адрес редакции:**

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

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

**Компьютерная верстка  
и дизайн обложки**

*Айша Калыева*

**ИБ № 14486**

Подписано в печать 30.04.2021.  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать цифровая. Объем 3,8 п.л.  
Тираж 500 экз. Заказ № 4639.  
Издательский дом «Қазақ университеті»  
Казахского национального университета  
им. аль-Фараби.  
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома  
«Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных результатов научных исследований. Журнал индексируется в РИНЦ (и.ф. 2019 г.- 0,047). ИМПАКТ-ФАКТОР КАЗБЦ – 0,13 (2018 г.).

---

## МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ</b>	<b>ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА</b>	<b>TRAINING OF SPECIALISTS IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION, SPORT AND TOURISM</b>
<i>Абдреймова К.А., Ергазиева К.И., Болатқызы Ш.</i> «Дене шынықтыру» пәнін жаңартылған білім мазмұны бойынша оқытудың тиімді жолдары ..... 6		
<i>Никитинский Е.С., Тё Е.В.</i> Обеспечение безопасности в спорте. Проблемы и пути решения ..... 10		
<b>ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ</b>	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ</b>	<b>PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION</b>
<i>Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н.</i> Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом..... 19		
<i>Тен А.В., Алмуханбетова Г.Н., Шепетьук М.Н., Зауренбеков В.З., Байтасов Е.К.</i> Comparative analysis of the organization of physical education and mass sport in Kazakhstan and other countries ..... 30		
<b>ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ</b>	<b>ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION</b>
<i>Ислямов Б.Б., Төлегенұлы Н.</i> Студенттердің денсаулығын нығайтудағы дене тәрбиесі оқытушысының психологиялық-педагогикалық қызметі ..... 36		
<b>СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ</b>	<b>ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ</b>	<b>THEORY AND METHODOLOGY OF ATHLETIC TRAINING</b>
<i>Ергазиева К.И., Абдреймова К.А., Болатқызы Ш.</i> Марафон жүгірісіндегі жаттығу үдерісін рационализациялау..... 43		
<i>Андрущишин И.Ф., Сатиев С.Ж., Денисенко Ю.П., Гераськин А. А.</i> Методические аспекты совершенствования физической подготовки высококвалифицированных боксеров ..... 48		
Сведения об авторах ..... 53		



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



**Абдреимова К.А., Ергазиева К.И., Болатқызы Ш.**

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

## **«ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ» ПӘНІН ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ МАЗМҰНЫ БОЙЫНША ОҚЫТУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛДАРЫ**

Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Ергазиева Клара Исмаиловна, Болатқызы Шынар  
**«Дене шынықтыру» пәнін жаңартылған білім мазмұны бойынша оқытудың тиімді жолдары**

**Аңдатпа.** Аталған мақалада қазіргі таңдағы Қазақстандағы жаңартылған білім беру бағдарламасы бойынша оқушылардың «Дене шынықтыру» пәні бойынша іскерлік дағдыларын қалыптастырудың теориялық негізі қарастырылған. Соңғы жылдары республикамыздың мектептеріне енген жаңартылған оқу бағдарламалары да мұғалімнен терең білімділіктен басқа, сыни ойлау, әрекетті өзіндік талдау және осыған оқушыларды үйретуді талап етеді. Бүгінгі студент – ертеңгі мектеп мұғалімі. Қазіргі еліміздегі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі бекітілген нормативтік талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді. Бұл жағдай орта мектептер үшін дене шынықтыру пәні мұғалімдерін даярлауға жаңаша көзқарастарды қалыптастырып, жүктелетін талаптарды жоғарылатады. Мақалада осы мәселелерге басты назар аударылған.

**Түйін сөздер:** жаңартылған білім беру, дәстүрлі білім беру, дене тәрбиесі, білім беру, педагогикалық шығармашылық.

Abdreimova Kulmeskhan Auelkhanovna, Yrgaziyeva Klara Ismailovna, Bolatkyzy Shynar  
**Effective ways of teaching the subject «Physical education» according to the updated content of education**

**Annotation.** This article considers the theoretical basis for the formation of business skills of students in the subject "Physical Education" according to the updated educational program in modern Kazakhstan. The updated curricula that have been included in the schools of the republic in recent years also require teachers, in addition to deep knowledge, critical thinking, introspection of activities and teaching this to students. Today's student is the teacher of tomorrow's school. It can be said that on the basis of the program of updating the content of education in the modern country, the status of the subject «Physical Education» has increased. Here, the discipline is aimed not only at physical training according to certain approved regulatory requirements. They are based on special pedagogical approaches. This situation creates new approaches to the training of physical education teachers for secondary schools and increases the requirements imposed on them. The article focuses on these issues.

**Key words:** updated education, traditional education, education, physical culture, pedagogical creativity.

Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Ергазиева Клара Исмаиловна, Болатқызы Шынар  
**Эффективные пути преподавания предмета «Физическая культура» по обновленному содержанию образования**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрена теоретическая основа формирования деловых навыков учащихся по предмету «Физическая культура» по обновленной образовательной программе в современном Казахстане. Обновленные учебные программы, вошедшие в последние годы в школы республики, также требуют от учителя, помимо глубоких знаний, критического мышления, самоанализа деятельности и обучения этому учащихся. Сегодняшний ученик – учитель школы завтрашнего дня. Можно сказать, что на основе программы обновления содержания образования в современной стране повысился статус предмета «Физическая культура». Здесь дисциплина направлена не только на физическую подготовку по определенным утвержденным нормативным требованиям, она основывается на специальных педагогических подходах. Таким образом, ставится задача по созданию новых подходов к подготовке учителей физической культуры для средних школ и требований, предъявляемых к ним. В статье основное внимание вышеобозначенным вопросам.

**Ключевые слова:** обновленное образование, традиционное образование, образование, физическая культура, педагогическое творчество.



**Кіріспе.** Дене тәрбиесі – білім беру үрдісінің категориясы ретінде көпқырлы жүйе болып есептеледі. Ол – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, жеке тұлғаның жан-жақты әрі қуатты болып өсуінің кепілі. Осы арқылы өндірістік және шығармашылық еңбекке төзімді, ерік-жігері мол, өз елін сүйетін патриот, адамгершілік қарым-қатынас жасау тәсілдерін меңгерген, салауатты өмір сүруге бағытталған тұлға қалыптастыру мүмкіндігіне қол жеткізіледі.

Республикамыздағы білім беру ұйымдарына және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындауда білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру көкейкесті мәселе болып отыр және бұл мәселе жаңартылған білім беру мазмұнында айқын көрсетілген.

**Зерттеу мақсаты** – жаңартылған білім беру мазмұны бойынша «Дене шынықтыру» пәнін оқыту барысында мектеп оқушыларының білім, білік және дағдыларын арттыру.

**Зерттеу әдістері:** ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, тарихи материалдар және жаңартылған білім беру мазмұны бойынша құжаттар, осы сала бойынша мамандардың жұмыстары мен пікірлерін жинақтау, қорыту.

**Зерттеу нәтижелерін талқылау.** Қазақстан Республикасы орта білімнің жаңартылған бағдарламасында ХХІ ғасыр талаптарына сәйкес мектеп оқушылары бүгінгі заманда және келешекте табысты болуы үшін, бұрынғыдан да анағұрлым жоғары дағдыларды меңгеруі қажет ететіндігі атап айтылады [1]. Осылайша қазақстандық білім беру мен ғылым жүйесін жаңғыртудың қазіргі заманғы кезеңі әрбір адамның сапалы білімге қолжетімділігін, жаңа кәсіби дағдыларды алу, зерттеу және шығармашылық құзіреттерін дамыту мүмкіндіктерін көздейді.

Жаңартылған білім беру бағдарламасының негізгі мақсаты – білім мазмұнының жаңаруымен қатар, критериялды бағалау жүйесін енгізу және оқытудың әдіс-тәсілдері мен әртүрлі құралдарын қолданудың тиімділігін арттыруды талап етеді.

Білім мазмұнын жаңарту – білім беру бағдарламасының құрылымы мен мазмұнын, оқыту мен тәрбиелеудің әдістері мен тәсілдерін қайта қарастыру болып табылады. Ұлттық және жалпы адамзаттық құндылықтарды бойына сіңірген, кез келген өмірлік жағдайда функционалды

сауаттылығы мен бәсекеге қабілеттілігін көрсете білетін тұлғаның үйлесімді қалыптасуына және зияткерлік дамуына қолайлы білім беру ортасын тудыру – жаңартылған білім мазмұнын енгізудің нәтижесі болуы керек.

Қазіргі уақытта мамандықпен байланысты қызмет түрлеріндегі әртүрлі салалардан білімді жедел пайдалануға қабілетті кең көлемдегі бейімді мамандарға қажеттілік арта түсуде. Мұндай мамандарды қалыптастыруда жүйелі ойлауды дамыту, материалдық дүниені оның сан-салалы байланыстары мен қатынастарының бірлігі тұрғысында көре білу біліктілігі бірінші кезектегі маңызға ие. Бұл жағдай спортшы ұстаздың еңбек қызметіндегі істерінің алға қарай дамуы жалпы білім деңгейін, ойлаудың ізденісті түрлерін, маманның өз білімін үздіксіз көтеріп отыру қабілетін алдыңғы орындарға қарай шығаруда.

Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне де тікелей байланысты. Бұл ретте дене шынықтыру мамандығына арнап жазылған Білім беру бағдарламасының мазмұнына тоқталуды жөн санадық.

1. *Білім беру (педагогикалық):* дене шынықтыру және спорт бойынша формалды және формалды емес білім берудің әртүрлі деңгейлерінде оқушылардың оқу үдерісін және белсенді танымдық қызметін ұйымдастыру.

2. *Оқу-тәрбиелік:* өз оқушыларын дене шынықтыру мен спортқа мәдениеттің көріну факторы, дене шынықтыру-спорттық білімді, қарым-қатынас пен ынтымақтастықты беру құралы, сондай-ақ дене шынықтыру-спорттық іс-әрекеттегі шығармашылық өзін-өзі көрсету нысаны ретінде қалыптастыру және тарту.

3. *Оқу-технологиялық:* ресми және бейресми контексте дене шынықтыру-спорттық білім беру сапасын қамтамасыз ету мақсатында іске асыру және мониторинг стратегияларын әзірлеу.

4. *Әлеуметтік-педагогикалық:* мұғалімдер мен спорт саласының қызметкерлері арасындағы серіктестік байланыстарды дамыту, олардың ішінде адамның жан-жақты дамуы, әлеуметтік келісім, қайшылықтарды шешу, денсаулық сақтау және мектептегі дене шынықтыру сабақтарында және спорт клубтарындағы жаттығуларда жаңа технологияларды қолдану.

5. *Эксперименттік-зерттеу:* дене шынықтыру-спорттық білім берудің тиісті ресурстармен, сондай-ақ барлығына арналған білім беру және тұрақты даму мүддесі үшін білім беру сияқты байланысты салалармен байланысына негізделген жаңа әдістемелер әзірлеу.

7. *Ақпараттық-коммуникациялық*: дене шынықтыру-спорт және білім беру жүйелері арасындағы серіктестік байланыстарды дамыту, эстетикалық талғамды дамытуға және халық арасында СӨС құндылықтарын насихаттауға, сондай-ақ дене шынықтыру-спорт білімінің болашақ тетіктерін әзірлеу үшін дене шынықтыру-спорт және педагогикалық тәжірибемен алмасуға жәрдемдесу [2].

Соңғы жылдары республикамыздың мектептеріне енген жаңартылған оқу бағдарламалары да мұғалімнен терең білімділіктен басқа, сыни ойлау, әрекетті өзіндік талдау және осыған оқушыларды үйретуді талап етеді. Бүгінгі студент – ертеңгі мектеп мұғалімі. Ендеше жаңартылған білім бағдарламалары талаптарына тоқтала кеткен дұрыс деп санаймыз.

Кәсіби білім алып жатқан болашақ дене шынықтыру мұғалімі меңгеріп шығуға тиісті білім беру жүйесін жаңартуға арналған экономикалық дәлелдерге қоса, қазіргі жиырма бірінші ғасырда басқа да негіздер бар. Олар:

- өзара қарым-қатынасты арттыру;
- әлеуметтік өзгерістер; ауа райының өзгеруімен байланысты мәселелер;
- бүкіл әлемдегі халық санының қарқынды өсуі; шектеулі ресурстарға деген сұраныстың өсуі;
- осылардың барлығы мектеп оқушылары қазіргі заманда және келешекте табысқа қол жеткізу үшін бұрынғыға қарағанда анағұрлым көп дағдыларды меңгеруі қажет екенін көрсетеді. Олай болатын себебі, білім – елдердің бәсекелестікке қабілетті болуын қамтамасыз ететін ең тиімді әрі ұзақ мерзімді стратегия.

Қазіргі еліміздегі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі бекітілген нормативтік талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді. Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала ағзасының функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді. Әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамытындығын қарастырса, құзыреттілік тұғырды басшылыққа алу негізгі біліктерді меңгертуді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау тәсілін үйрету үрдісінде баланы өзінің денсаулығына жауапкершілікпен қарауға баулиды.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған оқу бағдарламасы – мектеп оқушыларының дене бітімі мен ағзасын жақсартып, олардың

қимыл-қозғалыс белсенділігін жақсартуға үлкен әсер етеді. Дене шынықтыру сабағын өту барысында оқушылар әртүрлі сабақ мазмұнына сай жаттығуларды орындауға, өздерінің дене қабілеттерін жетілдіруге мүмкіндік беретін жан-жақты құрастырылған білім беру бағдарламасы арқылы аталған міндетке қол жеткізуге болады. Осының нәтижесінде мектеп оқушысының бойында дене шынықтыру жаттығуларының баланың ағзасына оң әсер ететін білім жүйесі қалыптасады. Ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру – дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты болып табылады [ дене шынықтыру білімін жетілдіру мақсатында экономика және бизнес негіздері, дене тәрбиесі, кәсіпкерлік және көшбасшылық, өмір қауіпсіздігі және салауатты өмір салты, экология және тұрақты даму, құқықтық және сыбайлас жемқорлыққа қарсы мәдениет бойынша материалдарды пайдаланады;

– менеджмент, білім алушылардың спорттық жетістіктерін өлшеу технологиясы, дене шынықтыру-спорт пәндерін оқытудың заманауи әдістемесі, цифрлық мәдениет, оның ішінде инклюзивті білім беру негізінде педагогикалық процесті басқарады;

– дене шынықтыру және спорт саласында (спорт түрлері бойынша), интерактивті графикалық бейнелеу құралдарының көмегімен қазіргі заманғы дене шынықтыру нысандары арқылы дене шынықтыру жаттығулары және аудиовизуалды құралдардың шығармашылық жұмысын модельдейді және жасайды;

– дене шынықтыру және спорт бағыттары бойынша ұлттық тәрбиенің этномәдени ерекшеліктері мен қағидаларын ескере отырып, педагогтың кәсіби қызметін ұйымдастыру тәсілдеріне ие бола алады.

Қорыта келе, жаңаша білім беру жағдайында ұстаз қандай болуы керек деген сұраққа:

- педагогикалық құралдардың барлығын меңгерген;
- тұрақты өзін-өзі жетілдіруге талпынған;
- рухани дамыған;
- толысқан шығармашыл тұлға құзыреттілігі болуы тиіс деп айта аламыз.

Білім мазмұнын жаңарту тікелей шығармашылық ізденістегі мұғалімнің кәсіби шеберлігіне байланысты. «Мұғалім көп әдісті білуге тырысуы керек. Оны өзіне сүйеніш, қолғабыс нәрсе есебінде қолдануы керек», – деген еді Ахмет Байтұрсынов [6]. Бүгінгі мектеп мұғалімінің атқарар ісі өте көп. Қазіргі заман талабына сай білім беру мәселесі сол қоғам мүддесіне сай бо-

луы керек. Өз ісінің шебері ғана жоғары жетістіктерге жетеді. Қазіргі таңда пәнді жақсы, терең білетін, күнделікті сабақтағы тақырыпты толық қамтитын, оны оқушыға жеткізе алатын, әртүрлі деңгейдегі тапсырмаларды білу іскерлігі, оқытудың дәстүрлі және ғылыми жетілдірілген әдіс-амалдарын, құралдарын еркін меңгеретін, оқушылардың пәнге қызығушылығын арттыра отырып дарындылығын дамытудағы іздену-зерттеу бағытындағы тапсырмалар жүйесін ұсыну өмір талабы.

Осыған байланысты ұстаздарға қойылатын талаптар: бәсекеге қабілеттілігі, білім беру са-

пасының жоғары болуы, кәсіби шеберлігі, әдіс-темелік жұмыстағы шеберлігі. Осы айтылғандарды жинақтай келіп, дене шынықтыру пәнінің мұғалімі – рефлексияға қабілетті, өзін-өзі жүзеге асыруға талпынған әдіснамалық, зерттеушілік, дидактикалық-әдістемелік, әлеуметтік тұлғалы, коммуникативтілік, ақпараттық және тағы басқа құзыреттіліктердің жоғары деңгейімен сипатталатын рухани-адамгершілікті, азаматтық жауапты, белсенді, сауатты, шығармашыл тұлға болу керек деп тұжырымдауға болады. Бұл бағытта мектеп ұстаздарының білімі мен біліктілігін арттыру – басты мақсат болып табылады [7].

## Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы. – Астана, 2016.
- 2 Паспорт образовательной программы 6B01404 – Учитель физической культуры и спорта. – Алматы, 2020. – 28 с.
- 3 Мұғалімге арналған нұсқаулық. Үшінші (негізгі) деңгей. – Алматы, 2013. – 192 б.
- 4 Об особенностях преподавания основ наук в общеобразовательных организациях (в том числе, реализующих инклюзивное образование) Республики Казахстан в 2014-2015 учебном году: инструктивно-методическое письмо. – Астана: НАО им. И. Алтынсарина, 2014. – 181 с.
- 5 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі: оқу құралы. – Өскемен С. Аманжолов атындағы ШҚМУ баспасы, 2006. – 120 б.
- 6 Байтұрсынов А. Ақ жол [Мәтін]: өлеңдер мен тәржімелер, публицикалық мақалалар және әдеби зерттеу / А. Байтұрсынов. – Алматы: Жалын, 1991. – 460 б.
- 7 Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2020-2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы №988 қаулысы.

## References

- 1 Kazakstan Respublikasynda bilim berudi zhәне gylymды damytudyn 2016-2019 zhyldarga arналған мемлекеттік бағдарламасы. – Astana, 2016 zhyl
- 2 Pasport obrazovatel'noj programmy 6B01404 – Uchitel' fizicheskoy kul'tury i sporta. – Almaty, 2020. – 28 s.
- 3 Mugalimge arналған nuskaulyk. Yshinshi (negizgi) dengej. – Almaty, 2013zh. – 192 b.
- 4 Ob osobennostyah prepodavaniya osnov nauk v obshcheobrazovatel'nyh organizacijah (v tom chisle, realizuyushchih inkluzivnoe obrazovanie) Respubliki Kazahstan v 2014-2015 uchebном godu. Instruktivno-metodicheskoe pis'mo. – Astana: NAO im. I. Altynsarina, 2014. – 181 s.
- 5 Uanbaev E.Қ. Dene madenieti zhәне sporttyn teoriyasy men adistemesi. Oku kuraly. –Oskemen S. Amanzholov atyndagy SHKMU baspasy. 2006zh. – 120 b.
- 6 Bajtursynov A. Ak zhol [Matin]: olender men tarzhimeler, publistikalyk makalalar zhane adebi zertteu / A. Bajtursynov. – Almaty: ZHalyn, 1991. – 460 b.
- 7 Kazakstan respublikasynda bilim berudi zhane gylymды damytudyn 2020-2025 zhyldarga arналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы. Kazakstan Respublikasy Ukimetinin 2019 zhylgy 27 zheltokсандagy №988 kaulysy.

**<sup>1</sup>Никитинский Е.С., <sup>2</sup>Тё Е.В.**<sup>1</sup>Университет «Туран-Астана», г. Нур-Султан, Казахстан<sup>2</sup>Академия государственного управления при Президенте РК, г. Нур-Султан, Казахстан

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ В СПОРТЕ. ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ

Никитинский Евгений Сергеевич, Тё Елена Васильевна

### Обеспечение безопасности в спорте. Проблемы и пути решения

**Аннотация.** В статье говорится, что проблема безопасности занимает в современном мире одну из самых серьезных позиций, являясь глобальной проблемой современности. Безопасность можно рассматривать в разных сферах жизнедеятельности человека, где возникают определенные риски. Данное исследование посвящено изучению и анализу существующих вызовов и угроз современному спорту, выработке рекомендаций по обеспечению безопасности на объектах и спортивных сооружениях, предназначенных для оказания спортивно-оздоровительных услуг населению и обеспечению безопасности при проведении крупных международных спортивных соревнований. Спорт, спортивные состязания, исходя из специфики данной социально-экономической деятельности, непрерывно связаны с травматизмом, опасностью, возникновением рисков, и это касается не только профессионального и экстремального видов спорта, но и спортивно-оздоровительных программ. Даже занятия фитнесом и физкультурой могут привести к неблагоприятным последствиям, если не знать элементарных норм и правил поведения на тренировках, не говоря об экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** безопасность спорта, угрозы в спорте, обеспечение безопасности спорта.

Nikitinskiy Yevgeniy Sergeevich, Tyo Yelena Vasil'evna

### Safety concerns in sports. Obstacles and ways around them

**Annotation.** Security and safety concerns are one of the most global problems in the modern world. Depending on certain risks, safety can be considered in various aspects of human life. The relevance of this research is to study and analyze the challenges and threats to modern sports, develop recommendations for ensuring safety at various facilities and sports complexes designed to provide sports and health services to the population as well as ensuring safety during major international sports events. Based on the given socio-economic activity sports and sports competitions are directly linked to injury, danger and risk, not only for professional and extreme sports, but also to sports and recreational programs. Ignorance of the most basic norms and discipline during fitness or physical education can lead to adverse consequences, especially in extreme situations.

**Key words:** safety in sports, threats and challenges in sports, ensuring the safety of sports.

Никитинский Евгений Сергеевич, Тё Елена Васильевна

### Спорт қауіпсіздігін қамтамасыз ету

**Аңдатпа.** Қауіпсіздік мәселесі қазіргі заманғы ғаламдық проблема бола отырып, әлемдегі ең маңызды позициялардың бірі болып саналады. Қауіпсіздік мәселесін адам өмірінің әр түрлі қауіп-қатер туындайтын салаларынан қарастыруға болады. Зерттеудің өзектілігі қазіргі заманғы спорт түрлеріне төнетін қиындықтар мен қауіп-қатерлерді зерттеу мен талдауда, халыққа спорттық-сауықтыру қызметтерін көрсетуге және ірі халықаралық спорттық іс-шаралар кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз етуге арналған нысандар мен спорттық ғимараттарда қауіпсіздікті қамтамасыз ету бойынша ұсыныстар әзірлеуде. Осы әлеуметтік-экономикалық қызметтің ерекшеліктеріне негізделген спорттық жарыстар жарақаттармен, қауіп-қатерлермен және тәуекелдермен үздіксіз байланысты және бұл тек кәсіби және экстремалды спорт түрлеріне ғана емес, сонымен қатар спорттық-сауықтыру бағдарламаларына да қатысты. Экстремалды жағдайларды айтпағанда, жаттығулардағы қарапайым мінез-құлық ережелерін білмесеңіз, фитнес пен дене тәрбиесі де жағымсыз салдарға өкелуі мүмкін.

**Түйін сөздер:** спорт қауіпсіздігі, спорттан туындайтын қауіп-қатер, спорт қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

**Введение.** В современном мире отрасль спорта стала заметным сегментом мировой экономики, а следовательно, всё большее количество людей вовлекается в её функционирование, в связи с чем тем более усиленное внимание следует уделять вопросам обеспечения безопасности в этой отрасли. Спортивная индустрия выступает важным фактором, стимулирующим рост занятости населения, производства товаров и услуг, развивающим инфраструктуру и коммуникации в регионах, особенно во время проведения спортивных мегасобытий. Спорт оказывает огромное влияние на физическую закалку молодёжи, здоровье и трудовую активность населения, гармонизацию отношений в обществе, долголетие и сохранение генофонда нации. Безопасность в спорте в первую очередь зависит от государственной политики, от мер, принимаемых спортивными организациями и заинтересованными ведомствами, от профессиональной подготовки менеджеров, тренеров, методистов и преподавателей, действий самих спортсменов и занимающихся физической культурой и спортом. Безопасность спорта можно рассматривать как минимум в двух значениях. В узком смысле безопасность спорта включает в себя личную безопасность занимающихся спортом. В широком значении безопасность спорта – это защищённость жизненно важных интересов занимающихся, участников спортивно-оздоровительных программ и спортивных мегасобытий от внутренних и внешних угроз. Актуальность исследования заключается в изучении и анализе вызовов и угроз современному спорту, выработке рекомендаций по обеспечению безопасности на объектах и спортивных сооружениях, предназначенных для оказания спортивно-оздоровительных услуг населению и обеспечения безопасности при проведении крупных международных спортивных событий.

**Проблема исследования** заключается в том, что в новых социально-экономических условиях развития мира, появляются совершенно новые риски и вызовы современному спорту. В связи с этим продиктована необходимость тщательного анализа возникших и существующих угроз для выработки ответных мер, норм и правил безопасности в спорте.

**Цель исследования.** Изучить и классифицировать вызовы и риски в современном спорте, связанные с терроризмом, криминалом, насилием, пандемиями, нарушениями строительных норм и требований при проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооруже-

ний, проведении соревнований и спортивных мероприятий, организации учебно-тренировочного процесса и спортивно-оздоровительных занятий.

**В задачи исследования** входит:

- планирование усиленных мер безопасности, направленных против фактов терроризма, криминала и насилия при проведении турниров и соревнований, а также разработке механизма их оперативной реализации;

- координация деятельности государственных органов, органов местного самоуправления, спортивных и заинтересованных организаций, реализующих усиленные меры безопасности против фактов терроризма и насилия, эпидемий и пандемии;

- использование правовых, организационных, инженерно-технических и иных мер по обеспечению антитеррористической защищённости объектов и комплексов недвижимого имущества, специально предназначенных для проведения физкультурных и спортивных мероприятий;

- совершенствование законодательства и применение нормативно-правовой базы в целях общественной безопасности при проведении массовых физкультурных и спортивных мероприятий в спортсооружениях;

- оценка социальных последствий и экономических потерь от вызовов и угроз в спорте, несоблюдения мер безопасности при проведении спортивных соревнований, норм и требований при проектировании, эксплуатации спортивных сооружений и объектов;

- осуществление контроля за соблюдением мер безопасности при проведении учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных занятий.

**Обзор литературы** и нормативных актов по исследуемой теме показал, что проблема безопасности в спорте – одна из центральных в современном спортивном движении. Она представлена в фундаментальных работах Алексева С.В., Головкина Д.Т. и Мальцева А.Д. Решение проблем безопасности в спорте, нашло своё отражение в законодательстве европейских стран и правовых актах ООН. Вместе с тем, глобальные, политические, экономические и социальные потрясения в мире повлияли и расширили арсенал вызовов и угроз в вопросах безопасности в спорте. Новые риски и угрозы спортивному движению требуют всестороннего исследования, создания эффективной правовой базы и нового подхода в принятии мер оперативного реагирования по устранению возникающих рисков и угроз.

Методы и организация исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы. В этих целях изучены 11 источников по обеспечению мер безопасности при проведении соревнований, нормативы и требования по строительству и эксплуатации спортивных сооружений, безопасности учебного и тренировочного процесса, а также зарубежного и отечественного законодательства по вопросам безопасности в спорте.

2. Наблюдение и сравнение.

3. Эксперимент. В период подготовки к соревнованиям в январе 2011 г. (по инициативе AWAGOC с участием силовых структур) стартовал эксперимент по созданию центров оперативного управления для обеспечения безопасности проведения соревнований. С 28 января по 6 февраля 2011 г. в городах Астана и Алматы действовали ЦОУ (во всех спортивных сооружениях и местах проведения мероприятий), укомплектованные квалифицированными сотрудниками МВД РК, ДВД совместно с сотрудниками СОП, КНБ, МВД и МЧС. Проведены все необходимые мероприятия по расстановке сил и технических средств для обеспечения общественного порядка, предотвращения рисков и возможных угроз при проведении игр.

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что его результаты на основе разработанных рекомендаций и выводов могут быть использованы на практике для обеспечения мер безопасности по предотвращению рисков и угроз в современном спорте.

**Объект исследования** – риски, вызовы и угрозы безопасности в современном спорте.

**Предмет исследования** – устранение рисков и угроз, обеспечение мер безопасности в современном спорте.

**Результаты исследования и обсуждение.** В последнее время активно проявляют себя такие угрозы безопасности для человечества, как массовые инфекционные заболевания, эпидемии и пандемии. Глобальным бедствием всему мировому сообществу стала Пандемия коронавируса COVID-19, которая явилась серьезной проблемой и для мирового спорта. В 2019 и 2020 годах было приостановлено проведение всех международных и большей части национальных соревнований. Пересмотрен календарь проведения чемпионата Европы по футболу (запланированный на июнь-июль 2020 г.) в 12 европейских странах. Олимпийские игры, запланированные на лето 2020 года в г. Токио, перенесены на 2021 год, и впервые будет рассмотрен вопрос о проведении

Олимпийских игр без зрителей. На данный момент потери от переноса даты проведения игр уже сейчас составили для Японии 6 млрд долларов США.

По оценкам зарубежных специалистов, от Пандемии коронавируса COVID-19 только в США совокупные потери лиг в престижных спортивных играх составят 5,5 млрд долл. США. Английская премьер-лига недополучит дохода на сумму 1,35 млрд долл. США; испанская La Liga потеряет 1 млрд долл. США; крикет, регби и футбол в Великобритании потеряют 850 млн долл. США [1].

Пандемия коронавируса обострила проблемы безработицы. Она стала причиной увольнения сотрудников, спортсменов, тренеров и других работников, особенно тех, чья заработная плата была связана с участием и подготовкой к турнирам и соревнованиям, систематических физкультурно-оздоровительных мероприятий и занятий фитнесом. В США негативных последствий пандемии коснулось 1,3 млн профессий, касающихся спортивной индустрии. Причём наиболее пострадали 442 тысячи человек (или 23%) в возрасте от 25 до 34 лет. Среди наиболее пострадавших профессий – фитнес-тренеры и инструкторы по аэробике – около 370 тыс. человек, тренеры и агенты – до 279 тыс. человек, персонал в сфере развлечений и досуга в количестве 193 тыс. человек.

Особые повышенные требования безопасности необходимы при проведении спортивных мегасобытий. Проблема обеспечения безопасности соревнований возникла еще на Олимпийских играх, проводимых в античные времена. Греческие города-государства постоянно вели борьбу и соперничали друг с другом, чтобы предоставить возможность безопасного участия в состязаниях. В Олимпии на время игр провозглашался олимпийский мир – эхехерия (перемирие) [2]. Города-государства, входившие в олимпийскую общину, были ответственны за сохранность культурных и спортивных сооружений, неприкосновенность всех участников соревнований, зрителей и высокопоставленных лиц – минимум на три месяца и гарантировали беспрепятственный въезд из страны. Нарушивших эти условия облагали штрафом, а спортсмена наказывали дисквалификацией.

В современном спорте безопасность остается одной из первоочередных задач для организаторов спортивных мероприятий. Основные угрозы можно условно разделить на следующие группы: терроризм, криминал, хулиганство и на-

силе. Новая мировая угроза и одно из самых страшных преступлений против человечества – терроризм (политика устрашения и насильственных действий). Тёмным пятном в истории проведения Олимпийских игр стал террористический акт в 1972 году в Мюнхене, когда боевики террористической группы «Чёрный сентябрь» ворвались в резиденцию израильской делегации в Олимпийской деревне и расстреляли на месте двоих спортсменов, а ещё девятых взяли в заложники [3]. В 1996 г. на Олимпиаде в г. Атланта (США) неизвестный взорвал в городском парке бомбу, начиненную гвоздями. Погиб один человек, более ста получили ранения [4].

Для соблюдения необходимых мер, исключая проявление подобных фактов на период проведения Олимпийских и Паралимпийских игр, крупных международных соревнований, могут быть введены усиленные меры безопасности, включающие:

- установление контролируемых и (или) запретных зон;
- ограничение на въезд и (или) временное пребывание и проживание граждан;
- ограничение движения транспортных средств;
- усиление охраны общественного порядка и объектов;
- ограничение на проведение публичных мероприятий, не связанных с Олимпийскими играми и Паралимпийскими играми;
- приостановление деятельности опасных производств и организаций, в которых используются взрывчатые, радиоактивные, химически и биологически опасные вещества;
- проведение при проходе (проезде) на контролируемую территорию и при выходе (выезде) с указанной территории досмотра физических лиц и находящихся при них вещей, а также досмотра транспортных средств, в том числе с применением технических средств;
- ограничение или запрещение продажи оружия, боеприпасов, взрывчатых веществ, специальных средств и ядовитых веществ, установление особенностей оборота лекарственных средств и препаратов, содержащих наркотические средства, психотропные или сильнодействующие вещества, этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции.

Перечисленные меры были взяты на вооружение Оргкомитетами Правительства Казахстана первых, международных спортивных соревнований: 7-ых Азиатских игр 2011 года, проходивших в городах Астане и Алматы, и 28-ой Зимней

Универсиады 2017 года в г. Алматы. По инициативе штаба оргкомитета игр (AWAGOC) в качестве эксперимента были созданы и укомплектованы квалифицированными сотрудниками ЦОУ (Центры оперативного управления) МВД РК и ДВД. Приобретена техника (кримлаборатории, мини-ЦОУ, патрульные машины эскортного взвода, ЦКС, конные подразделения, СОБР, ПСН «Арлан»). В спортивных сооружениях совместно с сотрудниками СОП, КНБ, МВД, МЧС были обеспечены все необходимые мероприятия по расстановке сил и технических средств. В период проведения игр также были вынуждены усилить меры безопасности из-за теракта, произошедшего 24 января 2011 года в аэропорту Домодедово в г. Москве, в результате которого погибло 35 человек и 108 получили ранения. По причине «прозрачности границ» между Россией и Казахстаном была усилена система досмотра, прохождения пограничного и таможенного контроля в аэропортах и ж/д вокзалах. В итоге, за время проведения 7-х зимних Азиатских игр и Универсиады не было допущено ни одного противоправного действия. Поставленные задачи по обеспечению безопасности выполнены своевременно и в полном объеме, а также получили хорошую оценку Главы государства Республики Казахстан, МОК и Олимпийского Совета Азии.

Большую актуальность для современного спортивного движения представляет проблема крупных трагедий на спортивных аренах, которые, в частности, нередко происходят во время проведения футбольных матчей. Основные причины здесь: криминал, хулиганство, насилие и массовые беспорядки среди зрителей, а также непродуманность организации крупных спортивных мероприятий, технические издержки, связанные со спортивными сооружениями. В феврале 2012 г. страшная трагедия потрясла всю мировую спортивную общественность. В результате драки и давки на стадионе в Порт-Саиде после матча национального первенства между каирской командой «Аль-Ахли» и местной командой «Аль-Масри» погибли 74 и пострадали до 300 человек. Болельщики также избили игроков и португальского тренера «Аль-Ахли» [5]. 9 мая 2001 года в Гане во время матча национального чемпионата «Харт оф Оук» – «Ашанти Котоко» произошла давка, в которой погибли 123 зрителя [6].

В начале полуфинального матча Кубка Англии «Ноттингем Форест» – «Ливерпуль», который состоялся 15 апреля 1989 года в Шеффилде, полиция запускает в перегороженный решёткой

сектор стадиона больше людей, чем он может вместить. В результате в давке гибнет 96 человек, самому младшему из которых 10 лет, ещё несколько сот человек получают травмы [7]. Особую проблему безопасности, представляют «фанатские» группировки, соперничающие между собой. Их конфронтации широко варьируются в масштабе, форме и контексте, в котором они происходят. Они могут принимать форму рукопашного боя между малочисленными группировками, а могут вовлекать в драку до нескольких сотен участников с каждой стороны. Они могут случаться на стадионах и спортивных сооружениях, в пабе и в его окрестностях. Могут включать бросание бутылок и стаканов или использование этих предметов в ближнем бою. В более серьезных инцидентах, в зависимости от контекста, используются и другие виды оружия, включая ножи. Бесчинства футбольных фанов могут принимать форму «воздушных атак» с использованием метательных предметов, которые варьируются от безобидных пластиковых стаканчиков и бутылок до потенциально смертельных дротиков для дартса, кирпичей и подшипников, фейерверков, дымовых шашек и пластиковых кресел стадионов. Европейские страны давно занимаются этой проблемой. Вносятся изменения в законодательство на уровне конкретных стран, принимаются международные документы в этой области. Правовое регулирование и большой опыт предотвращения беспорядков во время, до и непосредственно после проведения спортивных мероприятий, пресечения насилия и погромов, осуществляемых спортивными фанатами, представляет Французская Республика. Правовые нормы, регулирующие эти вопросы, содержатся в большом количестве французских законов, в т.ч. в уголовном законодательстве Франции, в Кодексе о здравоохранении Франции. Однако основная «тяжесть» нормативного правового регулирования вопросов обеспечения безопасности спортивных мероприятий во Франции приходится на Спортивный кодекс Франции, прежде всего – гл. II «Безопасность спортивных мероприятий» ч. III «Спортивные мероприятия» кн. III «Занятия спортом» законодательной части указанного Кодекса, а также на целый ряд иных статей этого нормативного правового акта.

В 1985 году Совет Европы разработал первую Европейскую конвенцию о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей. Этот международно-правовой акт стал одной из основ борьбы с такими явлениями на континенте. В основном, говоря о футбольных матчах,

Конвенция предписывает государствам принимать конкретные меры профилактики насилия и во время спортивных состязаний вообще, предусматривая выявление, уголовное преследование и наказание виновных [8]. Новая конвенция была подготовлена к подписанию 3 июля 2016 года в Сен-Дени (Франция) и вступила в силу 1 ноября 2017 года после трех ратификаций Франции, Монако и Польши. Каждое государство, которое хочет ратифицировать новую конвенцию CETS No. 218, автоматически денонсирует предыдущую, так что применяется только один международный стандарт [9].

Другим важным разделом безопасности спорта является соблюдение этих мер при проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооружений, спортивно-оздоровительных и развлекательных объектов. Вспомним, к примеру, что в результате ошибок при проектировании (архитектор-проектировщик Натар Канчели) и грубейших нарушений при строительстве Московского развлекательно-спортивного центра «Трансвааль-парк» 14 февраля 2004 года произошло обрушение основного купола и крыши здания на бассейн и спортивные залы центра. В результате погибли 28 человек и свыше двухсот получили ранения [10]. В г. Чусовой, Пермском крае РФ (04.12.2005 г.) произошло обрушение кровли кирпичного трёхэтажного бассейна «Дельфин», построенного в 1993 году. В чашу бассейна размером 25 на 10 метров упали металлические фермы и 42 бетонные плиты. Общая площадь обрушения составила более 100 кв. метров. Одной из версий обрушения стала усталость металла в одной из балок перекрытий бассейна. Погибли 14 человек, в том числе десять детей. В г. Монровия, Либерия (02.06.2008 г.) произошло обрушение трибун футбольного стадиона. Во время матча отборочного цикла чемпионата мира по футболу 2010 года между сборными командами Либерии и Гамбии на стадион, вмещающий 33 000 зрителей, по поддельным билетам прошло 40-45 тыс. зрителей, несущая балка одной из трибун не выдержала веса зрителей и сломалась. Десятки человек упали на зрителей, стоявших ниже уровнем, погибли 8 человек [11].

Чтобы не допускать подобных аварий и катастроф, следует помнить, что строительные нормы и правила возведения всех без исключения типов спортивных сооружений должны предусматривать твердые нормативы по соблюдению безопасности при их проектировании и строительстве. Эксплуатация спортивных сооружений



требует постоянного, инженерного и технического контроля над состоянием, своевременным ремонтом и содержанием спортивных объектов, обслуживанием спортивного инвентаря и оборудования для обеспечения мер безопасности при проведении соревнований и учебно-тренировочного процесса. Кроме того, эксплуатация крытых и открытых спортивных сооружений имеет свои специфические особенности. Современные спортивные объекты – это уникальные сооружения, которые предполагают наличие больших пролётов и уникальных конструкций перекрытий, что, в свою очередь, ведёт к специфике формирования ветровых, температурных воздействий и снеговой нагрузки. Кроме того, спортивные сооружения испытывают повышенное воздействие временной (кратковременной) и динамической нагрузок (зрители). Не исключается коррозионное воздействие на конструкции отдельных сооружений для специфических видов спорта (бассейны, закрытые катки и хоккейные площадки). Основные требования к конструктивным элементам, к поверхностям полов, покрытиям, стенам, перекрытиям направлены на обеспечение их безопасной и бесперебойной эксплуатации. При этом особое значение имеют нормы воздухообмена, температурного режима, особенностей освещения, электроснабжения и ряда других инженерных систем, обеспечивающих эксплуатацию спортивного сооружения. Следует помнить, что безопасная эксплуатация зданий и сооружений – это совокупность организационно-технических мероприятий по надзору, уходу и всем видам ремонта, осуществляемым в соответствующем плановом порядке.

Если квалифицировать основные разделы, необходимые для обеспечения безопасности в сферах спортивной деятельности и эксплуатации спортивных сооружений, то они будут включать:

Соблюдение мер безопасности при проектировании, строительстве, эксплуатации спортивных сооружений, спортивно-оздоровительных и развлекательных объектов.

Создание на всех спортивных сооружениях и объектах служб технического надзора. Обеспечение в процессе их эксплуатации периодических осмотров и целевых проверок по оценке технического состояния отдельных конструктивных элементов, инженерного оборудования и сетей.

Обеспечение безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий и учебно-тренировочного процесса с учётом особенностей видов спорта.

Реализация комплексных мер безопасности при организации и проведении крупнейших международных соревнований и событий.

Учёные и специалисты настоятельно рекомендуют проводить для этого соответствующие исследования, программы, эксперименты и мероприятия, повышающие надёжность и безопасность учебно-тренировочного процесса, безопасность эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и инвентаря. К примеру, обеспечение безопасности при проведении учебно-тренировочного процесса с учётом особенностей видов спорта, в первую очередь, подразумевает:

- соблюдение техники безопасности при проведении занятий по физической культуре, спортивной тренировке, разучивании новых элементов, спортивных приёмов и совершенствовании спортивных навыков;

- соблюдение правил соревнований по видам спорта (в которых также предусмотрены меры безопасности в период проведения соревнований);

- обеспечение санитарного и врачебного контроля;

- обеспечение правил личной безопасности, технических требований, инструкций по безопасности, соблюдение требований к оборудованию, технике и инвентарю, а также страхование от несчастных случаев, страхование жизни спортсменов и т. д.

**Заключение.** Разные государства, основываясь на национальном законодательстве о спорте, в зависимости от их политического и социально-экономического устройства, формируют условия для развития физической культуры и спорта в своей стране, важнейшим направлением среди которых является обеспечение безопасности в спорте и совершенствование правового режима при проведении спортивных мероприятий. В создании действенных правовых механизмов предотвращения, пресечения насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий как на самих спортивных объектах и в непосредственной близости от них, так и в местах публичной трансляции соревнований. Особые требования должны предъявляться к спортивным сооружениям и помещениям, иным местам проведения спортивных мероприятий, где осуществляется один или несколько видов спортивной деятельности. В них должны предоставляться гарантии гигиены и безопасности для каждого такого вида. Особый порядок может действовать и применительно к местам с повышенным риском. Для требований,

предъявляемых к строительству и эксплуатации спортивного сооружения, необходимо ввести единый сертификат безопасности, который будет выдаваться лицензирующим органом и который необходимо каждый год подтверждать, проходя полное обследование спортивного объекта. Также следует разработать четкие стандарты, сертификаты строительства спортивных сооружений, которые могут быть закреплены в подзаконном акте. На проведение каждого конкретного мероприятия должно быть выдано разрешение. В частности, в нём должны быть оговорены: сроки проведения, количество проданных билетов, характер мероприятия, возможные слабые места с точки зрения безопасности и меры по их ликвидации. Только при наличии данного разрешения возможно проведение спортивного мероприятия.

В настоящее время в нашей стране нет нормативно-правовой базы, отвечающей современным вызовам и рискам в спорте. Все это свидетельствует о том, что страна остро нуждается в Законе «О безопасности при проведении спортивных мероприятий в Республике Казахстан». На основании вышеизложенного можно сделать следующие **выводы**:

1. Обеспечение безопасности спортсменов и лиц, участвующих в программах по физическому воспитанию и спорту, а также объектов и спортивных сооружений, предназначенных для оказания физкультурно-оздоровительных услуг населению и обеспечения безопасности при проведении соревнований, является первостепенной задачей.

2. В современном спорте, может даже более остро, чем в других социально-культурных сферах деятельности, стоят вопросы обеспечения безопасности при проведении международных спортивных событий.

3. В настоящий момент крупнейшие международные соревнования подвергаются целому ряду угроз и вызовов, наиболее опасные из которых – терроризм, экстремизм, эпидемии и пандемии.

4. Обеспечение безопасности подобных мероприятий представляет сложный комплексный процесс, в котором, наряду с армией, полицией, медицинскими, санитарными и другими специальными службами, принимают участие сотрудники частных предприятий.

5. Затраты на обеспечение безопасности Олимпийских и Азиатских игр возрастают год от года, что позволяет говорить о том, что организаторы уделяют этому вопросу серьёзное внимание.

6. Возрастает роль цифровых технологий, технических средств безопасности, эффективное применение которых позволяет добиваться более высокого уровня безопасности.

7. В настоящее время, в связи с большими затратами, пандемией и экономической нестабильностью, связанной с коронавирусом, нет острой конкурентной борьбы между странами за проведение Олимпийских игр и других комплексных международных спортивных мероприятий. Тем не менее, опыт обеспечения безопасности крупнейших спортивных мегасобытий целесообразно заимствовать для реализации отработанных мер в ходе проведения национальных и локальных соревнований.

## Литература

- 1 Дайджест. Вызовы в сфере спорта в связи с пандемией «Спорт в условиях пандемии COVID-19», Счетная палата Российской Федерации. – М., 2020. – 42 с.
- 2 Организация Объединенных Наций и олимпийское перемирие. – Текст: электронный // ООН: [сайт]. – URL: <https://www.un.org/ru/events/olympictuce/> (дата обращения: 05.10.2020).
- 3 Черный сентябрь и операция «возмездие». – Текст: электронный // Континент: [сайт]. – URL: <https://www.kontinent.org/article.php?aid=4aa9a892f3a73> (дата обращения: 09.11.2020).
- 4 «И тут прогремел взрыв». Теракт на Олимпиаде в Атланта-1996 Подробнее на «Чемпионате»: [https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrakh-1996-goda-v-atlante-ssha.html?utm\\_source=copypaste](https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrakh-1996-goda-v-atlante-ssha.html?utm_source=copypaste). — Текст: электронный // championat.com: [сайт]. — URL: <https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrakh-1996-goda-v-atlante-ssha.html> (дата обращения: 14.09.2020).
- 5 Фанаты разыграли смертельный финал футбольного матча в Порт-Саиде. – Текст: электронный // РИА новости: [сайт]. – URL: <https://ria.ru/20120202/554410812.html> (дата обращения: 11.11.2020).
- 6 Футбольные трагедии, которые потрясли мир. – Текст: электронный // РИА новости: [сайт]. – URL: <https://ria.ru/20120202/554587225.html> (дата обращения: 01.12.2020).
- 7 Трагедия на «Хиллсборо». – Текст: электронный // championat.com: [сайт]. – URL: <https://www.championat.com/football/article-3074089-tragedija-na-khillsboro.html> (дата обращения: 25.11.2020).
- 8 Европейская конвенция о предотвращении насилия и хулиганского поведения зрителей во время спортивных мероприятий и, в частности, футбольных матчей. ETS, № 920. Страсбург, 19 августа 1985 г. // Бюллетень международных договоров, 2000, № 1.

- 9 Spectator Violence. – Текст: электронный // Council of Europe: [сайт]. – URL: <https://www.coe.int/en/web/sport/violence-convention> (дата обращения: 27.10.2020).
- 10 Названа причина трагедии в “Трансваале”. – Текст: электронный // ytro.ru: [сайт]. – URL: <https://ytro.ru/articles/2005/03/28/422178.shtml> (дата обращения: 01.12.2020).
- 11 Катастрофа в “Дельфине”. – Текст: электронный // lenta.ru: [сайт]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2005/12/05/dolphin> (дата обращения: 30.11.2020).

## References

- 1 Dajdzhest. Vyzovy v sfere sporta v svyazi s pandemiej «Sport v usloviyah pandemii COVID-19», Schetnaya palata Rossijskoj Federacii. – Moskva, 2020. – 42 s.
- 2 Organizaciya Ob’edinennyh Nacij i olimpijskoe peremirie. – Текст: электронный // OON: [сайт]. — URL: <https://www.un.org/ru/events/olympictruce/> (дата обращения: 05.10.2020).
- 3 ШЧерный сентябрь и операция «возмездие». — Текст: электронный // Kontinent: [сайт]. — URL: <https://www.kontinent.org/article.php?aid=4aa9a892f3a73> (дата обращения: 09.11.2020).
- 4 I tut progremel vzryv». Terakt na Olimpiade v Atlante-1996 Podrobnее na «СHempionate»: [https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrah-1996-goda-v-atlante-ssha.html?utm\\_source=copypaste](https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrah-1996-goda-v-atlante-ssha.html?utm_source=copypaste). – Текст: электронный // championat.com: [сайт]. – URL: <https://www.championat.com/other/article-3499771-terakt-na-olimpijskih-igrah-1996-goda-v-atlante-ssha.html> (дата обращения: 14.09.2020).
- 5 Fanaty razygrali smertel’nyj final futbol’nogo matcha v Port-Saide. — Текст: электронный // RIA novosti: [сайт]. – URL: <https://ria.ru/20120202/554410812.html> (дата обращения: 11.11.2020).
- 6 Futbol’nye tragedii, kotorye potryasli mir. – Текст: электронный // RIA novosti: [сайт]. – URL: <https://ria.ru/20120202/554587225.html> (дата обращения: 01.12.2020).
- 7 Tragediya na “Hillsboro”. – Текст: электронный // championat.com: [сайт]. – URL: <https://www.championat.com/football/article-3074089-tragedija-na-khillsboro.html> (дата обращения: 25.11.2020).
- 8 Evropejskaya konvenciya o predotvrashchenii nasiliya i huliganskogo povedeniya zritelej vo vremya sportivnyh meropriyatij i, v chastnosti, futbol’nyh matchej. ETS, № 920. Strasburg, 19 avgusta 1985 g. // Byulleten’ mezhdunarodnyh dogovorov, 2000, № 1.
- 9 Spectator Violence. – Текст: электронный // Council of Europe: [сайт]. – URL: <https://www.coe.int/en/web/sport/violence-convention> (дата обращения: 27.10.2020).
- 10 Nazvana prichina tragedii v “Transvaale”. – Текст: электронный // ytro.ru: [сайт]. – URL: <https://ytro.ru/articles/2005/03/28/422178.shtml> (дата обращения: 01.12.2020).
- 11 Katastrofa v “Del’fine”. – Текст: электронный // lenta.ru: [сайт]. – URL: <https://lenta.ru/articles/2005/12/05/dolphin> (дата обращения: 30.11.2020).

ХАЛЫҚТЫҢ  
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION  
OF THE POPULATION



**Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н.**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## **ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

### **Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом**

**Аннотация.** В статье представлен литературный анализ и собственный, полученные в результате констатирующего эксперимента, данные о состоянии здоровья студенческой молодежи в рамках комплексного исследования влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения. Исследовалось состояние здоровья студентов первого курса в возрасте от 17 до 21 года различных вузов Казахстана по направлению общая и предметная педагогика, а также специализированного вуза (Казахская академия спорта и туризма). Период проведения констатирующего эксперимента составил три года (2018-2020 гг.). По нашему мнению, высшим учебным заведениям необходимо пересмотреть свои подходы к организации учебного процесса для того, чтобы помогать обучающимся в саморазвитии, направленном на: 1) совершенствование физических способностей; 2) занятия физической культурой и спортом; 3) ведение здорового образа жизни. При этом на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи самими же студентами, через призму мотивации занятиями физической культурой и спортом.

**Ключевые слова:** студенты, здоровый образ жизни, физическая культура, спорт.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich

### **Students health in the context of physical education and sports**

**Abstract.** The article presents a literary analysis and own data obtained as a result of the ascertaining experiment on the state of health of student youth in the framework of a comprehensive study of the influence of sports loads on the motivation of sports in the student environment of a higher educational institution. The state of health of first-year students aged 17 to 21 years of various universities in Kazakhstan in the direction of general and subject pedagogy, as well as a specialized university (Kazakh Academy of Sports and Tourism) was investigated. The period of the ascertaining experiment was three years (2018-2020). In our opinion, higher educational institutions need to revise their approaches to the organization of the educational process in order to help students in self-development aimed at: 1) improving physical abilities; 2) physical education and sports; 3) maintaining a healthy lifestyle. At the same time, in the first place it is necessary to put forward the formation, preservation and strengthening of youth health by the students themselves, through the prism of motivation by physical culture and sports.

**Key words:** students, healthy lifestyle, physical culture, sports.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

### **Дене шынықтырумен және спортпен айналысу аясында студенттердің денсаулығы**

**Аңдатпа.** Мақалада спорттық жүктемелердің жоғары оқу орнының студенттік ортасында спортпен шұғылдануға мотивациясына әсерін жан-жақты зерттеу аясында жастар студенттердің денсаулығының жай-күйі туралы әдеби талдау және эксперимент нәтижесінде алынған мәліметтер келтірілген. Жалпы және пәндік педагогика бағыты бойынша Қазақстанның түрлі жоғары оқу орындарының, сондай-ақ мамандандырылған жоғары оқу орнының (Қазақ спорт және туризм академиясы) 17-21 жас аралығындағы бірінші курс студенттерінің денсаулық жағдайы зерттелді. Анықтау экспериментін жүргізу кезеңі үш жылды құрады (2018-2020 жж.). Біздің ойымызша, жоғары оқу орындары білім алушыларға: 1) дене қабілеттерін жетілдіруге; 2) дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға; 3) салауатты өмір салтын жүргізуге бағытталған. Өзін-өзі дамытуға көмектесу үшін оқу процесін ұйымдастыруға өз тәсілдерін қайта қарауы қажет. Бұл ретте бірінші орынға студенттердің өздерінің дене шынықтырумен және спортпен шұғылдануға ынталандыру арқылы жастардың денсаулығын қалыптастыруды, сақтауды және нығайтуды ұсыну қажет.

**Түйін сөздер:** студенттер, салауатты өмір салты, дене шынықтыру, спорт.

**Введение.** В стратегии развития страны «Казахстан-2030» одним из долгосрочных приоритетов Президент определил «Здоровье, образование и благополучие граждан», важнейшим компонентом которого отмечено предупреждение заболеваний и стимулирование здорового образа жизни [1].

Безусловно, данный приоритет относится и к такой категории граждан Казахстана, как студенты.

На начало 2019/2020 учебного года в Республике Казахстан действовало 129 высших учебных заведений (далее – ВУЗ) с учетом филиалов. Государственными по форме собственности являются 41 ВУЗ, частными – 84 ВУЗа и с иностранной формой собственности – 4 ВУЗа. Общая численность студентов составляла 604 345 человек, из них девушки – 321 643 человека, или 53,2%. Численность студентов в данном учебном году по сравнению с предыдущим учебным годом увеличилась на 11,4% [2].

При том, что в Казахстане разработано и действует достаточно различных программ по повышению уровня здоровья граждан, вопрос касательно здоровья студенческой молодежи остается открытым. Тем более что в последнее время наметилась крайне негативная, по нашему мнению, тенденция в сфере образования, связанная с отказом от обязательных занятий физической культурой в качестве общеобразовательного предмета.

Факторы риска, способствующие возникновению и развитию всех хронических заболеваний, начинают формироваться в детском и юношеском возрасте и к 20-29 годам их распространенность значительно увеличивается.

Широкое распространение поведенческих факторов риска среди молодежи:

а) Стремительно омолаживается алкоголизм. По результатам Второго Национального исследования, уровень употребления алкоголя в республике среди детей 11-14 лет составляет около 7,2%, а среди молодежи в возрасте 15-17 лет – 37,1%;

б) Казахстан входит в число стран, где самый высокий уровень распространенности табакокурения: среди детей 11-14 лет данный показатель составляет 4,1%, среди подростков 15–17 – 11,4%;

в) уровень употребления наркотических веществ среди детей и молодежи прогрессивно растет. Употребление наркотических веществ отмечается во всех возрастных категориях, даже в возрастной группе 11-14 лет – 8,4%, среди подростков в возрасте 15-17 лет – 13,8%.

Последствием вышеописанной ситуации является ухудшение состояния здоровья, снижение уровня физического развития детей и подростков. На сегодняшний день в Республике Казахстан отмечается высокий уровень заболеваемости этой группы населения. Индекс здоровья детей составляет 13-20%.

За последние пять лет заболеваемость школьников выросла на 22%. В том числе такие заболевания, как: анемия – в 2,5 раза, болезни органов дыхания – в 1,5 раза, эндокринные болезни и расстройства питания – в 1,4 раза, болезни нервной системы – в 1,5 раза, травмы, отравления, несчастные случаи – в 1,2 раза [3].

Представленные данные свидетельствуют о негативной тенденции в состоянии здоровья подрастающего поколения.

По данным, представленным Управлениями здравоохранения 14 областей и г.г. Алматы, Нур-Султан и Шымкент, на момент отчета за IV квартал 2019 года в республике функционируют 128 Молодежных центров здоровья (далее – МЦЗ), которые оказывают комплексные медико-психосоциальные услуги подросткам и молодежи.

В IV квартале на базе городских организаций первичной медико-санитарной помощи, городских больницах, центральных районных больницах функционируют 115 МЦЗ, в высших учебных заведениях – 1, в областных, районных центрах формирования здорового образа жизни – 12.

В IV квартале 2019 года начали функционировать 1 МЦЗ в Жамбылской области – «Жас ұрпақ», в Северо-Казахстанской 9 МЦЗ – при Центре формирования здорового образа жизни, на базе больниц района имени Г. Мусрепова, Тайыншинского, Акжарского, Кызылжарского районов, при городских поликлиниках №1, №2 и № 3 г. Петропавловска, больницы имени М. Жумабаева г. Булаево.

Общее количество подростков и молодежи, обратившихся к специалистам МЦЗ за 12 месяцев 2019 года, составило 334 721 человек, из них лица мужского пола – 126 437, лица женского пола – 208 284 [4].

Как видно из представленных управлениями здравоохранения данных, в высших учебных заведениях функционирует всего лишь один МЦЗ, что, безусловно, не отражает реальных потребностей студентов в высших учебных заведениях в плане оказания медико-психосоциальных услуг.

Изучение вопроса, связанного с формированием здорового образа жизни студенческой молодежи, повышением мотивации к занятиям

физической культурой и спортом, а также организационно-управленческих вопросов в сфере студенческого физкультурного и спортивного движения является актуальным на данном этапе развития системы образования в Казахстане.

**Цель исследования:** получить данные о состоянии здоровья студенческой молодежи в рамках комплексного исследования влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения.

#### **Материалы и методы исследования:**

1. Анализ литературных данных по проблеме исследования. Было проанализировано 20 источников казахстанских и зарубежных авторов.

2. Констатирующий эксперимент, который включал в себя:

а) метод анализа индивидуальных учетно-медицинских карт 200 студентов;

б) метод анонимного анкетирования.

В контрольную группу 1 (КГ1) были включены студенты различных вузов РК по направлению общая и предметная педагогика в количестве 100 человек. В контрольную группу 2 (КГ2) были включены студенты Казахской академии спорта и туризма так же в количестве 100 человек.

Проведенное анкетирование позволило составить общее представление о состоянии здоровья студенческой молодежи в возрасте от 17 до 21 года, кроме того, были определены такие показатели, как отношение студентов к своему здоровью и наличие вредных привычек, отрицательно влияющих на здоровье. Также отдельным аспектом при анкетировании был изучен вопрос использования гаджетов. Фиксировалось время использования гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием.

В анкетировании приняли участие 200 студентов (КГ1+КГ2) первого курса в возрасте от 17 до 21 года. Средний возраст респондентов составил  $18,3 \pm 1,5$  года. Среди участников исследования юношей было 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 года (средний возраст –  $18,2 \pm 1,5$  года), девушек – 100 (50%) в возрасте от 17 до 21 лет (средний возраст –  $18,4 \pm 1,5$  года).

3. Статистическая обработка полученных данных.

Период проведения констатирующего эксперимента – 3 года (2018-2020 гг.).

Результаты исследования и их обсуждение

#### **1. Анализ литературных данных**

По мнению Астафьева В.С., Егорова К.В., Егорова П.В., в настоящее время все большее значение приобретает проблема состояния физического здоровья студенческой молодежи. По

результатам медосмотров, проводимых среди студентов вузов России, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья учащейся молодежи. Многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Уже в юношеском возрасте большинство людей имеют набор хронических заболеваний [5].

По нашему мнению, аналогичная ситуация складывается и в Казахстане ввиду идентичности экономического и социокультурного развития двух стран, а также уровня развития медицины, и самое важное, отношения студентов как к своему здоровью, так и к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Исходя из данных, полученных из социального опроса, проведенного Куатов С.С., Бектурсыновой Б.К., Хасеновой А.Д. (2020), было выявлено, что 25,59% студентов, обучающихся на 1-5 курсах, имеют хронические заболевания. Среди студентов наиболее распространены заболевания органов пищеварения и дыхания (15,9%).

В структуре заболеваемости первые три места заняли болезни органов пищеварения, дыхательной и опорно-двигательной системы, аллергии. Болезни системы кровообращения оказались на IV месте. Это можно объяснить малоподвижным образом жизни, о чем упоминали 75% всех опрошенных.

Данные анонимного опроса поведенческих факторов риска выявили распространенность употребления алкоголя, курения и малоподвижного образа жизни. Употребляют табачные изделия 22,39% парней и 1,79% девушек, алкогольные напитки – 22,39% парней и 14,97% девушек. Физическая активность студентов недостаточна, только 1/4 участников опроса занимаются физической культурой и спортом.

Студенческая жизнь наполнена сложными ситуациями, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном этот стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как следствие, стресс в период сессии [6].

Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. (2017) утверждают, что здоровье студентов имеет существенное медико-социальное значение, которое определяется выраженными тенденциями к росту заболеваемости этого контингента практически по всем классам болезней, в том числе хронических заболеваний, а также величиной экономических потерь. С точки зрения автора, концепция оптимизации профилактической и

реабилитационной помощи студентам должна включать совершенствование нормативно-правовой базы, ресурсного, кадрового и методического обеспечения медицинского обслуживания студентов; обеспечение качества и доступности оздоровления и лечебно-реабилитационной помощи; внедрение в практику работы со студентами скрининговых технологий по активному выявлению наиболее значимых факторов и групп риска наиболее распространенной патологии среди студентов и проведение мер по уменьшению воздействия управляемых факторов; установление оптимального графика и порядка учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физической культуры и рационального питания; консультирование студентов психологом и психотерапевтом по обращаемости; организация занятий физической культурой в тренировочном режиме, и выделение времени в учебном плане кафедры физического воспитания для проведения занятий на свежем воздухе [7].

Исследование, проведенное Халиковой С.С. (2012), показало, что 70,3% опрошенных считают здоровье определяющим фактором жизнеобеспечения современной личности. 52% респондентов оценили состояние здоровья как удовлетворительное или плохое. Каждый третий студент имеет 2-3 заболевания, 86,1% хотели бы улучшить свое здоровье, выбрав для этого поведение, соответствующее здоровому образу жизни [8].

Лысцова Н.Л. (2015), оценивая здоровье студенческой молодежи за период 5 лет, утверждает, что преобладают простудные и вирусные заболевания, болезни органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

По результатам анкетирования «Самооценка физической активности», 49% студентов, кроме обязательной физической культуры в рамках учебного процесса, дополнительно посещают спортивные секции, соответственно 51% студентов имеют низкую физическую активность.

Таким образом, в современных условиях основные показатели, характеризующие здоровье обследованных нами студентов, имеют неблагоприятные тенденции, которые могут привести к развитию различных заболеваний. Поэтому состояния здоровья студентов необходимо оценивать в комплексе с учётом уровней заболеваемости, самооценки образа жизни и показателя физического развития [9].

При проведении исследования Самсоненко И.В. (2015) было выявлено, что снижение показателей (быстрота, общая выносливость, силовая выносливость мышц ног, скоростно-силовые

качества, ловкость, гибкость) в процессе обучения в вузе, в первую очередь, связано с отсутствием систематических занятий физическими упражнениями.

Таким образом, за 15 лет наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. В связи с этим Самсоненко И.В. отмечает необходимость в разработке мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащейся молодежи, формирование такого поведения личности, которое направлено на здоровый образ жизни, физическую активность [10].

Исследования Яцун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунова Н.В. (2017) показали, что 50,8% обследованных студентов имели низкий уровень физического развития, 48% – средний уровень, 1,2% – выше среднего. выявлена взаимосвязь физического развития с образом жизни молодежи, только 72% респондентов можно назвать «полностью здоровыми», остальные имеют хронические заболевания и различного рода отклонения в состоянии здоровья [11].

Исследователи Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. (2017) считают необходимым активировать и стимулировать влияние факторов, оказывающих положительное влияние, поскольку они укрепляют состояние здоровья, и нейтрализовать действие факторов, которые пагубно влияют на здоровье. В студенческой среде наблюдается устойчивая гиподинамия, при этом низкое здоровье негативно отражается на способностях студенческой молодежи быть устойчивыми к факторам внешней среды, быть работоспособными и конкурентоспособными в условиях выбранной профессиональной деятельности [12].

Мухаметовой Г.Р. (2005) определено, что в образе жизни студентов – будущих педагогов широко распространены факторы риска здоровью, такие как вредные привычки, неправильное питание, низкий уровень их материального обеспечения, несоблюдение режима труда и отдыха, недостаточная двигательная активность и низкая степень медицинской активности [13].

Зысманов Б.М. (2006) отмечает, что состояние здоровья и уровень физического развития студентов, их личностные особенности, психическая и двигательная предрасположенность определяют мотивационные основы формирования у будущих специалистов здорового образа жизни [14].

Романченко С.А. (2006) утверждает, что оздоровительные занятия со студентами должны включать базовый (циклические упражнения



аэробной направленности) и вариативный (корригирующие упражнения) компоненты, которые благодаря комплексному воздействию целенаправленно влияют на улучшение состояния здоровья, повышение уровня функциональной подготовленности, развитие качества выносливости как базового для повышения работоспособности [15].

Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. (2003) отмечают, что физическая активность имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья студентов. Это объясняется тем, что физическая активность является важнейшим компонентом здорового стиля жизни, а само понятие «физическая активность» в большей степени отражает социально мотивированное отношение человека к физической культуре и своему здоровью, предполагает осуществление определенной деятельности с целью достижения физического здоровья [16].

Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н., отражая поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа, отмечают следующее:

1. Состояние здоровья современных подростков представляет собой комплексную научную проблему, а неблагоприятную ситуацию с состоянием здоровья школьников можно рассматривать как кризисную.

2. На основе анализа показателей, характеризующих самооценку подростков своего здоровья, их медицинскую информированность, ценностные установки в сфере здоровья, наличие вредных привычек, влияние стрессогенных факторов, уровень физической активности школьников, выявлены гендерные особенности поведения подростков в отношении здоровья.

3. Показатели самооценок здоровья у девочек и девушек достоверно ниже, чем у мальчиков и юношей того же возраста. Изучение медицинской информированности подростков свидетельствует о наличии негативных установок. В последние годы сохраняется тенденция усиления таких факторов риска здоровью подростков, как алкоголизм, курение, наркотическая зависимость, повышения влияния стрессогенных факторов, снижения физической активности.

4. У многих современных подростков не сформирована потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, многие подростки имеют низкий уровень физической активности [17].

Безусловно, указанные факторы имеют эффект смещения на молодежь студенческого воз-

раста, и при отсутствии должного отношения к своему здоровью и физической активности приводят к негативным последствиям.

В ходе исследования, проведенного Федоровым А.И., Авсиевичем В.Н., Ившиным В.Л., Голубковым А.В., также выявлена зависимость уровня ответственности студентов за свое здоровье от самооценки состояния здоровья. Студенты с высокой самооценкой здоровья проявляют более высокий уровень ответственности за свое здоровье (в 60,0% случаев студенты отметили, что «состояние здоровья зависит, прежде всего, от них самих»). Студенты со средней и низкой самооценкой здоровья высказывают подобное утверждение гораздо реже – в 42,0 и 35,0% случаев соответственно. При этом утверждение, что «здоровье человека зависит от уровня развития медицины», нашла отражение у 15,0% респондентов с низкой самооценкой здоровья, у 7,0% респондентов со средней самооценкой и у 3,0% респондентов с высокой самооценкой своего здоровья. Авторы отмечают, что для современной студенческой молодежи характерен высокий уровень поведенческих рисков в отношении своего здоровья. Это проявляется в несформированности потребности в заботе о своем здоровье у значительного числа студентов. Для многих студентов характерен относительно низкий уровень знаний в сфере здоровья и здорового образа жизни, а также недостаточный уровень приобщенности к систематическим занятиям физическими упражнениями [18].

Еще одна проблема, которую необходимо затронуть в нашем исследовании, – это использование гаджетов.

Как указывает Хрыщанович В., по данным Всемирной организации здравоохранения, более полутора миллиардов людей во всем мире пользуются смартфонами и другими девайсами каждый день, а среднестатистический пользователь проверяет свой смартфон не менее 150 раз в день. Массовое увлечение электронными устройствами началось сравнительно недавно – в последние 10-15 лет, поэтому однозначного мнения о влиянии на здоровье человека пока нет. Действительно, эта тема на сегодняшний день является одной из самых популярных среди ученых всего мира. По их мнению, воздействие гаджетов на человека весьма разнообразно и носит комбинированный характер – это и влияние электромагнитного излучения, и чрезмерная нагрузка на зрительный анализатор из-за размера экрана и других параметров устройств. А вдобавок – испорченная осанка, психологические про-

блемы и, наконец, экологическая безопасность материала, из которого был сделан гаджет. Как показали результаты недавних исследований, не менее 70% людей на самом деле при активном использовании своих гаджетов страдали от постоянных болей в плечах, суставах кистей рук, области шеи и спины. Объяснить это с точки зрения анатомии достаточно легко – вы долго сидите в полусогнутом положении, в то время как давление на ваши межпозвоночные диски в два раза выше, чем в обычном положении. Печальные статистические данные указывают на существенное (до 60%) увеличение количества молодых людей в возрасте от 16 до 24 лет с теми или иными проблемами позвоночника.

Еще одним спутником активных пользователей электронных экранов является низкая двигательная активность, а это прямой путь к ожирению и, разумеется, болезням сердца и сосудов [19].

Студенты проводят с гаджетами значительно больше времени, чем проводили бы за учебными занятиями, занятиями физической культурой, спортом, закаливанием, прогулками на свежем воздухе. Сейчас уже сложно представить молодых людей студенческого возраста, часами сидящих в библиотеке, а вот часами сидящих со смартфоном – обычное явление, причем время, проводимое с гаджетами, тратится в большей степени все-таки не на самообучение. И все это происходит в ущерб двигательной активности, важной составляющей здорового образа жизни, в частности, и полноценной жизни человека в полном социальном аспекте. Важным условием, определяющим эффективность обучения в выс-

ших учебных заведениях, является высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов и их учебно-трудовая активность студентов. Физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Работоспособность будущего специалиста выражается в способности выполнять определенную работу и обусловлена уровнем его физических и психофизиологических возможностей, а также состоянием здоровья и профессиональной подготовленностью. Анализ современной педагогической теории и практики показал, что необходимость формирования умений и навыков к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов обусловлена недостаточностью аудиторных занятий физического воспитания в современной высшей школе, повышением роли самостоятельной учебной деятельности студентов в контексте новой парадигмы высшего образования, низкими показателями здоровья и двигательной подготовленности современной молодежи и их негативной динамикой на протяжении обучения, а также влиянием физического состояния на успешность профессиональной деятельности и результаты учебно-воспитательной деятельности учащихся [20].

## **2. Результаты констатирующего эксперимента:**

а) анализ индивидуальных учетно-медицинских карт студентов:

При проведении анализа индивидуальных учетно-медицинских карт студентов первокурсников за период 2018-2020 гг. выявлена следующая динамика числа заболеваний (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1 – Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ1 (% , при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	8	9	8
Болезни ЦНС	1	0	2
Болезни опорно-двигательного аппарата	20	22	25
Болезни мочевыделительной системы	9	8	8
Болезни желудочно-кишечного тракта	15	16	18
Болезни легких и дыхательной системы	7	8	7
Общее количество студентов, имеющих заболевания	60	63	68

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов вузов по направлению «общая и предметная педагогика» первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни органов сердечно-сосудистой системы, ЦНС, мочевыделительной и дыхательной системы в

примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Причем у отдельных студентов отмечается одновременно наличие нескольких видов заболеваний. Как видно из таблицы, 1 процент абсолютно здоровых студентов колеблется от 32 до 40 процентов за указанный период, и данная цифра, по нашему мнению, является критически угрожающей.

Таблица 2 – Структура заболеваемости студентов по видам заболеваний основных физиологических систем организма в КГ2 (%; при n=100).

Виды заболеваний	Период		
	2018	2019	2020
Болезни сердечно-сосудистой системы	0	1	2
Болезни ЦНС	0	0	0
Болезни опорно-двигательного аппарата	5	7	6
Болезни мочевыделительной системы	2	2	4
Болезни желудочно-кишечного тракта	5	6	5
Болезни легких и дыхательной системы	1	2	1
Общее количество студентов, имеющих заболевания	13	18	18

В структуре данных по видам заболеваний среди студентов Казахской академии спорта и туризма первого курса наибольшее распространение имеют болезни опорно-двигательного аппарата, на втором месте – болезни желудочно-кишечного тракта, на третьем – болезни мочевыделительной системы, на четвертом – органов сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы в примерно равных (без значимых статистических различий) числовых значениях. Студентов, у которых бы отмечалось одновременно наличие нескольких видов заболеваний, не выявлено. Болезни опорно-двигательного аппарата за указанный период выявлены у 18 студентов, причем 12 студентов из данной группы отмечают, что их заболевания связаны с получениями спортивных травм на каком-либо этапе их тренировочной деятельности. Как видно из таблицы 2, процент абсолютно здоровых студентов КГ2 колеблется от 82 до 87 процентов за указанный трехлетний период.

#### б) Результаты анкетирования.

Проведенный анализ показал, что треть студентов КГ1 злоупотребляет курением (31%), 11% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой 7,1% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес-залы – 15,5%, занимаются закаливанием – 1,0%, профессионально занимаются спортом – 3%. Было выявлено, что около 35% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе; 80% суточного времени (с учетом ночного сна) студенты находятся в состоянии относительной неподвижности.

По мнению студентов, желанию вести здоровый образ жизни препятствуют такие моменты, как недостаток свободного времени, отсутствие мотивации, отсутствие силы воли к систематическим занятиям физической культурой и спортом, отсутствие необходимых условий, отсутствие финансовых возможностей.

Проведенный анализ показал, что часть студентов КГ2 злоупотребляет курением (10%), 3% из данной группы – девушки. Занимаются физической культурой 10% опрошенных, посещают спортивные клубы, фитнес-залы – 15%, занимаются закаливанием – 4,0%, профессионально занимаются спортом – 60%. Было выявлено, что около 5% студентов ведут малоподвижный образ жизни, редко проводят свободное время на свежем воздухе.

80% молодых людей КГ1 начинают обращать внимание на собственное здоровье только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 5% – когда напоминают родные и близкие, таким образом только 15%

опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

57% молодых людей КГ2 начинают обращать внимание на собственное здоровье только в случае значительного (ярко выраженного) ухудшения самочувствия, 3% – когда напоминают родные и близкие, 40% опрошенных регулярно следят за состоянием своего здоровья.

Показатели по контролю за уровнем своего здоровья в КГ2 значительно выше, чем показатели в КГ1, что свидетельствует о том, что лица, занимающиеся физической культурой и спортом, более ответственно относятся к своему здоровью.

Таблица 3 – Использование студентами гаджетов, не связанное с выполнением учебных заданий и самообразованием

Время, ч	КГ1, кол-во человек (n=100)	КГ2, кол-во человек (n=100)
1-2	26	74
3-4	49	18
5-6	21	8
7 и более	4	0
Среднее время использования гаджетов в расчете на одного студента в группе	3,54	2,46

Представленные в таблице 3 данные свидетельствуют о значительном количестве проведенного времени с гаджетами студентами КГ1 по сравнению с КГ2, и цифровые значения указывают на то, что студенты, занимающиеся физической культурой и спортом, гораздо меньше времени прово-

дят с электронными устройствами. Чем больше времени тратится на использование гаджетов, тем меньше времени остается на двигательную активность, так как использование данных электронных устройств ведется, как правило, в положении сидя, а иногда и лежа, что еще более критично.



Рисунок 1 – Модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов

На рисунке 1 представлена модельная характеристика чрезмерного использования гаджетов, и отсюда может быть только один выход – использование гаджетов должно быть ограничено по времени и находиться под самоконтролем студентов.

**Выводы.** Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о неудовлетворительном состоянии здоровья студентов первого курса различных вузов Казахстана по направлению «общая и предметная педагогика». Уровень здоровья студентов первого курса Казахской академии спорта и туризма намного выше. Данная тенденция прослеживается на протяжении всех трех лет проведения тестирования – с 2018 по 2020 годы. Значительные различия в сравниваемых группах по уровню здоровья, при примерно равном уровне жизни, равных территориально-географических и социально-экономических условиях проживания студентов свидетельствуют о несомненной пользе для организма студентов занятий физической культурой и спортом.

На сегодняшний день в нашем обществе значимость высшего образования неуклонно растет, и все больше молодых людей вовлечены в этот процесс, так как количество студентов увеличивается от года к году. По нашему мнению, высшим учебным заведениям необходимо пересмотреть свои подходы к организации учебного процесса для того, чтобы помогать учащимся в саморазвитии, направленном на: 1) совершенствование физических способностей; 2) занятия физической культурой и спортом; 3) ведение здорового образа жизни, при

этом обеспечивая высокий профессиональный уровень подготовки студентов.

Хорошее здоровье – основной ресурс для будущей профессиональной деятельности нынешних студентов. Ни для кого не секрет, что здоровье человека в большей степени зависит от образа жизни (двигательной активности, культуры питания, отсутствия стрессов, полноценных условий жизни, учебы и профессиональной деятельности), поэтому улучшение здоровья должно стать основным фактором в организации учебного процесса в высших учебных заведениях.

Безусловно, укреплять свое здоровье необходимо с детских лет. Этому во многом должны способствовать, в первую очередь, положительное отношение к физической культуре и спорту в семье, во вторую очередь организацией занятиями физической культурой и спортом в учебных заведениях, и только в последнюю очередь – организацией медицинской помощи. Развитие мировоззрения студенческой молодежи происходит под давлением социума (родители, круг общения, преподаватели, тренеры, средства массовой информации и интернет). Поэтому на первое место необходимо выдвинуть формирование, сохранение и укрепление здоровья молодежи самими же студентами через призму мотивации занятиями физической культурой и спортом.

Успех формирования здорового образа жизни студенческой молодежи также зависит от организационных форм работы по обеспечению двигательной активности учащихся методом вовлечения их в физкультурную и спортивную среду в качестве непосредственных участников.

## Литература

- 1 Казахстан - 2030 Процветание, безопасность и улучшение благосостояния всех казахстанцев Послание Президента страны народу Казахстана 1997 года. – Текст : электронный // Учет. Законодательство : [сайт]. – URL: [https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030\\_](https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030_) (дата обращения: 27.02.2020).
- 2 Высшие учебные заведения Республики Казахстан на начало 2019/2020 учебного года. – Текст : электронный // zakon.kz. : [сайт]. – URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (дата обращения: 20.09.2020).
- 3 Здоровье детей и подростков республики казахстан: проблемы и пути решения / Б. С. Турдалиева. – Текст : электронный // Пресс-служба КазНМУ : [сайт]. – URL: <https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/> (дата обращения: 22.02.2020).
- 4 О деятельности молодежных центров здоровья. – Текст : электронный // Национальный центр общественного здравоохранения министерства здравоохранения Республики Казахстан : [сайт]. – URL: <https://hls.kz/> (дата обращения: 27.09.2020).
- 5 Астафьев В.С., Егоров К.В., Егоров П.В. Формирование здорового образа жизни студентов в процессе силовой подготовки на занятиях физической культурой // Физкультурное образование Сибири. – 2020. – №2 (44). – С. 3-6.
- 6 Комплексная оценка состояния здоровья студентов республики казахстан / С. С. Куат. – Текст : электронный // IMMS Journal : [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).
- 7 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295-297.
- 8 Халикова С.С. Здоровье студенческой молодежи как социальная ценность: региональный аспект (на материалах хабаровского края): автореферат дис. ... кандидата социологических наук: 22.00.04 / Халикова Светлана Сергеевна; [Место защиты: Тихоокеанский государственный университет]. – Хабаровск, 2012. – 25 с.
- 9 Лысцова Н.Л. Оценка здоровья студенческой молодежи // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-8. – С. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (дата обращения: 19.01.2021).

- 10 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И.В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 11 (129). – С. 229–232.
- 11 Япун С.М., Князева Н.А., Соколова И.А., Лунова Н.В. Анализ динамики заболеваемости и состояния здоровья студентов курского государственного университета // Научный результат. Медицина и фармация. – 2017. – №3 (Т. 3). – С. 57–64. DOI: 10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64
- 12 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 2-2. – С. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).
- 13 Мухаметова Г.Р. Медико-социальные проблемы образа жизни и здоровья студентов – будущих педагогов: автореф. дис. ... канд. мед. наук / Г.Р. Мухаметова. – Казань, 2005. – 23 с.
- 14 Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Б.М. Зысманов. – Смоленск, 2006. – 20 с.
- 15 Романченко С.А. Коррекция состояния здоровья студентов в процессе занятий физической культурой: автореф. дис. канд. пед. наук / С. А. Романченко; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 20 с.
- 16 Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 418 с.
- 17 Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. Поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 300-306.
- 18 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.
- 19 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска : [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetov-na-nashe-zdorove> (дата обращения: 12.08.2020).
- 20 Avsiyevich, V.N., Mukhambet, Z.S., Robak, I.Y., Chernukha, O.V., & Zakharchenko, N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos -2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

## References

- 1 Kazakhstan - 2030 Prosvetaniye, bezopasnost' i uluchsheniye blagosostoyaniya vsekh kazahstancev Poslanie Prezidenta strany narodu Kazahstana 1997 goda. – Tekst : elektronnyy // Uchet. Zakonodatel'stvo : [sajt]. — URL: <https://zakon.uchet.kz/rus/docs/K970002030> (data obrashcheniya: 27.02.2020).
- 2 Vysshie uchebnye zavedeniya Respubliki Kazahstan na nachalo 2019/2020 uchebnogo goda. – Tekst : elektronnyy // zakon. kz. : [sajt]. — URL: <https://www.zakon.kz/5005715-vysshie-uchebnye-zavedeniya-respubliki.html> (data obrashcheniya: 20.09.2020).
- 3 Zdorov'e detey i podrostkov respubliky kazahstan: problemy i puti resheniya / B. S. Turdalieva. – Tekst : elektronnyy // Press-sluzhba KazNMU : [sajt]. – URL: [https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/\(data obrashcheniya: 22.02.2020\)](https://kaznmu.kz/press/2012/01/18/(data obrashcheniya: 22.02.2020)).
- 4 O deyatel'nosti molodezhnykh centrov zdorov'ya. – Tekst : elektronnyy // Nacional'nyy centr obshchestvennogo zdavoohraneniya ministerstva zdavoohraneniya Respubliki Kazahstan : [sajt]. – URL: [https://hls.kz/\(data obrashcheniya: 27.09.2020\)](https://hls.kz/(data obrashcheniya: 27.09.2020)).
- 5 Astaf'ev V.S., Egorov K.V., Egorov P.V. Formirovaniye zdorovogo obraza zhizni studentov v processe silovoy podgotovki na zanyatiyah fizicheskoy kul'turoy // Fizkul'turnoe obrazovanie Sibiri. – 2020. – №2 (44). – S. 3-6.
- 6 Kompleksnaya ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov respubliky kazahstan / S. S. Kvat. – Tekst: elektronnyy // IMMS Journal:[sajt]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (data obrashcheniya: 27.10.2020).
- 7 Kausova G.K., Urazimanova G.S. Mediko-social'naya ocenka sostoyaniya zdorov'ya i optimizatsiya medicinskoj pomoshchi studentam // Vestnik KazNMU. – 2017. – №4. – S. 295-297.
- 8 Halikova S.S. Zdorov'e studencheskoj molodezhi kak social'naya cennost': regional'nyy aspekt (na materialah habarovskogo kraja): avtoreferat dis. ... kandidata sociologicheskikh nauk: 22.00.04 / Halikova Svetlana Sergeevna; [Mesto zashchity: Tihookeanskiy gosudarstvennyy universitet].- Habarovsk, 2012.- 25 s.
- 9 Lyscova N.L. Ocenka zdorov'ya studencheskoj molodezhi // Fundamental'nye issledovaniya. – 2015. – № 2-8. – S. 1699-1702; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=37295> (data obrashcheniya: 19.01.2021).
- 10 Samsonenko I.V. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov vuza / I.V. Samsonenko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 11 (129). – S. 229–232.
- 11 YAcun S.M., Knyazeva N.A., Sokolova I.A., Luneva N.V. Analiz dinamiki zaboлеваemosti i sostoyaniya zdorov'ya studentov kurskogo gosudarstvennogo universiteta // Nauchnyy rezul'tat. Medicina i farmaciya. – 2017. – №3 (Т. 3). – С. 57-64. DOI: 10.18413/2313-8955-2017-3-3-57-64
- 12 Meermanova I.B., Kojgel'dinova SH.S., Ibraev S.A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihhsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovaniy. – 2017. – № 2-2. – S. 193-197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (data obrashcheniya: 20.12.2020).
- 13 Muhametova G.R. Mediko-social'nye problemy obraza zhizni i zdorov'ya studentov – budushchih pedagogov: avtoref.dis. ... kand.med.nauk / G.R. Muhametova. – Kazan, 2005. – 23 s.
- 14 Zysmanov B.M. Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studentov v obrazovatel'nom processe vuza: avtoref. dis. ... kand.ped.nauk / B.M. Zysmanov. – Smolensk, 2006. – 20 s.

- 15 Romanchenko S. A. Korrekciya sostoyaniya zdorov'ya studentov v processe zanyatij fizicheskoj kul'turoj: avtoref. dis. kand. ped. nauk / S. A. Romanchenko; SPbGAFK im. P.F. Lesgafta. – SPb., 2006. – 20 s.
- 16 Baronenko V.A. Zdorov'e i fizicheskaya kul'tura studenta : ucheb. posobie / V. A. Baronenko, L. A. Rapoport. – M. : Al'fa-M, 2003. – 418 s.
- 17 Fedorov A.I., Ivshin V.L., Sivohin I.P., Ogienko N.A., SHilov I.A., Avsieвич V.N. Povedencheskie faktory zdorov'ya podrostkov v kontekste sociologicheskogo analiza // Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma i ozdorovleniya razlichnyh kategorij naseleniya: Sb. mat-lov XVII Vseros. nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchast. / Pod red. S.I. Loginova, ZH.I. Bushevoj. – Surgut: SurGU, 2018. – S. 300-306.
- 18 Fedorov A.I., Avsieвич V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennyh 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. Zaks i dr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.
- 19 Hryshchanovich V. Vliyanie gadzhetov na nashe zdorov'e / V. Hryshchanovich. — Tekst : elektronnyj // Gorodskaya klinicheskaya bol'nica skoroj medicinskoj pomoshchi g. Minska : [sajt]. — URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetov-na-nashe-zdorove> (data obrashcheniya: 12.08.2020).
- 20 Avsiyevich, V.N., Mukhambet, Z.S., Robak, I.Y., Chernukha, O.V., & Zakharchenko, N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos - 2021, #39 - P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

**<sup>1</sup>Ten A.V., <sup>1</sup>Almukhanbetova G.N., <sup>1</sup>Shepetyuk M.N., <sup>1</sup>Zaurenbekov B.Z.,  
<sup>2</sup>Baitasov E.K.**

<sup>1</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

<sup>2</sup>National Scientific-Practical Center of Physical Education of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan, Nur-Sultan, Kazakhstan

## **COMPARATIVE ANALYSIS OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AND MASS SPORT IN KAZAKHSTAN AND OTHER COUNTRIES**

*«This research has been funded by the Science Committee of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan (Grant No. AP09058482)»*

Ten Alina Vladimirovna, Almukhanbetova Guldana Nurlanovna, Shepetyuk Mikhail Nikolaevich, Zaurenbekov Bauyrzhan Zaurenbekovich, Baitasov Eset Kalidollaevich

### **Comparative analysis of the organization of physical education and mass sport in Kazakhstan and other countries**

**Abstract.** The authors analyze different approaches to conducting classes, physical education, and mass sport in foreign countries and Kazakhstan; substantiate international and national legal acts, taking into account which practical activities are carried out. The article summarizes the main tasks of the educational and training process for those involved, taking into account age and personal interest, the content of classes, the use of which will allow you to get the planned result, the sources of funding for programs and projects in physical education and mass sport in different countries are analyzed, the main results of the social project work which was implemented Almaty city "Sport in my yard" are presented. The statistical data on the equipment of courtyard sports grounds in the districts of Almaty are presented.

**Key words:** physical education, mass sport, project, sports ground, financing.

Тен Алина Владимировна, Альмуханбетова Гүлдана Нұрлановна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Байтасов Есет Калидоллаевич

### **Қазақстанда және басқа елдерде дене шынықтыру және бұқаралық спортпен шұғылдануды ұйымдастырудың салыстырмалы талдауы**

**Аңдатпа.** Авторлар Қазақстан Республикасындағы, шет елдердегі дене шынықтыру және бұқаралық спорт сабақтарын ұйымдастыру мен өткізудің өртүрлі тәсілдерін талдайды, жүргізілетін тәжірибелік қызметті ескере отырып, халықаралық және ұлттық заңнамалық актілерді негіздейді. Жұмыста жасы мен жеке қызығушылығын ескере отырып, шұғылданушыларға арналған оқу-жаттығу үдерісінің негізгі міндеттері жинақталған, жоспарланған нәтижеге қол жеткізуге мүмкіндік беретін сабақтардың мазмұны анықталған, өртүрлі елдерде дене шынықтыру және бұқаралық спортты дамыту бағдарламалары мен жобаларды қаржыландыру көздері талданған, Алматы қаласында жүзеге асқан «Менің ауламадағы спорт» елеуметтік жобасының негізгі нәтижелері ұсынылды. Алматы қаласы аудандарының аулалық спорттық алаңдарымен жабдықталуының статистикалық мәліметтері келтірілген.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, бұқаралық спорт, жоба, спорт алаңы, қаржыландыру.

Тен Алина Владимировна, Альмуханбетова Гүлдана Нұрлановна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Байтасов Есет Калидоллаевич

### **Сравнительный анализ организации занятий физической культурой и массовым спортом в Казахстане и других странах**

**Аннотация.** Авторы анализируют различные подходы к организации и проведению занятий физической культурой и массовым спортом в Республике Казахстан и зарубежных странах, обосновывают международные и национальные законодательные акты, с учётом которых проводится практическая деятельность в сфере физической культуры и спорта. В работе обобщены основные задачи учебно-тренировочного процесса для занимающихся с учётом возраста и личной заинтересованности, определены содержание занятий, применение которых позволит получить запланированный результат, проанализированы источники финансирования программ и проектов по развитию физической культуры и массового спорта в различных странах, представлены основные результаты работы социального проекта «Спорт в моём дворе», реализованного в городе Алматы. Приведены статистические данные оснащённости дворовыми спортивными площадками районов г. Алматы.

**Ключевые слова:** физическая культура, массовый спорт, проект, спортивная площадка, финансирование.



**Introduction.** Today one of the priority directions of the development of the Republic of Kazakhstan is the development of physical education and mass sport. The 2020-2025 program for the development of physical education involves the introduction of new approaches and the improvement of those previously applied to the organization of physical exercises, to planning the content of classes, the distribution of physical load taking into account age, gender, and motivation of those involved, the construction of new sports facilities and the modernization of existing ones in the interests of residents, material support of the developed programs.

**The purpose of the research** is to analyze the existing forms of organizing mass sports and physical education at the place of residence in various countries.

**Materials and methods.** Literary sources were analyzed; the activities of various structures on the organization of physical education and mass sports in Almaty, regions of the Republic of Kazakhstan, and other countries were summarized.

**Results and discussion.** Today physical education and mass sport solve many socio-economic problems of the government: uniting society, distracting young people from bad habits, preventing diseases and life extension, healthy lifestyle promotion among various segments of the population, and engaging in physical activity, creating conditions for self-realization, self-expression and the development of physical fitness.

Documents have been developed that establish the basic principles for regulating the development of physical education and mass sport. The main international document is the “International Charter for Physical Education and Sport” proclaimed by the UN General Conference in Paris on November 21, 1978. Similar documents have been developed in other regions. European Sports Charter (1992), Resolution of the 9<sup>th</sup> European Conference of Sports Ministers (2000), “About national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation until 2024” (2019) and others [1].

The main principles of the above-mentioned documents and legislative acts of other governments are:

- the availability of mass sports without discrimination for any reason;
- governmental regulation of the development of a network of sports facilities and the availability of the physical activity.

In most countries, the priority of mass sport, its social significance is the basis for government events on the development of physical education and mass

sport, common approaches are being implemented to increase the role of the government in supporting its functioning in preventive and therapeutic measures, prevention of negative social phenomena, and the use of mass sport in the aesthetic, moral and intellectual development of the younger generation.

The main directions of government participation in support of physical education and mass sport are as follows: provision of resources; creation of infrastructure; organization of scientific research; coordination of actions of the participating structures; formation of agreements for economic entities.

The participation of the government in the development of physical education and mass sport has its characteristics in each country.

In the UK, the development of the mass sport is promoted by county community organizations that receive funding from local government and the Sports Council of England and are committed to improving the quality of life of local communities through the development of mass sport and physical activity. Public organizations actively interact with local sports federations. In the context of cooperation, sports competitions are annually held among the local population of counties with the participation of residents regardless of social status, age restrictions, and level of physical fitness, which attracts hundreds of participants, spectators, and volunteers from the local population [2, 3].

In Germany and France, local governments are involved in mass sport and physical activity of the population, which characterizes these countries as outstanding examples with a high degree of government participation. The Federal Republic of Germany has an after-classes sports program that promotes physical activity among German schoolchildren through collaboration between general education schools and sports organizations and free after-classes sports sections. [2, p.54]. The acting model allows coaches of local sports federations to engage schoolchildren in physical activity, as well as encourage the most gifted children to go to sports clubs.

In France, the government is actively involved in all aspects of the sports industry management. Departments and municipalities play an important role in the development of mass sport, which annually allocates about 10.8 billion Euros. France is one of the leaders in terms of funding for the sports sector from the budget of the municipal authorities.

In the United States, the development of physical activity and mass sport is carried out due to the high activity of public organizations, sports clubs, and

societies Local sports federations, in collaboration with parks and recreation departments within local municipalities offer a variety of training programs for different sports (football, basketball, rugby, golf, tennis, baseball, etc.). Classes, most often, are free of charge, which attracts many Americans to sport. The parks and recreation departments have a sizeable budget. The model of collaboration of American sports federations with the US municipal parks and recreation departments has also been successful in engaging different population groups, especially children and young people, in physical activity and mass sport at the local government level. [2, p. 54].

In Russia, the main regulatory document for the development of physical education and mass sport is the federal law “On physical education and sport in the Russian Federation”, which states (Article 30, clause 3) that local governments create conditions for the development of physical education and sport at the place of residence and place of rest of citizens, including by attracting specialists in the relevant field.

Regional structures independently create conditions for the development of physical education and mass sport, taking into account their own economic, financial, personnel, organizational capabilities, cultural and sports traditions, physical education, and sports interests of the population. Educational organizations, teenage clubs, physical education, and sports centers, commercial physical education, and sports organizations (fitness clubs, centers, studios, etc.) are involved in organizing work with various groups of the population [4].

In Italy, regional and municipal authorities are responsible for the development of sports and recreational activities according to the principle “Sport for All”, coordinating their work with the sports sector and implementing administrative functions that guarantee the creation of the necessary conditions for all citizens to have the opportunity to do sports in all different forms.

The supreme governing body for the development of sports in China is the Administration of government for physical education and sport. Mass sport is carried out by provincial governments, which are financed from the budget, sponsorship is allowed.

Summarizing the presented data, we can conclude that the development of the mass sport is carried out, most often, with the participation of local authorities, especially communities and communes, which brings great social benefits - maintaining and improving health, improving the quality of life of the population, preventing drug addiction and crime among young people, introducing children, adolescents, boys and

girls to a healthy lifestyle, character formation and social responsibility of youth.

Specific tasks of the development of physical education and mass sport are solved at different ages.

Motor skills, skills, physical qualities are developed, a positive attitude towards physical activity and a healthy lifestyle is formed in preschool age, through physical education.

Issues of psychomotor, mental, emotional development are solved, the manifestations of initiative and curiosity are encouraged, a benevolent attitude towards others and discipline, and personal hygiene skills are formed in the course of classes at this age. Preschoolers should master and develop basic motor skills: walking, running, jumping, jumping down, hop, climbing, throwing, catching, and coordination abilities. The leading means of physical activity is a game controlled and managed by a coach or educator; gymnastics, dancing, and general developmental exercises of a specific orientation are also actively used.

Classes are organized within the framework of the schedule and curriculum at school and student age. These activities are less popular with children, as they are strictly regulated. Out-of-class activities are more popular at schools and other sports facilities. Mass sport and physical education at this age solve the problems of preventing negative social phenomena, the development of moral, aesthetic, and intellectual qualities. Physical education programs at this age focus on the following: an individual approach, taking into account the level of preparedness when planning the load; psychophysiological abilities; individual knowledge in matters of physical education, healthy lifestyle and their use in practice; the effectiveness of the physical activity, the application of norms and habits of a healthy lifestyle.

In the Republic of Kazakhstan, great attention is paid to the health of the nation, this is reflected in the strategy “Kazakhstan-2050”, the law “On physical education and sport”, the program for the development of physical education and mass sport 2020-2025. In various regions, modern programs for the development of physical education and mass sport are being effectively implemented.

In the city of Almaty in 2017-2018, the social project “Sport in my yard” was successfully operated, organized with the support of the Department of Physical Education and Sport of Almaty. This is the first social sports project funded by the government, which offered free classes on the courtyard grounds under the guidance of an instructor. The implementation of the project made it possible to carry out physical education classes

at courtyard sports grounds and to attract children and adolescents aged 7 to 17 years for daily physical exercises and various sports on the doorstep of the place of residence. In the course of the activity of the

social project “Sport in my yard”, the coverage of sports grounds in the districts of Almaty increased significantly in 2017 - 74 sites, and 2018 already 151 (Figure 1).

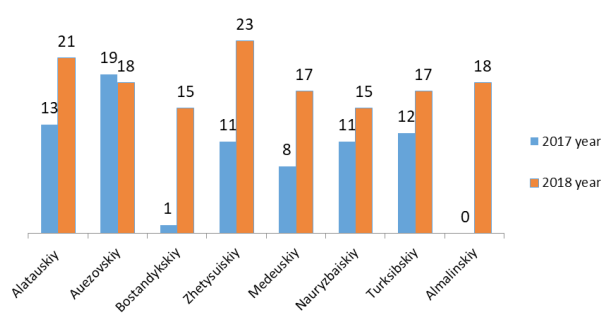


Figure 1 – The number of courtyard sports grounds in the districts of Almaty

The number of involved people increased from 7,416 in 2017 to 11,153 in 2018 (Figure 2) [5].

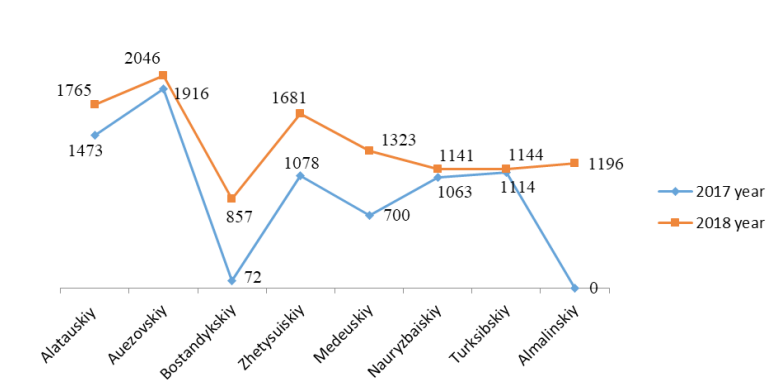


Figure 2 – The number of people engaged in courtyard sports grounds in the districts of Almaty

In 2020, 237 workout sites were built by the local administration of Almaty city, from various sources of funding, and their total number in the city was 337. These sites are available to anyone engaged on a free basis.

Twenty-two courtyard clubs have 68 sports sections, most of them are free of charge, and 12,500 people are involved in training.

There are 23 courtyard clubs in Nur-Sultan, where classes are held in 28 sports sections. Sports facilities of the various governmental institution are also actively used, which provide time for physical education and mass sports.

**Conclusions.** Each government has its peculiarities of organizing work on the development

of physical education and mass sport. In Germany and France, this work is carried out mainly by regional government bodies of authority, in the USA and Great Britain public organizations and federations for sports, in China, Kazakhstan, and other CIS countries, regional self-government bodies, and sports clubs.

Financing of expenses is carried out from the government budget, private investments, sponsorship funds, etc. Classes are held with the involvement of coaches, athletes, physical education instructors, educators, as well as independently. Different countries have their programs for the development of physical education and mass sport, taking into account local opportunities and conditions.

## References

- 1 International experience in the development of mass sport / Agency of the Republic of Kazakhstan for Sports and Physical Education; editorial board: T.K. Esentaev., chief editor. – Astana, 2014. – 49 p.
- 2 Dolmatova T.V., Zubkova A.V., Selezneva E.A., Pukhov D.N. Organization of physical activity and mass sport at the level of local government: a comparative analysis of foreign experience // Theory and practice of physical education. – 2019. – No. 12. – P. 53-55.
- 3 Abalyan A.G. Involvement of the population in physical education and sport: analysis of successful foreign practices on the example of Great Britain / A.G. Abalyan., T.V. Dolmatova, T.G. Fomichenko // Bulletin of sports science. – 2018. – No. 5. – P. 53-57.
- 4 Management of physical education and sport at the place of residence // Theory and practice of physical education. – 2015. – No. 2. – P. 63-64.
- 5 Shepetyuk M.N., Naurazbaeva A.A., Bibosyn S., Maratova Zh., Tashirov A.Zh. Modern approaches to the organization of physical education lessons at the place of residence (on the example of Almaty) // Theory and methods of physical education. – 2019. – No. 4. – P. 97-103.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS  
OF PHYSICAL EDUCATION



**Ислямов Б.Б., Төлегенұлы Н.**

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

## **СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫН НЫҒАЙТУДАҒЫ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ОҚЫТУШЫСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ**

Ислямов Берік Ботабайұлы, Төлегенұлы Нұржан

### **Студенттердің денсаулығын нығайтудағы дене тәрбиесі оқытушысының психологиялық-педагогикалық қызметі**

**Аңдатпа.** Мақалада студенттердің денсаулығын нығайтуда психологиялық қызметті ұйымдастыру мен оның жұмыс істеуіне антропоцентрилік және әрекеттік заманауи тұжырымдамалық тәсілдер айқындалды. Бұл тәсілдер университеттегі психологиялық қызметтің негізгі принциптерін белуге мүмкіндік береді: гуманистік бағыт, кәсібилік, білім беру үдерісіне барлық қатысушылардың өзара әрекеттесуі, даралық, диализ, білім беру процесіне барлық қатысушыларды бірлескен қызметке қосу. ЖОО-да психологиялық қызмет жүйесінің жұмыс істеуінің негізгі мақсаты негізінде білім беру үдерісінің барлық қатысушыларының, ең алдымен студенттердің өлеуметтік денсаулығын дамыту мен нығайтуды қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасалғандығы, қызмет барысында осы мақсатқа жету үшін орындау қажет міндеттері айтылады. Психологтар университетте оқудың барлық кезеңінде кейбір студенттер стресс жағдайында екенін айтады, бұл сессияның жабылуына, нашар бағалар алуға және т.б. байланысты болуы мүмкін. Олар еңбекке қабілеттіліктің, есте сақтаудың, қабылданған оқу мазмұнының төмендеуімен сипатталады.

**Түйін сөздер:** студенттер, денсаулық, психологиялық-педагогикалық қызмет, дене тәрбиесі, салауатты өмір салты, университет.

Islyamov Berik, Tolegenuly Nurzhan

### **Psychological and pedagogical activity of a physical education teacher in strengthening the health of students**

**Abstract.** The article defines modern conceptual approaches to the organization and functioning of psychological services in strengthening the health of students. These approaches allow us to identify the main principles of psychological service in higher education: humanistic orientation, professionalism, interaction of all participants in the educational process, individuality, dialysis, inclusion of all participants in the educational process in joint activities. Based on the main purpose of functioning of system of psychological service in the University creates favorable conditions for development and strengthening of social health of all participants of educational process, especially students, are articulated tasks that must be performed to achieve this goal in the process. Psychologists say that during the entire period of study at the university, some students are in a state of stress, which can be associated with closing the session, getting bad grades, etc. They are characterized by a decrease in performance, memory, and perceived learning content.

**Key words:** students, health, psychological and pedagogical activity, physical culture, healthy lifestyle, university.

Ислямов Берік Ботабаевич, Тулегенұлы Нұржан

### **Психолого-педагогическая деятельность преподавателя физической культуры в укреплении здоровья студентов**

**Аннотация.** В статье определены современные концептуальные подходы к организации и функционированию психологической службы в укреплении здоровья студентов. Эти подходы позволяют выделить основные принципы психологической службы в вузе: гуманистическая направленность, профессионализм, взаимодействие всех участников образовательного процесса, индивидуальность, диализ, включение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность. На основе основной цели функционирования системы психологической службы в вузе создаются благоприятные условия для обеспечения развития и укрепления социального здоровья всех участников образовательного процесса, прежде всего студентов, озвучиваются задачи, которые необходимо выполнить для достижения этой цели в процессе деятельности. Психологи утверждают, что на протяжении всего периода обучения в университете некоторые студенты находятся в состоянии стресса, что может быть связано с закрытием сессии, получением плохих оценок и т.д. Для них характерно снижение работоспособности, памяти, воспринимаемого содержания обучения.

**Ключевые слова:** студенты, здоровье, психолого-педагогическая деятельность, физическая культура, здоровый образ жизни, университет.

**Кіріспе.** Студенттердің денсаулығы – бұл қоршаған орта, өмірсалты, биологиялық және психологиялық факторлар және болашақ кәсіби қызметінің ерекшеліктеріне әсер ететін ақпараттық жүктемелерге және дененің белсенділікке қарсы тұру мүмкіндіктерін анықтайтын жастардың жалпы жағдайы.

Студенттер ақыл-ой еңбегінің адамдар тобын құрайды, олардың қызметі үлкен психикалық жүктемелермен байланысты, бұл есте сақтау, назар аудару, ойлау үдерісін, сондай-ақ эмоционалды стрессті қажет етеді. Адам қасиеттерінің бірі бейімделу реакцияларына қабілеттілік болып табылады, соның арқасында ол өмір бойы өзінің биологиялық және әлеуметтік функцияларын жүзеге асырады. Бұл жағдайда денсаулық адам ағзасының бейімделу қабілетінің нақты жағдайларында белгілі бір функционалды және кәсіби міндеттерді шешу қабілетінен көрінеді.

Студенттердің салауатты өмір мен оның дене тәрбиесі үдерісінде қалыптасуының мәнін түсінуінің әдістемелік негіздері сан қырлы. Осы сан қырлылық бұрынғы қолданылған бағдарламадан айырмашылығы бар жаңа бағдарламада анық көрсетілген, онда жеке адамның мүддесі мен қажеттілігін ескере отырып, дене мәдениетінің әсте, кез келген түрлерін пайдалану айтылады. Мұнда ең алдымен дене мәдениетімен айналыспайтын жоғары оқу орындарында, оның ішінде дене тәрбиесінің жаратылыстану-ғылыми негіздерін тануға бағытталған оқу орындарында, дене мәдениеті білімін беруді қажетті деңгейге жеткізу керек:

- адам ағзасы өзін-өзі басқаратын және өздігінен дамиды бір тұтас күрделі биологиялық жүйе;
- тұлғалық рекреация және қозғалыс әрекеті адамның қоршаған ортамен және оның ауруларға, дене тәрбиесіне, ойлау қызметіне тұрақтылығын арттыру үшін бірлескен қызметінің факторы;
- дене тәрбиесі жаттығуларымен және спортпен үнемі айналысу барысында адам ағзасында болып өтетін функционалды өзгерістердің ерекшеліктері;
- студенттің салауатты өмірін айқындайтын жайлар.

Салауатты өмір мен дене тәрбиесі мүмкіндіктерін дамытудың негіздерінің бірлестік міндеттерін шешу, біздіңше дене тәрбиесі жаттығуларымен өз бетінше айналысуға, тұлғаны жетілдіруге және салауатты өмірге жол ашуға жағдай туғызады.

Студенттердің салауатты өмірін қалыптастырудың қарапайым тетіктерін былайша елестетуге болады:

1. Дене тәрбиесі үдерісі басталар алдында студенттерді дәрігерлік бақылаудан өткізуді қамтамасыз ету. Бұл жерде әңгіме студенттерді дәрігерлік бақылаудан өткізуде ғана емес, сонымен бірге, қалыпты жағдаймен салыстырғанда олардың ағзасының анатомиялық-физиологиялық жағдайына баға беру де маңызды, ол студенттерді өзін-өзі бағалауға мәжбүр етеді.

2. Дене тәрбиесінің бақылау нормативтерін қабылдау кезінде тұлғалық және ойлау қабілетіне әсер ететін дене тәрбиесінің жеткіліксіз дайындығына көбірек көңіл бөлген жөн, оны қарапайым зерттеулермен көрсету керек (Гарворд степ-тест, Анфимов-Крепилин кестесі және басқалары).

3. Студенттерді дене тәрбиесі жаттығуларымен үзбей айналысудың қажеттілігіне нақты мысалдар арқылы сендіру.

4. Институттың спорттық дәстүрлері және жоғары оқу орындарының спорттық-сауықтыру шараларының күнтізбесімен таныстыру.

5. Дене тәрбиесі үдерісінде (семестрдің ба-сында белтемірде 7 рет тартылу, семестр со-ныңда – 9 рет тартылу және т.б.) студенттер ағ-засының негізгі бөлшектерінің жағымды дина-микасын басқару мен дем беру жүйесін жасау.

Сөйтіп, студенттің салауатты өмірі ол – дене тәрбиесі жөніндегі оқу үдерісі, гигиеналық гимнастика, спортпен айналысу және дене мәдениеті спорттық-сауықтыру шараларына қатысу түріндегі ми мен денеге түсер салмақтың тиімді біріктірілуі, ол шылым шегуден және арақ ішуден бас тарту.

**Зерттеудің әдіснамасы.** Зерттеудің теориялық-әдіснамалық негізі: технологиялық деңгейде жеке белсенділік (А.Г. Асмолов, Л.С. Выгодский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн және т.б.); психологиялық қызметті ұйымдастыру ториясы (К. Роджерс, А. Маслоу); әлеуметтік денсаулықты нығайтуға (Л.А. Байкова); денсаулықты сақтаудағы педагогикалық технологиялар (Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, В.Н. Ирхин, Г.А. Калачев); салауатты өмір салтын сақтау, нығайту және қалыптастыру қағидалары (А.Қ. Құлназаров, Ө.Ш. Жолымбетов, М.Н. Қошаев, Қ. Адамбеков); жоғары педагогикалық білім беру жүйесіндегі денсаулық сақтау технологиялары; тұлғаны дамыту психологиясы.

**Зерттеу әдістері:** теориялық деректерді талдау (мәселе) бойынша психологиялық, педагогикалық және әлеуметтік әдебиеттер); ЖОО-да салауатты өмір салты және денсаулық сақтау технологияларын іске асыру бойынша іс-шаралар жоспарын талдау).

**Зерттеу нәтижелері:** жүргізген зерттеу – денсаулық көрсеткіштеріне әсер ететін «қауіп» факторларына мыналар жататынын көрсетті: ұтымсыз оқу іс-әрекеті, гиподинамия, психологиялық тұрақсыздық, экологиялық әсерлер, студент жастардың қолайсыз әлеуметтік-экономикалық жағдайы, оқу бағдарламаларының студенттердің жас және жеке ерекшеліктеріне сәйкес келмеуі, денсаулықты сақтау және нығайту мәселелері анықталды.

**Зерттеу мәселесінің талдануы.** Біз бейімделу тұжырымдамасын денсаулық мәселесінің басты бағыты деп санаймыз, өйткені денсаулықтың ауруға көшуі ағзаның әлеуметтік және өндірістік ортаның, қоршаған ортаның өзгеруіне бейімделу қабілетін біртіндеп төмендету процесі ретінде қарастырылады, нәтижесінде ол әлеуметтік және еңбек қызметтерінің төмендеуіне алып келеді.

Қазіргі жағдайда студенттердің денсаулық жағдайы күрделі және өзекті болып табылады.

Ғалымдардың психологиялық қызметке қатысты идеяларының негізінде (А.Г. Асмолов, Л.А. Байкова, Е.Н. Горохова және т.б.) психологиялық қызметті ұйымдастыру мен оның жұмыс істеуіне антропоцентрилік (К. Роджерс, А. Маслоу) және әрекеттік заманауи тұжырымдамалық тәсілдер айқындалды. Бұл тәсілдер университеттегі психологиялық қызметтің негізгі үрдістерін бөлуге мүмкіндік береді: гуманистік бағыт, кәсібилік, білім беру үдерісіне барлық қатысушылардың өзара әрекеттесуі, даралық, диализ, білім беру үдерісіне барлық қатысушыларды бірлескен қызметке қосу [1].

ЖОО-да психологиялық қызмет жүйесінің жұмыс істеуінің негізгі мақсаты – білім беру үдерісінің барлық қатысушыларының, ең алдымен студенттердің әлеуметтік денсаулығын дамыту мен нығайтуды қамтамасыз ету үшін қолайлы жағдайлар жасау, жеке қасиеттер мен даралықты дамытуға жәрдемдесу, жеке тұлғаны әлеуметтендірудің, еңбек нарығына бейімделудің, кәсіби бағдар мен өзін-өзі жүзеге асырудың тиімді стратегиясын қалыптастыру. Қызмет барысында осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттерді орындау қажет.

1. Білім беру үдерісінің барлық қатысушылары үшін психологиялық ыңғайлы даму ортасын құру.

2. Мазмұнындағы қайшылықтарды анықтау үшін университеттегі оқу-тәрбие үдерісінің жай-күйін талдау.

3. Студенттердің әлеуметтік денсаулығының бастапқы деңгейін және оның одан әрі қалып-

тасу динамикасын диагностикалауға мүмкіндік беретін әдістер жүйесін қолдану.

4. Қазіргі заманғы психологиялық-педагогикалық технологияларды, болашақ мамандарды тәрбиелеу мен оқытудың психологиялық негіздерін енгізу.

5. Оқушылардың әлеуметтік белсенді және дамып келе жатқан өмір салтын қалыптастыру.

6. Білім беру үдерісінде туындайтын мәселелер бойынша оқушылар мен түлектерді әлеуметтік-психологиялық ақпараттандыру.

7. Студенттердің психологиялық және әлеуметтік зерттеуі.

Л.А. Байкованың тұжырымдамасына сәйкес, әлеуметтік денсаулықты нығайтуға ықпал ететін студенттерді психологиялық-педагогикалық қолдаудың мақсатты құрылымы ретінде психологиялық қызмет жүйесінің анықтамасына сәйкес оның тиімділігінің негізгі өлшемдері анықталды: әлеуметтік-психологиялық бейімделу, өзін-өзі тану, әлеуметтік бағыт, жалпы адамзаттық құндылықтарға қайшы келмейтін өмірлік бағдарлар [2].

Психологтар университетте оқудың барлық кезеңінде кейбір студенттер стресс жағдайында екенін айтады, бұл сессияның жабылуына, нашар бағалар алуға және т.б. байланысты болуы мүмкін. Олар еңбекке қабілеттіліктің, есте сақтаудың, қабылданған оқу мазмұнының төмендеуімен сипатталады.

Белгілі бір оқу жүктемесі бар кейбір ұлдар мен қыздардың жұмыс қабілеттілігінің жеке деңгейі, шаршауы студенттің денсаулық жағдайымен, жоғары жүйке қызметінің жеке ерекшеліктерімен, эмоционалды және функционалды жағдайымен байланысты болуы мүмкін.

Соңғы жылдары педагогикалық теория мен практикада бұл тәсіл Н.П. Абаскалова, Э.Н. Вайнер, В.Н. Ирхин, Г.А. Калачев және т.б. жастардың денсаулығын оқыту, тәрбиелеу және дамыту мәселелеріне арналған зерттеулерге қатысты кеңінен таралды [3].

Валеологиялық тәсіл үш әдіснамалық қағидатқа негізделеді: салауатты өмір салтын сақтау, нығайту және қалыптастыру С. Тайжанов, А. Құлназаров жастардың денсаулығын сақтаудың негізгі қағидасы гомеостаз болып табылады, өйткені дененің сыртқы әсердің әсерінен өзінің ішкі ортасының тұрақтылығын құру мүмкіндігі. Осыған байланысты жоғары оқу орындарындағы білім беру үдерісі санитарлық-гигиеналық нормаларды, талаптарды сақтау арқылы студенттердің ішкі ортасының тұрақтылығын сақтауға, сондай-ақ болашақ мамандарды тәрбиелеу және оқыту



үшін оқу орындарында профилактикалық және психогигиеналық шараларды жүзеге асыруға бағытталуы керек [4].

Дене тәрбиесінің маңызды міндеттерінің бірі – студент жастардың салауатты өмірге деген ықылас-жігерін қалыптастыру болып табылады. Оның әсіресе, бүгінгі таңда аса маңыздылығы жыл сайын жоғары оқу орындарына түсушілердің денсаулықтары көп жылдық оқу процесінде тым төмендеп кететіндігінен болса керек. Оған ғалымдар мен дене тәрбиесі мамандары да соншалықты алаңдаушылықпен назар аударып келеді (А.Қ. Құлназаров, Ө.Ш. Жолымбетов, М.Н. Қошаев, Қ. Адамбеков) [5].

Арттыру қағидатын іске асыру денсаулық әлеуеті (немесе денсаулықты нығайту) студенттердің оқыту мен тәрбиелеудің стресстік факторларына бейімділігін арттыру әдістерінің болуын болжайды.

Студенттерді дене шынықтыру үдерісіне тарту олардың денсаулық мәдениетінің өзін-өзі дамытуға әсер етуі мүмкін. Оқу орнының функциясы әр студент үшін салауатты өмір салтын үнемі дамыту мақсатында даму кеңістігін құру болып табылады.

Оқу орны студентте жеке қажеттіліктерге негізделген қажетті уәждеменің дамуы үшін жағдай жасауы, қажетті білім алуға және осы білімге қол жеткізу тәсілдеріне жағдай жасауы, денсаулықты қалыптастырудағы уәждемені іске асыру үшін қызмет түрі мен нысанын таңдау еркіндігін ұсынуы тиіс.

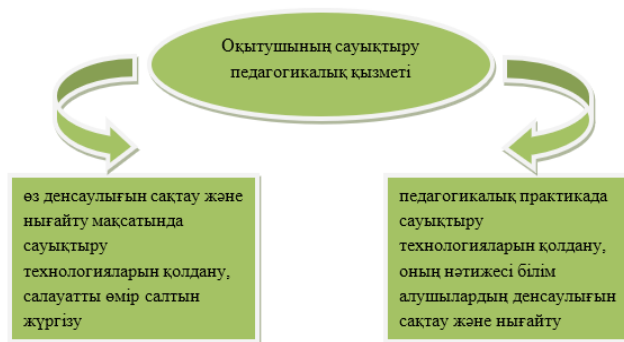
Дене тәрбиесіне анағұрлым айқын білім беру, кәсіптік-қолданбалы бағдар беру және универ-

ситет студенттерінде сауықтыру бағытындағы субъективті позицияны қалыптастыру үшін оқыту технологиясына назар аудару ұсынылады. Университет оқытушысының рөлі зор, ол студентті болашақ маман ретінде дайындауда, оның жеке басының дамуында, денсаулығын қалыптастыруда, нығайтуда және сақтауда басты рөл атқарады.

Оқытушының әсер етуінің негізгі құралы – ол қажетті білім мен дағдыларды меңгерген білікті маман ретінде ғана емес, тұлға ретінде де маңызды. Бұл адами қасиеттер, студенттерге ғана емес, ең алдымен өзіне деген талап, мұғалімнің сауықтыру педагогикалық қызметінің тиімділігінде шешуші рөл атқарады.

Оқытушының білім беру үдерісі субъектілерінің денсаулығын сақтауға және нығайтуға дайындығы бірқатар алғышарттардың жиынтығымен анықталады, олардың маңызды бөлігі мұғалімдердің денсаулық жағдайы болып табылады, өйткені олардың денсаулығы саласындағы мәселелер студенттердің денсаулығына және тұтастай алғанда білім сапасына жағымсыз әсер етуі мүмкін [6].

Дене тәрбиесі оқытушысы студенттің дүниетанымын қалыптастыру мақсатында педагогикалық тәрбие процесінде мәдени, аксиологиялық және валеологиялық функцияны іске асыруы және жеке тұлғаның негізгі типологиялық сипаттамаларына ие болуы керек: Әлеуметтік және педагогикалық құбылыстарды объективті бағалау қабілеті; қоғам алдындағы кәсіби жауапкершілік сезімі; студентті түсіну және қолдау, оның дене және психикалық денсаулығының жай-күйіне қамқорлық жасау қабілеті.



1-сурет – Оқытушының сауықтыру педагогикалық қызметі

Оқытушының педагогикалық сауықтыру іс-әрекетінің құрылымында үш компонентті бөлуге болады: жеке (мотивация және ішкі ресурстардың болуы); теориялық (денсаулық мәселелері бойынша теориялық білімді қалыптастырудың

белгілі бір дәрежесі); практикалық (салауатты өмір салты туралы теориялық білімді жүзеге асыру тәсілдерін меңгеру).

Жеке компонент: «денсаулық мәдениеті», «салауатты өмір салты» және «өмір сапасы»

ұғымдарын игеруді; салауатты өмір салтына ішкі мотивацияны қалыптастыруды; денсаулықты қалыптастыратын іс-әрекеттің субъектісі ретінде өзін-өзі тану және түсінуді; денсаулық пен өмір сапасын өзін-өзі диагностикалауды қамтиды.

Теориялық компонент валеология саласындағы кәсіби білімге және студенттердің мотивациялық саласын түсінуге негізделген, бұл педагогикалық шеберліктің маңызды компоненттерінің бірі. Педагог – пәнді терең білетін, дене шынықтыру және психология мәселелерін іс жүзінде түсінетін, оқыту және тәрбиелеу әдістемесін жетік меңгерген жоғары мәдениетті маман.

Оқытушының практикалық компоненті әдістемелік және психологиялық-педагогикалық құзыреттіліктің болуын болжайды. Психологиялық-педагогикалық құзыреттілік мұғалімнің жеке басының интегралды сипаттамасы ретінде, оның кәсіби денсаулығын анықтайды. Негізгі көрсеткіштер: эмоционалды күй, жеке қасиеттер, өзін-өзі басқару және өзін-өзі бақылау үдерістері.

Бір қатар шет елдердің психологтары салауатты өмір салтын бекітуде басты рөлді денсаулықты тек жеке тұлғада ғана емес, сонымен бірге әлеуметтік тұрғыдан да өзін-өзі қамтамасыз ететін құндылық ретінде қарастыратын әлеуметтік орта ойнауға шақырылғанын атап өтті. Денсаулыққа құндылық қатынасын дамыту құралдары студенттерге денсаулық туралы маңызды ақпарат беруден тұратын әлеуметтік ықпал болып табылады.

Оқытушының студенттермен байланысын орнату мүмкіндігі, сондай-ақ педагогикалық мәселелерді шешу тұрғысынан осы қарым-қатынастың тиімділігі, қарым-қатынастағы коммуникативтік қабілет пен құзыреттіліктің даму деңгейіне байланысты. Сондықтан мұғалімнің кәсіби қабілетінің маңызды құрамдас бөлігі студенттердің салауатты өмір салты саласындағы танымдық қажеттіліктерін қанағаттандыру мүмкіндігі болып табылады.

Оқытудың басынан бастап мұғалім студенттерді денсаулығын сақтау мен нығайтуға қатысты жауапты шешімдерді талдауға және қабылдауға үйрету керек; кәсіби қызметке психофизикалық дайындық деңгейін арттыру үшін дене шынықтыру құралдары мен әдістерін қолдану; сонымен қатар ақыл-ой мен дененің жұмыс істеу өнімділікті сақтау үшін белсенді демалыстың әртүрлі түрлерінің элементтерін енгізу; ағымдағы өзін-өзі бақылауды жедел және жеткілікті сенімді жүзеге асыру.

Дене тәрбиесі оқытушысының қызметін бағалаудың басты критерийі бақылау стан-

дарттарын орындау емес, оның сабақтарының танымдық салаға, дене дамуына және әр оқушының денсаулығына әсері болып табылады [7].

**Қорытынды.** Біздің зерттеуіміздің нәтижесінде студенттер арасында белсенділіктің төмендігі және денсаулығының толық дамуы мен нығаюын қамтамасыз етпейтін дене дайындықтың жеткіліксіздігі байқалады.

Өздеріңіз білетіндей, дені сау адамдар ғылым мен өндіріске тезірек бейімделеді, жаңа қызмет түрлерін сәтті игереді, өз жұмыстарын жақсы орындайды. Сондықтан денсаулықты нығайту факторы ретінде моториканы дамыту негізінен жаңа әлеуметтік-экономикалық жағдайларға байланысты дамып келе жатқан адамның мүдделерін әлеуметтік қорғау ретінде қарастырылуы керек.

Біз жыл сайын жүргізетін мониторинг нәтижелері студенттердің тек 10%-ында денсаулықтың қауіпсіз деңгейі; 30% – орташа; 30% – орташа деңгейден төмен; 30% – төмен деңгейі бар екенін көрсетті.

Зерттеу көрсеткендей, салауатты өмір салты факторларына мүлдем оң көзқараспен, әсіресе оңтайлы режимге қатысты, іс жүзінде оны респонденттердің тек 20% пайдаланады. Мұның себебі – валеологиялық сауаттылықтың болмауы, сондай-ақ адамның денсаулығына қатысты белсенділігінің төмендігі.

Қазіргі уақытта жастардың негізгі бөлігі денсаулығын сақтаумен өз бетінше айналысуға үйренбеген. Сондықтан, университеттің дене шынықтыру жүйесінде денсаулық мәдениетін өзін-өзі дамыту қажеттілігін қалыптастыруға ықпал ететін жаңа педагогикалық технология қажет, оны біз адам денсаулығы жағдайында қалаған және нақты арасындағы қайшылықты шешу нәтижесінде пайда болатын және оны валеологиялық тұрғыдан жетілдіруге итермелейтін студент тұлғасының жағдайы деп түсінеміз.

Педагогикалық практикада бұл мәселені шешуде белгілі бір тәжірибе бар. Салауатты өмір салтын және студенттердің денсаулық мәдениетін қалыптастыру міндеттері зияткерлік компонентті күшейту, «салауатты өмір салтының негіздері» бөлімін кеңейту арқылы «дене шынықтыру» пәні бойынша білім беру үдерісін сапалы жетілдіру контекстінде шешілді; студенттердің дене дайындығына жеке көзқарасты жүзеге асыру; дене шынықтыруды оқытуда жаңа ақпараттық технологияларды, сыни тұрғыдан ойлау әдістерін пайдалану; сананы қалыптастыру – салауатты өмір салтына деген

көзқарас, парасаттылық, денсаулықты өзін-өзі басқару қажеттілігіне деген сенімділік және т.б.

Студенттердің денсаулығын сақтауға және нығайтуға, олардың психофизикалық бейімде-

луіне ықпал ететін негізгі бағыттардың бірі ретінде біз дені сау, толыққанды тұлғаны қалыптастыруға негіз болатын дене тәрбиесін көрсеттік.

#### Әдебиеттер

- 1 Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.
- 2 Байкова Л.А. Научные исследования в профессиональной деятельности психолого-педагогического направления: учебное пособие для вузов / Л.А. Байкова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 28 с
- 3 Абаскалова Н.П. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебно-методическое пособие / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2012. – 157 с.
- 4 Тайжанов С., Құлназаров А. Дене тәрбиесі. – Алматы, 2002. – 114 б.
- 5 Тайжанов С., Қарақов А. Дене тәрбиесі: жоғары оқу орындарына арналған. 4-кітап: оқулық. – Алматы: «Үш Қиян», 2009. – 256 б.
- 6 Бондин, В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования / В.И. Бондин // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 10. – С. 15-24.
- 7 Митина, Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л.М. Митина. – М.: МПСИ, 2003. – 400 с.

#### References

- 1 Asmolov A.G. Psihologiya lichnosti: Principy obshchepsihologicheskogo analiza. – М.: Smysl, 2001 – 416 s.
- 2 Bajkova L.A. Nauchnye issledovaniya v professional'noj deyatel'nosti psihologo-pedagogicheskogo napravleniya : uchebnoe posobie dlya vuzov / L. A. Bajkova. – 2-e izd., ispr. i dop. – Moskva : Izdatel'stvo YUrajt, 2020. - 28 s
- 3 Abaskalova N.P. Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii: uchebno-metodicheskoe posobie / N. P. Abaskalova, A. YU. Zverkova. – Novosibirsk: Izd. NGPU, 2012. – 157 s.
- 4 Tajzhanov S., Құлназаров А. «Dene tәrbiesi». Almaty 2002 zh. – 114 b.
- 5 Tajzhanov S., Қарақов А. Dene tәrbiesi. 4-kitap / zhоғары оқу орындарына арналған оқулық / «Үш Қиян» Almaty 2009. - 256 b.
- 6 Bondin, V.I. Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v sisteme vysshego pedagogicheskogo obrazovaniya / V. I. Bondin // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2004. – № 10. – S. 15-24.
- 7 Mitina, L. M. Psihologiya razvitiya konkurentosposobnoj lichnosti / L. M. Mitina. – М.: MPSI, 2003. – 400 s.

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY  
OF ATHLETIC TRAINING



**Ергазиева К.И., Абдреимова К.А., Болатқызы Ш.**

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

## **МАРАФОН ЖҮГІРІСІНДЕГІ ЖАТТЫҒУ ҮДЕРІСІН РАЦИОНАЛИЗАЦИЯЛАУ**

Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кульмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар  
**Марафон жүгірісіндегі жаттығу үдерісін рационализациялау**

**Аңдатпа.** Мақалада жаттығу жүктемелері мен қалпына келтіру үдерістерін теңдестіру арқылы марафон жүгірісінде жаттығу үдерісін құруды рационализациялау туралы айтылады. Мақалада спортшыларды марафонға дайындаудың негізгі кезеңдері қарастырылған, олар жалпы дайындық, арнайы дайындық, жеткізу және жарыс кезеңдеріне бөлінеді. Оқу-жаттығу сабақтарын дұрыс құру, спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде құралдарды, әдістер мен тәсілдерді дұрыс таңдау қажеттілігі туралы айтылды. Әр дайындық кезеңінің мақсаттары мен міндеттері қарастырылады. Жалпы дайындық кезеңінің мақсаты – денені арнайы дайындық кезеңіне дайындау. Дайындық кезеңінің міндеті спорттық форманы тікелей қалыптастыруға бағытталған. Бұған жарысқа жақын арнайы дайындық жаттығуларының үлесін арттыру арқылы қол жеткізіледі. Жарыс кезеңінде дененің функционалдығын жұмылдыру және ашу мен жарыстар арасындағы жаттығу үдерісін ұтымды ету маңызды. Бұл кезеңде психологиялық дайындық үлкен рөл атқарады. Қалпына келтіру кезеңі марафоннан өткеннен кейін денені қалпына келтіруге көмектеседі. Бұл кезеңнің құралдары – сауықтыру жүктемелері және белсенді демалыс.

**Түйін сөздер:** марафон, төзімділік, жаттығу үдерісі, ұтымды дайындық, дайындық кезеңдері, спорттық жетілу.

Yergaziyeva Klara Ismailovna, Abdreimova Kulmeskhan Auelkhanovna, Shynar Bolatkyzy  
**Rationalization of the training process in the marathon**

**Annotation.** The article talks about the rationalization of the construction of the training process in marathon running by balancing training loads and recovery processes. The article considers the main periods of preparation of athletes for marathon running, which are divided into general-preparatory, special-preparatory, summing up and competitive periods. It is said about the need for the correct construction of training sessions, the correct selection of tools, techniques and methods in each period of training of long-distance runners in the group of sports excellence. The goals and objectives of each training period are considered. The purpose of the general preparatory period is to prepare the body for a special preparatory period. The task of the preparatory period is aimed at the direct formation of sports form. This is achieved by increasing the proportion of specially prepared exercises that are close to competitive ones. During the competition period, it is important to mobilize and expand the functional capabilities of the body and to rationalize the training process between competitions. Psychological preparation plays an important role in this period. The recovery period contributes to the recovery of the body after overcoming the marathon. The means of this period are loads of health-improving orientation and active recreation.

**Key words:** marathon, endurance, training process, rational training, periods of preparation, sports perfection.

Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар  
**Рационализация тренировочного процесса в марафонном беге**

**Аннотация.** В статье говорится о рационализации построения тренировочного процесса в марафонском беге путем сбалансирования тренировочных нагрузок и процессов восстановления. В статье рассмотрены основные периоды подготовки спортсменов к марафонскому бегу, которые разделяются на общеподготовительный, специально-подготовительный, подводящий и соревновательный периоды. Сказано о необходимости правильного построения учебно-тренировочных занятий, правильного подбора средств, приемов и методов в каждом периоде подготовки бегунов на длинные дистанции в группе спортивного совершенства. Рассмотрены цели и задачи каждого периода подготовки. Целью общеподготовительного периода является подготовка организма к специально-подготовительному периоду. Задача подготовительного периода направлена на непосредственное становление спортивной формы. Это достигается увеличением доли специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным. В соревновательном периоде важно мобилизовать и раскрыть функциональные возможности организма и рационализировать тренировочный процесс между соревнованиями. В этом периоде большую роль играет психологическая подготовка. Восстановительный период способствует восстановлению организма после преодоления марафона. Средствами данного периода являются нагрузки оздоровительной направленности и активный отдых.

**Ключевые слова:** марафон, выносливость, тренировочный процесс, рациональная тренировка, периоды подготовки, спортивное совершенство.

**Кіріспе.** Барлық циклдік спорт түрлерінде төзімділіктің даму деңгейі өте маңызды болып табылады. Спорттық нәтижелердің өсуі ағзаның функционалдық мүмкіндігін одан әрі кеңейтуге және спортшының қимыл-қозғалыс қасиетін жетілдіруге байланысты болады, сондықтан да төзімділікті дамытуға ерекше мән беріледі. Марафонға дайындық кезінде спортшылардың ағзасына жоғары талаптар қойылады. Сол себепті марафон жүгірісіндегі жарыстарға дайындық кезінде жоғары спорт шеберлігінің шыңына жетуге ықпал ете отырып, бүкіл дайындық процесін рационализациялау және жүйелеу өте маңызды. Қазіргі уақытта спортшыларды марафонға дайындау жүйесі толық ашылған жоқ. Қолданыстағы дереккөздер марафонға жүгірушілерді дайындаудың жалпы негіздерін ғана анықтайды. Жаттықтырушылар үшін жоғары спорттық шеберліктің шыңына жетудің барлық әдістері мен құралдарын білу өте қажет. Осыған байланысты оларға қол жеткізуге ықпал ететін барлық факторларды нақтылау маңызды іс болып табылады.

**Зерттеу мақсаты.** Зерттеудің мақсаты спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде оқу-жаттығу сабақтарын құру әдістемесін жасау болып табылады.

**Зерттеу әдістері:** Қойылған міндеттер бойынша әдеби дереккөздерді жинақтау, марафон жүгірушілерінің жаттығу процесін құрудың іс-тәжірибедегі өзіндік тәжірибесін талдау, жалпылау, педагогикалық қадағалау, зерттеу материалдарына шолу жасау.

#### **Зерттеу нәтижелері және оны талқылау**

Спорттық жаттығу – жаттығу үдерісінің тұтас негізгі буыны, оның негізінде шағын циклдардың (микроциклдердің) құрылымы қалыптасады, спортшыларды даярлаудың белгілі бір аралық міндеттерін шешудегі реттелген буын болып табылады. Күнделікті жаттығуды циклдік жоспарлау үлкен жаттығу жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік береді және сонымен қатар, сабақтарда тек демалыс күндері ғана емес, сонымен қатар әртүрлі жаттығу жүктемелерін дұрыс ауыстыру және біріктіру арқылы қажетті үзіліс болуы керек. Микроциклдің ұзақтығы әдетте 7 күнге бөлінеді, өйткені ол ыңғайлы және қарапайым өмірмен шектеседі және биоритмдерге бағынады. Микроциклдерді құру әдісі бірқатар факторларға байланысты, мысалы:

- күнтізбелік апта барысындағы жұмыс істеу динамикасы;

- сабақтың мазмұны, саны, жалпы жүктеме, жеке басталу күнтізбесі;

- жаттығу мезоциклінің құрылымындағы микроциклдің орны;

- жеке биоритмдердің (ай) фазаларын ықтимал үйлестіру, дене, зияткерлік, эмоционалды және т.б.).

Сондай-ақ, спортшылар денесінің жеке сипаттамаларының үлкен жаттығулар мен бәсекелестік жүктемелерден кейін қалпына келтірудің қарқындылығы мен ұзақтығына әсерін ескеру қажет. Сонымен, бұлшықет белсенділігінен кейін спортшының әртүрлі физиологиялық функциялары бір уақытта қалпына келтіріледі: кейбіреулері бірнеше минуттан кейін, басқаларына – сағат, тіпті күн кетеді.

Мақсатты бағытта әртүрлі микроциклдердің оңтайлы үйлесімі мен таралу дәйектілігі спортшылардың арнайы төзімділігінің тұрақты өсуін қамтамасыз етеді, бұл жоспарланған нәтижеге қол жеткізудің қажетті шарты болып табылады. Соңғы уақытта жоғары білікті спортшыларды бір жылдық даярлауда әртүрлі мақсатты бағыттағы жаттығу жүктемелерінің арақатынасы мен өзара байланысы туралы түсінік өзгеруде. Тиісті дайындық кезеңінде қойылған міндеттерге байланысты стандартты микроциклдердің әртүрлі комбинацияларын қолдануға болады.

Осыған байланысты, дайындық кезеңінде жоғары білікті спортшылардың арнайы дене дайындығын арттыру кезінде жүктеме мазмұнында бір бағытты микроциклдер қолданылады, бұл оның жаттығу әсерінің күшін арттыруға және қажетті дене қасиеттерін дамыту кезінде жоғары әсер алуға мүмкіндік береді.

Дайындықтың жарысқа дайындық және жарыс кезеңдерінде кешенді жаттығудың орындылығы туралы ұмытпау керек, бірдей жаттығу жүктемелерін бірдей құралдармен қолдану жаттығуды монотонды етеді және жаттығу әсері біртіндеп төмендейді. Кешенді жаттығу үдерісін құрудың негізгі тұжырымдамасы – дайындық кезеңдеріндегі жүктемелердің өзгеруінің толқындылығы.

Бұл тұжырымдаманың одан әрі дамуы «Маятник принципін» қалыптастыруға әкелді, онда жеке микроциклдердегі жаттығу жүктемелері біртіндеп өзгермейді, күрт өзгереді. «Маятник принципі» әдісі мезоциклі бірнеше ауыспалы микроциклдерден тұратын жарыс кезеңінде жаттығу деңгейін ұстап тұруға жақсы көмектеседі.

Біреуінде жарыс жаттығулары кеңінен қолданылады және оларға жақын арнайы дайындық, екіншісінде жалпы дайындық және арнайы дайындық, бұлардың мазмұны мен мақсаты

жарысқа қабілетті жаттығулардан айтарлықтай ерекшеленеді.

Спорттық дайындық жалпы дайындық, арнайы дайындық, жеткізуші және жарыс кезеңдері болып бөлінеді. Бұл үшін спорттық шеберлік тобында ұзақ қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың әр кезеңінде оқу-жаттығу сабақтарының дұрыс құрылуын білу маңызды.

Марафоншыларды дайындауда жалпы дайындық кезеңі маңызды рөл атқарады. Бұл кезеңнің мақсаты – ағзаны арнайы дайындық кезеңіне дайындау. Шартты түрде жалпы дайындық кезеңін екі кезеңге бөлуге болады.

Бірінші базалық кезең – тірек-қимыл жүйесін нығайту, жылдамдық-күш қабілеттерін жетілдіру. Екінші базалық кезең – энергиямен қамтамасыз етудің аэробты жүйесін дамыту.

Бірінші базалық кезең жарақаттануды азайтуды, күш пен секіру жұмыстарын орындау арқылы жылдамдық режимдерін арттыруды қамтамасыз етеді. Жүгірудің жоғары көлемі шыдамдылықты дамытуға ықпал етеді, бірақ осыған байланысты спортшылардың жылдамдық сипаттамалары төмендейді. Бірінші базалық кезең шығындарды өтеп қана қоймай, марафоншылардың жылдамдық қасиеттерін де жақсартады [1].

Екінші базалық кезең максималды тұрақты күйде ұзақ уақыт біркелкі жүгіру арқылы энергиямен қамтамасыз етудің аэробты жүйесін дамытуға ықпал етеді. Марафон жүгірушісі үшін отын бұлшықет пен бауырдағы гликоген болып табылады, бірақ марафонда барлық қашықтықтың 70%-ын жеңуге жеткілікті. Марафонның қалған 30%-ында энергия көзі липидтер болып табылады [2].

Марафондық қашықтыққа жүгіру үшін қажет энергия негізінен төрт энергия көзімен қамтамасыз етіледі:

- 1) жұмыс бұлшықеттеріндегі гликоген қоймалары;
- 2) бауырдан қанға түсетін глюкоза;
- 3) марафон жүгірісінің басында бұлшықеттерде болатын майлар;
- 4) дененің май қоймаларынан келетін май қышқылдары (май жасушалары).

Олар альбуминмен байланысып, қан арқылы жұмыс жасайтын бұлшықеттерге жеткізіледі [3].

Екінші базалық кезең аэробты шекті деңгейде ұзақ уақыт біркелкі жүгіру арқылы энергиямен қамтамасыз ету көздерін дамыту мәселелерін шешеді.

Дайындық кезеңінің негізгі жұмысы дайындықтың барлық кезеңдерінде үлкен рөл атқарады,

бұл спорттық ұзақ өмір сүру кезеңіне сәтті өтуге ықпал етеді [4].

Дайындық кезеңінің екінші кезеңіндегі жаттығулар спорттық форманы тікелей қалыптастыруға бағытталған. Бұған жарысқа қабілетті, сондай-ақ бәсекеге қабілетті жаттығуларға жақын арнайы дайындық жаттығуларының үлесін арттыру арқылы қол жеткізіледі. Дайындықтың осы кезеңінде жаттығу үдерісі қарқынды жүреді, яғни жоғары қарқындылықтағы жүктемелерді көбейту арқылы арнайы жұмыс үлесі артады. Оқу жүктемелерінің толқындық қағидасы мен оқу үдерісін жекелендіру қағидасына байланысты жоғары қарқындылықтағы жүктемелер арасындағы қалпына келтіру үдерістерін рационализациялау маңызды іс екендігі осылайша дәлелденеді.

Яғни, жаттығу үдерісін спортшының жағдайын орташа және тікелей бақылауды қолдана отырып, жоғары, орташа, жеңіл қарқындылықтағы жүктемелердің ұтымды үйлесуіне байланысты үйлестіру қажет. Осы бағытта спортшының жүрек-тамыр жүйесінің, жүйке жүйесінің, тірек-қимыл жүйесінің жағдайын бақылаудың объективті және субъективті факторларын қолдану өте қажет [5].

Марафонға арнайы дайындық жұмыстары келесі жаттығулардан тұрады:

1. Ұзын қиындылар. Жалпы қашықтық 15-21 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: марафон жылдамдығынан 5-7 км және 103-107% құрайды. 2:28.00 ең жақсы жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісіне үлгі ретінде үш қиындының қайталану арасында 5000 м (17.15, 17.00, 16.45) 2-3 минуттық баяу жүгірумен ауысуы мүмкін.

2. Орташа қиындылар. Жалпы қашықтық – 12-15 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 3-5 км және марафон жылдамдығынан 105-108% болады. 2:08.00 ең жақсы жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісіне 5000, 4000 және 3000 м (14.30, 11.25, 8.20) үш «жылдам» қиындылардың кезектесіп, үзілістерде демала отырып, баяу жылдамдықпен 2-3 минуттық жүгіру мысал бола алады.

3. Қысқа қиындылар. Жалпы қашықтық – 10-12 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 1000-3000 м және марафон жылдамдығының 106-110% құрайды. 2:08.00 үздік жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісі үшін 7.45 үшін 10x1000 м үш қиындылардың кезектесуі, үзілістерде демалу – баяу жылдамдықпен 2-3 минуттық жүгіру мысал бола алады.

4. Аралас сегменттер. Жалпы қашықтық – 10-12 км. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жылдамдығы: 400-3000 м және марафон жылдамдығының 107-112%. 2:08.00 үздік жеке нәтижесі бар марафон жүгірушісі үшін мысал үш қиындылардың кезектесуі болуы мүмкін: 8.15 үшін 3000 м, демалу 4 мин; 5.35 үшін 2000 м, демалу 2 мин; 10 x 400 м, үзілістерде демалу – баяу жылдамдықпен жүгірудің 1 минуты.

5. Қысқа қарқынмен ұзақ жүгіру. Жүгірудің жалпы ұзақтығы 1: 45.00-ден 2:15.00-ге дейін. «Баяу» қиындылардағы жылдамдық марафон жылдамдығының 80% құрайды. «Жылдам» қиындылардың ұзындығы мен жүру жылдамдығы: марафон жылдамдығының 500-1000 м және 103-105% құрайды [6].

Микроциклдерді жеткізу – жарыстарға тікелей жетекшілік ету ережелеріне сәйкес құрылады. Бұл микроциклдердің мазмұны әртүрлі болуы мүмкін. Микроциклдерде алдағы жарыстардың режимі ойнатылып, қалпына келтіру және ақыл-ой параметрлері шешілуі мүмкін. Жалпы алғанда, олар көлемнің төмен деңгейімен және жалпы қарқындылығымен сипатталады.

Жеткізу микроциклдерінің ұзақтығы – 1-2 аптаға созылады. Соңғы жоғары қарқынды жүктеме жарыстан 14-15 күн бұрын орындалады. Суперкомпенсация фазасына жету үшін спортшыны 14 күнде қалпына келтіру өте маңызды.

Жарыс кезеңінде басты рөлді жарыс іс-әрекеті атқарады. Бұл кезең жарыс уақыты мен жарыстар арасындағы уақытты қамтиды. Жарыс кезеңінде ағзаның функционалдық мүмкіндігін жұмылдыру және ашу мен жарыстар арасындағы жаттығу үдерісін ұтымды ету қажет.

Жеңілген марафондар саны жылына 1-2 болады. Бұл марафон кезінде ағза жүйелерінің, жүйке жүйесінің көп мөлшерде сарқылуымен байланысты болады. Жарыс кезеңі марафон жүгірісіндегі жарыстардан ғана емес, сонымен қатар жақын қашықтыққа жүгіруден де тұрады [7].

Жарыс кезінде психологиялық дайындық үлкен рөл атқарады. Марафон спортшының жүйке жүйесіне жоғары талаптар қояды, сондықтан спортшылардың эмоционалды-еріктік саласын дамыту қажет. Ғалым Павловтың ілімдері негізінде жүйке жүйесінің генотиптері өмір сүреді. Генотип жекелей алғанда жүйке үдерістерінің күші, тұрақтылығы, қозғалғыштығы арқылы жоғары жүйке белсенділігімен сипатталады. Генотип төтенше және сыни жағдайдағы адамның реак-

циясын анықтайды. Жалпы генотиптің төрт түрі бар. Олар: флегматик, меланхолик, сангвиник, холерик. Марафонда флегматик және сангвиник спортшылар өздерін өте жақсы жағынан көрсете алады. Олар жүйке процестеріне өте төзімді келеді. Оларда жүйке жүйесінің шартты рефлексстер арқылы динамикалық стереотипті алу арқылы қалыптасатын фенотипі болады.

Спортшының дұрыс фенотипін қалыптастыру үшін рухани құндылықтар мен мақсаттарды қалыптастыру арқылы мотивациялық схеманы арттыру қажет. Ол үшін идеалды құндылықтарды, яғни патриоттық тәрбие арқылы қалыптастыратын рухани-адамгершілік тәрбие қолданылады. Бұл тәсіл марафоншылардың эмоционалды-еріктік қасиеттерін жұмылдыруға ықпал етеді.

Қалпына келтіру кезеңі жарыстан кейін бірден жүреді және марафонды жеңгеннен кейін ағзаны қалпына келтіруге көмектеседі. Бұл кезеңнің құралдары сауықтыру бағытындағы жүктемелер және белсенді демалыс болып табылады. Осыған байланысты қалпына келтіру кезеңі келесі мақсаттар мен міндеттерге сай 4 аптадан 6 аптаға дейін созылады. Бұл кезең спортшының формасын сақтауға және бәсекеге қабілетті микроциклдердің сабақтастығына ықпал етуі керек.

**Қорытынды.** Марафон жүгірісін дамытудың қазіргі кезеңінде ең жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізу міндеті тұр, бұл жалпы көлемді ұлғайту және жыл бойына жұмысты күшейту арқылы жаттығу үдерісінің тиімділігін арттырумен байланысты болып келеді. Қазіргі уақытта көптеген мамандар жаттығудың әртүрлі кезеңдеріндегі марафон жүгірушілерінің жаттығу үдерісіне үлкен қызығушылық танытады, өйткені спортшылардың жарыстарда өнер көрсету нәтижесі дене белсенділігін сауатты пайдалануға байланысты. Марафон жүгірісінің басқа спорт түрлерінен ерекшелігі спортшының жыл бойы бар болғаны 2-3 марафонға қатысуы болып табылады, оған әрбір жарыс алдында үлкен және көп еңбекті қажет ететін жұмыстар жүргізіледі. Спортшыға барлық құралдарды, әдістер мен тәсілдерді қатаң белгіленген ретпен рационализациялау және қолдану керек. Сондықтан жоғары білікті спортшыларды даярлау үшін жүгірушінің денесінің сипаттамаларына байланысты жаттығу үдерісін ұйымдастырудың жеке кестелері қажет.



## Әдебиеттер

- 1 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: «Академия», 2001. – 114 с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 3 Курамшин Ю.Ф. Методика развития выносливости / В кн. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 4 Романо Н.П., Робсон Д.М. Позный метод бега. – Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 274 с.
- 5 Фитзенгер П., Дуглас С. Бег по шоссе для серьезных бегунов. – Мурманск: «Тулума», 2007. – 192 с.
- 6 Энрико А., Ренато К. Тренировка в марафонском беге: научный подход. – М.: «Терра-Спорт», 2000. – 79 с.
- 7 Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: «Академия», 2007. – 464 с.

## References

- 1 Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta. – M.: «Akademija», 2001. - 114 s.
- 2 Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – M.: Fizkul'tura i sport, 1991. - 543 s.
- 3 Kuramshin Ju.F. Metodika razvitija vynoslivosti / V kn. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: Uchebnik / Pod red. prof. Ju.F. Kuramshina. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.
- 4 Romano N.P. Robson D.M. Poznyj metod bega. - Mann, Ivanov i Ferber, 2013. – 274 s.
- 5 Fitzenger P., Douglas S. Beg po shosse dlja ser'eznyh begunov. - Murmansk: «Tuloma», 2007. – 192 s.
- 6 Jenriko A. , Renato K. Trenirovka v marafonskom bege: nauchnyj podhod. - M.: «Terra-Sport», 2000. – 79 s.
- 7 Zhilkin A.I., Kuz'min B.C., Sidorchuk E.V. Legkaja atletika: uchebnoe posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. - M.: «Akademija», 2007. - 464 s.

**<sup>1</sup>Андрущишин И.Ф., <sup>2</sup>Сапиев С.Ж., <sup>3</sup>Денисенко Ю.П., <sup>4</sup>Гераськин А.А.**

<sup>1</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

<sup>2</sup>Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта

Республики Казахстан, г. Нур-Султан, Казахстан

<sup>3</sup>Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Россия

<sup>4</sup>Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

Андрущишин Иосиф Францевич, Сапиев Серик Жумангалиевич, Денисенко Юрий Прокофьевич, Гераськин Анатолий Александрович

**Методические аспекты совершенствования физической подготовки высококвалифицированных боксеров**

**Аннотация.** В статье подчеркивается значимость физической подготовки в боксе и обращается внимание на ее отличительные особенности (наличие ударных движений, требующих, как правило, проявления максимальных скоростно-силовых качеств), в сравнении с таким видом спорта, как борьба. Показано, что нанесение удара наиболее тесно связано с психологической стороной деятельности в боксе. Умение терпеть боль ударов, способность преодолевать страх получения нокаута, а тем более нокаута, проявление стрессоустойчивости к различным сбивающим факторам самым тесным образом связаны как с эмоционально-волевыми процессами личности, так и с другими психологическими переменными. В связи с этим формированию и развитию этих психических переменных следует уделять самое пристальное внимание в тренировочно-соревновательном процессе боксеров. Сказанное обусловило разработку методики развития физических качеств, учитывающих в процессе тренировки проявление наиболее значимых для боксеров психологических свойств, характеризующих специальную структуру личности. Для доказательства достоверности методики были использованы экспертная оценка с применением коэффициента конкордации и  $\chi^2$ -критерия.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, удары, психологические переменные, личностные свойства, разработка методики, эксперты, коэффициент конкордации.

**Andrushchishin Iosif Frantsevich, Sapiev Serik Zhumangalievich, Denisenko Yuri Prokofievich, Geraskin Anatoly Alexandrovich**

Methodological aspects of improving the physical training of highly qualified boxers

**Abstract.** The article emphasizes the importance of physical training in boxing and draws attention to its distinctive features (the presence of shock movements, which, as a rule, require the manifestation of maximum speed-strength qualities) in comparison with such a sport as wrestling. It has been shown that striking is most closely related to the psychological side of activity in boxing. The ability to endure the pain of blows, the ability to overcome the fear of getting a knockdown, and even more so a knockout, the manifestation of stress resistance to various confounding factors are closely related both to the emotional-volitional processes of the personality and to other psychological variables. In this regard, the formation and development of these mental variables should be given the closest attention in the training and competitive process of boxers. The aforesaid conditioned the development of a methodology for the development of physical qualities, taking into account in the process of training the manifestation of the most significant psychological properties for boxers, which characterize the special structure of the personality. To prove the reliability of the method, an expert assessment was used using the concordance coefficient and the  $\chi^2$ -criterion.

**Key words:** physical fitness, strikes, psychological variables, personality traits, method development, experts, concordance coefficient.

Андрущишин Иосиф Францевич, Сапиев Серик Жумангалиұлы, Денисенко Юрий Прокофьевич, Гераськин Анатолий Александрович

**Жоғары білікті боксшылардың дене дайындығын жетілдірудің әдістемелік аспектілері**

**Аңдатпа.** Мақалада бокстағы дене шынықтырудың маңыздылығы атап өтіледі және күрес сияқты спорт түрімен салыстырғанда оның ерекше ерекшеліктеріне (әдетте максималды жылдамдық пен күш қасиеттерін көрсетуді қажет ететін соққы қозғалыстарының болуы) назар аударылады. Соққы беру бокстағы іс-әрекеттің психологиялық жағымен тығыз байланысты екендігі көрсетілген. Соққылардың ауырсынуына төтеп беру қабілеті, нокаун алу қорқынышын жеңу қабілеті, тіпті одан да көп нокаут, әртүрлі бұзушы факторларға стресстік төзімділіктің көрінісі адамның эмоционалды-еріктік процестерімен де, басқа психологиялық айнымалылармен де тығыз байланысты.

Осыған байланысты, осы психикалық айнымалылардың қалыптасуы мен дамуына боксшылардың жаттығу және бәсекелестік процесіне ерекше назар аудару керек. Жоғарыда айтылғандар жаттығу барысында жеке тұлғаның арнайы құрылымын сипаттайтын боксшылар үшін ең маңызды психологиялық қасиеттердің көрінісін ескеретін физикалық қасиеттерді дамыту едістемесін жасауға әкелді. Едістеменің дұрыстығын дәлелдеу үшін конкордация коэффициенті мен  $\chi^2$  – шаршы критерийін қолдана отырып, сараптамалық бағалау қолданылды.

**Түйін сөздер:** дене шынықтыру, соққылар, психологиялық айнымалылар, жеке қасиеттер, техниканы өзірлеу, сарапшылар, келісім коэффициенті.

**Введение.** Физическая подготовка боксера это всегда предмет особого внимания любого тренера, начиная с начала занятий боксом и заканчивая взрослым профессиональным уровнем. В боксе она важна как ни в каком другом виде спорта, даже в сравнении с физической подготовкой борцов. Обусловлено это спецификой скоростно-силовых, сознательно регулируемых действий ударного характера. Прежде всего, это касается всего спектра разнообразных ударов, которые являются конечным эффектом двигательной деятельности боксера (нокаута, нокадауна, получения от судей результативного очка за выполнение удара) и становятся возможными только при достаточном физическом и функциональном уровне развития мышц, соответствующих структуре выполняемого действия и своевременно принятым решениям.

При нанесении удара происходит, с одной стороны, мобилизация физических сил и возможностей спортсмена, а с другой стороны – дифференцированное включение тех мышечных групп, которые необходимы для выполнения выбранного удара.

К сожалению, данному аспекту физической подготовки в теории боксерской подготовки не уделяется должного внимания, но именно он, на наш взгляд, наиболее тесно связан с психологической стороной деятельности в боксе. Умение терпеть боль ударов, способность преодолевать страх получения нокадауна, а тем более нокаута, проявление стрессоустойчивости к различным сбивающим факторам самым тесным образом связаны как с эмоционально-волевыми процессами личности, так и с другими психологическими переменными [1-8]. Этому посвящено достаточно много работ в научной и научно-методической литературе. Поэтому развитие и совершенствование физической подготовленности непосредственно детерминированы проявлением определенных психических свойств, формированию и развитию которых следует уделять самое пристальное внимание в тренировочно-соревновательном процессе боксеров, начиная с момента начала занятий и до самого завершения спортивной карьеры. В связи с этим целью на-

шего исследования стала разработка методики физического совершенствования боксеров высокой квалификации, построенной с учетом психических свойств личности, которые способствуют достижению более высокой физической подготовленности.

**Методы и организация исследования.** Анализ научно-методической литературы, наблюдение за выполнением упражнений физической подготовки, применяемых в тренировочно-соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, тест Р. Кэттелла для выявления характерологических свойств личности, выделение упражнений, способствующих развитию наиболее значимых личностных свойств, соответствующих модельным показателям структуры личности спортсменов высокого класса, контент-анализ двигательных действий, экспертная процедура по оценке согласованности психологических факторов личности, характеризующих наличие и выраженность модельных качеств, расчет коэффициента конкордации и проверка с помощью  $\chi^2$ -критерия [9].

В соответствии с результатами исследования И.Ф. Андрущишина, С.Ж. Сапиева и др. [10] модельные характеристики личности боксеров высокой квалификации были проанализированы с применением корреляционного и контент-анализа на предмет их проявления в тех или иных двигательных действиях. По итогам обоих анализов для каждого из личностных факторов, входящих в специальную структуру боксеров высокой квалификации, были подобраны комплексы и отдельные физические упражнения, систематическое выполнение которых способствует развитию и совершенствованию требуемых личностных свойств, т.е. тех, которые составляют специальную структуру.

Для проверки достоверности воздействия физических упражнений на проявление свойств, составляющих специальную структуру личности высококвалифицированных боксеров, была проведена экспертная оценка. Группу экспертов из 10 человек составили заслуженные тренеры Казахстана и тренеры, имевшие высшую тренерскую квалификацию по боксу, которые в доста-

точной степени владели практическими знаниями в области психологии личности спортсмена и получившие дополнительные консультации профессионального спортивного психолога по интерпретации свойств личности, входящих в состав теста Р. Кэттелла. Согласованность экспертных оценок тренеров измерялась путем расчета коэффициента конкордации ( $W$ ) по формуле:

$$W = \frac{12 \times S}{m^2(n^3 - n)},$$

где 12 – постоянное число,  $S$  – сумма квадратов отклонений от средней арифметической

величины,  $m$  – число экспертов,  $n$  – количество сравниваемых свойств личности и проверялась с применением  $\chi^2$ -критерия ( $\chi^2 = W \times m(n - 1)$ ).

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученная величина коэффициента конкордации – 0,864 и значение  $\chi^2$ -критерия – 95,04, что превышает табличное критическое значение и свидетельствуют о высокой согласованности оценок экспертов, детерминирующей достоверность проявления характерологических свойств личности при выполнении включенных в методику физических упражнений. Содержание методики представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Методика развития физических качеств высококвалифицированных боксеров с учетом индивидуальных психологических особенностей личности

Название формируемого психического свойства	Индекс свойства (фактора)	Содержание задания, упражнения	Дозировка выполняемого задания, упражнения
общительность, экстраверсия**	A, F <sub>2</sub>	1. регулярное использование игровых тренировок (баскетбол, футбол, гандбол) 2. проведение тренировочных походов в горы с целью повышения коммуникативных навыков 3. проведение однодневных блиц-турниров по игровым видам спорта	2 раза в неделю  4-6 раз за сбор по ОФП 2-3 раза в год на сборах ОФП и восстановительных сборах
эмоциональная уравновешенность	C	4. при выполнении двигательных действий дается установка на сохранение всех необходимых параметров движений независимо от воздействия стрессовых или сбивающих факторов, например: осмысленное игнорирование провокационных действий соперника на ринге; сознательное сдерживание и подавление собственных эмоциональных реакций; сохранение спокойствия в эмоционально-напряженных ситуациях путем постоянного контроля своего поведения; приобретение сознательных навыков регулирования своих двигательных действий	постоянно в ходе тренировочного процесса и в условиях соревнований сначала под руководством тренера, а затем и самостоятельно
склонность к лидерству	E	5. во всех физических упражнениях на силу (отжимания, подтягивание, приседание и т.д.) и скорость (различные дистанции бега, количество ударов и т.д.) всеми силами стремиться к тому, чтобы быть первым среди всех своих конкурентов, должна доминировать мысль о том, что ты всегда лучше других при выполнении любых действий	периодически тренер напоминает об этом и создаёт ситуации, где должны проявляться лидерские качества
активность	H	6. подъем на руках по специальной лестнице, установленной под углом 45-55° высоту 5-6 метров и спуск 7. тактика быстрого старта в вольном бою с соперником. Боксер сразу начинает быстро действовать на максимальной скорости	3-4 раза за период сбора  3 раза за сбор
психастеничность (практичность)**	I	8. Для снижения чувствительности к болевым ощущениям тренер с помощью короткого шеста, на котором надета боксерская перчатка, наносит удары боксеру, лежащему на спине, в область живота 9. тренер или спарринг-партнер наносят боксеру удары в область не защищаемого им живота	2 раза за 14- дневный сбор  3 раза за 14-дневный сбор

		10. боксер становится в пару с партнером более тяжелой весовой категорией и проводит спарринг, постепенно увеличивая его продолжительность  11. боксер, лежа на полу, поднимает ноги на 30-40° от уровня пола и держит их максимально возможное для него по длительности время, стремясь в каждой последующей попытке увеличить время удержания ног под указанным углом	3 раза за 14-дневный сбор  3 раза за 14-дневный сбор
проницательность, расчетливость**	N	12. работа в парах с партнером более легкой весовой категории для улучшения быстроты собственных двигательных навыков (выполняется задание с боксером игрового стиля)	2-3 раза за 14-дневный сбор
беспокойство, тревожность*	O, F <sub>1</sub>	13. вольный бой против 2-3 соперников одновременно в течение трех раундов. 14. для преодоления страха дается задание: плавание на открытой воде (в море или на озере) без подстраховки для развития выносливости мышц верхнего плечевого пояса (дистанция от берега устанавливается в зависимости от физической подготовленности боксеров)	1 раз за 14-дневный сбор  3-4 раза в год
уверенность в себе**	Q <sub>2</sub>	15. для повышения управляемости боксера в бою целесообразно использовать неожиданную смену заданий в ходе тренировочного боя по указанию тренера	количество раз определяется по степени управляемости боксера
волевой самоконтроль	Q <sub>3</sub>	16. пробегание следующих дистанций с контролем высокой скорости а) бег на 3000 метров, б) бег 3 × 1000 метров, в) бег 3 × 400 метров	По 1 разу каждую дистанцию за 14-дневный сбор
психическая напряженность	Q <sub>4</sub>	17. коррекция неправильно выполняемых приемов в удобном темпе и правильном исполнении приемов с последующим увеличением скорости исполнения приемов и сохранения правильности их исполнения, условия отработки приемов: а) в облегченных условиях и медленном темпе, б) отработка приемов с применением тренажеров: груши, боксерского мешка манекена, в) отработка приемов в паре с партнером: на лапах, бой с тенью	3-4 раза в неделю
реактивная уравновешенность	F <sub>3</sub>	18. круговые вращения вокруг собственной оси в течение 15 сек с последующей имитацией боя 19. при проведении трехраундового боя боксеру дается установка, направленная на достижение максимально быстрой адаптации к изменениям тактики соперника, например: 1-я минута раунда – отработка тактики против «танкиста», когда соперник идет в атаку напролом, оказывая постоянное давление на соперника; 2-я минута раунда – отработка тактики против боксера игрового стиля; 3-я минута раунда – отработка тактики боя против контратакующего боксера 20. работа с тремя партнерами в течение раунда по минуте с каждым, при этом партнеры имеют разные тактики ведения боя 21. бой с двумя боксерами одновременно в течение трех раундов со сменой заданий. В тройке боксеры работают со сменой задания в каждом раунде. Итого 6 раундов боя 22. условный вольный бой передней рукой, вольный бой двумя руками, вольный бой на ближней дистанции, произвольно чередуя по раундам	8-10 раз за 14-дневный сбор.  2-3 раза за 14-дневный сбор.  2-3 раза за 14-дневный сбор  2-раза по 2 раунда за 14-дневный сбор  2-3 раза за 14-дневный сбор
Примечание: 1 - * – заостряется внимание боксеров <b>легких</b> весовых категорий при выполнении именно этих заданий в соответствующих строках таблицы. 2 - ** – заостряется внимание боксеров <b>тяжелых</b> весовых категорий при выполнении именно этих заданий в соответствующих строках таблицы.			

**Выводы.** 1. Выявлен уровень достоверных связей и влияния физических упражнений на проявление в них свойств специальной структуры личности боксеров высокой квалификации на основе согласованности экспертных оценок пу-

тем расчета коэффициента конкордации. 2. Разработана методика развития физических качеств высококвалифицированных боксеров, построенная с учетом индивидуально психологических особенностей личности.

#### Литература

- 1 Судаков Е.Б. Методика физической подготовки боксеров различной квалификации и тактических манер ведения поединка: автореферат. ... канд. пед. наук: 13 00 04. – Волгоград, 2008. – С. 9-23.
- 2 Бибииков С.В. Методика развития координационных способностей юных боксеров на основе моделирования условий их соревновательной деятельности: Автореферат диссертации ... канд. пед. наук: 13 00 04. – Волгоград, 2008. – С. 4-19.
- 3 Романенко М.И. Бокс. Учебник для студентов института физкультуры. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с.
- 4 Дегтярев А.К. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
- 5 Примаков К.А. Комплексная оценка физического развития двигательных качеств, функционального и психофизиологического состояния мальчиков-подростков, занимающихся боксом: Автореферат. ... канд. пед. наук. – Ярославль, 2008. – 119 с.
- 6 Ву Д.Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 125 с.
- 7 Русанов В.Я. Модельные характеристики физических и психических качеств боксеров как основа индивидуализации их подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 13-15.
- 8 Шахов А.И. Силовая подготовка боксеров как часть физической подготовки. Методическое пособие по боксу. – Алдан: ДЮСШ г. Алдан, 2017. – С. 9-18.
- 9 Орехов Л.И., Караваева Е.Л., Асмолова Л.А. Управление, контроль, измерение, статистические и экспериментальные методы в педагогике, психологии и физической культуре. Учебное пособие. – Алматы: КазАСТ, 2004. – С. 70-74.
- 10 Андрущишин И.Ф., Сапиев С.Ж., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А. Специальная структура личности и физическая подготовленность боксеров высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 50-54.

#### References

- 1 Sudakov E.B. Metodika fizicheskoj podgotovki bokserov razlichnoj kvalifikacii i takticheskikh maner vedeniya poedinka: avtoreferat. ... kand. ped. nauk: 13 00 04. - Volgograd - 2008. - S. 9-23.
- 2 Bibikov S.V. Metodika razvitiya koordinacionnyh sposobnostej yunyh bokserov na osnove modelirovaniya uslovij ih sorevnovatel'noj deyatel'nosti: Avtoreferat dissertacii ... kand. ped. nauk: 13 00 04. - Volgograd - 2008. - S. 4-19.
- 3 Romanenko M.I. Boks. Uchebnik dlya studentov instituta fizkul'tury. - Kiev: Vishcha shkola, 1978. - 296 s.
- 4 Degtyarev A.K. Boks: uchebnik dlya institutov fizicheskoj kul'tury. - M.: Fizkul'tura i sport, 1979. - 287 s.
- 5 Primakov K.A. Kompleksnaya ocenka fizicheskogo razvitiya dvigatel'nyh kachestv, funkcional'nogo i psihofiziologicheskogo sostoyaniya mal'chikov-podrostkov, zanimayushchihsya boksom: Avtoreferat. ... kand. ped. nauk. - Yaroslavl', 2008. - 119 s.
- 6 Vu D.T. Sopryazhennoe razvitie fizicheskikh i psihomotornyh kachestv bokserov-yunoshej 15-16 let: dis. ... kand. ped. nauk. - Moskva, 2003. - 125 s.
- 7 Rusanov V.YA. Model'nye harakteristiki fizicheskikh i psihicheskikh kachestv bokserov kak osnova individualizacii ih podgotovki //Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. - 1985. - № 4. - S. 13-15.
- 8 SHahov A.I. Silovaya podgotovka bokserov kak chast' fizicheskoj podgotovki. Metodicheskoe posobie po boksu. – Aldan: DYUSSH g. Aldan, 2017. – S. 9-18.
- 9 Orekhov L.I., Karavaeva E.L., Asmolova L.A. Upravlenie, kontrol', izmerenie, statisticheskie i eksperimental'nye metody v pedagogike, psihologii i fizicheskoj kul'ture. Uchebnoe posobie. – Almaty: KazAST, 2004. – S. 70-74.
- 10 Andrushchishin I.F., Sapiev S.ZH., Denisenko YU.P., Geras'kin A.A. Special'naya struktura lichnosti i fizicheskaya podgotovlennost' bokserov vysokoj kvalifikacii // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. - № 4. - S. 50-54.

---

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

**Абд্রেимова К.А.** – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор кафедры физической культуры и спорта, Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Авсиевич В.Н.** – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Альмуханбетова Г.Н.** – старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

**Андрущишин И.Ф.** – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Байгасов Е.К.** – магистр педагогических наук, старший специалист научного отдела Национального научно-практического центра физической культуры МОН РК, Казахстан.

**Болатқызы Ш.** – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Гераськин А.А.** – кандидат педагогических наук, доцент, Омский государственный технический университет, г. Омск, Россия.

**Денисенко Ю.П.** – доктор биологических наук, профессор, Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Россия.

**Ергазиева К.И.** – кандидат химических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Зауренбеков Б.З.** – доктор PhD, и.о. ассоциированного профессора кафедры спортивных игр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

**Ислямов Б.Б.** – магистр, старший преподаватель кафедры «Начальная военная подготовка», Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Мухамбет Ж.С.** – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

**Никитинский Е.С.** – доктор педагогических наук, профессор, Университет «Туран-Астана», г. Нур-Султан, Казахстан

**Сапиев С.Ж.** – докторант, председатель Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан, г. Нур-Султан, Казахстан.

**Тен А.В.** – руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

**Тё Е.В.** – докторант, Академия государственного управления при Президенте Республики Казахстан, г. Нур-Султан, Казахстан

**Төлегенұлы Н.** – магистр, старший преподаватель кафедры «Начальная военная подготовка», Казахский Национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Шепетюк М.Н.** – кандидат педагогических наук, профессор кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

---

## 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 мәтінінде кіші өлшемдегі қаріпті (12 кегель) 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 мәтінінде 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. Формулаларды 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 – толық 5 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 мәтінді 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-жөнін, 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.

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 жүгінуді 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;

Екінші – 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 sovremennyh 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.

Ағылшын тіліндегі мақалаларда әдебиеттер тізімі тек ағылшын тілінде ұсынылады, мысалы:

### References

1. 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  
2. 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.).  
3. 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, кафедрасы, 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 57856000004009529 (EURO);  
KZ 21856000005479598 (USD);  
KZ 508562203309006737 (RUB)  
RNN 600700016358  
BIN 010840001890  
SWIFT KСJBKZKX  
КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ  
Branch: SWIFT KСJBKZ1ALM

---

## МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.01.79

<sup>1</sup>Бахтиярова С.Ж., <sup>2</sup>Андрущишин И.Ф.

<sup>1</sup>Жәңгір хан атындағы батыс қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан Республикасы

<sup>2</sup>Қазақ 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**

**Андатпа.** 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 Казахстанот 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 5V010800 – 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 – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, пр. Абая, 85;

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Абай даңғылы, 85;

Iosif Frantsevich Andrushchishin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; 85 Abay Ave., Almaty.

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 OpenJournalSystem – системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе «Отправка материалов». 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 (OpenJournalSystem).

1. 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.

2. Рисунки в тексте статьи располагаются без обтекания текстом. Рисунки должны быть четкими, надписи на них – легко читаемыми. Подписи не должны быть частью рисунков или таблиц. Рисунки должны иметь цельный формат (не допустимо составление рисунка из отдельных частей в виде вставок, фигур, надписей и т.д.). Все рисунки и таблицы должны быть пронумерованы. Нумерация таблиц и рисунков ведется раздельно. В тексте статьи обязательно должны содержаться ссылки на таблицы, рисунки, графики. Все таблицы и рисунки должны иметь ссылку на источник (если таблица или рисунок заимствованы) или подписаны «Рисунок/фото автора(-ов)». При использовании статистических данных в таблицах и рисунках должно быть указано – (Составлено автором (-ами) на основе данных...).

3. Для составления формул использовать только стандартные средства MicrosoftOffice.

4. 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.

5. 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].

6. Объем статьи – не менее 5-ти полных страниц.

7. 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.

8. **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 наименование 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.

9. Название статьи, ФИО авторов (полностью), аннотация и ключевые слова должны быть на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод должен быть качественным и выполнен специалистами.

10. **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.

11. Все аббревиатуры и сокращения должны быть расшифрованы при первом использовании в статье.

12. **Структура статьи:** Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Методы и организация исследования; Результаты исследования и их обсуждение; Выводы.

13. 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»**.

14. 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.

15. При представлении количественных данных необходимо использовать современные методы анализа и статистической обработки.

---

16. 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.

17. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте (не по алфавиту) и размещать в конце статьи. Стиль оформления списка литературы на казахском и русском языках согласно ГОСТ 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления» (требование к изданиям, входящих в перечень КОКСОН).

**Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.**

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют.

В случае наличия в списке литературы работ, представленных на кириллице, необходимо представить список литературы в двух вариантах:

первый – в оригинале;

второй – романизированным алфавитом (транслитерация – <http://www.translit.ru>).

*Например:*

**Литература**

1 Федоров А.И., Авсиевич В.Н., Ившин В.Л., Голубков А.В. Поведенческие риски в отношении современных студентов к своему здоровью // Материалы XXI российской научно-практической конференции (с международным участием) Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире: доклады / редкол.: Л.А. Закс и др. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С. 929-933.

**References**

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (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.

В статьях на английском языке список литературы представляется только на английском языке, например:

**References**

1. Arcelli, E., Canova R. *Trenirovka v marafonskom bege: nauchnipodhod* [Training in marathon running: a scientific approach]. Moscow, House Terra-Sport Publ., – 2000. – 70 p

2. 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.).

3. 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. 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, кафедра, 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 указанным 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 508562203309006737 (RUB)  
RNN 600700016358  
BIN 010840001890  
SWIFT KCJBKZKX  
КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ  
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

---

## ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

<sup>1</sup>Бахтиярова С.Ж., <sup>2</sup>Андрущишин И.Ф.

<sup>1</sup>Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им.Жангир хана, г.Уральск, Республика Казахстан

<sup>2</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

### ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

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...**

**Түйін сөздер:...**

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif  
**Olympic education: the view of specialists**

**Abstract. ...**

**Key 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 razvitiiju 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, пр. Абая, 85;

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Абай даңғылы, 85;

IosifFrantsevichAndrushchishin-Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; 85 Abay Ave., Almaty.

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 this 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).

1. 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.

5. 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].

6. The volume of the article – at least 5 full pages.

7. 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.

8. 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 annotation (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 – "Literature". Then a transliterated list of references.

9. The title of the article, full names of authors, annotation, 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, department, organization, office addresses, telephones, and e-mail are indicated.

**10. An annotation, 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.

11. All abbreviations must be deciphered when it is used in the article for the first.

12. Структура статьи: Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Методы и организация исследования; Результаты исследования и их обсуждение; Выводы.

13. 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: "Annotation", "Keywords", "Introduction"** (relevance, purpose, and objectives of the study), **"Methods and organization of the research", "Results and discussion of the research", "Conclusions", "Literature"**.

14. 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.

16. 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.

17. 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 thereferences 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 thecommittee 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 usedsources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizationsthat 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 FedorovA.I., AvsievichV.N., IvshinV.L., GolubkovA.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennyh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek ivlast' v kontekste radikal'nyhizmenenijv 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**

1. 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
2. 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.).
3. 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, department, 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

IRSTI 77.01.79

<sup>1</sup>Bakhtiyarova Sayagul, <sup>2</sup>Andrusyshyn Iossif

<sup>1</sup>West Kazakhstan agrarian-technical university named after Zhangir khan, Uralsk, Kazakhstan

<sup>2</sup>Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

### OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

**Annotation.** 100-200 words

**Keywords:** 5-7 words

**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

#### 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 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:

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, пр. Абая, 85;

Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Абай даңғылы, 85;

Iosif Frantsevich Andrushchishin – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; 85 Abay ave., Almaty.

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.*





