

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 (79) 2025

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

Агелеуова Айгуль Токтархановна – кандидат философских наук, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан) – главный редактор

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

Кенжебекова Гүлсин Уалиевна – кандидат технических наук, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан) – выпускающий редактор

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 Гүлбарам Амантаевна – PhD, Казахский национальный университет им. аль-Фараби (Казахстан)

Кулбаев Айбол Тиналович – PhD, ассоциированный профессор РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва имени К.Ахметова» (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)

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

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

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

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

Доскараев Бауржан Мелдебекевич – доктор педагогических наук, профессор, академик АПН РК, Казахский Национальный женский педагогический университет (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 Калиева

ИБ №206

Подписано в печать 27.03.2025.
Формат 60х84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 13,3 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №88.

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

Приказом Комитета по обеспечению качества в сфере образования и науки МОН РК №776 от 29.10.2021 года научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» включён в Перечень изданий, рекомендуемых КОКСОН МОН РК для публикации основных результатов научной деятельности. Журнал индексируется в РИНЦ (импакт фактор 2023 г. – 0,161). КАЗБЦ (импакт фактор 2020 г. – 0,102).

МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

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

<i>Bakytzhan E.K., Berdysheva A.A., Ospanova A.B., Usipbekova N.I.</i> Preparing future coaches: foreign language needs in sports education	6
<i>Есиркепов Ж.М., Ванбаев Е.Қ., Омаров Б.С., Құрманбаев Б.И., Шегенбаев Н.Б.</i> Мектептегі «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын жетілдіру мүмкіндіктері	14
<i>Лютерович О.Г., Агелеуова А.Т., Жаксыбекова Д.К.</i> Применение проблемного метода обучения при подготовке будущих экскурсоводов	25
<i>Орынбайева У.К., Оспанова А.Б., Болтаева Г.А.</i> Peculiarities of professionally-oriented teaching of foreign language to students of physical education by means of problem-based learning technology	34

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ МЕДИЦИНАЛЫҚ- БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

<i>Абеннова Н.Р., Аубакирова С.Д.</i> Применение адаптивной физической культуры при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра в Казахстане: пилотное исследование	44
---	----

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

<i>Manasevich K.A., Polyanchko M.V.</i> Correlation of the individual's psychophysiological characteristics and the success of professional curlers	63
--	----

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

<i>Байдалиев К.А., Турдалиев Р.М., Тлебалиев А.А., Нургалиев К.Ж.</i> Университеттің дене шынықтыру пәнін клубтық моделде ұйымдастыру арқылы студенттердің спорттық және әлеуметтік әлеуетін дамыту	70
<i>Измагамбетова Р.К., Кожамкулова Н.С., Дошыбеков А.Б., Оспанбекова М.Н., Ниязакынов Е.Б.</i> Болашақ педагогтер үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілері	83
<i>Мучкин Д.П., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Сексенов В.А., Чернышова О.В.</i> Скандинавская ходьба как средство укрепления здоровья: аналитический обзор данных	93
<i>Рыскалиев С.Н., Есиркепов Ж.М., Ермаханов Б.Ө., Айдаров Б.Ж., Абуғалиев Б.Н.</i> Қазақстанда этносportтың дамуы, оның әлеуметтік-мәдени тұрғысынан қарастырылуы	101

Тулегенов Ш.Т., Тулегенова Ж.А., Желтобрюх С.А.

Ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт нәтижелеріне әсер ететін сыртқы факторларды салыстырмалы талдау 112

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING**

Айтпанбет А.А., Отаралы С.Ж., Сапар Е.Т., Шанкулов Е.Т., Бубеев А.К.

Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе 121

Бронский Е.В., Антихович Ж.С., Пантова Н.А., Морозов А.А., Окатенко К.В.

Влияние биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов батутной гимнастики 129

Ерназаров С.Х., Сейсенбеков Е.К., Исаков Т.Б., Ильясова А.Н., Абишев К.С.

Еркін күрес балуандарының төзімділігін дамыту ерекшеліктері 143

Тұрарова А.М., Мадиева Г.Б., Касымбекова С.И., Алимханов Е.

Жалпы білім беретін мектепте волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі 151

Авторлар туралы ақпарат 160

Сведения об авторах 164

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



Bakytzhan E.K.^a, Berdysheva A.A., Ospanova A.B., Usipbekova N.I.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

PREPARING FUTURE COACHES: FOREIGN LANGUAGE NEEDS IN SPORTS EDUCATION

Bakytzhan Elmira, Berdysheva Assem, Ospanova Aigul, Usipbekova Nagima

Preparing future coaches: foreign language needs in sports education

Abstract. This study examines the impact of English proficiency on coaching professional development in sports, particularly within multicultural and internationally driven contexts. While physical conditions and technical skills receive significant attention, the need for soft skills, especially foreign language proficiency, remains under-explored. Thus, foreign language skills support professional communication and access to global sports science resources. Based on a quantitative approach, during the research, students from two major departments of the Kazakh academy of sport and tourism participated in a survey to assess the perceived importance of foreign language skills in coaching and to define the correlation between them and the type of specialization. The findings highlight that across academic years and sports specializations, students recognize the importance of English for understanding technical sports terms, communicating within multicultural teams, and supporting continuous professional development. This research underscores the role of English proficiency in fostering not only individual competitiveness but also the broader professionalization of sports education, suggesting that language training should be integral to sports curricula.

Key words: foreign language education, effective communication, sports specialization, intercultural awareness, multicultural understanding, foreign language teaching, sports terminology.

Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы, Бердышова Асем Алдабергеновна, Оспанова Айгуль Болатовна, Усипбекова Нағима Избасарқызы

Болашақ жаттықтырушыларды дайындау: спорттық білім берудегі шетел тіліне қажеттілік

Аңдатпа. Бұл зерттеу жұмысы көпмәдениетті және халықаралық арена жағдайларында спорт саласында ағылшын тілін меңгерудің жаттықтырушылардың кәсіби дамуына әсерін зерттеуге бағытталған. Спорттық дайындық барысында студенттердің дене жағдайы мен техникалық дағдыларына үлкен назар аударылса да, болашақ спорт мамандығы студенттерінің шетел тілін меңгеру арқылы шетелдік коммуникативтік дағдыларының рөлі әлі де толық зерттелмегені анық. Шетел тілін меңгеру спорт мамандығы студенттеріне кәсіби қарым-қатынас жасауды және әлемдік спорт ғылымы ресурстарына қол жеткізуді жеңілдетеді. Зерттеу барысында Қазақ спорт және туризм академиясының екі негізгі факультетінің студенттері сауалнамаға қатысып, шетел тілінің жаттықтырушыларға қажеттігін бағалап, бұл қажеттіліктің олардың мамандығына байланысын анықтады. Нәтижелер студенттердің академиялық жылына және спорттық мамандануына қарамастан, ағылшын тілін техникалық спорт терминдерін түсіну, көпмәдениетті ортада жұмыс істеу және кәсіби дамуды қолдау үшін маңызды деп танитынын көрсетті. Осы зерттеу ағылшын тілін меңгерудің спорт білімінің кәсібиленуіне ықпал ететінін және шетел тілін үйренуді спорттық оқу бағдарламаларының ажырамас бөлігіне айналдыру қажет екенін көрсетеді. Бұл зерттеу спорт білімінің кәсібиленуіне ықпал етіп, болашақ жаттықтырушылардың халықаралық деңгейде өз орнын табуына мүмкіндік беретін шетел тілін меңгерудің маңыздылығын көрсетеді, сондықтан тілдік дайындық спорттық оқу бағдарламаларының ажырамас бөлігі болуы тиіс.

Түйін сөздер: шетелдік білім беру, тиімді қарым-қатынас, спорттық мамандану, мәдениаралық түсінік, көпмәдениетті түсінік, шетел тілін оқыту, спорт терминологиясы.

Бахытжан Эльмира Каржаубайқызы, Бердышова Асем Алдабергеновна, Оспанова Айгуль Болатовна, Усипбекова Нагима Избасарқызы

Подготовка будущих тренеров: потребности в изучении иностранных языков в спортивном образовании

Аннотация. Данное исследование направлено на изучение влияния владения английским языком на профессиональное развитие тренеров в условиях многонациональной и международной спортивной среды. Несмотря на то, что в ходе спортивной подготовки уделяется значительное внимание физическому состоянию и техническим навыкам студентов, роль иноязычных коммуникативных навыков у будущих спортивных специалистов все еще недостаточно исследована. В свою очередь, знание иностранного языка определенно облегчает профессиональное общение и доступ к мировым ресурсам спортивной науки. В настоящем исследовании приняли участие студенты двух основных факультетов Казахской академии спорта и туризма, прошедшие анкетирование для оценки значимости владения иностранным языком в профессии тренера и определения его зависимости от специализации. Результаты исследования показали, что, независимо от учебного курса и спортивной специализации, студенты считают английский язык важным для понимания спортивной терминологии, для работы в многонациональной команде и поддержки профессионального развития студентов. Тем самым, данное исследование подчеркивает и определяет важность владения английским языком для профессионализации спортивного образования и возможности будущих тренеров найти свое место на международном уровне, по этой причине языковая подготовка должна стать неотъемлемой частью спортивных учебных программ.

Ключевые слова: иноязычное образование, эффективное общение, спортивная специализация, межкультурная осведомленность, понимание многонациональных культур, преподавание иностранных языков, спортивная терминология.

Introduction. Physical conditions of sportsmen are highly valued among researches in the theme of professional sport. Many researchers have studied and made valuable contribution in the sphere of physical fitness as well as in career development of athletes [1, 2]. The gap is that beyond professional attributions of sportsmen, their soft skills in career transitions require deep research study. This concept is followed by growing demand for language skilled athletes due to international competitions, cross-border training and multicultural communication. Foreign language competence is highly recognized as essential skill in cross-cultural communication. Athletes and coaches must navigate in different cultural environments, being able to communicate to receive both scientific and professional information in original language. This requirement underlines the significance of foreign language communicative competence of professions of sport. Hryban (2023) outlines that language skills are essential within facilitating effective communication, exchanging information, building relationships among athletes [3]. It is because coaches are responsible for providing feedback, motivating athletes and developing a strong command of language. Slipenko (2022) also claims that English proficiency is crucial for organizing and managing international competitions at different levels [4]. In this regard the implementation of active methods and technologies is necessary, and it is important to create language supportive practices to assist athletes in learning English [5]. One of the valuable abilities in the sports profession is communication skills, which are the core of understanding and, according to the authors, improve athlete performance [6]. Hence, due to the demand of good communication within the team, it is essential for both coaches and athletes to improve foreign language competence. As in many cases, team members of any club have backgrounds of various cultures. The demand for language skill among sports profession arises globally. Therefore, Valentina Đorić (2020) emphasizes the importance of English as a lingua franca within intercultural society [7]. This point of view is supported by Kieran A., File (2022), who highlights the importance of foreign language in sports [8]. The author defines the usage of foreign language as essential for giving feedback to players, which develops the demand for language usage in coaching and creates team dynamics. Additionally, Alamgir Khan., Muhammad Zafar and et al. support the crucial demand for effective communicative skill in sport education, highlighting the effective performance of athletes [9]. The effective communication leads to successful transfer of knowledge where precise information is needed for high-performance of

athletes [10]. Therefore, **the purpose** of our study is to define to what extend the English proficiency influence coaching professional development and how sports area of specialization affects to. In order to achieve this aim, the following **objectives** of the study were set:

- to evaluate students' attitudes toward English proficiency in coaching, focusing on its perceived importance across different academic years and sports specializations;
- to examine the correlation between sports specialization and the necessity of English proficiency, identifying whether different coaching fields require varying levels of foreign language skills.

In sports education, the role of foreign language proficiency is recognized as essential due to importance of professional communication and development in the field. Within continuous influence of globalization to all spheres as well as to sport, foreign language skills are required for athletes, sportsmen, coaches to engage in the arena of international sport. This pattern can be developed within three main aspects: professional communication, intercultural competence and scientific awareness.

Many researches in the field of sport is tightly connected with development of foreign language communicative competence. As Slipenko (2022) states about effective organization and conducting international sporting events in this framework [4, p. 63]. Volynkina et al. (2022) support the idea of effective enhancement of teamwork and problem-solving skills of athletes due to foreign language proficiency [11]. They emphasize foreign language education in the development of soft skills to be able to address problems effectively in the sport and fitness sector by improving professional competitiveness. Hence, foreign language proficiency lies as a bridge in effective development of professional skills of athletes beyond their physical conditions and professional techniques. In international sports context, while participating competitions, intercultural competence of athletes enables smooth communication between different cultures. Mariia Vorobel et al. state the crucial role of foreign language skills while coaching and consultations for future specialists-athletes [12]. During different trainings, competitions and conferences, athletes communicate with people from various cultural background, where intercultural competence opens easy ways to build connection. Therefore, Hristakieva (2022) points out foreign language competence as a facilitating tool in engaging in international activities [13]. Furthermore, the ability to communicate in diverse cultural environment is becoming important as sports globalization continues

to grow day by day [14]. Another aspect of athlete's English proficiency is facilitating the selection of scientific information during their professional life. As Nastas Natalia claim, foreign language skills are essential criteria to foster collaboration in the global sports community because they enable athletes to communicate in scientific language within the framework of profession [15].

Within specific features of sports environment it is required a diverse set of foreign language skills to communicate effectively. Both linguistic proficiency and intercultural competence are essential for engaging communication in sport. For example, H. Hryban (2023) includes understanding of phonetics, grammar and vocabulary to the key foreign language skills, which lead to effective communicative interaction with athletes [3, p. 109]. Another researcher points out oral and written communication abilities as important ones, as well as comprehension of specialized literature and proficiency in sports terminology. That is to say that specific terminology of sports theme inquires meta linguistic competence of athletes. Being able to understand specialized literature in sport science makes athlete-students to stay informed about the latest studies including training methodologies and scientific developments. The first access to those is through English language proficiency. Effective communication and the ability to discuss professional articles are essential for further engagements with colleagues. This opinion is highlighted by Serhiy Danylyuk who emphasizes speaking, writing and reading proficiency of athletes in foreign language [16]. Many authors state about importance of both official and informal communication relevant to international sports activities [12, p. 437], pointing out the effectiveness of knowledge of specialized sports vocabulary, comprehension of texts and the ability to perform professional actions in typical communication situations.

Materials and methods. This work studied the influence of English proficiency to coaching, professional development and foreign language skills, which are considered essential for fostering effective communication in multicultural sports environments. Quantitative approach was implemented to this study as it is "an approach for testing objective theories by examining the relationship among variables" [17, p.32]. As the sampling decisions are determined in early stage of planning the research and connected to the study approach, for our work, we have chosen the purposive sampling including 171 students of the different faculty departments of Kazakh Academy

of Sport and Tourism. This method was chosen because it allows for the selection of participants whose educational and professional backgrounds align with the research objectives. Expense time and accessibility have been taken into account while designing the research. A limitation of this research is that it focuses exclusively on students from sports-related specialties, which may limit the applicability of the findings to non-linguistic faculties in other academic fields. However, this targeted approach allows for a deeper analysis of the specific language challenges faced by athlete-students making the results particularly valuable for sports education and training programs.

For data collection, the survey design was appropriate to our research. A survey design offers a quantitative or numerical analysis of trends, attitudes, or opinions within a population by examining a sample drawn from that population [18]. The survey held during the research was cross-sectional consisted of 3 sections including 10 questions to gather comprehensive data on: a) demographic appearance, b) the role of English proficiency in coaching, and c) specific foreign language skills for coaches. Section 1 included questions aimed to gather information regarding to participants' areas and year of study and self-assessed foreign language proficiency. Next objective was to identify participant's perception on the importance of foreign language skills for effective communication and cultural diversity in coaching. Questions of Section 3 explored specific language skills, including listening, comprehension and confidence in using professional vocabulary. Dillman et al. (1999) and Dillman and Bowker (2000) recommend that effective web-based surveys should consider that some participants may lack the ability to access or complete surveys containing complex programming features [19, 20]. Thus, the survey was implemented through Google Form and an invitation to participate was sent through email, social media and academic networks to ensure a diverse range of respondents across different sports disciplines and academic levels. Participants accessed the survey through a provided link, with the survey being open for two weeks. Reminders were sent out during the data collection period to encourage participation. Participants were assured of anonymity, enhancing the likelihood of responses.

The data of the research work was analyzed with the mean of open-source statistical software Jamovi. It was used for both descriptive and correlation analyses. Frequency distributions were calculated for each category variable, which allowed a clear

overview of the sample's demographics. As well as to compute the mean and standard deviation for each item related to the perceived importance of foreign language skills in coaching the software was implemented within the research. This step provided insight into the central tendencies and variability of responses, helping identify general patterns in participants' attitudes toward language skills. Further, to investigate relationships between key variables, correlation analysis was conducted using Jamovi's Correlation module. To see if questions that are intended to measure similar constructs are positively correlated, Spearman correlation was applied for variables that did not meet normality assumptions. For instance, we examined the relationship between participants' primary area of study or sports specialization (Section 1, Question 1) and their views on the importance of language skills in effective coaching (Section 2, Question 4). The correlation coefficients and significance values were provided, allowing us to determine whether a statistically significant relationship existed between these variables, which in turn offered insights into how area of sport might influence perceptions of its importance in coaching.

Results. This part of the work includes results of data collected from students of the Academy through survey on the professional and academic importance of foreign language proficiency. The results show academic years and type of sport in specializations influence their attitudes toward

foreign language learning. Based on the results of the research, we can assess the need of foreign language proficiency and the positive correlation between specialized sport type and how they determine foreign language proficiency important.

The section 1 identified the demographic appearance of participants of the survey. Table 1 presents descriptive statistics including students' year of study, their perceived significance of foreign language (FL) learning and specialization (where 1 is for Faculty of Olympic Sports, 2- Faculty of Professional Sport and Martial Art) in the context of sports education. The mean year of study is 1.85, with the median and mode both indicating that a majority of respondents are in their first year, suggesting that foreign language attitudes are captured early in the students' academic journey. The mean FL significance rating of 3.80 (on a likely 5-point scale) reflects a generally high regard for foreign language proficiency, with both the median and mode at 4.00, further underscoring a strong acknowledgment of its importance for career and academic purposes. The standard deviations indicate moderate variability in the significance of foreign language ratings (0.858). In addition, it can be observed that the need for foreign language proficiency varies across students' specializations. The results provide a basis for a comprehensive analysis of students' attitudes toward foreign language learning and emphasize the importance of integrating it into professionally-oriented curricula.

Table 1 – Descriptive appearance of participants

Description	Year of study	FL significance	Specialization
N	172	172	172
Average	1.85	3.80	1.77
Median	1.00	4.00	2.00
Mode	1.00	4.00	1.00
Standard deviation	0.991	0.858	0.795

The data below (table 2) indicates that most first-year students begin with an elementary level of language proficiency (39.5%), while a noticeable shift toward higher proficiency levels such as pre-intermediate, intermediate, and advanced occurs by the third year. However, a substantial portion of third-year students still remains at lower levels, suggesting that current language programs may not fully support the progression needed for all

students to reach higher competencies. This trend highlights the importance of implementing targeted and intensive language training that aligns with the students' professional needs in sports. By enhancing language education, institutions can better prepare students for effective communication in international and multicultural environments, ensuring they possess the necessary language skills to succeed in their future careers.

Table 2 – Language proficiency of students

Language proficiency	Year of study	Number of students	% from total	total %
Elementary	1	68	39.5%	39.5%
	3	36	20.9%	60.5%
Pre-intermediate	1	2	1.2%	61.6%
	3	16	9.3%	70.9%
Beginner	1	20	11.6%	82.6%
	3	8	4.7%	87.2%
Intermediate	1	0	0.0%	87.2%
	3	11	6.4%	93.6%
Advanced	1	0	0.0%	93.6%
	3	2	1.2%	94.8%
Upper-intermediate	1	9	5.2%	100.0%
	3	0	0.0%	100.0%

Discussions. Section 2 of the survey included questions on b) the role of English proficiency in coaching and c) specific foreign language skills for coaches. The figure 1 of the pie chart shows responses from participants regarding the importance of a coach's ability to understand technical sports terms in a foreign language for effectively conveying training instructions. The majority of respondents view this skill as highly significant:

39.5% rated it as “Very Important” (5) and 36.1% rated it as “Important” (4). A smaller proportion of respondents were neutral (12.2%), while only a minimal percentage rated it as “Unimportant” (2) or “Very Unimportant” (1). This distribution suggests a strong consensus among respondents on the importance of foreign language skills in coaching, particularly for understanding and communicating technical terms effectively.

How important do you think it is for a coach to understand technical sports terms in a foreign language to convey training instructions effectively? (1- Very Unimportant, 2- Unimportant, 3-Neutral, 4-Important, 5-Very Important)

147 responses

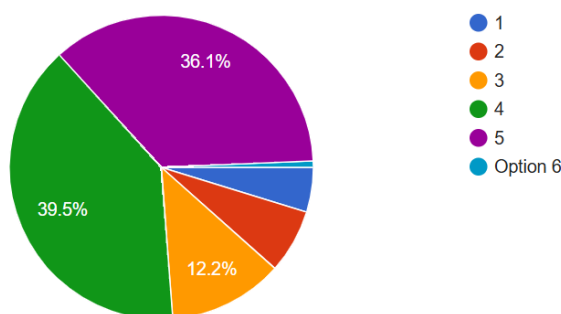


Figure 1 - Importance of understanding technical sports vocabulary

The pie chart illustrates responses from participants on the perceived value of foreign language skills for coaches to understand and respect the diverse cultural

backgrounds of athletes. A large majority of respondents regard these skills as highly valuable, with 44.9% rating them as “Very High Value” (4) and 39.5% as “High

Value” (3). Only a small percentage rated this skill with lower values, with 9.5% selecting “Neutral” (2) and very few choosing “Low Value” (1). These results indicate strong support for the importance of foreign language skills in fostering cultural understanding and respect within the coaching profession, highlighting the relevance of language training to help coaches work effectively in multicultural sports settings.

Thus, the demand for language skills also pertains to the need for coaches to engage in ongoing professional development. Coaches are encouraged to participate in training programs that enhance their understanding of sport science and coaching strategies, which often require a solid foundation in the language of the discipline [21].

Figure 2 illustrates responses from participants on their perceived value of foreign language skills for coaches to understand and respect the diverse cultural backgrounds of athletes. A large majority of respondents regard these skills as highly valuable, with 44.9% rating them as “Very High Value” (4) and 39.5% as “High Value” (3). Only a small percentage rated this skill with lower values, with 9.5% selecting “Neutral” (2) and very few choosing “Low Value” (1). These results indicate strong support for the importance of foreign language skills in fostering cultural understanding and respect within the coaching profession, highlighting the relevance of language training to help coaches work effectively in multicultural sports settings.

In your opinion, how valuable is it for coaches to have foreign language skills that help them understand and respect the diverse cultural backgrounds of athletes? (1-Low Value, 2-Neutral, 3-High Value, 4-Very High Value)

147 responses

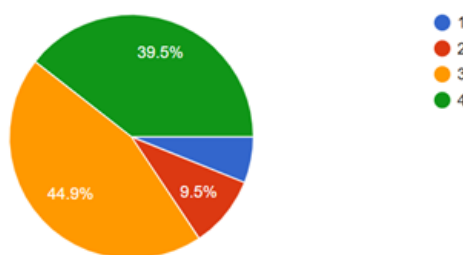


Figure 2 - Foreign language proficiency and cultural diversity

Therefore, the role of art and culture in international sports ceremonies emphasizes the importance of intercultural communication, which is facilitated by foreign language skills. These ceremonies serve as platforms for cultural exchange and understanding, highlighting the need for sports professionals to engage with diverse artistic expressions and cultural narratives [22]. Moreover, the integration of foreign language education into sports management curricula is vital for preparing graduates to meet the demands of a globalized labor market. Research indicates that sport management graduates should not only have subject-specific knowledge, but also generic competencies, including intercultural communication and language proficiency [23].

The contingency tables below (table 3) and results of the χ^2 test (table 4) reveal a significant relationship between the type of sport and the significance of foreign language (FL significance). Students participating in sports like football, basketball

and volleyball report the highest significance for foreign language (scores of 4 and 5), whereas sports such as wrestling and power lifting show lower significance ratings for foreign language. This may indicate a higher demand for foreign language skills among students in team sports, where international collaboration and communication are more relevant.

Thus, as shown in Table 4 the χ^2 test showed a high value ($\chi^2 = 204$, $p < .001$) confirming a statistically significant relationship between the type of sport and perceptions of foreign language significance. This suggests that students from different sports disciplines perceive the importance of foreign language proficiency in their professional activities differently. These results emphasize the need to tailor foreign language training programs to the specific needs of each sport, considering varying levels of necessity for international communication and access to global information across sports disciplines.

Table 3 – FL significance according to each type of sport

Forms of sport	FL significance					Amount
Type of sport	1	2	3	4	5	Total
Volleyball	0	4	1	37	0	42
Basketball	0	0	2	19	12	33
Football	0	0	0	39	15	54
Wrestling	0	7	11	3	0	21
Judo	0	2	9	1	1	13
Powerlifting	1	3	1	1	0	5
Mixed wrestling	0	2	0	1	0	3
Total	1	18	24	101	28	172

Table 4 – Results of χ^2 test

Тест χ^2			
	Meaning	df	P
χ^2	204	44	<.001
N	172		

Many researchers emphasize that communicative techniques in English language learning significantly enhance language skills and confidence among students specializing in sports, thereby improving their proficiency in using specialized terminology essential for effective communication in team sports [24].

Conclusions. In conclusion, this study highlights the essential role of English proficiency in the professional development of future coaches within the context of modern sports education. As sports become increasingly globalized, the ability to communicate effectively in English is essential not only for understanding technical sports terminology, but also for fostering intercultural awareness and professional collaboration across multicultural environments. The findings from the survey, conducted at the Kazakh Academy of

Sport and Tourism, underscore that students recognize the importance of foreign language skills for their professional growth, both as coaches and as contributors to the broader sports community. It is evident that English proficiency enhances communication within diverse teams, supports continuous learning, and opens doors to international opportunities in coaching and sports science. Therefore, integrating foreign language training into sports curricula is vital for preparing athletes and coaches to succeed in a globalized sports industry. The research supports a more comprehensive approach to language education of sport faculty students, as foreign language skills become an indispensable component of sports education that can significantly impact career development and the professionalization of sports.

References

- 1 Chatard J.C., Boutet C., Tourny C., Garcia S., Berthouze S., Guézennec C.Y. Nutritional status and physical fitness of elderly sportsmen // *European journal of applied physiology and occupational physiology*. – 1997. – Vol. 77. – pp. 157-163. <https://doi.org/10.1007/s004210050314>.
- 2 Stambulova N.B., Ryba T.V., Henriksen K. Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited // *International journal of sport and exercise psychology*. – 2021. – Vol. 19. – №4. – pp. 524-550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
- 3 Hryban H. Professional and communicative competence as one of the requirements for the formation of a modern coach's personality // *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. – 2023. – №3K(162). – pp. 107-113. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).22).

- 4 Slipenko V. Formation of foreign language communicative competence in future physical culture teachers: practical experience // *Problems of Modern Teacher Training*. – 2022. – №1(25). – pp. 60-66. <https://doi.org/10.31499/2307-4914.1.2022.258473>.
- 5 Ettl Rodríguez F.I., Kandel-Cisco B. Language-supportive coaching practices for athletes who are learning English // *Journal of Sport Psychology in Action*. – 2021. – Vol. 12. – №3. – pp. 155-166. <https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1806158>.
- 6 Margaret G.D., Kirubakar S.G., Kumutha N. Communication skills: a cognitive-behavioural approach to enhance relationship skills in young sport coaches // *British Journal of Sports Medicine*. – 2010. – Vol. 44. – №1. – pp. 49 - 50. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2010.078725.166>.
- 7 Đorić V. The model of English language learning of the sport students // *Scientific journal for sport, tourism and wellness*. – 2020. – Vol. 14. – №2. – pp. 103-108. <https://doi.org/10.5937/timsact14-29076>.
- 8 File K. *How Language Shapes Relationships in Professional Sports Teams*. – Bloomsbury Publishing, 2022. – 256 p.
- 9 Khan A., Butt M.Z.I., Jamil M. Communication as a key determinant of the successful coaching // *Gomal University Journal of Research*. – 2022. – Vol. 38. – №2. – pp. 205-213. <https://doi.org/10.51380/gujr-38-02-07>.
- 10 Fusco A., Capranica L., Palumbo F., Mosci G., Ciaccioni S., Doupona M., Guidotti F. Dual career experiences of elite coaches enrolled at university level // *PLOS one*. – 2023. – Vol. 18. – №4. – pp. e0283009. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283009>.
- 11 Volynkina N.V., Kartashova V.N., Arkhangelskaya N.N. “Soft skills” development during foreign language education of bachelors in sports and fitness // *Perspectives of Science & Education*. – 2022. – Vol. 58. – №4. – pp. 147-158. <https://doi.org/10.32744/pse.2022.4.7>.
- 12 Vorobel M., Kalymon Y., Yurko N. Features of studying English language for students in physical education and sports // *Grail of Science*. – 2023. – №24. – pp. 435-440. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.17.02.2023.079>.
- 13 Hristakieva T. Translation competence in the specialized language courses for sports students / *International scientific congress “Applied sports sciences”: proceeding book*. – Sofia, 2022. – Vol. 2. – 244 p. <https://doi.org/10.37393/iccass2022/112>.
- 14 Chen G. Challenges and Strategies of western football coaches in the globalized context of chinese youth football: an exploration of cross-cultural competence // *Asian Research Journal of Arts & Social Sciences*. – 2023. – Vol. 21. – №3. – pp. 189-199. <https://doi.org/10.9734/arjass/2023/v21i3483>.
- 15 Nastas N. The importance of studying foreign languages texts for athletes specialized in fitness // *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*. – 2017. – Vol. 1. – №1. – pp. 34-39. <https://doi.org/10.18662/MJESP/2017.0101.04>.
- 16 Nagachevska O., Zalotichna M. Students’ foreign language communicative competence as a significant educational component of professional training of future specialists in the economic field // *Prospects and innovations of science*. – 2023. – №12(30). – pp. 16-23.
- 17 Creswell J.W., Creswell J.D. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. – Sage publications, 2017. – 304 p.
- 18 Cohen L., Manion L., Morrison K. *Research methods in education*. – Routledge, 2002. – 944 p.
- 19 Dillman D.A., Tortora R.D., Bowker D. Principles for constructing web surveys // *Joint Meetings of the American Statistical Association*. – 1998. – Vol. 64. – №1. – pp. 1-16.
- 20 Dillman D.A., Bowker D.K. The web questionnaire challenge to survey methodologists // *Online social sciences*. – 2001. – Vol. 7. – pp. 53-71.
- 21 Alsharify F. et al. A Review of Optimization Techniques: Applications and Comparative Analysis // *Iraqi Journal for Computer Science and Mathematics*. – 2024. – Vol. 5. – №2. – pp. 122-134. <https://doi.org/10.52866/ijcsm.2024.05.02.011>.
- 22 Zakharova O. Art as a communicative factor of international sports ceremonies // *Herança*. – 2024. – Vol. 7. – №1. – pp. 58-66. <https://doi.org/10.52152/heranca.v7i1.806>.
- 23 Wohlfart O., Adam S., García-Unanue J., Hovemann G., Skirstad B., Strittmatter A.M. Internationalization of the sport management labor market and curriculum perspectives: Insights from Germany, Norway, and Spain // *Sport Management Education Journal*. – 2020. – Vol. 14. – №2. – pp. 129-141. <https://doi.org/10.1123/smej.2019-0046>.
- 24 Hristakieva T. Communicative techniques in foreign language learning in the field of sport // *Proceedings of CBU in Social Sciences*. – 2020. – Vol. 1. – pp. 93-97.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы – педагогика ғылымдарының магистры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0829-2194	Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0829-2194	Bakytzhan Elmira – Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0829-2194

¹Есиркепов Ж.М.а^{1b}, ²Уанбаев Е.К., ¹Омаров Б.С., ¹Курманбаев Б.И.,
³Шегенбаев Н.Б.

¹Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

³Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан

МЕКТЕПТЕГІ «ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ» ОҚУЛЫҚТАРЫ МЕН ЖАҢАРТЫЛҒАН ОҚУ БАҒДАРЛАМАЛАРЫН ЖЕТІЛДІРУ МҮМКІНДІКТЕРІ

Есиркепов Жаңдос Мергенбайұлы, Уанбаев Еркін Кинаятovich, Омаров Бахытжан Султанович, Курманбаев Болат Изтилеуovich, Шегенбаев Нуркасим Бейсенбаевич

Мектептегі «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен жаңартылған оқу бағдарламаларын жетілдіру мүмкіндіктері

Аңдатпа. Мақалада мектептегі дене тәрбиесіне арналған жаңартылған оқу бағдарламасы мен оқулықтардағы кейбір кемшіліктерді анықтап, оны жетілдіру мүмкіндіктері жан-жақты талданды. Қазіргі мектеп мұғалімдерінің пайдаланып жүрген оқулықтары мен оқу бағдарламасының сапасы мен мазмұнын анықтау мақсатында Түркістан мен Шымкент қалаларының 25 мектептеріндегі 180 дене тәрбиесі мұғаліміне сауалнама жүргізіліп, сауалнама нәтижелері мұқият талданып, оқу бағдарламасы мен оқулықтардың мазмұнындағы кемшіліктерді жетілдіру бағыттары қарастырылды. Жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспарындағы терминологиялық және текстологиялық тұрғыдан түзетуді қажет ететін тұстарына ұсыныстар берілді. ҚР БҒМ тапсырысымен 2000-2012 жылдары баспадан шыққан оқулықтардың мазмұнын жаңартылған оқу бағдарламасының тақырыптарына сәйкес жаңарту бағытында ұсыныстар әзірленіп, дәстүрлі оқу жүйесіне негізделген оқулықтардың мазмұнын талдау және салыстыру, оқулықтарда қамтылған материалдарды саралау жұмыстары жүргізілді. Біз ұсынған мәселелер бойынша жауапты мамандар тиісті жұмыстар атқарса, мектептегі дене тәрбиесі пәні бойынша оқу бағдарламалары мен оқулықтар жаңа талапқа сай жаңартылып, оқу үдерісінің сапалы өтуіне мүмкіндік туатын болады.

Түйін сөздер: мектеп, оқулық, жаңартылған оқу бағдарламасы, дене тәрбиесі, терминдер, мұғалім.

Yessirkepov Zhandos Mergenbayuly, Uanbayev Yerkin Kinayatovich, Omarov Bakhytzhan Sultanovich, Kurmanbayev Bolat Izfileuovich, Shegenbayev Nurkassim Beisenbayevich

Opportunities for improving textbooks and updated Physical education curricula at school

Abstract. The article analyzes in detail the possibilities of identifying and improving some of the shortcomings in the updated curriculum and textbooks for physical education at school. In order to determine the quality and content of textbooks and curricula used, a survey of 180 active physical education teachers in 25 schools in Turkestan and Kyzylorda regions was conducted, the survey results were carefully analyzed, and directions for improving the content of curricula and textbooks were considered. According to the updated curriculum, proposals requiring terminological and textual adjustments are given in the calendar thematic plan. By order of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan in 2000-2012, proposals were developed to update the content of published textbooks in accordance with the updated topics of the curriculum, work was carried out on the analysis and comparison of textbook content based on the traditional teaching system, as well as the analysis of materials contained in textbooks. According to our proposed directions for improving the content of curricula and textbooks, responsible specialists will carry out appropriate work, school curricula and textbooks on physical education will be updated in accordance with new requirements and will allow for a high-quality educational process.

Key words: school, textbook, updated curriculum, physical education, terms, teacher.

Есиркепов Жаңдос Мергенбайұлы, Уанбаев Еркін Кинаятovich, Омаров Бахытжан Султанович, Курманбаев Болат Изтилеуovich, Шегенбаев Нуркасим Бейсенбаевич

Возможности совершенствования учебников и обновленных учебных программ «Физическая культура» в школе

Аннотация. В статье подробно анализируются возможности выявления и совершенствования некоторых недостатков в обновленной учебной программе и учебниках для физического воспитания в школе. В целях определения качества и содержания используемых учебников и учебных программ был проведен опрос 180 действующих учителей физической культуры в 25 школах Туркестанской и Кызылординской областей, тщательно проанализированы результаты опроса, рассмотрены направления по совершенствованию содержания учебных программ и учебников. По обновленной учебной программе в календарном тематическом плане даются предложения, требующие терминологической и текстологической корректировки.

По заказу МОН РК в 2000-2012 годах были разработаны предложения по обновлению содержания учебников в соответствии с обновленными темами учебной программы. Проведен анализ и сопоставление содержания учебников, основанных на традиционной системе обучения, а также изучены материалы, включенные в учебные издания. В рамках предложенных направлений по совершенствованию содержания учебных программ и учебников ответственными специалистами будет проведена соответствующая работа. В результате школьные программы и учебники по физическому воспитанию будут обновлены в соответствии с современными требованиями, что обеспечит повышение качества учебного процесса.

Ключевые слова: школа, учебник, обновленная учебная программа, физическая культура, термины, учитель.

Кіріспе. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрі Ғ. Бисембаев Abai.kz ақпараттық порталына жариялаған мақаласында «Біздің елімізге балаға сапалы білім, саналы тәрбие бере алатын білімді де білікті мұғалім керек» - деп, мектеп мұғалімдеріне қойылатын талаптарға баса мән береді [1]. Оқушыларға сапалы білім берудің негізі - ең алдымен сапалы оқулықтармен қамтамасыз ету және мұғалімдердің әлеуетін үздіксіз арттыру екендігі анық. Оқулықтың сапасы сын көтермесе, онда білімді жастарды тәрбиелеу мүмкін емес. Еліміз тәуелсіздік алғаннан кейінгі 2000 жылдан бастап жалпы білім беретін мектептерге арналған «Дене тәрбиесі» оқулықтарын шығаруды бастады. Бұл үдерісті бастап, жүзеге асыруда сол кездегі Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі (ҚР БҒМ) жанындағы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығының бас директоры, профессор А.Қ. Құлназаров бастаған бір топ жетекші ғалымдар мен мамандардың еңбегі өлшеусіз болды. Тәуелсіздік алғанға дейін еліміздегі орыс мектептеріндегі дене тәрбиесі пәнінің мұғалімдері Ресей баспаларынан шыққан оқулықтарды пайдаланса, қазақ мектептері Б. Төтенаев, М. Тұрыскелдина сияқты авторлардың оқулықтарын қолданып келді [2, 3]. Бұл оқулықтар өзге пәннің оқулықтары сияқты оқу бағдарламасы аясында толықтырылып, жаңартылып, қайта басылмай, жарияланымы шектеліп отырды. Тек Мәскеуден шығатын және бүкіл КСРО-ның барлық елді-мекендеріне тарайтын «Физическая культура в школе» атты ғылыми-әдістемелік журнал негізінде дене тәрбиесі мұғалімдері озық тәжірибелер мен соңғы жетістіктерді, ғылыми жаңалықтарды оқу үдерісінде пайдаланып келді. Сол кезеңде бұл журналдың дене тәрбиесі мұғалімдеріне оқу-әдістемелік қолдау көрсетуде көмегі орасан зор болды. Шалғай ауылдардың өзінде тәжірибелі мұғалімдер бұл журналды жаздырып алып, күнделікті сабақтарында пайдаланды. Себебі, 1970-2008 жылға дейінгі шыққан «Физическая культура в школе» журналының мазмұнына талдау жасағанымызда Одақ бойынша білікті мамандардың, ғалымдардың, психологтардың, тәжірибелі мұғалімдердің мектептерде дене тәрбиесі

пәнін жаңа бағытта өткізуге, стандартты емес құрал-жабдықтар мен алаңдарды пайдалану, сабақтан және мектептен тыс жұмыстарды, түрлі деңгейдегі спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға арналған еңбектері мен озық тәжірибелері қарастырылады. Ал, елімізде 2012 жылдан бастап шығатын «Мектептегі дене шынықтыру» журналының мазмұнында мұғалімдердің спорт түрлерінен жарыстар ұйымдастыру мен күнделікті сабақ жоспарлары бағытындағы материалдармен ғана шектеледі. Ал, дене тәрбиесі сабағын ауылдық елді-мекендерде өткізудің жаңаша әдістемесі, шағын жинақты мектептердің өзекті мәселелері, жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша зерттеуші, шебер санатындағы ұстаздардың тәжірибелері, мұғалімдерге арналған оқу-әдістемелік қолдау көрсету бойынша тың материалдар қарастырылмаған. Сонымен қатар, дене мәдениеті мен спорт саласындағы шығып жатқан оқулықтар мен оқу құралдарының, журналдардың мазмұнында терминдердің қолданылуы талапқа сай еместігі де назар аудартады [4, б. 262; 5, б. 126].

Еліміз тәуелсіздік алғаннан бастап ҚР БҒМ тарапынан жалпы білім беретін мектептерге арнап «Дене тәрбиесі» оқулықтарын баспадан шығару ісі қолға алынып, әр сыныптар бойынша оқулықтар жазу бағытында қарқынды жұмыстар жүргізілгені белгілі. Бұл жұмысты жүзеге асырып, ұйымдастыруда А.Қ. Құлназаров, Ю.Ғ. Телеуғалиев, Б. Төтенайұлы, С.І. Қасымбекова, Д. Мырзамед, М. Тұрыскелдина, С. Тайжанов сынды ғалымдар мен білікті әдіскерлердің оқулықтарын атап өтуге болады. Бұл авторлардың оқулықтары ҚР БҒМ-нің тапсырысымен 2000-2012 жылдары баспадан шыққандығын ескерсек, одан кейінгі 2017 жылдан бастап еліміздегі орта білім беру жүйесіне жаңартылған оқу бағдарламасының енгізілуіне байланысты дене тәрбиесіне арналған ешқандай оқулық талапқа сай жаңартылып, баспадан шықпаған. Бұл еліміз бойынша жалпы білім беретін мектеп мұғалімдері жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша оқулықтармен қамтамасыз етілмегендіктен мұғалімдер дәстүрлі білім беру бағдарламасына негізделген оқулықтармен жұмыс жасап жатқандығын көрсетеді.

Мектептегі «Дене тәрбиесі» пәні бойынша барлық сыныпқа арналған оқулықтар жарық көргенімен, уақыт өте келе олардың мазмұны мен сапасына өзгерістер мен жаңа әдістерді (материалдарды) енгізу қажеттілігі туындап отыр. Қазіргі орта білім беру жүйесінде пайдаланылып жүрген бұл оқулықтардың мазмұнында оқушылардың дене дамуын жеке ерекшеліктеріне қарай жоспарлап, әрбір оқушының деңгейіне сәйкес келетін тапсырмалар мен жаттығулар қамтылмаған.

Дене тәрбиесі пәні - ақпараттық емес, қимыл-қозғалысқа, дене жаттығуларын орындауға бағытталуы тиіс. Қазіргі жаңартылған оқу бағдарламасы мен қолданыстағы оқулықтар дене тәрбиесін өткізуге қойылатын талаптарға толық жауап бере алмайды.

Сондықтан дене тәрбиесі пәнінен оқушылар күнделікті сабаққа қатысуы, сабақтағы белсенділігі, дене жаттығуларын меңгеруі, жаттығуларды орындау сапасының бағаланбауы және оқулықтарды жетілдіру мүмкіндіктері осы зерттеу жұмысымыздың өзектілігін айқындайды.

Зерттеудің мақсаты. Жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі пәніне арналған оқулықтар мен оқу бағдарламаларын жетілдіру.

Зерттеудің міндеттері:

1. Мектептегі дене тәрбиесі пәніне арналған оқулықтарға талдау жүргізу;
2. Жаңартылған оқу бағдарламасының мазмұнымен танысып, ұсыныстар беру;

3. Жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспарындағы терминологиялық, текстологиялық, аудармашылық, бағдарламалық тұрғыдан түзетуді қажет ететін тұстарын анықтау.

Материалдар мен әдістер. Мақалада жалпы білім беретін мектептерге арналған «Дене тәрбиесі» оқулықтары мен оқу бағдарламасының мазмұнына, олардың қандай теориялық және практикалық материалдарды қамтитындығына талдау жасалды. Әр сыныпта тоқсан бойынша оқушылардың қандай тақырыптарды меңгеретіндігі, оқушылардың қандай дене қасиеттерін дамытатындығын анықтау да әдістемелік тұрғыдан қарастырылады. Осы мәселелерді жүзеге асырудың негізгі зерттеу әдістері ретінде эмпирикалық ізденістер - бақылау, талдау, салыстыру және жинақтау жасалды. Осы тармақтарға сәйкес дене тәрбиесіне арналған оқулықтар мен оқу бағдарламаларының мазмұнымен танысу, ҚР БҒМ-нің 2000-2012 жылдары мемлекеттік тапсырыспен ұсынған оқулықтардың мазмұнын талдау және салыстыру, оқулықтарда қамтылған материалдарды саралау жұмыстары жүргізілді. Сонымен қатар, Түркістан мен Шымкент қалалары бойынша 25 жалпы білім беретін мектептердегі 180 дене тәрбиесі мұғаліміне жаңартылған оқу бағдарламасы аясында сауалнама жүргізіліп, нәтижелеріне математикалық өңдеу жасалды. 180 дене тәрбиесі мұғалімі туралы мәліметтер 1-кестеде беріледі.

1 кесте - Түркістан мен Шымкент қалалары бойынша жалпы білім беретін мектептердегі сауалнама жүргізілген дене тәрбиесі мұғалімдері туралы мәліметтер, n=180

Мұғалімдердің еңбек өтілі (саны)					Мұғалімдердің біліктілік санаты (саны)				
1-5 жыл	6-10 жыл	10-15 жыл	15-20 жыл	20 жылдан жоғары	шебер	Зерттеуші	сарапшы	модератор	санаты жоқ мұғалім
32	59	23	36	30	7	18	43	90	22

Осы мұғалімдердің ішінде:
 ҚР Құрметті спорт қызметкері - 1;
 ҚР Білім беру ісінің құрметті қызметкері - 1;
 «Дене мәдениеті мен спортты дамытуға қосқан еңбегі үшін» Құрмет белгісі иегері - 1;
 Спорт түрлері бойынша ҚР Ұлттық дәрежедегі төреші - 4.
 Спорт түрлері бойынша ҚР Халықаралық дәрежедегі спорт шеберлері - 3;
 Спорт түрлері бойынша ҚР спорт шеберлері - 9;
 Спорт түрлері бойынша ҚР спорт шеберлігіне үміткерлер - 17.

Нәтижелер. Жоғарыда аталған авторлардың шығарған оқулықтарындағы барлық материалдар дәстүрлі оқу бағдарламасына негізделіп жасалған, сонымен қатар, әр сынып бойынша оқу тоқсандарында өтілетін спорт түрлері мен жаттығулар, олардың

орындалу әдістері, нормативтер, негізгі ережелер мен талаптар ғана қамтылған. Ал, оқулық мазмұнында әрбір жаттығудың орындалу әдістемесі, қателіктерді түзетудің әдістемелік нұсқаулығы міндетті түрде қамтылуы керек. Сондықтан жаңартылған оқу

бағдарламасы бойынша дайындалатын оқулықтардың мазмұнында республика мектептерінің аймақтық, базалық, ерекшеліктері (жүзу, гимнастика, шаңғы сабақтарын өткізуде) назарға алынып, сабақты жоспарлауда (жылдық, тоқсандық, күндік) жаңа бағдарламаның оңтайлы жолдарын белгілеп, дене тәрбиесі сабағының «тығыздығын» және «жүктемесін» (хронометраж, пульсометрия) анықтайтын тиімді тәсілдерді де қарастырып, дәрігерлік және дайындық, арнайы топқа жататын оқушылармен жүргізілетін сабақ жүйесі мен дифференциалды жүктемелерді де ескеру қажет.

Дене тәрбиесі сабағын жаңа форматта, жаңа бағдарлама негізінде жүргізіп, ұйымдастыру - уақыт талабы және өмір қажеттілігі. Бұл салада да прогресс болуы керек. Ол үшін жаңашыл, ізденуші ұстаздар мен ғалымдардың, әдіскерлердің жаңа талапқа сай тұжырымдарын зерделеп, жүйелеу қажеттілігін атап өтуіміз қажет. Осы тұрғыда мектептегі дене тәрбиесінің жүргізіліп-ұйымдастырылуына профессор Ж. Егізбаев: «Республика мектептеріндегі үздік мұғалімдердің озық тәжірибелерін оқулықтар, бейнетаспалар, күнтізбелер, плакаттар, телехабарлар арқылы көпшілікке насихаттап, ұсынылуы тиіс. Спорт тақырыбына арналған отандық және шетелдік озық дене тәрбиесі сабақтары мен оқу-әдістемелік және тақырыптық кинофильмдер түсіріліп, мектептерге оқу-әдістемелік құрал ретінде тарату қажет», - деп, өзіндік ой-тұжырымын білдіреді [6, б. 167].

Қазіргі кезде мектептегі дене тәрбиесі сабағын жүргізетін мұғалімдердің басым бөлігі бұрынғы дәстүрлі білім негізінде білім алған. Олар қысқа мерзімді (72-80 сағаттық) біліктілік арттыру курстары мен тренингтерден өткенімен жаңа бағдарламаны тез, толыққанды меңгере алмай жатқандығы айындалып отыр. Демек, болашақ ұстаздардың жаңа оқу бағдарламасын меңгеретіндей етіп дайындауда жоғары оқу орындарындағы білім беру бағдарламаларына да өзгерістер керек. Қазіргі таңда ЖОО-да болашақ ұстаздар бұрынғы оқу стандарттарымен білім алуда [7, б. 54]. Бұл мәселені өзектендіру бағытында кезінде ЖОО-ғы дене мәдениеті және спорт саласының ғалымдары тарапынан ҚР БҒМ-не қолдау хат жолданғанымен министрлік тарапынан нәтижелі жұмыстар жүргізілмеді. Бүгінгі таңда мектеп пен ЖОО-ры арасындағы білім беру бағдарламаларында алшақтық басым. Өйткені, академиялық еркіндік аясында әрбір ЖОО-на таңдау пәндеріне еркіндік берілген. Ал, міндетті пәндер қатарында әрбір сала бойынша жаңартылған оқу бағдарламасына бағытталған пәндер мен оқыту нәтижелерін меңгеру қарастырылмаған.

Жаңартылған оқу бағдарламасына негізделген оқулықтың негізгі мазмұны, мақсаты оқушылардың

дене тәрбиесіне, спортқа қызығушылығы мен белсенділігін дамытып, жетілдіруге бағытталған болуы керек. Ал, сабаққа ақпараттандыру жүйесін енгізуде аталған тақырыптар белгілі бір деңгейде бейтараптанып қалатыны байқалады. Сондай-ақ, қазіргі мектептердегі жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша өткізіліп жатқан дене тәрбиесі пәнінің оқу бағдарламасындағы ұзақ, орта, қысқа мерзімді жоспарларында терминологиялық, текстологиялық, аудармашылық, бағдарламалық тұрғыдан түзетуді қажет ететін тұстарына да назар аударуды қажет етеді. Өйткені, дене мәдениеті мен спорт саласында қолданылып жүрген терминдердің дұрыс қолданылуы бағытында зерттеулер жүргізіп, он ұсыныстарын білдіріп жүрген Е.Қ. Уанбаев оқулықтар мен оқу бағдарламаларында «Дене шынықтыру» терминін «Дене мәдениеті», «Дене тәрбиесі» терминдерінің орнына дұрыс қолданбай шатастырып, адасып бара жатқандығымызды атап өтеді [8, б. 22]. Бұл да өз кезегінде өте өзекті мәселелердің бірі болып саналады.

Талқылау. Соңғы жылдары Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі тарапынан конкурстық негізде мектеп бағдарламасында өтетін пәндер бойынша оқулық жазу ісі жолға қойылып, оған Назарбаев зияткерлік мектептерінің мамандары да қатысып келеді. Ал, дене тәрбиесі бойынша жетекші мамандар мен үздік әдіскерлерден арнайы топ құрылып, оқулықтың мазмұны мен тақырыптары талқыланып, нәтижелі жұмыстар жүргізілмеді. Бұл өз кезегінде дене тәрбиесі пәнінің сапасына кері әсерін тигізуде. Біз мектептегі жаңартылған оқу бағдарламасына негізделген дене тәрбиесінің бағдарламасын талдау барысында сабақты ақпараттандыруға басымдық берілгенін аңғардық. Дене тәрбиесі сабағы қимыл-қозғалыс әрекеттерінен тұратынын ескерсек, сабақтың тәрбиелік, сауықтырушылық бағыттарына кері әсер ететіні назарға алынбаған. Атап көрсететін болсақ:

1) 7 сыныпқа арналған дене тәрбиесінің күнтізбелік тақырыптық жоспарындағы әрбір тоқсанда өмір қауіпсіздік негіздері бойынша 14 тақырып (дәрістік) берілген (1-4 тоқсанда - 7 сағат, 2-3 тоқсанда - 7 сағат);

2) қысқа мерзімді жоспарда әрбір тақырып бойынша жеке-жеке сабақ мақсаттары берілген. Сабақ мақсаты сабақтың тақырыбына сай бір рет қойылса жеткілікті;

3) әрбір сабақ топтарға бөлініп өткізілгендіктен сабақтың жалпы және нақты тығыздығын анықтауға мүмкіндік қарастырылмаған;

4) жаңартылған бағдарламада оқушылардың білімін бағалау тек теориялық білімге ғана емес,

сонымен қатар, практикалық дағдыларға негізделген. Бұл бағалау жүйесі оқушылар мен мұғалімдер үшін қиындықтар туғызады, өйткені, дене тәрбиесінде білімді бағалау объективті түрде қиын. Қазіргі бағдарлама бойынша оқушылардың дене дайындық деңгейін, тақырып материалдарын меңгеруін бағалау «смайликтер» арқылы бағаланады. Ал, дене тәрбиесінде бағалау - нормативтерді, сынақтарды, жаттығуларды орындау деңгейіне байланысты нақты қойылуы керек;

5) жаңартылған бағдарлама мұғалімдерден жоғары кәсіби дайындықты талап етеді. Дене тәрбиесі пәні бойынша мұғалімдер тек практикалық білім ғана емес, сонымен қатар, педагогикалық және психологиялық

білімді де меңгеруі тиіс. Бұл өз кезегінде қосымша оқыту мен курстарды талап етеді;

6) бағдарламада ұсынылған материалдарды толық меңгеру үшін әр мектепте дене тәрбиесі үшін қажетті спорттық құрал-жабдықтар мен жағдайлар бірдей емес. Бұл жаңартылған бағдарламаға сәйкес оқу үдерісінің сапасына әсер етеді;

7) жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша барлық сыныптың күнтізбелік тақырыптық жоспарларында терминологиялық, текстологиялық, аудармашылық, бағдарламалық тұрғыдан түзетуді қажет ететін тұстары өте көп. Мұны біз «Ұсынғаны», «Дұрысы» деп қарастырып 2-кестеде арнайы көрсеттік.

2-кесте – 7-сыныпқа арналған дене тәрбиесі сабағының жаңартылған оқу бағдарламасы бойынша күнтізбелік тақырыптық жоспарындағы терминологиялық, текстологиялық, аудармашылық, бағдарламалық тұрғыдан түзетуді қажет ететін тұстары

Сабақ №	Тақырып Дұрысы: Сабақ түрлері мен тақырыптары	Сағат саны	Өткізілетін күні, айы, жылы	Оқу мақсаттары (күтілетін нәтиже) Дұрысы: Оқу мақсаттары бойынша күтілетін нәтиже (білім беру, сауықтыру, тәрбиелік бағытта)	Қолданылатын оқу құралдары
1	2	3		4	5
I тоқсан (16 сағат)					
1-тарау: Жүгіру, секіру және лақтыру дағдыларын дамыту және жетілдіру (вариативті сабақ 4 сағат)					
1-2	Ұсынғаны: Сабақтағы қауіпсіздік техникасы. Қысқа қашықтыққа жүгіру	2		Ұсынғаны: Денсаулықты нығайтуға бағытталған дене жаттығулары кезіндегі болуы мүмкін қауіп қатерлерді анықтай білу. Дұрысы: Әр спорт түрлеріне бейім, ықтимал жарақат түрлерінен мағлұмат беру. Гигиеналық, тарихи теориялық мәлімет ұсыну.	
3-4	Ұсынғаны: Орта және алыс қашықтыққа жүгіру. Дұрысы: 100, 800, 1000 метрге жүгіру	2		Ұсынғаны: Түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың ағзаға тигізетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын ішкі және сыртқы белгілері бойынша анықтау. Дұрысы: Әр түрлі дене жаттығуларын орындау барысында олардың ағзаға тигізетін әсерін меңгеру, білу.	
5-6	Ұсынғаны: Секіру және оның түрлері. Дұрысы: Секіру және оның түрлерін көрсету.	2		Ұсынғаны: Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау. Дұрысы: Дене жаттығуларын орындау реттілігін қозғалыс әрекеттеріне қарай белгілей алу.	
7-8	Ұсынғаны: Өртүрлі снарядтарды лақтырулар және серпулер.	2		Ұсынғаны: Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл қозғалыс дағдыларын жетілдіру.	

	Дұрысы: Өртүрлі снарядтарды лақтырулар және серпулердің дайындалу тәсілдері.			Дұрысы: Жаттығулар техникасының дәлдігін, икемділік қабілетін дамытуға арналған арнайы дағдыларын жетілдіре түсу.	
9-10	Ұсынғаны: Эстафеталық жүгіруді түрлендіру. Дұрысы: Эстафеталық жүгіру.	2		Ұсынғаны: Басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін байытуға арналған дағдыларды анықтай білу. Дұрысы: Үздік мамандардың озық тәжірибелерін қолдана білу.	
2-тарау: Командалық спорт ойындары арқылы өзара әрекеттестік					
11- 12	Ұсынғаны: Ойын техникасын жақсарту. Дұрысы: Ойын техникасын дамыту.	2		Ұсынғаны: Кең ауқымдағы арнайы спорттық қимыл-қозғалыс әрекеттерінің дәлдігін, бақылауды және икемділікті дамытуға арналған қимыл қозғалыс дағдыларын жетілдіру. Дұрысы: Жаттығулар техникалары мен қозғалыс дәлдігін бақылай отырып, икемділік қабілетін одан әрі жетілдіріп дамыту.	
13- 14	Ұсынғаны: Спорт ойындарындағы тактикалық іс- әрекеттер.	2		Ұсынғаны: Қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдіру мен қорытындылау. Дұрысы: Ойын комбинацияларын меңгеруде арнайы жаттығулар техникасын реттілігімен жетілдіре түсу.	
15- 16	Ұсынғаны: Көшбасшылық дағдылар және командада жұмыс істеу дағдылары. Дұрысы: Командада көшбасшының жұмыс істеу қабілетін шыңдау.	2		Ұсынғаны: Көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді талқылау және көрсете білу. Дұрысы: Ойын барысында көшбасшылық белсенділік пен іс- қимыл қабілетті меңгеруді қалыптастыру.	

Дене тәрбиесі пәні мектеп оқушыларының денсаулығын нығайту, дене дамуын арттыру және салауатты өмір салтына баулу мақсатында маңызды рөл атқаратындығы белгілі. Алайда, қазіргі кезде

осы пән бойынша ҚР БҒМ ұсынған қолданыстағы оқулықтардың (3-кестеде көрсетілген) сапасы мен мазмұнын жетілдіру, оның тиімділігін арттыру бүгінгі күннің басты талабы болып отыр.

3 кесте - «Дене тәрбиесі» пәні бойынша мектептерде қолданыста жүрген оқулық, оқу, оқу-әдістемелік құралдары

№	Атауы	Авторлар	Шыққан жылы	Сынып	Көлемі
1	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Тайжанов С.	2000	6	72
2	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Тайжанов С.	2000	7	40
3	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Тайжанов С.	2000	8	158
4	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Тайжанов С.	2000	9	156
5	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І.	2012	5	92
6	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І.	2012	8	176

7	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І.	2012	6	160
8	Дене тәрбиесі	Төтенаев Б.	1988		112
9	Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі	Төтенаев Б.	1994	1-4	64
10	Дене тәрбиесі	Төтенаев Б.	2001	4	160
11	Дене тәрбиесі	Төтенаев Б.	2004	4	112
12	Дене тәрбиесі	Төтенаев Б.	2012	4	160
13	Дене тәрбиесі	Тұрыскелдина М.	1984	1	104
14	Дене тәрбиесі	Тұрыскелдина М.	2002	2	112
15	Дене тәрбиесі	Тұрыскелдина М.	2003	3	112
16	Дене тәрбиесі	Тілеуғалиев Ю.	2003	1	103
17	Дене тәрбиесі	Тілеуғалиев Ю.	2003	7	128
18	Дене тәрбиесі	Тілеуғалиев Ю.	2003	2	144
19	Дене мүмкіндіктерін тәрбиелеу	Тайжанов С.	2004	8	96
20	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І.	2005	7	80
21	Физическое воспитание	Тайжанов С., Қасымбекова С.І.	2004	8	125
22	Қазақтың ұлттық ойындары	Тайжанов С., Қасымбекова С.І.	2004	1-4	116
23	Бастауыш сыныптардағы дене тәрбиесі	Құлназаров А.Қ., Тайжанов С.	2004	1-4	128
24	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І.	2003	7	40
25	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Мырзамед Д.	2002	6	72
26	Дене тәрбиесі	Тайжанов С., Құлназаров А.Қ.	2002	6	160
27	Дене тәрбиесі	Төтенай Б.	2008	10	160
28	Дене тәрбиесі	Тілеуғалиев Ю.	2003	11	128
29	Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі	Мұхамеджанова Ұ.Ж.	2007	1-4	192
30	Дене тәрбиесі	Құлназаров А.Қ., Тайжанов С.	2004	6	80
31	Дене тәрбиесі	Тайжанов С., Құлназаров А.Қ., Қасымбекова С.І.	2002	11	112
32	Дене тәрбиесі	Төтенай Б., Тайжанов С.	2001	5	160
33	Дене тәрбиесі	Қасымбекова С.І., Герасименко В.	2005	9	112

Кестеден көріп отырғанымыздай Б. Төтенаев пен М. Тұрыскелдина тәуелсіздік алғанға дейін мектепке арналған 2 оқулық шығарса, тәуелсіздік алғаннан кейін ҚР БҒМ-нің тапсырысымен мектептегі дене тәрбиесіне 30 дан астам оқулықтар мен оқу, оқу-әдістемелік құралдарын шығаруда қарқынды жұмыстар жүргізілген. Бұл сол кезеңде мектептегі дене тәрбиесін жетілдіру және мұғалімдерге әдістемелік

көмек беруде өте құнды оқулықтар болып саналды. Ал, қазіргі таңда еліміздегі орта білім беру жүйесін жаңа форматта өткізуге реформалар енгізілгенімен дене тәрбиесіне қатысты көптеген олқылықтар орын алуда. Бұл олқылықтарды анықтау, себеп-салдарын талқылау мақсатында Түркістан және Шымкент қалаларындағы 25 мектептің 180 дене тәрбиесі мұғаліміне сауалнама жүргізілді. Сауалнама сұрақтары 4-кестеде беріледі.

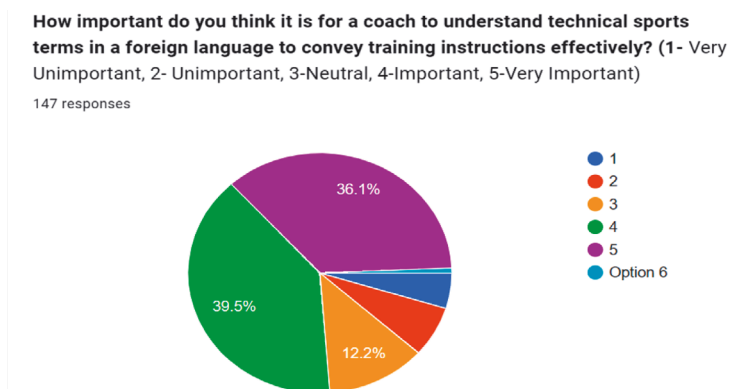
4 кесте - Түркістан мен Шымкент қалаларындағы жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі мұғалімдеріне жүргізілген сауалнама сұрақтары

№	Сұрақтар
1	Жаңартылған оқу бағдарламасында дене тәрбиесі пәні бойынша білім беру мазмұнының өзектілігі мен жаңалығы қаншалықты маңызды деп ойлайсыз?
2	Оқу бағдарламасында дене тәрбиесі сабағының тығыздығын және сабақ жүктемесін анықтау әдістерін жүзеге асыруға мүмкіндік бар ма?
3	Жаңартылған бағдарлама мұғалімдердің кәсіби дамуына оң әсер етті ме? Әлде бағдарламаның мазмұны тым күрделі әрі түсініксіз болып көрінеді ме?
4	Оқу бағдарламасын жүзеге асыру үшін қажетті материалдық ресурстар (жабдықтар, спорттық құрал-жабдықтар) жеткілікті ме?
5	Жаңартылған бағдарламаның бағалау әдістері сіз үшін тым күрделі болды ма?
6	Жаңартылған бағдарламаны жақсарту үшін қандай ұсыныстарыңыз бар? Негізгі қиындықтар мен олардың шешімдері туралы қысқаша жазып беріңіз?

Сауалнама сұрақтарына қатысқан 180 дене тәрбиесі мұғалімдерінің 97%-ы жаңартылған оқу бағдарламасының ұзақ және орта мерзімді жоспарларындағы тақырыптардың мазмұны түсініксіз, тым күрделі екендігін, тақырыптар бойынша сабақ мақсатын қоюда да қиындықтар туындайтынын, жоспардағы сөйлемдердің, терминдердің дұрыс құрылмағанын, жаңа бағдарлама бойынша сабақтарды топтық әдіспен өткізуге басымдық берілгеннен кейін сабақ тығыздығын анықтауға мүмкіндік болмайтындығын, оқушылардың бағдарлама материалдарын қаншалықты игергендігіне, дене дайындық көрсеткіштеріне, дене жаттығуларын меңгеру деңгейіне бағалау жүргізілмейтінін, дене тәрбиесінің негізі бұрыннан бері белгілі және бұл пәннің басты мақсаты - оқушылардың дене дамуымен қатар, олардың денсаулығын нығайту. Ал, жаңартылған бағдарлама тек теориялық аспектілерді күшейтіп, практикалық сабақтардың мәнін төмендетеді және оқушылардың дене тәрбиесіне

қатысты қажетті дағдыларын қалыптастыру үшін бұрынғы әдіс-тәсілдер жеткілікті екендігін, сондықтан оқушылардың дене тәрбиесі сабағына қызығушылығының төмендегенін атап көрсеткен. Сонымен қатар, жаңартылған оқу бағдарламасын толық меңгерген әдіскерлердің аздығын, біліктілік арттыру курстарында дәріс өткізген әдіскерлердің мұғалімдер тарапынан қойылған сұрақтарына толыққанды жауап бере алмайтындығын, қысқа мерзімді жоспардың тым күрделі екендігін, мұғалімдер қысқа мерзімді жоспардың тақырыптарын өзгертіп, бір-бірінен көшірме жасау белең алғанын да басты мәселе ретінде көрсеткен. Сауалнамаға қатысқан 6 (3,3 %) мұғалім сауалнама сұрақтарына толыққанды жауап бермегендіктен олардың жауаптарын есепке алмадық.

Ал, 174 мұғалімнің дене тәрбиесі бойынша жаңартылған оқу бағдарламасын жетілдіру бағытындағы ұсыныстарын талдау нәтижелері 1-суретте көрсетілген.



1-сурет – Түркістан және Шымкент қалалары бойынша сауалнамаға қатысқан дене тәрбиесі мұғалімдерінің жаңартылған оқу бағдарламасын жетілдіру бағытындағы талдау нәтижелері

Дене тәрбиесі мұғалімдерінің жаңартылған оқу бағдарламасын жетілдіру бағытындағы ұсыныстарына жүргізілген талдаудың нәтижесі келесідей мазмұнды (бағыттарды) қамтыды:

- 23 (13,2 %) мұғалім - мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдері жаңартылған оқу бағдарламасын толыққанды түсінбегендіктен, ЖОО-да дәстүрлі бағдарламамен алған білімдерімен сабақ өткізіп жатқандығын, бұл өз кезегінде басшылық пен мұғалімдер арасында түсінбеушілікке алып келетіндігін атап көрсетеді;

- 21 (12,0 %) мұғалім - мектептегі дене тәрбиесінен басқа барлық пәндер жаңартылған бағдарлама бойынша оқулықтармен қамтамасыз етілгендігін, дене тәрбиесі пәніне арналған жаңа мазмұндағы оқулықтардың тапшылығы мұғалімдердің сабақты сапалы өткізуге кері әсерін тигізіп жатқандығын өте өзекті мәселе ретінде көрсетеді;

- 20 (11,5 %) мұғалім - дене тәрбиесі сабағын жаңа мазмұнда, жаңаша әдістерді пайдаланып өткізу қажет деп көрсеткен. Бірақ бағдарламаны батыс елдерінен көшіріп алмай, еліміздегі мектептердің материалдық-техникалық жағдайын, мұғалімдердің әлеуетін ескеріп, дене мәдениеті мен спорт саласының жетекші әдіскерлері мен мамандарынан, әр өңірдің үздік дене тәрбиесі мұғалімдерінен құралған арнайы топ құрып, әбден талдап, пісіріп, жетілдіріп барып, әр өңірде көшпелі семинарлар өткізіп, дене тәрбиесі мұғалімдеріне түсіндіру жұмыстарын жүргізілуі керектігін. Содан кейін барып тәжірибеге ендіру қажеттілігін атап өтеді;

- 19 (10,9 %) мұғалім - ЖОО-ғы «Дене мәдениеті және спорт» білім беру бағдарламалары мен мектептердегі жаңартылған бағдарламаның арасында алшақтықтың басымдығын, ЖОО-дағы негізгі пәндердің оқыту нәтижелері мектептегі жаңартылған бағдарламаны меңгеруге бағыттылауы қажет деп көрсетеді;

- 16 (9,2 %) мұғалім - дене тәрбиесі мұғалімдерінің кәсіби даму курстарын ұйымдастырып, жаңа әдіс-тәсілдер мен технологияларды қолдану дағдыларын жетілдіруді ұсынады. Курстарды ұйымдастырғанда тек теориялық бағытта емес, өңірдегі үздік мұғалімдердің сабақтарына қатысып, оны жан-жақты талдау жұмыстарын өткізу өз нәтижесін береді деп атап көрсетеді;

- 14 (8,0 %) мұғалім - жастар арасында қызығушылық тудыратын, заманауи спорт түрлері мен жаңа жаттығуларды оқу бағдарламасына қосу арқылы оқушылардың қызығушылығын арттыруға баса мән беру керектігін атап өтеді;

- 13 (7,5 %) мұғалім - біліктілік арттыру курстарын өткізетін әдіскерлердің теориялық және практикалық білім деңгейіне де талаптың

жоғары болу қажеттілігін атап көрсетеді. Өйткені, көпшілік мұғалімдер курс өткізетін әдіскерлердің білім деңгейінің төмендігін, материалдарды толық меңгермегендігін, сырттай бөлімді (қашықтан) бітіргендер де әдіскерлік қызмет атқаратындығын, олардың жаңартылған бағдарламадан тыс, дәстүрлі бағдарламаны да толыққанды меңгергендігіне сенімсіздікпен қарайтындықтарын атап көрсеткен;

- 11 (6,3 %) мұғалім - дене тәрбиесі пәні бойынша жаңартылған оқу бағдарламасын жетілдіру үшін: 1) бағдарламада оқушылардың дене дамуы мен денсаулықтарын нығайту мәселелері терең қарастырылғанымен, оқушылардың психологиялық және эмоционалдық дамуына қажетті уақыт пен ресурстар аз бөлінгендігін; 2) жаттығулар мен сабақтардың мазмұны әртүрлі деңгейдегі оқушылардың жеке қажеттіліктеріне бейімделмеген, бұл жалпы оқыту сапасына теріс әсер ететіндігін; 3) мұғалімдердің кәсіби даму мүмкіндіктері жеткіліксіз, бұл оқу үдерісінің тиімділігіне кедергі келтіретіндігін. Бағдарламада осы кемшіліктерді түзету ескерілсе білім беру сапасын арттыруға мүмкіндік беретіндігіне сенім білдіреді;

- 11 (6,3 %) мұғалім - оқушылардың ұялы телефонға тәуелділігі артқан сайын мінез-құлықтарында өзгеріс көп, сондықтан балалардың психологиялық және эмоционалдық жағдайын жақсарту мақсатында дене тәрбиесі сабағына релаксация мен стресске қарсы жаттығулар мен ойындар енгізу керек деп санайды;

- 10 (5,5 %) мұғалім - дене тәрбиесінің маңыздылығын ата-аналарға түсіндіру үшін мектепте ата-аналарға арналған арнайы семинарлар мен тренингтер өткізілсе, ата-аналар мен мұғалімдер арасында өзара ынтымақтастық орнайтынын, ол өз кезегінде оқушылардың дене тәрбиесіне белсенді қатысуларына ықпал етеді деп көрсетеді;

- 9 (5,1 %) мұғалім - әр оқушының дене қабілеті мен қызығушылықтарына қарай жеке бағдарлама құру қажет. Бұл оқушылардың дене дамуын тиімді түрде қадағалауға мүмкіндік беретіндігіне сенімділік білдіреді;

- 8 (4,5 %) мұғалім - бағдарламаға теориялық бөлімдерден гөрі, нақты дене жаттығуларын көбірек енгізу керек, себебі, оқушылар тек теориялық біліммен емес, практикалық дағдылармен де қарулануы тиіс деп көрсетеді.

Мектептегі дене тәрбиесі пәнін жетілдіру – ұзақ мерзімді әрі кешенді үдерісті талап ететіндігін ескерсек, мектептегі дене тәрбиесі мұғалімдерінен сауалнама арқылы алынған жауаптары мен ауызша жүргізілген сұхбат барысындағы ой-пікірлеріне мұқият талдау жасап, саралайтын болсақ, қазіргі таңда мектептердегі дене тәрбиесі пәнінің сапасы

төменгі деңгейде екендігіне көз жеткіземіз. Бұл бір мектептің емес, 25 мектептің мұғалімдерінің барлығы дене тәрбиесі пәніне арналған жаңартылған бағдарлама мазмұнының өзектілігі мен жаңалығының маңыздылығы сын көтермейтіндігін, оқушылар мен мұғалімдерге тың серпін бермегендігін, кемшілік тұстарының көп екендігін атап көрсеткендіктен бұл мәселеге немқұрайлы қарамау қажеттілігін ұғындырады. Бұл мәселе еліміздегі барлық жалпы білім беретін мектептердегі мұғалімдердің көз алдында күнделікті болып жатқан үдеріс болғандықтан, олар мәселенің өзекті екендігін қаншама рет көтергенімен, қолдау болмайтындығын сезініп, сабақты бірсарынды (монотонды) өткізуге әбден машықтанып алғандығын аңғаруымызға болады.

Қорытынды. Мектептегі дене тәрбиесі пәніне қатысты қордаланған мәселелерді талқылаудағы басты мақсатымыз - жаңартылған оқу бағдарламасы мен оқулықтарын жетілдірудің қажетті тұстарын анықтап, оларды құзыретті органдарға жеткізу. Осы мақсатқа қол жеткізу үшін төмендегі міндеттер орындалды:

Зерттеу барысында мектепте қолданылып жүрген дене тәрбиесі пәніне арналған оқулықтарға жан-жақты талдау жасалды. Оқулықтардың мазмұны, құрылымы және оқу материалдарының тиімділігі бойынша әртүрлі аспектілер қарастырылып, оқушылардың пәнге деген қызығушылығын арттыруға және тиімді оқытуға бағытталған ұсыныстар жасалды. Сондай-ақ, қазіргі уақыттағы педагогикалық талаптарға сәйкес оқулықтардың жаңартылуы қажеттілігі атап өтілді.

Жаңартылған оқу бағдарламасының мазмұны мен құрылымы егжей-тегжейлі талданып, оның дене тәрбиесі пәнін оқытудағы рөлі айқындалды. Жаңартылған бағдарламаның қазіргі талаптарға сәйкестігіне және оқушылардың дене дамуы деңгейін ескеру тұрғысынан бірнеше ұсыныстар енгізілді. Жаңартылған бағдарламаның тиімділігін арттыру мақсатында оның әдістемелік және теориялық жақтарын жетілдіруге бағытталған ұсыныстар берілді.

Жаңартылған оқу бағдарламасында кездесетін терминологиялық, текстологиялық және аудармашылық қателер талданды. Олардың арасында ғылыми терминдер мен ұғымдардың дұрыс қолданылмауы, кейбір терминдердің дұрыс аударылмауы және мәтіндерде түсініксіз жерлердің болуы сияқты мәселелер анықталды. Бұл мәселелер бойынша нақты түзетулер енгізіліп, бағдарламаның сапасын арттыруға бағытталған ұсыныстар берілді.

Зерттеу барысында аталған міндеттердің барлығы орындалып, дене тәрбиесі пәніне арналған оқулықтар мен оқу бағдарламаларын жетілдіруге

бағытталған маңызды тұжырымдар жасалды. Бұл ұсыныстар жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесі пәнінің оқыту сапасын арттыруға және оқушылардың дене дамуы деңгейін көтеруге ықпал ететіні сөзсіз. Жоғарыда аталған мәселелерді саралай келе, дене тәрбиесіне арналған оқулықтар мен оқу бағдарламаларын жетілдіру бағытында келесі маңызды ұсыныстарды білдіреміз:

- болашақ дене тәрбиесі мұғалімдері тек мектептерде ғана емес, балабақшаларда да жұмыс істейтінін ескеруіміз тиіс. Балабақшадағы таңертеңгілік гигиеналық-гимнастика мен жаттығулар би элементтерімен тығыз байланысты болады. Осыған орай, қазіргі оқу бағдарламасына балабақшадағы дене белсенділігі мен би жаттығуларының интеграциясын ескеретін арнайы бөлімдер енгізу қажет. Бұл балалардың қимыл белсенділігін дамытуға және музыкалық-сезімдік қабілеттерін арттыруға ықпал етеді;

- дене тәрбиесі пәніне арналған оқулықтарды жазатын авторлар мен әдіскерлер оқулық мазмұнында ұлттық ойындарды тереңірек талдауды және олардың балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес сұрыпталуын әдістемелік тұрғыдан негіздеуді қолға алуы керек. Ұлттық ойындар - дене тәрбиесінің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады, сондықтан олардың оқулықтар мен оқу бағдарламаларына енгізілуі балалардың қызығушылығын арттырып, ұлттық мәдениетті дәріптеуге және дене дамуы үдерісіне оң әсерін тигізеді. Оқушылардың психологиялық және дене дамуы деңгейіне сәйкес келетін ұлттық ойын түрлерін таңдау және оларды сабаққа тиімді енгізу өте маңызды;

- оқулықтар мен оқу бағдарламаларын жазу ісіне дене тәрбиесінің қыр-сырын терең меңгерген білікті ғалымдар мен тәжірибелі әдіскерлерді, мұғалімдер мен салалық мамандарды тарту қажет. Оқулықтар мен бағдарламалар мектеп мұғалімдеріне түсінікті, тиімді әрі сапалы болуын қамтамасыз ету үшін олардың мазмұны ғылыми негізде қарастырылып, тәжірибелік әдістемелермен үйлестірілуі тиіс. Мұндай құрамның болуы оқулықтардың және оқу бағдарламаларының ғылыми және педагогикалық тұрғыдан жоғары сапалы болуын қамтамасыз етеді, нәтижесінде оқушылардың дене тәрбиесі бойынша білім деңгейлері артатын болады.

Бұл ұсыныстар дене тәрбиесі пәнінің оқыту сапасын арттыруға және оқушылардың дене дамуы мен дене дайындығын жақсартуға бағытталған өзекті және маңызды қадамдар болып табылады. Оқулықтар мен оқу бағдарламаларының сапалы әрі тиімді болуы, педагогикалық үдерістің нәтижелілігін арттырады және дене тәрбиесін оқытуда жаңа мүмкіндіктерге жол ашады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Біздің мақсатымыз - жас ұрпаққа сапалы білімді саналы тәрбиемен ұштастырып беру! [Электрондық ресурс]. URL: <https://abai.kz/post/176018> (қолданылған күні: 23.11.2023).
- 2 Төтенаев Б. Дене тәрбиесі: оқулық. – Алматы: «Жазушы», 1988. - 112 б.
- 3 Тұрыскелдина М. Дене тәрбиесі: 1-сынып оқу құралы. - Алматы: «Мектеп», 1984. - 104 б.
- 4 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік терминдерді қолдану ерекшеліктері // Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық университетінің «Жаршы» журналы. - 2017. - №5. - Б. 262-266.
- 5 Ермаханов Б.Ө. Дене мәдениеті ме? Дене шынықтыру ма? // Педагогика хабаршысы. - 2021. - №3. - Б. 126-129.
- 6 Егізбаев Ж. Спорт - тәрбие құралы // Ізденіс КЗ. - 2023. - №10 (46). - Б. 166-170.
- 7 Қуатбеков Ш.Н. Білім жүйесіндегі реформалар өмір талабы / Республикалық ғылыми-тәжірибелік конференция: мат. - Қызылорда, 2022. - Б. 56-59.
- 8 Уанбаев Е.Қ. Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, білім мен ғылымды дамыту үдерісі кездерінде мемлекеттік тілдегі терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері / II Халық. ғыл.-практ. конф. «Дене шынықтыру, спорт, туризм және білім беру тәжірибесінің өзекті мәселелері»: мат. - Алматы, 2024. - Б. 21-26.

References

- 1 Bizdin maqsatymyz - zhas ырpaққа саpалы билimді саналы тәрбиeмен ұштaстырyп беру! [Jeлектрондық resurs]. URL: <https://abai.kz/post/176018> (қолданылған күні: 23.11.2023).
- 2 Tөтенаев B. Дене тәрбиесі: оқулық. – Алматы: «Zhazushy», 1988. - 112 b.
- 3 Тұрыскелдина М. Дене тәрбиесі: 1-сынyp оқу құралы. – Алматы: «Мектеп», 1984. - 104 b.
- 4 Uanbaev E.Қ. Дене мәдениеті және спорт саласындағы мемлекеттік терминдерді қолдану ерекшеліктері // L.N.Gumilev atyndary Eurazija Ylttyқ universitetiniң «Zharshy» zhurnaly. - 2017. - №5. - B. 262-266.
- 5 Ermahanov B.Ө. Дене мәдениеті ме? Дене шынықтыру ма? // Pedagogika habarshysy. - 2021. - №3. - B. 126-129.
- 6 Egizbaev Zh. Sport - tәрбие құралы // Izdenis KZ. - 2023. - №10 (46). - B. 166-170.
- 7 Kuatbekov Sh.N. Bilim zhyjesindegi reformalar өmir talaby / Respublikalyқ ғылыми-tәzhiribelik konferenciya: mat. - Kyzylorda, 2022. - B. 56-59.
- 8 Uanbaev E.Қ. Дене мәдениеті және спорт саласында мамандар даярлау, bilim мен ғылымды дамыту үдерісі kezderinde memlekettik tildegi терминдерді дұрыс қолдану ерекшеліктері / II Halyқ. ғыл.-prakt. конф. «Dene shynyktyru, sport, turizm және bilim беру tәzhiribesiniң өзекті мәселелері»: mat. - Almaty, 2024. - B. 21-26.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор; Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: zhandos1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246	Автор для корреспонденции (первый автор) Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: zhandos1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246	The Author for Correspondence (The First Author) Yessirkepov Zhandos Mergenbayuly – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate professor; International University of Tourism and Hospitality, Turkestan, Kazakhstan, e-mail: zhandos1978@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2542-6246
---	---	--

Лютерович О.Г. , Агелеуова А.Т., Жаксыбекова Д.К.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ПРИМЕНЕНИЕ ПРОБЛЕМНОГО МЕТОДА ОБУЧЕНИЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ ЭКСКУРСОВОДОВ

Лютерович Олег Григорьевич, Агелеуова Айгуль Токтархановна, Жаксыбекова Динара Кабировна

Применение проблемного метода обучения при подготовке будущих экскурсоводов

Аннотация. Не вызывает сомнений то обстоятельство, что экскурсионная работа носит творческий характер, который проявляется буквально во всех направлениях профессиональной деятельности экскурсовода, будь это коммуникации с туристами, процесс презентации объекта, либо подготовка нового маршрута. Сама экскурсия, с точки зрения философии – это процесс познания окружающего мира, объективной реальности, духовной и культурной деятельности человека. Экскурсия нацелена на обучение определенной аудитории, которое происходит под руководством обучающего – экскурсовода. Поэтому для достижения высокого качества передачи знаний, экскурсоводу необходимо самому знать основы философии, как общей методологии, логики, как науки о формах и законах мышления, педагогики и психологии. Когнитивный компонент личности будущего экскурсовода предполагает наличие у него устойчивого познавательного интереса и знания методов поиска новых решений, а это значит, что мышлению будущего экскурсовода должны быть присущи гибкость, активность, целенаправленность, широта, глубина, критичность, ясность, доказательность, логичность рассуждения. Поэтому программа обучения самих экскурсоводов должна стимулировать их познавательную активность, развивать продуктивное мышление слушателей и формировать их научное мировоззрение. Соответственно, программа обучения должна ставить перед аудиторией ряд учебных задач, помогающих осознать способ действий, необходимых для разработки того или иного экскурсионного продукта.

Ключевые слова: подготовка экскурсоводов, проблемный метод, методика, учебная задача, учебное задание, экскурсия.

Luterovich Oleg Grigorievich, Ageleuova Aigul Toktarkhanovna, Zhaksybekova Dinara Kabirovna

The use of a problem-based learning method in the preparation of future academic students

Abstract. There is no doubt that the excursion work is of a creative nature, which manifests itself in literally all areas of the professional activity of the guide, whether it is communication with tourists, the process of presenting the object, or the preparation of a new route. The tour itself, from the point of view of philosophy, is a process of cognition of the surrounding world, objective reality, spiritual and cultural activities of a person. The tour is aimed at teaching a specific audience, which takes place under the guidance of a teaching guide. Therefore, in order to achieve a high quality of knowledge transfer, the guide himself needs to know the basics of philosophy as a general methodology; logic as the science of forms and laws of thinking; pedagogy and psychology. The cognitive component of the personality of a future guide presupposes the presence of stable cognitive interests and knowledge of methods for finding new solutions, which means that the thinking of a future guide should be characterized by: flexibility, activity, purposefulness, breadth, depth, criticality, clarity, evidence, logical reasoning. Therefore, the training program of the guides themselves should stimulate their cognitive activity, develop productive thinking of the listeners and form their scientific worldview. Accordingly, the training program should set a number of educational tasks for the audience to help them understand the course of action necessary to develop a particular excursion product.

Key words: training of tour guides, problematic method, methodology, educational task, educational assignment, excursion.

Лютерович Олег Григорьевич, Агелеуова Айгуль Токтархановна, Жаксыбекова Динара Кабировна

Болашақ экскурсоводтарды даярлауда проблемалық оқыту әдісін қолдану

Аңдатпа. Экскурсиялық жұмыс шығармашылық сипатқа ие екені күмәнсіз, ол туристермен байланыс, нысанды таныстыру үдерісі немесе жаңа бағытты дайындау болсын, экскурсоводтың кәсіби қызметінің барлық бағыттарында көрінеді. Экскурсияның өзі, философия тұрғысынан, қоршаған әлемді, объективті шындықты, адамның рухани және мәдени іс-әрекетін білу үдерісі. Экскурсия белгілі бір аудиторияны оқытуға бағытталған, бұл үдеріс оқытушы – экскурсоводтың жетекшілігімен жүзеге асырылады.

Сондықтан білімді жоғары деңгейде жеткізу үшін экскурсоводтың өзі философияның негіздерін, жалпы әдіснаманы; логиканың, ойлау формалары мен заңдары туралы ғылымды; педагогика мен психологияны білуі қажет. Болашақ экскурсоводтың когнитивтік компоненті оның тұрақты танымдық қызығушылықтары мен жаңа шешімдер іздеу әдістерін білуін көздейді, ал бұл болашақ экскурсоводтың ойлауына мынадай қасиеттер тән болуы тиіс: икемділік, белсенділік, мақсаттылық, кеңдік, тереңдік, сындарлылық, айқындық, дәлелділік, ой-пікірдің логикалығы. Сондықтан экскурсоводтарды оқыту бағдарламасы олардың танымдық белсенділігін ынталандыруы, тыңдаушылардың өнімді ойлауын дамыту және ғылыми дүниетанымдарын қалыптастыру керек. Сондықтан, оқыту бағдарламасы аудитория алдында экскурсиялық өнімді әзірлеу үшін қажетті іс-әрекет тәсілдерін түсінуге көмектесетін бірқатар оқу міндеттерін қою керек.

Түйін сөздер: экскурсия жетекшілерін дайындау, мәселелік әдіс, әдістеме, оқу міндеті, оқу тапсырмасы, экскурсия.

Введение. Методика проблемного обучения имеет глубокие исторические корни, поскольку зарождалась еще в эпоху античности. Сократ, подаривший миру всем известную сентенцию «истина познается в споре» стоял у истоков эвристического метода обучения. Он не считал нужным в своих диалогах с учениками сообщать им готовые ответы на поставленные проблемы, Философ, задавая своим собеседникам наводящие вопросы, тем самым подталкивал их самих придти к верному решению.

Основатель первого в мире высшего учебного заведения Платон в своей академии культивировал игровое обучение, вовлекая своих слушателей в обсуждение тех или иных проблем. Его основной педагогический метод заключался в том, чтобы помочь аудитории самостоятельно мыслить, используя различные способы мышления (в частности, индуктивный и дедуктивный подходы к решению той или иной жизненной ситуации).

Можно утверждать, что на протяжении последующих столетий педагоги успешно применяли принципы проблемного и эвристического обучения. Однако областью научного исследования они становятся в XIX веке, когда в основу проблемного обучения легли идеи Джона Дьюи, американского психолога, философа и педагога. В 1894 году он основал в Чикаго опытную школу, в которой основу обучения составлял не учебный план, а игры и трудовая деятельность. В этот же период в трудах выдающихся казахских просветителей Абая Кунанбаева и Ибрая Алтынсарина отмечается важность проблемного обучения. Так, например, Абай, подчеркивая важность наглядности в воспитании, утверждал, что ребенок «слушая, созерцая, ... начинает познавать разницу между хорошим и плохим» [1].

В мировой практике разработка методики проблемного обучения широко распространилась уже в начале XX века. В России и Казахстане особое внимание этим методикам уделялось в середине прошлого столетия, когда к ним обратились: И.Я. Лернер [2], А.М. Матюшкин [3], М.И. Махмутов [4], А.В. Брушлинский [5], А.В. Хуторской

[6], П.И. Пидкасистый [7], Н.Ф. Талызина [8], Н.Д. Хмель [9], Г.Т. Хайруллин [10], А.А. Саипов [11]. В 1980–1990-х годах доктор педагогических наук А.В. Хуторской вместе с командой провел исследование, в которых изучил результативность эвристического подхода на уровне школы. По мнению большинства исследователей, цель проблемного обучения заключается в том, что учитель находит проблему и наводит детей на известное решение. Цель же эвристического обучения расширяет возможности проблемного обучения, поскольку ориентирует учителя и ученика на достижение неизвестного им результата.

В 70-е годы XX века Б.В. Емельянов, возглавлявший Экскурсионное управление Центрального совета по туризму и экскурсиям, автор учебника «Экскурсоведение», большое внимание уделил разделу «Педагогика в экскурсиях» [12]. Кроме того, под его редакцией был выпущен целый ряд методических пособий, в которых давались рекомендации по вопросам подготовки будущих экскурсоводов. В частности, в рамках проблемного обучения преподавателям дисциплины «Экскурсоведение» рекомендовалось использовать проблемно-аналитические таблицы по различным разделам курса.

Подготовка будущих экскурсоводов по курсу «Методика и практика экскурсионного дела» предполагает их активность, обусловленную природой предмета изучения. Развитие профессионального мышления – тот узел, в котором сходятся все линии образования в высших учебных заведениях. Рост знаний, освоение важнейших понятий, умение профессионально мыслить, преодолевать коммуникативные затруднения, использование корректного доказательства – все это основные компоненты подготовки будущих специалистов. Реализация этих научных знаний, профессиональных умений и навыков в учебном процессе подразумевает внедрение преподавателем активных методов обучения, проблемных форм их организации, разнообразных способов их представления. Так как «решение любой задачи, как правило, предполагает изобретение нового, ведущего к поставленной

цели рассуждения, и тем самым является – пусть весьма скромным – творческим актом» [13].

Цель исследования состоит в изучении проблемного метода обучения при подготовке будущих экскурсоводов.

Задачи исследования:

- показать необходимость применения проблемного обучения при подготовке будущих экскурсоводов к профессиональной деятельности;
- привести конкретный пример творческого подхода к выполнению учебных заданий.

Материалы и методы. В ходе исследования проведен анализ философской, психолого-педагогической и специализированной литературы по рассматриваемой проблеме, а также изучены учебные программы, учебники и нормативные документы, регулирующие экскурсионную деятельность в Республике Казахстан. Проанализированы образовательные программы студентов и слушателей курсов подготовки экскурсоводов. Кроме того, использованы данные наблюдений авторов статьи, обладающих многолетним опытом работы в качестве методистов-экскурсоводов.

Результаты. Учебная задача представляет собой обобщенное учебное задание, которое создает проблемную ситуацию и требует от обучающихся привлечения знаний из различных областей науки и техники, политики, экономики и культуры. Решение таких задач способствует формированию умений ориентироваться в многообразии источников информации. Основной целью проблемного обучения является моделирование и стимулирование процесса поиска истины [14].

Как мы отмечали выше, проблемная ситуация создается с помощью проблемного вопроса (задачи, задания). При этом дается такая формулировка, которая не допускает однозначного ответа, дает многосторонние возможности решения, здесь необходима способность анализировать тот или иной материал, опираясь на собственные знания. Как показывает опыт изучения темы «Методика проведения экскурсии», обучающиеся затрудняются в правильном применении экскурсионного анализа, не видят разницы между ним и приемом описания. Если сообщить различия между ними, то обучающиеся их выслушают, запомнят и воспроизведут.

Но эти же знания можно дать по-иному, сформулировав следующее задание: «Сравните между собой описание и анализ объекта, определив, чем они отличаются друг от друга». Вопрос содержит познавательную задачу, заставляет искать решения, предполагает варианты ответов и является проблемным. Отметим, что прием описания более прост по сравнению с анализом. Учащимся предлагается

дать описание объекта, но быть лаконичными, используя экскурсионный анализ с минимумом словесных средств. Обучающиеся соглашаются с тем, что объем сведений еще не решающий фактор различия между этими методическими средствами. Но в том и другом случае имеет место выделение и описание характерных признаков объекта. Следовательно, у них возникает вопрос: «Идентичны ли методические приемы анализа и описания?»

В сознании обучающихся возникает противоречие с ранее усвоенными знаниями о том, что описание – прием рассказа, экскурсионный анализ – метод познания, включающий ряд приемов (объяснения, комментирования, справки и др.) [12, с. 183]. Осознание этого противоречия заставляет обучающихся вести дальнейший поиск правильного ответа. Они обнаруживают существенные отличительные признаки: наличие в экскурсионном анализе обязательной связи показа отдельных элементов и характерных черт объекта с идейным содержанием экскурсии, неременное присутствие синтеза. При этом знание получено не в готовом виде. Оно требовало мыслительных усилий, способствовало развитию наблюдательности, самостоятельности и профессионального чутья.

Таким образом, студенты творчески и критически осмысливают изучаемый материал. Проблемная ситуация позволяет вовлечь их в активную работу, преодолеть замкнутость, нежелание откликнуться на призыв к обмену мнениями. Её решение способствует воспитанию личности студента в процессе обучения. Она имеет то преимущество, что целью анализа ситуации является важная для практической деятельности, а не абстрактная задача, взятая из учебника.

Обсуждение. При проблемном методе обучения могут встречаться различные уровни сложности. Первый уровень – низкий, когда обучающиеся следуют логике рассуждений преподавателя, проявляя лишь элементы самостоятельного поиска. Преподаватель сам ставит проблему, пробуждает интерес к ней и сам решает, но организует обсуждение, показывает логику поиска, пути решения. При этом студент не только получает новые знания, но учится мыслить. Овладение этой методикой лучше всего начинать именно с проблемного, монологического изложения знаний на лекции. Так, при рассмотрении действия законов восприятия и усвоения понятия о законе психологической установки дается путем рассуждающего сообщения материала.

Если при репродуктивном методе преподаватель дает определение понятия психологической установки и приводит пример, то в использовании

проблемной ситуации он поступает иначе: говорит, что порой обучающиеся не готовы к восприятию экскурсии, не заинтересованы ею, выдвигает проблему: «Существует ли реальная возможность изменить отношение аудитории к предстоящей экскурсии?» Это побуждает студентов к размышлению, но они не располагают данными для самостоятельного решения. Поэтому преподаватель демонстрирует путь добывания истины, приводя специальные рассуждения, показывающие, насколько зависит восприятие окружающего от влияния других людей. Преподаватель дает определение психологической установки как целостной направленности человека в определенную сторону, готовности воспринимать окружающее под определенным углом зрения.

На примере из практики преподаватель может показать, как полная реализация закона психологической установки во вступлении к экскурсии позволяет сформировать нужное отношение экскурсантов к экскурсии. При таком изложении материала преподаватель приучает обучающихся к выдвижению гипотез на основе возникшей проблемной ситуации, показывает пути и способы решения проблем. Но, наблюдая со стороны процесс поиска, осуществляемого преподавателем, обучаемые не смогут овладеть методами научного мышления. Необходимо дать им возможность самим решать познавательные задачи.

Шагом к этому является преподнесение материала на втором уровне проблемности – среднем. Он отличается от первого уровня объемом и содержанием деятельности обучаемого и обучающего. Проблему по-прежнему ставит преподаватель, но занятие носит диалогический характер. Её решение осуществляется во время совместной работы студента и педагога. При этом происходит более активное овладение навыками творческой деятельности. Закрепив ответ на проблемный вопрос продуктивной работой обучающихся, преподаватель в это время может не только составить представление о степени усвоения учебной группой материала, но и скорректировать по ходу занятия изложение нужных сведений, выделив больше времени на раскрытие трудно воспринимаемых вопросов. Поисковая беседа требует от обучающихся большей самостоятельности, чем проблемная лекция. В эту работу сначала включаются хорошо подготовленные студенты.

Третий уровень проблемности – высокий. Это дискуссионное изложение материала, когда преподаватель только направляет обучающихся к обсуждению проблемы, но решают они ее самостоятельно и в творческом плане. От педагога

нужна лишь доля оперативной помощи, если в этом появляется необходимость. Так, показав на конкретных фактах сюжетного рассказа сущность бессистемного осмотра достопримечательностей (так называемого гидизма) и его отрицательные стороны, преподаватель подчеркивает, что экскурсией можно назвать только такой осмотр, при котором происходит раскрытие темы, ведущееся по определенному плану. При этом необходимы комментарии, объяснения и выводы экскурсовода.

С учетом этих требований преподаватель, например, дословно воспроизводит рассказ англоязычного гида на обзорной экскурсии «Алматы – южная столица Казахстана» и задает обучающимся проблемный вопрос: «Можно ли присвоить этому гиду квалификацию экскурсовода?». Обучающиеся часто отмечают, что качество работы гида оставляет желать лучшего: его рассказ, хотя и охватывает подтемы, оказывается оторванным от объектов, носит лекционный характер, теряет конкретность и тем самым утрачивает экскурсионную специфику.

Впоследствии преподаватель предлагает обучающимся, соблюдая все принципы первоклассной экскурсии, смоделировать рассказ гида об определенных объектах, которые он сам перечисляет. При этом уровень проблемности задания может варьироваться. Высокий уровень проблемности отличается от низкого и среднего тем, что обучающиеся самостоятельно выявляют проблему на основе специальных данных, предоставленных преподавателем.

Четвертый, очень высокий – исследовательский – уровень предполагает, что проблему обнаруживают сами обучающиеся, а не преподаватель. Для этого учебный материал подается в несколько необычной форме, что побуждает студентов к самостоятельному анализу. Они полностью контролируют процесс: выявляют проблему, формулируют ее и находят творческое решение. Цель исследовательского метода – раскрытие новых аспектов изучаемого предмета, развитие навыков самостоятельного анализа методической документации, выявление ее достоинств и формулирование критериев оценки. Этот метод применяется в таких видах деятельности обучающихся, как самостоятельный анализ всей экскурсии или её части, сопоставление двух или нескольких точек зрения, совершенствование технологической карты экскурсии (методической разработки) с обоснованием своего мнения, подготовка реферата, выпускной работы, текста экскурсии. Выполнение этих работ требует исследования, хотя и учебного,

элементарного, навыков применения известных сведений к новому материалу, высказывания доказательных суждений, умения анализировать, вычленять, сопоставлять [15].

Систематическое применение элементов исследовательской работы в процессе обучения меняет схему восприятия студента: он начинает активно участвовать в выработке и уяснении понятий. Исследовательский метод необходим на семинарских занятиях, подводящих итоги самостоятельной работы обучающихся. При этом нужно использовать метод конкретных ситуаций, представляющих собой случаи из экскурсионной практики. Цель обучения – научить решать проблемы, принимать обоснованные решения, развить активность, быстроту реакции, способность убеждать и выслушивать аргументы.

При моделировании ситуаций важно учитывать наличие проблем разной степени сложности. Они должны соотноситься с уровнем интеллектуальной активности обучающихся и обеспечивать динамичное развитие познавательной деятельности, способствуя постепенному усложнению задач и увеличению познавательной нагрузки.

При низком уровне сложности может даваться ситуация-иллюстрация, показывающая, как была или может быть проанализирована какая-то проблема. Суть её использования в показе путей решения вопросов. Студентов необходимо научить видеть и правильно оценивать проблемы, строить доказательства, делать выводы и предложения.

Дальнейшая работа строится с учетом способности обучающихся решать задачи среднего, высокого и очень высокого уровней сложности. В учебных условиях им предлагается проблемная ситуация, суть которой заключается в необходимости достижения определенной цели для формирования заданных обстоятельств. Так, после изучения темы «Экскурсии для детей и подростков» можно предложить ситуацию-проблему: группе школьников вовремя не подан транспорт. Ребята разбегаются в стороны, толкаются, шумят. Какую линию поведения должен выбрать экскурсовод? Из важных и второстепенных фактов надо вычленить ситуации и сформулировать задачи, требующие решения. Обучающимся необходимо проанализировать ситуацию, выбрать наиболее целесообразный вариант решения. и, с учётом психологических особенностей возраста детей, построить линию своего поведения.

Приведенный пример представляет собой конфликтную ситуацию. Её признаками являются отклонение фактического положения дел от желаемого, воздействие внешней среды, заказчика.

Студентам может предлагаться для анализа и экстремальная ситуация, связанная с крайностями: авария, пожар в автобусе, физическая травма экскурсанта, дорожные препятствия на маршруте и т.д.

При проведении семинарских занятий нередко обнаруживается, что будущие экскурсоводы не умеют реализовывать в практических действиях полученные знания, не подкрепленные формированием умений и навыков. После изучения разделов учебной программы «Основные этапы подготовки новой экскурсии», «Методика проведения экскурсии» и «Техника проведения экскурсии» целесообразно предложить студентам попытаться усовершенствовать технологические карты (методические разработки) уже существующих экскурсий, внося, таким образом, в занятие элемент проблемности [16].

Наш опыт преподавания дисциплины «Экскурсоведение» позволяет рекомендовать для решения подобной задачи применение проблемно-аналитической таблицы характерных ошибок при составлении методической разработки экскурсии и способов их устранения.

В ней предусмотрены три части: информационная, аналитическая и целевая:

- в информационной части обозначены возможные ошибки методической разработки экскурсии;
- в аналитической части сформулированы способы их устранения;
- в целевой части необходимо обосновать предложенные изменения.

В первом столбце таблицы указаны материалы, которые необходимо проработать для достижения результата. В таблице 1 мы попытались показать типичные недостатки, допускаемые обучающимися при составлении технологической карты и способы устранения этих ошибок. Таблицы 2 и 3 отражают работу над отбором экскурсионных объектов, а также формулировкой названий тематических экскурсий. Следует отметить, что, заполняя данную таблицу, студенты проявляют явный интерес к выполняемой работе, так как в ней присутствует элемент творчества и соревновательности между ними.

Для того, чтобы стимулировать их заинтересованность в данном процессе, преподаватель даёт им гарантию, что, например, предложенное новое удачное название экскурсии будет в дальнейшем внесено в существующую методическую документацию и станет использоваться экскурсионными предприятиями в рекламе своей тематики [14, с. 121].

Таблица 1 – Проблемно-аналитическая таблица характерных недостатков и способов их устранения при составлении технологической карты экскурсии [16, с. 125-133].

Текст проблемного задания	Информационная часть	Аналитическая часть	Целевая часть
Технологическая карта экскурсии	Характерные ошибки	Способы устранения	Изменения и обоснования
Обучающимся предлагается технологическая карта с ошибками	Путаница в определении цели и задач экскурсии: цель формируется не точно, а иногда совсем отсутствует, что приводит к неверному раскрытию подтем экскурсии	Сформулировать цель с учетом того, что всегда имеет воспитательный характер, а задачи состоят в необходимости «показать», «рассказать», «познакомить», «помочь увидеть объект осмотра»	Выполнить в форме вкладыша в технологическую карту (методическую разработку) экскурсии

Таблица 2 – Проблемное задание по теме «Отбор экскурсионных объектов» (составлено авторами)

Текст проблемного задания	Информационная часть	Аналитическая часть	Целевая часть
Технологическая карта экскурсии	Характерные ошибки	Способы устранения	Изменения и обоснования
Обучающимся предлагается технологическая карта с ошибками	Отбор объектов показа осуществлен в соответствии с личными вкусами и пристрастиями автора экскурсии	Провести отбор объектов в соответствии с требованиями частной экскурсионной методики	В результате этой работы объекты показа на маршруте экскурсии будут располагаться в логической последовательности

Таблица 3 – Проблемное задание по теме «Тематика и название экскурсии» (составлено авторами)

Текст проблемного задания	Информационная часть	Аналитическая часть	Целевая часть
Названия тематических экскурсий	Характерные ошибки	Способы устранения	Изменения и обоснования
«Литературные места, связанные с Абаем Кунанбаевым и М. Ауэзовым», «Алма-Ата – тыловой город», «Поездка к наскальным рисункам»	Названия экскурсий стандартны, невыразительны, повторяют тему или отрезок маршрута экскурсии	Названия экскурсии должны: 1) не допускать двоякого толкования 2) быть запоминающимися 3) выражать смысл экскурсии	В соответствии с требованиями экскурсионной методики название экскурсии становится ярким, лаконичным, точным

Преподаватель предлагает студентам сравнить результаты выполненной работы с эталонными примерами, утвержденными методическим советом:

1) Тема: Литературно-биографическая. Название: «Абай Кунанбаев и Мухтар Ауэзов – великие таланты казахской земли».

2) Тема: Вклад Алма-Аты в Великую Отечественную войну. Название: «Алма-Ата в годы огненных испытаний».

3) Тема: Петроглифы Тамгалы. Название: «Тамгалы: ландшафты памяти».

Поскольку поставленная проблема является сложной, требуется расчленить её на частные элементы, последовательное решение которых позволяет рассмотреть главную. При проведении занятия на среднем уровне проблемности расчленение проблемы на вспомогательные элементы осуществляет преподаватель, на высоком уровне – сами обучающиеся. Количество ситуаций зависит от числа характерных ошибок в таблице. Каждая из них представляет определенную стадию в динамике решения общей проблемы. Их разбор дает дополнительную информацию, снижает уровень проблемности.

Сосредоточенный интерес обучающихся концентрирует усилия, гарантирует достижение высокого результата в решении общей проблемы. Анализ конкретных ситуаций помогает установить причины недочётов и неточных действий экскурсовода на маршруте, идущих от недостатков документации, найти способы устранения ошибок, предусмотреть возможность их предупреждения, внести точные методические и организационные указания. В данном случае мыслительные операции (анализ, выявление причинно-следственных связей) и практические действия взаимно переплетаются, составляя одно целое. Таким образом, теория связывается с трудовой деятельностью экскурсовода [17].

Обучающиеся оказываются достаточно подготовленными для восполнения в методических разработках недостающего звена и на основе информационной и аналитической частей таблицы решают целевую задачу. Это проблема высокого уровня сложности: студенты должны сами увидеть недостатки в документе, осуществить перенос знаний, умений, навыков в новые условия, конкретизировать их. Каждым студентом проблема решается самостоятельно путем заполнения целевой части аналитической таблицы. Предложения заносятся в неё по всем разделам в виде конкретных формулировок и их обоснования. Для преподавателя эти письменные работы могут вскрыть слабые звенья в системе обучения, обнаружить узкие места, например, затруднение обучающихся в обосновании выбора методических приемов. Без заполнения целевой части таблицы все предшествующие шаги будут носить бессистемный и нецеленаправленный характер, умения не превратятся в навыки, письменно закреплённые приложением к конкретной сфере. Приведенная нами проблемно-аналитическая таблица не является универсальной. Для каждого случая (например, при совершенствовании текста экскурсии, «портфеля экскурсовода» и т.п.), она будет иметь свой вариант. Однако её наиболее существенные черты и элементы характерны для любого организованного процесса решения проблем, связанных с улучшением методической документации [18].

Решение задач самого высокого, исследовательского уровня доступно лишь тем обучающимся, которые проводили экскурсии в период производственной практики. Накопленный опыт позволяет им самостоятельно составить технологическую карту новой экскурсии по заданной схеме, используя приобретенные умения и навыки. Этот процесс требует творческого подхода, обоснованного выбора методических приемов, определения опти-

мальной техники проведения экскурсии, четкой формулировки её цели, подбора названия, учета особенностей аудитории и наполнения документа содержательной информацией [19].

Заключение. Использование проблемно-поискового метода нуждается в большой подготовительной работе преподавателя:

- анализе учебного материала, рассмотрении его с точки зрения проблемности;
- выяснении возможности конструирования и организации учебных заданий.

Это оправдано педагогическими преимуществами проблемно-поискового метода преподнесения знаний, так как:

- он позволяет вовлечь обучающихся в дискуссию, поиск;
- даёт анализ различных точек зрения, делает изложение доказательным, а знания осознанными, способствуя их превращению в убеждения;
- формируется стиль умственной деятельности, характеризующийся довольно высоким уровнем самостоятельности, умением в дальнейшем усваивать новую информацию и творчески применять её в практической работе;
- обеспечивается мобильность знаний, умение быстро выбрать из арсенала средств те, которые наикратчайшим путём и с максимальной эффективностью позволяют решать задачи, обеспечивают высокую предприимчивость, правильную линию проведения, рациональность решений в самые критические моменты работы;
- стимулирует активность познавательной деятельности, формирует интерес, умение видеть проблему;
- противоречивая логика поиска обеспечивает постепенное развитие интеллектуальных способностей, приводит к выработке особого типа мышления, который называют научным, диалектическим, способствует развитию системного подхода к явлениям, свойственным современной науке;
- применение этого метода оказывает влияние на развитие общей умственной культуры студентов, усиливает воспитывающий и развивающий потенциал обучения.

При применении проблемного обучения необходимо учитывать его ограничения. Оно нецелесообразно при изучении сложных и принципиально новых тем, не имеющих опоры на ранее приобретенные знания. Кроме того, данный метод менее эффективен в ситуациях, где ключевую роль играет подражание, например, при освоении точных техник, алгоритмов или практических навыков, требующих воспроизведения образца. Также проблемное обучение требует значительных временных затрат, что может ограничивать его использование в рамках учебного процесса.

Список литературы

- 1 Кунанбаев А. Книга слов. – Алма-Ата: Изд-во «Жазушы», 1992. – 120 с.
- 2 Лернер И.Я. Проблемное обучение. – М.: Знание, 1974. – 64 с.
- 3 Матюшкин А.М. Психология мышления. Мышление как разрешение проблемных ситуаций: учебное пособие / под ред. А. А. Матюшкиной. – Изд. 2-е, перер. и доп. – М.: ИД «Международные отношения», 2017. – 226 с.
- 4 Махмутов М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории: монография. – М.: «Педагогика», 1975. – 368 с.
- 5 Брушлинский А.В. Субъект: мышление, учение, воображение. – Воронеж: НПО «Модэк», 2003. – 407 с.
- 6 Хуторской А.В. Развитие одаренности школьников: Методика продуктивного обучения. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 320 с.
- 7 Пидкасистый П.И. Самостоятельная деятельность учащихся (Дидактический анализ процесса и структуры воспроизведения и творчества). – М.: Педагогика, 1972. – 184 с.
- 8 Талызина Н.Ф. Формирование познавательной деятельности учащихся. – М.: МГУ, 1975. – 353 с.
- 9 Хмель Н.Д. Теоретические основы профессиональной подготовки учителя. – Алматы: Гылым, 1998. – 320 с.
- 10 Хайруллин Г.Т., Бейсенбаева А.А., Саипов А.А. Введение в педагогику туризма. – Алматы, 2001. – 66 с.
- 11 Саипов А.А. Научно-педагогические основы подготовки менеджеров туризма: дис. ... д. п. н.: 13.00.01 / Казахский национальный педагогический университет им. Абая. – Алматы, 2002. – 236 с.
- 12 Емельянов Б.В. Экскурсоведение: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 216 с.
- 13 Божович Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности. – Москва: Международная педагогическая академия, 1995. – 212 с.
- 14 Лютерович О.Г. Педагогические условия подготовки будущих экскурсоводов в высших учебных заведениях: дис. ... к. п. н.: 13.00.08 / Казахский национальный педагогический университет им. Абая. – Алматы, 2010. – 132 с.
- 15 Скобельцина А.С., Шарухин А.П. Технологии и организация экскурсионных услуг: учебное пособие. – М.: Академия, 2010. – 192 с.
- 16 Лютерович О.Г., Ягофаров Г.Ф. Особенности проведения экскурсий на различные темы: учебное пособие. – Алматы: «Тантеев», 2021. – 291 с.
- 17 Лютерович, О.Г., Ягофаров Г.Ф. Экскурсоведение: учебное пособие. – Алматы: «Тантеев», 2021. – 231 с.
- 18 Хуусконен Н.М., Глушанок Т.М. Практика экскурсионной деятельности. – СПб.: «Издательский дом Герда», 2008. – 208 с.
- 19 Лютерович О.Г., Жаксыбекова Д.К. О применении методических приемов показа и рассказа на экскурсиях // Туризм, досуг и гостеприимство. – 2024. – №3. – С. 26-31.

References

- 1 Kunanbaev A. Kniga slov. – Alma-Ata: Izd-vo «Zhazushy», 1992. – 120 s.
- 2 Lerner I.Ja. Problemnoe obuchenie. – M.: Znanie, 1974. – 64 s.
- 3 Matjushkin A.M. Psihologija myshlenija. Myshlenie kak razreshenie problemnyh situacij: uchebnoe posobie / pod red. A. A. Matjushkinoj. – Izd. 2-e, perer. i dop. – M.: ID «Mezhdunarodnye otnoshenija», 2017. – 226 s.
- 4 Mahmutov M.I. Problemnoe obuchenie. Osnovnye voprosy teorii: monografija. – M.: «Pedagogika», 1975. – 368 s.
- 5 Brushlinskij A.V. Sub'ekt: myshlenie, uchenie, voobrazhenie. – Voronezh: NPO «Modjek», 2003. – 407 s.
- 6 Hutorskoj A.V. Razvitie odarennosti shkol'nikov: Metodika produktivnogo obuchenija. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2000. – 320 s.
- 7 Pidkastyj P.I. Samostojatel'naja dejatel'nost' uchashhihsja (Didakticheskij analiz processa i struktury vosproizvedenija i tvorchestva). – M.: Pedagogika, 1972. – 184 s.
- 8 Talyzina N.F. Formirovanie poznavatel'noj dejatel'nosti uchashhihsja. – M.: MGU, 1975. – 353 s.
- 9 Hmel' N.D. Teoreticheskie osnovy professional'noj podgotovki uchitelja. – Almaty: Gylm, 1998. – 320 s.
- 10 Hajrullin G.T., Bejsenbaeva A.A., Saipov A.A. Vvedenie v pedagogiku turizma. – Almaty, 2001. – 66 s.
- 11 Saipov A.A. Nauchno-pedagogicheskie osnovy podgotovki menedzherov turizma: dis. ... d. p. n.: 13.00.01 / Kazahskij nacional'nyj pedagogicheskij universitet im. Abaja. – Almaty, 2002. – 236 s.
- 12 Emel'janov B.V. Jekskursovedenie: uchebnoe posobie. – M.: Sovetskij sport, 2007. – 216 s.
- 13 Bozhovich L.I. Izbrannye psihologicheskie trudy. Problemy formirovanija lichnosti. – Moskva: Mezhdunarodnaja pedagogicheskaja akademija, 1995. – 212 s.
- 14 Ljuterovich O.G. Pedagogicheskie uslovija podgotovki budushhih jekskursovodov v vysshih uchebnyh zavedenijah: dis. ... k. p. n.: 13.00.08 / Kazahskij nacional'nyj pedagogicheskij universitet im. Abaja. – Almaty, 2010. – 132 s.
- 15 Skobel'cina A.S., Sharuhin A.P. Tehnologii i organizacija jekskursionnyh uslug: uchebnoe posobie. – M.: Akademija, 2010. – 192 s.
- 16 Ljuterovich O.G., Jagofarov G.F. Osobennosti provedenija jekskursij na razlichnye temy: uchebnoe posobie. – Almaty: «Tanteev», 2021. – 291 s.
- 17 Ljuterovich, O.G., Jagofarov G.F. Jekskursovedenie: uchebnoe posobie. – Almaty: «Tanteev», 2021. – 231 s.
- 18 Huuskonen N.M., Glushanok T.M. Praktika jekskursionnoj dejatel'nosti. – SPb.: «Izdatel'skij dom Gerda», 2008. – 208 s.
- 19 Ljuterovich O.G., Zhaksybekova D.K. O primenenii metodicheskikh priemov pokaza i rasskaza na jekskursijah // Turizm, dosug i gostepriimstvo. – 2024. – №3. – S. 26-31.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Лютерович Олег Григорьевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қаласы, Қазақстан, e-mail: oleg_tur_53@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-4082-1008	Автор для корреспонденции (первый автор) Лютерович Олег Григорьевич – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: oleg_tur_53@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-4082-1008	The Author for Correspondence (The First Author) Luterovich Oleg Grigorievich – candidate of pedagogical sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: oleg_tur_53@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-4082-1008
---	--	---

Orynbayeva U.K.^{id}, Ospanova A.B., Boltayeva G.A.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

PECULIARITIES OF PROFESSIONALLY-ORIENTED TEACHING OF FOREIGN LANGUAGE TO STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION BY MEANS OF PROBLEM-BASED LEARNING TECHNOLOGY

Orynbayeva Ulserik Kydyrbaikyzy, Ospanova Aigul Bolatovna, Boltayeva Gulmaira Abenovna

Peculiarities of professionally-oriented teaching of foreign language to students of physical education by means of problem-based learning technology

Abstract. The article addresses the issue of teaching foreign languages to physical education students in a professional context. In the era of globalization and integration into the international educational and professional space, proficiency in foreign languages is crucial for future specialists in physical education and sport. The study aims to identify effective methods and features of teaching foreign languages that align with the professional training needs of these students. Methods used include analysis of scientific literature, pedagogical experiments, observation, and surveys to identify challenges and current needs in foreign language education within physical culture. The authors highlight the importance of integrating professionally-oriented topics and terminology into language instruction. Effective approaches discussed include the use of specialized vocabulary, working with professional texts, and conducting targeted practical classes. Professionally-oriented foreign language teaching is essential for the successful professional integration of physical education students. The article provides practical recommendations for educators and institutions to enhance the effectiveness of foreign language instruction and better meet the professional needs of students.

Key words: professionally-oriented foreign language, physical culture, technology, problem situation, approach, method, student.

Орынбаева Улсерик Қыдырбайқызы, Оспанова Айгүл Болатовна, Болтаева Гүлмайра Абеновна

Проблемалық оқыту технологиясы арқылы дене шынықтыру факультеті студенттерін кәсіби-бағытталған шетел тілін оқытудағы ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру факультетінің студенттеріне шетел тілін кәсіби тұрғыда оқыту мәселесі қарастырылған. Жаһандану және халықаралық білім беру және кәсіби кеңістікке кірігу дәуірінде дене шынықтыру және спорт саласындағы болашақ мамандар үшін шетел тілін білу өте маңызды. Зерттеудің мақсаты – студенттердің кәсіби дайындығының қажеттіліктерін қанағаттандыратын шетел тілін оқытудың тиімді әдістері мен ерекшеліктерін анықтау. Қолданылған әдістерге дене шынықтыру аясында шетел тілін оқытудағы проблемалар мен ағымдағы қажеттіліктерді анықтауға бағытталған ғылыми едебиеттерді талдау, педагогикалық эксперименттер, бақылаулар мен сауалнамалар кірді. Авторлар тілді оқытуға кәсіби бағытталған тақырыптар мен терминологияны кіріктірудің маңыздылығын атап көрсетеді. Тиімді тәсілдерге арнайы лексиканы пайдалану, кәсіби мәтіндермен жұмыс істеу және мақсатты практикалық сабақтарды өткізу жатады. Дене шынықтыру факультетінің студенттерінің табысты кәсіби интеграциясы үшін шет тілін кәсіби бағытта оқыту қажет. Мақалада шетел тілін оқытудың тиімділігін арттыру және студенттердің кәсіби қажеттіліктерін толық қанағаттандыру үшін оқытушылар мен оқу орындарына практикалық ұсыныстар берілген.

Түйін сөздер: кәсіби-бағытталған шетел тілі, дене тәрбиесі, технология, проблемалық жағдай, тәсіл, әдіс, студент.

Орынбаева Улсерик Кыдырбайқызы, Оспанова Айгүл Болатовна, Болтаева Гүлмайра Абеновна

Особенности профессионально-ориентированного обучения иностранному языку студентов факультета физической культуры с использованием технологии проблемного обучения

Аннотация. В статье рассматривается вопрос обучения иностранным языкам студентов факультета физической культуры в профессиональном контексте. В эпоху глобализации и интеграции в международное образовательное и профессиональное пространство владение иностранными языками имеет решающее значение для будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Цель исследования - выявить эффективные методы и особенности преподавания иностранных языков, соответствующие потребностям профессиональной подготовки студентов. Использовались такие методы, как анализ научной литературы, педагогические эксперименты, наблюдения и опросы, направленные на выявление проблем и текущих потребностей в обучении иностранным языкам в рамках физической культуры. Авторы подчеркивают важность интеграции профессионально-ориентированных тем и терминологии в преподавание языка. Среди эффективных подходов - использование специализированной лексики, работа с профессиональными текстами и проведение целевых практических занятий. Профессионально-ориентированное обучение иностранным языкам необходимо для успешной профессиональной интеграции студентов факультета физической культуры. В статье представлены практические рекомендации для педагогов и учебных заведений по повышению эффективности обучения иностранным языкам и более полному удовлетворению профессиональных потребностей студентов.

Ключевые слова: профессионально-ориентированный иностранный язык, физическая культура, технология, проблемная ситуация, подход, метод, студент.

Introduction. The relevance of the article - is that English can be particularly useful in the study of athletics. English is a widely spoken language in the world of athletics. We need to broaden our horizons and discover new opportunities to learn a foreign language. As we know, most athletics studies are often available in English. A good command of English helps us to effectively learn new trends and developments in the field of athletics. English-language specialized texts on athletics may include articles from the sport. Knowledge of a foreign language helps physical education students to communicate with athletes from other countries. They can participate in international projects and academic mobility programs.

In this regard, the purpose of this article is to determine the features and effective methods of teaching foreign languages corresponding to the requirements for professional education of physical training students using problem-based learning technologies.

The object of this article is the process of teaching foreign languages in higher educational institutions.

Therefore, the choice of a professionally oriented foreign language for specialized 'landed' should be based on the needs of a particular specialist. The main aspects of this area will be considered. Teaching a foreign language in the context of fitness requires the consolidation of the main provisions that ensure the full and practical assimilation of the material by students.

In today's context, communication is becoming a crucial aspect of an athletics specialist. It can be developed in their future professional career. The importance of the professionally oriented FL in non-linguistic universities has grown significantly. The State Educational Standard for Higher Vocational Education emphasizes the need to consider the professional context in foreign language teaching. It focuses on the future professional tasks of graduates. Professionally oriented foreign languages are recognized as a key priority in the modernization of education. Foreign language communication is becoming an integral part of professionally oriented foreign languages. An analysis of pedagogical and methodological literature shows the necessity of teaching foreign languages in non-linguistic university faculties. Today, the goal is not only to master communication skills in a foreign language, but also to acquire specialized knowledge in the student's chosen field.

Phases 76 and 77 of the 100 Concrete Steps programme of the National Plan highlight the following priorities: 'improving the quality of human capital, updating teaching standards and training qualified personnel in higher education institutions with a view to disseminating this experience to other educational

institutions in the country'. This requires encouraging the professional mobility of teachers and facilitating their continuous professional development, strengthening their ability to independently solve their tasks [1].

'The main goal of the education system is to create the necessary conditions for obtaining quality education. It is aimed at education development and professional self-realization of personality on the basis of national and universal values, achievements of science and practice. This is the development of creative, mental and physical abilities of the personality, formation of strong moral foundations, promotion of a healthy lifestyle and enrichment of consciousness by creating opportunities for the development of individuality' [2].

In addition, the President of the Republic of Kazakhstan K. Tokayev stated in his speech that 'we need to restructure the entire system of vocational education to promote the development of skills in demand in the labor market. It is necessary to establish the main priority in education and training of future specialists [3].

In the National Development Plan of Kazakhstan until 2025, the priority is to improve the efficiency of state planning of the quality of civil service personnel. Taking into account the requirements of the XXI century competitiveness.

U.K. Orynbaeva, M.K. Akhmetova, T.J. Zhylytyrova, A.K. Bekdualieva note that the requirement of the development of modern society to the content of general education is to educate young people at the level of world science and progress. It forms their ability to think. It improves their creative experience and norms of attitude to the world [4, p. 151].

G.M. Juraeva notes that the use of a foreign language is necessary to acquire new professionally significant knowledge. It deepens professional experience, the specialist expands his competence not only to solve his own professional tasks, but also to better understand the position of the profession in society as a whole [5].

The preparation of professionally competent specialists is a state task. Therefore, universities and educational institutions involved in the training of specialists should be equally responsible for this.

A competitive specialist should have theoretical knowledge and practical skills in the chosen fields of knowledge. He should be able to solve professional tasks in the relevant professional fields of activity. In addition, they should acquire general cultural and professional competences in the fields studied. Nowadays, the labor market increasingly requires professionals who are able and willing to engage in interpersonal communication.

A foreign language stimulates the language to expand the sphere of international cooperation. This

increases the attention of the social significance of foreign language education [6, p. 13]. In the context of the orientation of the Republic of Kazakhstan on the path of scientific, technical and industrial development of the social mission in the field of education “foreign language” in the system of multidisciplinary non-linguistic universities is the training of specialists. This means that it is necessary to identify persons who have mastered a foreign language as a means of establishing personal, scientific and cultural contacts with native speakers and as an instrument of establishing professional communication for the effective exchange of experience in future practical production activities.

Teaching foreign languages for professional purposes is increasingly considered as one of the key areas of modernization of education. There is an urgent need to revise the general concept of learning, especially when it comes to professional teaching foreign languages. Foreign language knowledge becomes an integral part of professional activity.

In the area of language instruction and sports communication, a focus on improving the effectiveness of foreign language education for students pursuing careers in physical education and sports is essential. This connects the teaching process to the dynamics of interaction between physical education students and the international sports community. Foreign language instruction examines the connection between culture, language, and education. It plays a key role in understanding the unique aspects of language teaching for athletics.

E. Bakytzhan, A. Zhaitapova, A. Ospanova note in their article that the formation of students’ communicative competence involves the solution of communicative problems with the help of certain linguistic means in the context of speech situations from the public and scientific spheres [7].

Many scholars have made important contributions to the research of foreign language teaching in the context of physical education and sport. It helps better to understand that professionally oriented foreign language can be effectively integrated into the educational process and professional practice in this field.

The analysis of the works of A.A. Verbitsky, I.I. Khaleeva, T.A. Dmitrenko, L.N. Lazarenko, F.M. Zinnurova, A.A. Rybkina showed the term “professionally-oriented teaching” is used to designate the process of teaching FL in a non-linguistic university. It focused on reading literature on the specialty, learning professional vocabulary and terminology and on communication in the field of professional activity.

The teaching of professionally-oriented foreign languages in non-linguistic fields is aimed at developing an active and creative personality who can effectively

apply their linguistic knowledge in their careers. This process involves acquiring specific knowledge, skills and abilities. It fosters professional growth across various scientific disciplines [8, p. 145-150].

Teaching foreign languages as an effective means of professional and social orientation at non-linguistic universities. To unlock this potential, the following conditions must be met:

- clear formulation of the objectives of language activities in the foreign language;
- social and professional orientation of this activity;
- student satisfaction in solving individual problems;
- Education at students of ability to approach the decision of private tasks creatively;
- favorable psychological climate in the training team.

The issue of developing a system for professional language training for athletics is currently characterized by its complexity. In academic and methodological literature, foreign language instruction as part of higher professional education is explored from various perspectives: foreign language as a tool for communication in higher education (I.L. Bim, N.N. Ghez, I.A. Zimnyaya), development of communicative skills through foreign language learning (V.L. Kuzovlev, V.G. Kostomarov, A.A. Leontiev, E.I. Passov), formation of professional orientation (L.Sh. Gegechgori, N.I. Gez, M.A. Davydova, B.K. Esipovich, R.P. Milrud), communicative approach to foreign language teaching (I.L. Bim, A.N. Leontiev, E.I. Passov, G.V. Rogova).

An essential element in training highly qualified specialists today is the organization of elective courses. It provides students with the opportunity to broaden, deepen, and systematize the knowledge they have gained in their field. The goal of elective courses is not only to equip students with new professional knowledge but also to enhance and refine it in specific areas of their pedagogical specialty. This process plays a critical role in establishing a strong theoretical foundation that students will need for their future scientific and practical endeavors. A key feature of elective courses is their flexibility in terms of teaching hours and adaptability. It allows for adjustments between lectures and practical sessions, as well as the selection of teaching methods that are more engaging for students. Elective course reflects the evolving needs of society and the state, incorporating knowledge, skills and qualities required at particular stages of societal development. This has led to varying approaches in defining the content of education.

Given the active integration of the state educational standard into the educational process, finding effective ways to implement its key provisions has become especially important. The greatest focus for educators

in this context lies in designing lessons based on the competence approach. It serves as the methodological foundation of the State Educational Standard. The competence approach aims to promote active learning and cognitive engagement. It fosters the students' readiness for self-development and lifelong learning. It also accommodates individual differences among students in the learning process.

Elective courses represent a modern mechanism for enhancing and personalizing the educational experience. With a well-structured system of electives, each student can tailor their education to focus on specific areas of interest within their chosen field.

Elective course is a part of the basic and specialized components of education and can serve several purposes:

Supplement the content of core and specialized courses;

Expand the content of a particular core subject;

Address a range of students' cognitive interests beyond their chosen profile.

These courses come with specific requirements designed to encourage students' independent learning. This is achievable since elective courses are not constrained by educational standards or examination materials [9].

Elective courses serve three primary functions:

- they act as a "supplement" to a specialized course, transforming it into a comprehensive, in-depth course that allows for a deeper exploration of specific topics;

- they expand upon the content of a foundational course, which is initially taught at a basic education level, thus supporting the study of related subjects at a more advanced level or providing additional training.

- they cater to students' intellectual interests across various fields of human activity.

Elective courses should be designed to achieve the following goals:

- assist students in self-determining and choosing their future professional path;

- foster positive motivation for studying within the chosen specialization;

- introduce students to key professional activities related to their field;

- stimulate students' intellectual engagement;

- enhance students' informational and communicative competence.

The purpose of this article is to examine the effectiveness of the elective course "Professionally-oriented foreign language" as a means of implementing the competence approach.

The objectives of the study include:

- developing students' ability to independently acquire the knowledge needed to tackle communicative tasks;

- enhancing students' communicative skills, enabling them to engage in professional dialogues

while considering the competence approach and speech etiquette;

- strengthening speaking skills through the use of specialized, professionally-oriented vocabulary;

- cultivating skills in searching, browsing, and introductory reading of literature related to the specialty;

- promoting skills in independent literature research and familiarization with texts relevant to their field of study.

By and large, the professionally-oriented foreign language plays a vital role in shaping competent and intercultural trained specialists in physical education.

Materials and methods. The material of the article was various methods and techniques that activate the learning process in practical classes "Professionally-oriented foreign language". This paper presents practical experience in the use of some techniques of problem-based learning technology.

Methods of problem-based learning are aimed at stimulating students to independent thinking, analyzing problems and searching for solutions. In the context of teaching a foreign language to students of physical education, the use of such methods can contribute to a deeper mastering of the language and its application in the professional sphere.

Problem modeling method: Students of athletics are given real or fictional scenarios related to their future profession. They have to use language skills to solve tasks or problems. Many modern pedagogical technologies involve the use of problem situations in teaching. Problem-based learning technology can be referred to such technologies. The concept of a problem situation is broader and based on S.L. Rubinstein's statement, fundamental in the development of thinking.

M. Loyens, S.H. Jones, J. Mikkers, T. Van Gog underlines the recent empirical study provides additional support for the effectiveness of PBL. The researchers randomly assigned students to one of three groups (PBL, lecture-based, or self-study) and discovered that students in the PBL group were more likely to experience conceptual change. They outperformed the students in both the lecture-based and self-study groups on conceptual tests administered immediately after the lesson, as well as on a delayed post-test conducted one week later [10, p. 34-42].

As for the H. Sidik, A. Masek problem-based learning is considered as an important ability. The students must have in order to face the increasingly fast and complex change in the world and be able to solve the problems of daily life [11, p. 87-92].

E. de Graaff and A. Kolmos showed PBL as education builds on the students' background, expectations, and interests. It is common for students to be motivated to work much harder with the PBL model than with traditional teaching methods [12].

In addition, N.N. Osipova states that modeling of problem situations is a necessary condition for the development of student's thinking [13]. V. Okon, M.I. Makhmutov, A.M. Matyushkin, T.V. Kudryavtsev, A.B. Brushlinsky, who through the system of concepts and provisions formulated the theory of problematic situations and problem solving in teaching, gave paramount importance to the creation of a problem situation and problem solving in teaching. A.V. Brushlinsky, who through a system of concepts and provisions formulated the theory of problem-based learning. Even earlier, the outstanding psychologists S.L. Rubinstein, A.N. Leontiev, D.V. Elkonin.

Modeling of problem situations determines the concept of modeling. Y.Z. Kushner defines modeling as a method of creating and researching models that allows obtaining new knowledge, new integral information about an object. The essential features of the model include: visibility, abstraction, the element of scientific fantasy and imagination, the use of analogy as a logical method of construction, the element of hypothetically. Y.Z. Kushner also notes that a model is a hypothesis expressed in visual form [14].

However, A.M. Matyushkin argues not every situation that causes difficulty for the learner is a problem situation. The fundamental condition for the emergence of a problem situation is the need to discover a new attitude, property or mode of action [15]. The main element of a problem situation is the unknown, new, what must be discovered to correctly perform the task, to perform the necessary action. In order to create a problem situation in teaching. It is necessary to put the student in front of the need to perform such a practical or theoretical task, in which the knowledge to be learned will take the place of the unknown.

E.L. Melnikova emphasizes the methods of creating problem situations on the basis of contradictions in the knowledge and activities of students. To create a contradiction between two or more objects, the teacher should simultaneously present contradictory facts, theories or points of view or confront different opinions of students with a question or a practical task [16].

To reveal this method, we offer the following situations.

Situation 1. Describe a football match you recently watched or attended. Use 'goalkeeper', 'midfield', 'offside', 'corner kick', 'free kick', "penalty kick," "dribble," and "pass" football vocabulary.

Situation 2. Imagine you are a football coach. A player on your team is struggling with dribbling skills. What advice would you give to help them improve? Use vocabulary related to football.

Situation 3. Your team is about to play an important match against a very strong opponent. What tactics

will you use? Would you use offensive or defensive tactics? Please explain your strategy.'

Situation 4. Why is teamwork important in football? How can players improve communication and co-operation during the game?

These problem situations allow athletes and coaches to focus on the individual needs and characteristics of each participant and develop appropriate strategies to address them and improve performance in professional-oriented foreign language classes.

Problem-oriented cases: Provide students with cases containing problems or situations that require decision-making in a foreign language. Students analyze the cases, discuss possible solutions, and make decisions based on their language skills. Problem-oriented cases are a situational task containing a detailed description of a problem that may arise in real-life situations and for which the learner needs to learn how to identify solutions [17].

D.Yu. Tulepbergenova characterizes the case study as one of "the most proven means of achieving active participation of students in group work", providing "the possibility of group work on a single problem field; the use of structured information and principles of problem-based learning; ... the possibility of creating new productive stereotypes of activity; development of skills of the simplest generalizations" [18].

According to researchers, the essence of case technology is that students develop skills of comparison, analysis, search for alternative ways out of a particular problem situation, independent search for missing information, discussing it in a group, thus developing important skills of communication, co-creation and initiative [19].

According to M.I. Neustroeva, the case-technology method wins a positive attitude of students who see in it an opportunity to show initiative, feel independence in mastering theoretical provisions and mastering practical skills [20].

The following professionally oriented cases we used in the training of physical education students.

Case 1. Problem: You are a physical education coach and need to develop an individualized training program for a new athlete from another country who does not speak your native language.

Objectives: Understand the athlete's needs and goals, gather information about the athlete's physical fitness and medical condition, and develop and present a detailed training program in English.

Case 2: Problem: You are attending an international physical education conference and need to communicate with colleagues from other countries in English.

Objectives: Prepare to present your research at the conference in English, compose discussion questions

for your colleagues, and learn how to effectively dialog on topics related to your specialty.

Case 3. Problem: You work as a journalist and have to conduct an interview with a successful foreign athlete in English.

Tasks: Prepare interview questions, take into account the specifics of the cultural context and terminology related to physical culture, and maintain the conversation in English.

Case 4. Problem: You are working in an international team to develop a physical rehabilitation project and need to communicate with colleagues from different countries in English.

Tasks: Make a work plan for the project, hold meetings and discussions with colleagues, and prepare a presentation of the project in English.

Case 5. Problem: You need to familiarize yourself with current scientific articles in your specialty written in a foreign language.

Tasks: Find and study scientific articles in English, highlight key information and terminology, make a brief analysis and formulate conclusions.

These problem-oriented cases will allow students to put their language skills into practice in the context of their professional work in physical education.

Problem Question Method: Offering students a series of questions that pose certain problems or challenges that require discussion and argumentation in a foreign language. Question as a form of problem posing is inherently related to the forms of universal thought, to its development.

Application of the method of problem questions allows students to actively interact with the teaching material, develop critical thinking, and apply knowledge and skills of language in practice in the context of their future professional activity.

1. What communication strategies can be used when working with international athletes?

2. What language barriers may arise when communicating with people from other cultures in training and competition?

3. What aspects of organizing international sporting events should be considered when working as an organizer?

4. What language skills and cultural knowledge can help in effective communication with participants and guests from different countries?

5. What advantages and challenges exist when participating in international research projects in the field of physical education?

6. What key terms and concepts do you need to know in order to communicate effectively with international colleagues in a scientific environment?

7. What skills and language skills are needed to work with tourists and sports groups from different countries?

8. What cultural aspects should be considered when conducting tourism programs and sporting events for international visitors?

9. What features of intercultural communication can influence cooperation with foreign partners in the field of physical education?

10. What intercultural communication strategies can contribute to successful collaboration and promotion of sports ideas abroad?

These sample questions can stimulate students to think and discuss in a foreign language and help them to put their language skills into practice in the professional context of physical culture.

Results. In the study of practical lessons on professionally-oriented foreign language for physical education students, we used the following research methods (problem modeling method, problem-oriented cases, method of problem questions) to evaluate the effectiveness of their teaching and compliance with the goals and objectives of the educational program. The combination of these research methods can provide a comprehensive evaluation of the effectiveness of experiential learning in professionally oriented foreign language for physical education students and help to identify areas for improvement in the educational process.

The effectiveness of methods in teaching a professionally orientated foreign language can provide useful insights. The specifics of these methods may vary considerably from one profession to another. If the teaching of professionally oriented foreign language of technical and medical disciplines can include more practical tasks. In our case, we will emphasize practical situations related to physical activity and sport. Having studied the works of the above mentioned scholars, we can say that all methods influence the development of students' language skills. For example, physical education students can better learn specialized vocabulary through the analysis of sports situations. The use of problem modelling and problem-oriented case study methods helped students to develop their ability to analyze situations and make decisions. These methods were effective not only in physical education but also in other professional fields. By comparing the effectiveness of the methods in different specialties, it is possible to identify common trends and peculiarities. If used correctly, these methods can be used successfully in other fields. All these methods require practical training and the specific characteristics of each specialty should be taken into account when using these methods.

The purpose of experiential learning was to test the effectiveness of the application of the developed methods as a tool for professionally-oriented foreign language teaching for athletics.

- ability to explain and interpret key concepts based on the situation;
- ability to use knowledge in real or hypothetical problem contexts;
- demonstration of understanding of different perspectives on a problem;
- ability to analyze a problem from different perspectives and find optimal solutions;
- ability of students to assess their knowledge and mistakes, as well as identify ways to improve;
- developing communication skills, including argumentation, critical thinking and teamwork.

Testing of the developed problem situations was carried out on the basis of the Kazakh Academy of Sport and Tourism with students FOS 22-15, FOS 22-16 6B01401 - Physical culture and sport. The total number of participants in the pilot training was 32 people.

To assess the effectiveness of solving these situations by students, three levels can be distinguished (low, medium and high) depending on the quality of the task, the use of football terminology and argumentation (figure 1).

In the first situation, 53,1% showed a low level. These students were unable to use a sufficient

number of specific words. 31,25% includes basic football terms, but their use is not always accurate. 15,62% of student's answers are full of detailed descriptions of the match using correct football terminology.

In the second situation, 43,75% gave an incomplete answer, without using specific football vocabulary. 37,5% of students use basic terms, but the explanation is not always detailed. 18,75% of students gave a detailed answer, with specific recommendations on technique and using football terminology.

In the third situation, 40,62% of students do not explain their tactics, giving a general answer without a clear plan. 50% of students describe the general strategy, but do not explain in detail why such tactics were chosen. Specific terms are used, the goals of the tactics are explained, as well as the key points that must be implemented.

In the fourth situation, 31,25% have no suggestions for improving communication. 37,5% of students explain why teamwork is important, but the answer does not always include specific examples. 31,25% of students use football terms to explain coordination and strategy. The distribution of students into levels was based on the quality of their performance on the task, the accuracy of their use of football terminology, the detail of their argumentation and the ability to explain their decisions in the context of football practice.

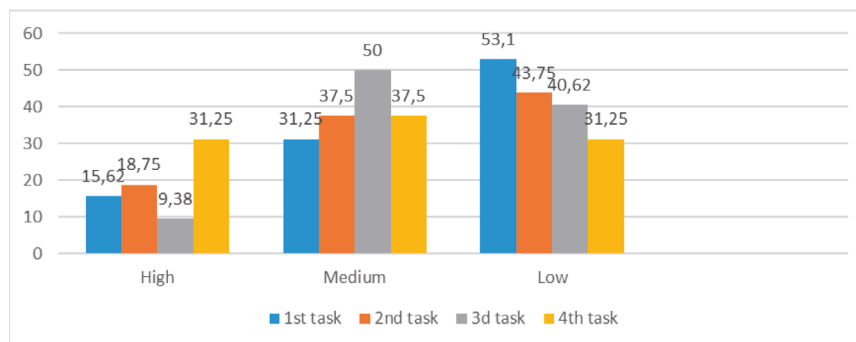


Figure 1 – Results of the students in solving the problem situations

Thus, students with a low level often give short and general answers, do not use enough football vocabulary and do not give detailed explanations. Students at the intermediate level give more complete answers, but still sometimes use general formulations, do not always use football terminology accurately or do not explain their solutions in detail.

Students with a high level show a deep understanding of the situation, use a variety of precise

football vocabulary, give detailed explanations and proposed solutions related to football tactics and technique.

As P.P. Nishonov mentioned the effectiveness of teaching a professional oriented foreign language depends on several factors:

- classes should be comprehensive, i.e., every aspect of the professional foreign language should be given attention;

- all the materials used should be authentic, which will help to avoid mistakes related to incorrect combinations of words;

- the realization of practical application of the acquired knowledge in one's professional activity serves as a strong motivation for learning a foreign language [21, p. 63]

Thus, the analysis of the results allows us to determine the degree of students' involvement in the learning process and their ability to use English in sports contexts. It is important for the professional training of physical education students.

Discussions. We can state that the conducted experimental training with the use of problem-based learning methods has shown that the proposed methods can effectively develop students' practical skills in the field of professionally oriented foreign language teaching. However, the obtained results indicate the need for further work to improve the quality of learning specific sports terminology and reasoning.

On this basis, the analysis of the levels of task completion shows a significant number of students were not able to apply specific sports vocabulary sufficiently. It may indicate insufficient preparation in this area or the difficulty of moving from theoretical knowledge to its practical application. This emphasizes the need to strengthen practical lessons with a focus on vocabulary development, as well as more frequent use of terms in context.

Although 31,25% and 37,5% of students demonstrated the use of basic sports terms. Their explanations were often not detailed enough. This indicates the need to go deeper into explanation and analysis skills. So that students can not only use the terminology correctly, but also understand its meaning in different contexts. For this purpose, we need to introduce additional tasks.

The development of communicative competence is an important aspect of the learning process. Despite the high results of some students in extended answers. There is still a significant percentage of those who could not fully argue their answers. This may be due to insufficient preparation in critical approach to the material or insufficient practice in public speaking and discussion. To improve this aspect, we recommended strengthening student interaction in group discussions and project work.

It is also necessary to emphasize the creation of situations in which students could use sports vocabulary in the context of real or hypothetical scenarios.

Thus, despite the positive results of the experiment, more efforts are needed to improve teaching methods aimed at developing students' specialized vocabulary, in-depth analysis and communicative skills.

Conclusions. Based on the analysis, it can be said that the conducted study showed that the use of problem modeling methods, problem-oriented cases and problematic questions in teaching a professionally oriented foreign language to physical education students contributes to the activation of their educational activities and the development of the necessary professional competencies. However, the results of the analysis of the effectiveness of these methods revealed certain problems in the level of students' assimilation of football terminology and in the depth of argumentation. Based on the results, the following key points can be highlighted:

- students with a low level do not always use specialized vocabulary and do not give detailed explanations, which indicates an insufficient level of involvement in the learning process and a low level of mastering the topic;

- students with an average level show a more complete understanding of situations, but cannot always accurately use football terminology and detail their decisions, which indicates the need for further improvement of skills in the context of professional activity;

- students with a high level demonstrate a deep understanding of the problem, accurate use of professional vocabulary and the ability to express their thoughts in a detailed and reasoned manner, which confirms the high efficiency of the applied methodology for professionally oriented training.

Thus, the results of the experiment indicate a positive effect of the applied methods on the development of students' professional and communication skills. However, to achieve higher results, it is necessary to continue improving the teaching methodology, focusing on the deep mastery of specialized vocabulary and improving the skills of argumentation and analysis of professional situations.

References

- 1 The program of the President of the Republic of Kazakhstan dated May 20, 2015 "The National Plan – 100 Concrete Steps". <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K1500000100/links> (date of access 04.01.2025).
- 2 Law of the Republic of Kazakhstan dated July 27, 2007 No. 319-III "On Education". https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z070000319_ (date of access 06.01.2025).

- 3 Message of the Head of State Kassym-Jomart Tokayev to the People of Kazakhstan “Constructive Public Dialogue – The Basis of Stability and Prosperity of Kazakhstan” – Text: electronic // Official website of the President of the Republic of Kazakhstan. - URL: https://www.akorda.kz/ru/addresses/addresses_of_president/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaevanarodu-kazahstana (date of access 27.12.2024)
- 4 Orynbayeva U.K., Akhmetova M.K., Zhylytyrova Zh.T., Bekdualieva A.K. Peculiarities of developing critical reading ability of the masters of the specialty 7M01712 – training of foreign language teachers // Bulletin of Ablai khan KazUIRandWL, Series “Pedagogical sciences”. – 2024. - №3(74) - pp. 200-211.
- 5 Juraeva G.M. Professionally Oriented Foreign Language Teaching at Nonlinguistic Higher Education Establishments // Multidisciplinary Journal of Modern Science. - 2022. - №5. - pp.362-366.
- 6 Haleeva I.I. Linguistic Education in the Russian Federation in the Context of Sustainable Development: An Eco-Social Approach.- M.: MGLU, 2013. – 31 p.
- 7 Bakytzhan E., Zhaitapova A., Ospanova A. Foreign language professionally-oriented competence of students of non-linguistic specialties (on the example of athletes) // Sci Herald Uzhhorod Univ Ser Phys. - 2024. - № 55. - pp. 2034-2044. DOI: 10.54919/physics/55.2024.203be4
- 8 Sitnikova A.Yu. Professionally-oriented teaching of a foreign language to students of a non-linguistic university / V international. scientific-practical conference of the forum «Language education today - development vectors» : mat. - Yekaterinburg, 2014. - pp. 145-150.
- 9 Nazaralieva Z.S. Pedagogy of Specialized Education): textbook. – Almaty: Triumf «Т», 2008. – 176 p.
- 10 Loyens M.M., Jones S.H., Mikkers J., Van Gog T. Problem-based learning as a facilitator of conceptual change // Learning and Instruction. - 2015.- №38(6). - pp. 34-42.
- 11 Sidik H., Masek A. The effects of problem-based learning in students reading comprehension for mastering the content and vocabulary acquisition // ASEAN Journal of Science and Engineering Education. - 2021. - №1(2). – pp. 87-92.
- 12 Graaff de E., Kolmos A. Characteristics of Problem-Based Learning // International Journal of Engineering Education. - 2003. - №5. - pp. 657-662.
- 13 Osipova N.N. Typology and Modeling of Problem-Solving Tasks in Foreign Language Teaching (Based on Listening Practice) // Bulletin of Samara Scientific Center of Russian Academy of science. – 2014. – Vol. 16. - №2. – pp. 578–582.
- 14 Kushner Yu.Z. Methodology and Methods of Pedagogical Research: study guide - Mogilev: A.A. Kuleshov Mogilev State University, 2001. – 66 p.
- 15 Matyushkin A.M. Psychology of Thinking. Thinking as Solving Problem Situations: study guide - Moscow: KDU, 2009. – 190 p.
- 16 Melnikova E.L. The Problem-Based Lesson or How to Discover Knowledge with Students: A Teacher’s Guide. – Moscow, 2002. – 168 p.
- 17 Nikitina L.A. The Creation of a Case Study as an Educational Technology in the Understanding of Future Teachers of Pedagogical Activity Problems / 1st International Scientific and Practical Conference “Development of a New Generation of Scientific and Methodological Support for Higher Education: Issues, Solutions, and Prospects”: Editorial Board: E.A. Dostanko, 2020. - pp. 15-25.
- 18 Tulepbergenova D.Yu. The Essence of Case Study: Pedagogical Aspect of Understanding the Term // Integration of Education. – 2014. - №1. – pp. 82-88.
- 19 Fesenko O.P., Fedyaeva E.V., Bescennaya V.V. Case Technology in the Methodology of Teaching Russian as a Foreign Language // Bulletin of Voronezh State University, Series: Linguistics and Intercultural Communication. – 2016. - №4. - pp.150-155. http://www.vestnik.vsu.ru/content/lingvo/2016/04/toc_en.asp.
- 20 Neustroeva M.I. Case Technology in the educational process // European science. – 2016.- Vol.12(22). - pp.77-79.
- 21 Nishonov P.P. On the Features of Teaching Professionally Oriented Foreign Language // Journal of Advanced Scientific Research. - 2024. - Vol.5. - №12.- pp. 60-63.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Орынбаева Улсерик Кыдырбайқызы – PhD, қауымдастырылған профессор, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ulserik@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6540-4629	Орынбаева Улсерик Кыдырбайқызы – PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: ulserik@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6540-4629	Orynbayeva Ulserik Kydyrbaikyzy – PhD, Associate Professor, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: ulserik@mail.ru ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6540-4629

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
МЕДИЦИНАЛЫҚ-БИОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

MEDICAL AND BIOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



Абенова Н.Р. , Аубакирова С.Д.

НАО «Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева», г. Астана, Казахстан

ПРИМЕНЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА В КАЗАХСТАНЕ: ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ

Абенова Наргиз Рамазановна, Аубакирова Сауле Джамбуловна

Применение адаптивной физической культуры при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра в Казахстане: пилотное исследование

Аннотация. В статье рассматривается применение адаптивной физической культуры (АФК) в работе с дошкольниками (5–7 лет) с расстройствами аутистического спектра (РАС). Цель исследования – разработать и апробировать модель коррекционной работы, основанную на подвижных играх с элементами тенниса. В пилотном эксперименте приняли участие 7 детей, оценённых по шкале GARS-3. Результаты показали незначительное, но позитивное влияние АФК на снижение стереотипий, улучшение социального взаимодействия и повышение мотивации к участию в занятиях. Наиболее ощутимые положительные изменения были отмечены в сферах эмоциональной регуляции и когнитивного стиля. Модель включает три блока: предварительную диагностику, регулярные игровые занятия и итоговую оценку динамики. Новизна подхода состоит в том, что физическая активность рассматривается не только как средство укрепления здоровья, но и как ключевой компонент коррекционной работы с детьми с РАС. В ходе шестимесячного курса занятий наблюдалась положительная динамика в освоении двигательных и коммуникативных навыков. Полученные данные могут служить основой для дальнейшего совершенствования программ АФК, ориентированных на комплексную поддержку развития дошкольников с РАС.

Ключевые слова: инклюзивное образование, расстройства аутистического спектра, социальная адаптация, развитие навыков, методики обучения, психолого-педагогические особенности.

Abenova Nargiz Ramazanovna, Aubakirova Saule Dzhambulovna

Application of adaptive physical education in working with children with autism spectrum disorder in Kazakhstan: pilot study

Abstract. This article explores the application of adaptive physical education (APE) in working with preschool children (ages 5–7) diagnosed with autism spectrum disorders (ASD). The aim of the study is to develop and test a correctional model based on physical games incorporating tennis elements. A pilot experiment involved seven children assessed using the GARS-3 scale. The findings revealed a slight but positive effect of APE on reducing stereotypical behaviors, enhancing social interaction, and increasing motivation to participate in activities. The most pronounced improvements were observed in emotional regulation and cognitive style. The model comprises three phases: initial diagnosis, regular play sessions, and a final evaluation of progress. The novelty of this approach lies in viewing physical activity not only as a means of promoting health but also as a key component in the correctional work with children who have ASD. Over the six-month course, a positive trend in motor and communication skills was recorded. These findings could provide a basis for further refinement of APE programs aimed at comprehensive support for preschoolers with ASD.

Key words: inclusive education, autism spectrum disorders, social adaptation, skills development, teaching methods, psychological and pedagogical features.

Абенова Наргиз Рамазановна, Аубакирова Сауле Джамбуловна

Қазақстанда аутистік спектрдің бұзылуы бар балалармен жұмыс жүргізуде бейімделген дене шынықтыруды қолдану: пилоттық зерттеу

Аңдатпа. Осы мақалада аутистік спектр бұзылыстары (АСБ) диагнозы қойылған 5–7 жас аралығындағы мектепке дейінгі балалармен жұмыс істеуде бейімделген дене шынықтыруды (БДШ) қолдану қарастырылады. Зерттеудің мақсаты – теннис элементтерімен толықтырылған қимыл-қозғалыс ойындарына негізделген коррекциялық үлгіні әзірлеу және сынақтан өткізу. Пилоттық тәжірибеге GARS-3 шкаласы бойынша бағаланған жеті бала қатысты. Нәтижелер БДШ-нің стереотипті әрекеттерді азайтуға, әлеуметтік өзара әрекеттестікті жақсартуға және жаттығуларға қатысуға деген ынтаны арттыруға аздаған, бірақ оң ықпалын көрсеткенін айғақтайды. Ең елеулі жағымды өзгерістер эмоциялық реттеу мен танымдық стиль салаларында байқалды. Ұсынылған үлгі үш кезеңнен тұрады: бастапқы диагностика, тұрақты ойын сабақтары және динамиканы қорытынды бағалау. Бұл тәсілдің жаңашылдығы – дене жаттығуларын тек денсаулықты нығайту әдісі ретінде ғана емес, АСБ бар балаларға арналған негізгі коррекциялық құрал ретінде қарастыруында. Алты айлық курс барысында қимыл және қарым-қатынас дағдыларының дамуында оң үрдіс байқалды. Осы алынған деректер мектепке дейінгі жастағы АСБ диагнозы бар балаларды кешенді қолдауға бағытталған БДШ бағдарламаларын одан әрі жетілдіруге негіз бола алады.

Түйін сөздер: инклюзивті білім беру, аутистік спектрдің бұзылуы, әлеуметтік бейімделу, дағдыларды дамыту, оқыту әдістемесі, психологиялық-педагогикалық ерекшеліктері.

Введение. Опираясь на современные исследования, указывающие на значительный рост детей с особенностями в развитии, данная тема является наиболее актуальной для освещения и внедрения новых практических методов работ с РАС. Есть острая необходимость коррекции социальных навыков у детей с РАС и адаптации их к современному миру.

Инклюзивное образование, выступающее в данном случае ключевой основой модели «Образование для всех», является методом, при котором у детей, имеющих индивидуальные особенности в развитии, появляется возможность на равное обучение и сосуществование в одном коллективе с детьми, не имеющими таковых особенностей. Отсюда следует, что миссия инклюзивного образования заключается в возможности получения образования для всех детей, невзирая на их отличительные черты [1].

Создание безопасного образовательного пространства, обеспечивающего все необходимые условия для развития и социализации детей с особыми образовательными потребностями (ОВЗ), является одной из приоритетных задач современной системы образования [2]. В Казахстане активно развиваются инициативы в этой сфере, включая создание Национального центра инклюзивного образования, а также внедрение новых образовательных программ и курсов повышения квалификации для педагогов [3].

Основополагающие аспекты инклюзивной политики отражены в ряде государственных стратегий, законов, программ и документов [4-9]. В своем Послании народу Казахстана от 1 сентября 2021 года «Единство народа и системные реформы – прочная основа процветания страны» глава государства К.К. Токаев сказал «...Наше образование должно быть доступным и инклюзивным...» [10]. В Национальном плане развития Республики Казахстан до 2025 года среди общенациональных приоритетов выделена задача по обеспечению доступа и равенства в сфере образования [11]. В связи с этим в Национальном проекте «Качественное образование «Образованная нация» обозначена задача по обеспечению школ комфортной, безопасной и современной образовательной средой [12].

На основании Закона Республики Казахстан от 26 июня 2021 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты РК по вопросам инклюзивного образования» были внесены изменения в Закон «Об образовании». В частности, уточнено определение инклюзивного образования как процесса, обеспечивающего равный доступ к обучению для всех обучающихся с учетом

их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей. Также введено новое определение понятия «психолого-педагогическое сопровождение». Кроме того, согласно данному закону, определены ключевые функции организаций образования в рамках реализации инклюзивной практики. В их числе: адаптация образовательных программ в соответствии с индивидуальными особенностями развития и потенциальными возможностями обучающихся и воспитанников, а также ответственность руководителя образовательной организации за нарушение типовых правил приема на обучение или не создание специальных условий для получения образования [13].

На сегодняшний день вектор развития коррекционной педагогики и психологии направлен на более детальное изучение особенностей развития психических и когнитивных функций, эмоционально волевой сферы, коммуникативных навыков и навыков социального взаимодействия детей с особенностями развития, что позволяет сделать огромный практический вклад в научную деятельность по работе с детьми с аутизмом [14].

Согласно исследованиям В.А. Мызниковой, Е.В. Павловой и А.И. Милуковой, регулярная физическая активность является одним из самых эффективных способов абилитации и коррекции детей с РАС. Инклюзивное образование не только способствует социальной интеграции, но и открывает двери для детей с РАС, позволяя им активно участвовать в спортивных занятиях. Это способствует развитию самооценки и общественной активности у детей с особыми потребностями, и наличие профессиональной поддержки является важной составляющей данного процесса [15].

Использование адаптивной физической культуры (АФК) как инструмента в работе с детьми с расстройствами аутистического спектра (РАС) в Казахстане становится все более актуальным направлением в педагогической и реабилитационной практике. В стране функционирует более 200 центров коррекционной помощи детям с РАС, среди которых есть как государственные, так и частные учреждения, преимущественно ориентированные на работу с младшими и дошкольниками. Основная деятельность этих центров направлена на академическую коррекцию с использованием методик АВА и СBT, а также с привлечением логопедов, дефектологов и психологов [16, 17].

Одними из ведущих центров, где реализуются программы АФК для детей с РАС, является сеть из 12 центров «Асыл Мирас», созданных при поддержке Фонда Булата Утемуратова и «Qadam Special School». В таких центрах дети получают

профессиональную помощь, которая направлена на улучшение их физического и психоэмоционального состояния. Программы включают физические упражнения и игровые элементы, способствующие развитию моторных навыков, координации движений и сенсорной интеграции. Например, элементы адаптивного тенниса помогают детям развивать выносливость и чувство ритма, а также снижать уровень тревожности [18, 19].

Другой пример – это коррекционные детские сады «Жас Урпак» в Астане. Эти учреждения оборудованы залами для занятий АФК, где проводятся групповые и индивидуальные тренировки. Такие занятия организуются с учетом специфических особенностей каждого ребенка, что позволяет снизить проявления стереотипного поведения и улучшить навыки социального взаимодействия. Как показывают результаты наблюдений, дети, участвующие в таких программах, демонстрируют значительный прогресс в освоении новых движений и адаптации к изменениям в окружающей среде [20].

Согласно исследованиям, проведенным этими центрами, дети, регулярно посещающие занятия АФК, показывают улучшение в эмоциональной регуляции и социальной адаптации. Родители таких детей также отмечают положительные изменения, указывая на повышение уверенности в себе у ребенка и развитие у него новых навыков, которые ранее были для него недоступны.

Однако, несмотря на положительные результаты, данное направление все еще сталкивается с рядом вызовов. Во-первых, существует нехватка

квалифицированных специалистов, обладающих необходимыми знаниями и навыками работы с детьми с РАС. Во-вторых, методические материалы и стандартизированные программы АФК для данной категории детей пока находятся на стадии разработки. Это затрудняет распространение эффективных практик на другие регионы Казахстана [21].

Цель исследования – разработка и внедрение эффективной модели адаптивной физической культуры для дошкольников с РАС, направленной на коррекцию основных психолого-педагогических особенностей и улучшение их физического и социального развития.

Задачи исследования:

- 1) Изучить психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра (РАС);
- 2) Проанализировать возможности применения адаптивной физической культуры (АФК) для коррекции выявленных особенностей;
- 3) Разработать модель коррекционной работы на основе АФК для детей с РАС.

Обзор литературы. Расстройства аутистического спектра выражаются различными вариациями общего психического недоразвития, такими как задержка развития отдельных психических функций. Особенностью детского аутизма является асинхронность развития, которая выражается в несистематическом созревании [22]. Исследователи выделяют несколько типов аутизма, отображенных на рисунке 1.

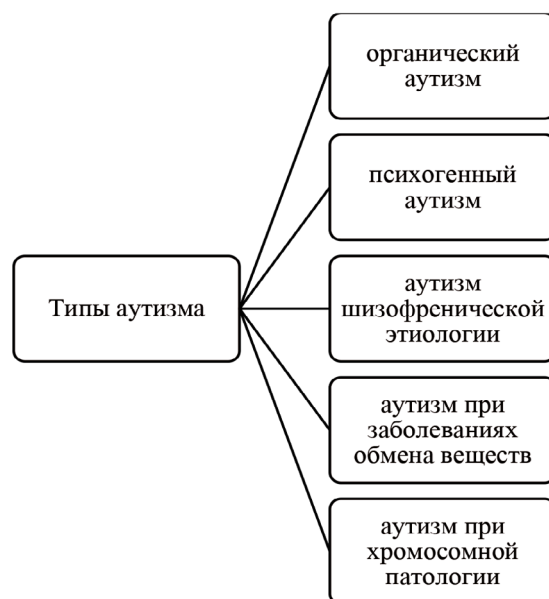


Рисунок 1 - Типы аутизма (составлено автором на основании источника [22])

Согласно классификации на рисунке 1, этиологии разновидностей детского аутизма можно разделить на две категории: биологического ха-

рактера и депривативного. Существует ряд классических признаков аутистических нарушений (рисунок 2).



Рисунок 2 - Признаки РАС у детей (составлено автором на основании источника [23])

Согласно рисунку 2, к признакам РАС у детей относится ряд факторов. Среди прочего, ярким показателем аутизма специалисты выделяют нарушение процессов коммуникации, желание находится в полном отрешении, отсутствие способности разделять предметы на одушевленные и неодушевленные, а также отсутствие внимания к происходящему вокруг. Классическим признаком также является низкая эмоциональность, однако, как замечают исследователи, ребенок может негативно реагировать на отсутствие матери, но эмоций и чувств к ней не выражать.

Для того, чтобы создать ощущение предсказуемости, дети с аутизмом выполняют стереотипные действия, «ритуалы», которые помогают создавать безопасное пространство вокруг. Отсюда вытекает страх всего нового (неофобия) и стимулинг с повторяющимися навязчивыми движениями.

Расстройство аутистического спектра (РАС) является одним из наиболее распространенных системных нарушений развития у детей. За последнее десятилетие во всем мире наблюдается

значительный рост зарегистрированной распространенности аутизма. Согласно данным последних исследований, примерно 1% населения земного шара страдает этим расстройством, однако показатели варьируются в зависимости от региона и методологии исследований.

Так, по данным Глобальной организации по исследованию аутизма, десять лет назад глобальная распространенность РАС составляла 62 случая на 10 000 человек, а в последующие годы увеличилась до 100 на 10 000, что эквивалентно 1% населения. Рост этих показателей можно объяснить рядом факторов, включая повышение осведомленности общества, совершенствование диагностических методов и расширение диагностических критериев, что привело к более точному и раннему выявлению случаев РАС [24].

На рисунке 3 представлены статистические данные по заболеваемости аутизмом в мире за последние десять лет. Можно констатировать, что количество детей с аутизмом значительно увеличивается.

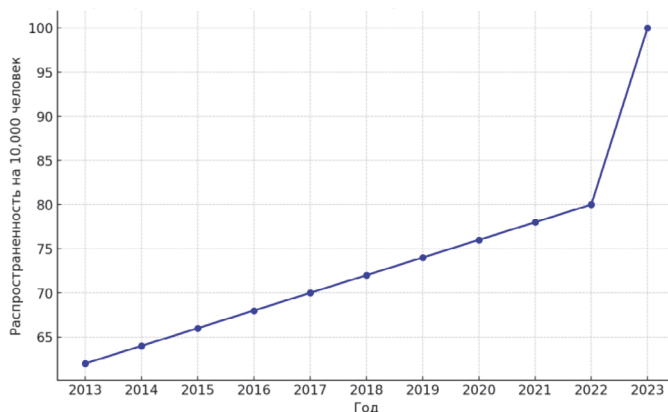


Рисунок 3 - Распространённость РАС в мире (на 10 тыс человек) (составлено автором на основании источника [24])

Как видно из графика, распространённость РАС демонстрирует устойчивый рост, особенно заметный в последние годы. Данный показатель достиг своего пика в 2023 году, составив 100 случаев на 10 000 человек.

По данным Министерства образования и науки РК на 01.01.2022 г. зарегистрировано 175 082 детей и подростков с особыми образовательными потребностями среди 6 295 590 детского и подросткового населения. Согласно сведениям ПМПК страны, к вышеуказанной дате в Казахстане выявлено 56534 детей и подростков с задержкой психического развития (32,3% от общего количества детей с ООП), 52699 (30,1%) детей с нарушениями речи, 21641 (12,4%) детей с легкой и умеренной умственной отсталостью, 17550 (10%) детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата, 8796 детей с расстройствами эмоционально-волевой сферы и поведения (с аутизмом), что составляет 5% от общего количества детей с ООП [25].

Педагогические особенности детей с РАС обусловлены биологическими факторами, требующими комплексного коррекционного подхода. Основные трудности в обучении связаны с проблемами социализации, особенностями социального взаимодействия, стереотипными формами поведения и специфической обработкой сенсорной информации. Уровень социальных отношений у детей с РАС можно условно разделить на три группы: социально избегающие, социально безразличные и социально неуклюжие. Причины затрудненной социализации связаны с биологическими и социальными факторами, включая недостаточное понимание мотивов и способов коммуникации, что усложняет регуляцию физиологического возбуждения и эмоционального отклика, необходимых для успешного социального взаимодействия [26].

Симптом «тождества» является ещё одним препятствием в социальном развитии ребенка с РАС, проявляющимся в плохой переносимости любых изменений в окружающей среде или порядке событий. Для успешного развития социализации у детей с РАС необходима помощь не только в установлении социальных связей, но и в создании поддерживающей среды, соответствующей их потребностям [27].

Эффективная поддержка играет ключевую роль в социализации детей с расстройством аутистического спектра. Этот процесс обычно начинается с избегания социальных взаимодействий и постепенно развивается до более активного участия в общении и совместной деятельности. Например, ребенок, изначально испытывающий страх входить в игровую комнату, может постепенно начать наблюдать за игрой других детей с безопасного расстояния. Далее, под влиянием поддержки и структурированных интеракций, он начинает проявлять интерес и инициативу в присоединении к игре. Специализированные программы и методики, учитывающие уникальные потребности и ритмы развития таких детей, играют решающую роль в их социальной интеграции и развитии [28].

Нарушения социального взаимодействия и общения являются ключевыми характеристиками расстройств аутистического спектра. У детей с РАС проявления этих нарушений могут быть разнообразными. Например, у некоторых детей отмечается нежелание устанавливать визуальный контакт, у других – недостаточная взаимность или слишком интенсивный взгляд. Особенности взаимодействия детей с РАС являются дефицит совместного внимания и сложности в координации внимания между социальными партнерами

и объектами. Это затрудняет обучение, требуя от педагогов не только знания особенностей, но и умения направлять внимание ребенка на нужный объект.

Для детей с РАС сложно установить оптимальную психологическую дистанцию во время общения: одни стремятся к большей дистанции, другие – наоборот, к близости. Проблемы взаимодействия также проявляются в недостаточной взаимности, трудностях в учете реакций и эмоций других людей. Неумение понимать и принимать чужую точку зрения является серьезным барьером в коммуникации для аутичных детей [29].

Особенности обработки сенсорной информации также значимы у детей с РАС. Высокая или низкая чувствительность к различным стимулам (звукам, свету, запахам и т.д.) может значительно повлиять на их комфорт и способность к обучению. Подобрать адаптивные методики обучения и средства восприятия особенно важно для учебного процесса у этих детей.

У детей с РАС могут наблюдаться агрессивное поведение, крики или замкнутость. С данными патологическими проявлениями развития детям с РАС необходимо создавать индивидуальные условия, в которых воздействия на их сенсорные системы не будут носить травмирующего характера [30, 31].

Большое внимание в исследованиях особенностей детей с РАС уделялось развитию и функционированию памяти. Таким образом, было установлено, что до пяти лет дети запоминают числа без проблем, тогда как гораздо большие сложности возникают при пересказе услышанного. Что касается зрительной памяти, исследователи утверждают, что она является преобладающим органом восприятия окружающего мира у детей с РАС, но, несмотря на это, имеются большие трудности с определением и запоминанием лиц людей [32, 33]. Следовательно, подбор стимульного материала производится исходя из уже имеющихся.

В работах Ф. Аппе отмечается, что у детей с РАС наблюдаются нарушения символической игры, которые заменяются стереотипными манипуляциями с предметами [34]. Открытия Ф. Аппе способствуют подбору материалов для формирующего эксперимента с учетом важных критериев: узнаваемости детьми и соответствия реальным образам.

Исследования Ш. Тай. позволяют выявить трудности контроля регуляции и формулировании ответов у детей с РАС [35]. Проблему нарушения внимания и концентрации выделяет И. Нолан, выдвинув версию причины возникновения такого

вида нарушения у детей, как критический уровень тревожности [36].

Наиболее сложным навыком для детей с РАС является использование речи: у многих детей она отсутствует, другие же неправильно ее применяют, постоянно повторяя слова, неправильно формулируя свои мысли и желания, из-за чего происходят приступы стереотипии, повышается тревожность и нарушается эмоциональный фон и состояние ребенка. Е.Р. Баенская и О.С. Никольская в своих исследованиях выделили причину, по которой возникают речевые нарушения. Так, они считают, что недостаточная коммуникация является основной и главной проблемой такого вида нарушений [37].

Ф. Аппе в своих работах уделяет внимание речевым нарушениям у детей с РАС. Речевые дефекты бывают разнообразны и проявляются как у детей, которые в общении используют только невербальные коммуникации, так и у аутистов с синдромом Аспергера, имеющих беглую речь. Основным общим признаком в расстройстве речевого поведения явилось нарушение прагматической речи. Данное нарушение характеризуется неуместным использованием речевых оборотов, применение фраз, не соответствующих теме диалога; ребенок способен в общении неожиданно озвучить какие-либо известные ему факты, повторять одно и то же слово. Также отмечались следующие речевые нарушения: эхолалия, нарушения просодической стороны речи, невербальной коммуникации, практическая сохранность фонетики и грамматики при нарушениях прагматической речи [34, с. 5].

Принимая во внимание все вышеупомянутые исследования, стоит выделить критерии, которые важно соблюдать в работе с детьми: условия, окружающие ребенка во время занятия, безопасная среда, правильно подобранный стимульный материал, готовность психологического состояния ребенка к работе.

У детей с РАС выделяются следующее присущее им поведение в двигательной сфере: нарушения мелкой и крупной моторики, нарушения в основных движениях, гипотонус или гипертонус, зажатость и механические повторяющиеся и не только движения, отсутствие гибкости [37].

Рассматривая особенности развития двигательной активности у детей с РАС, важно учитывать то, как ребенок чувствует время и пространство, объекты и свое собственное тело. В таблице 1 можно увидеть особенности психомоторного развития ребенка с РАС.

Таблица 1 - Характеристика и особенности психомоторного развития детей дошкольного возраста с РАС

Возраст ребенка	Уровень	Характеристика и логика развития психомоторных процессов в норме	Особенности психомоторного развития у детей с аутизмом	Учебные задания	Коррекционные задания
5-7 лет	Двигательная активность на уровне действий	Развитие способности к двигательной активности, предполагающей целостные цепочки действий, появляются и развиваются социальные характеристики психомоторики (коммуникативные и организационные), взаимодействие между участниками деятельности; способность выполнять деятельность в несколько этапов (продолжительность участия и протяженность в пространстве)	Неучет социальных показателей: контекста ситуации, очереди, правил, условных знаков, отсутствия синхронности в групповых заданиях и т.д.; неспособность придерживаться заданного плана деятельности, короткое время удержания инструкций	1. Формирование способности выполнять сложные произвольные движения. 2. Формирование умения действовать по правилам, поочередно. 3. Развитие чувства взаимоответственности в группе.	1. Формирование позиции участника и ответственности за группу. 2. Формирование способности соблюдать организационные моменты (строение, соблюдение порядка и инструкций).

Е.Р. Баенская, И.Е. Гусева выдвинули на изучение особенности проявления страха у детей [38]. В своих исследования они выявили значительные различия страхов у детей с РАС в отличие от нормотипичных детей. Большинство детей с РАС могут бояться игрушек и рисунков, у которых есть глаза или признаки живого объекта. Предметом страха ребенка с РАС может выступать практически любой объект (пуговицы, мягкие игрушки, вода, различные звуки) которые в повседневной жизни не вызывают страха у обычного ребенка. Владея информацией данного исследования в работе с детьми, нужно обязательно быть информированным касательно страхов конкретного ребенка, чтобы не использовать предмет страха в работе и не провоцировать приступы у ребенка.

Адаптивная физическая культура (АФК) считается необходимым инструментом при корректровке некоторых особенностей детей с РАС и представляет собой комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде. Она играет ключевую роль в преодолении психологических барьеров, способствуя ощущению полноценной жизни и осознанию личного вклада в социальное развитие общества. Основная

цель использования АФК-терапии для людей с ограниченными возможностями заключается в повышении их качества жизни, укреплении существующих навыков и увеличении адаптивности к повседневной жизни [39].

Специалисты в области АФК стремятся посредством физической активности улучшить социальную интеграцию детей с РАС, а также укрепить их психическое здоровье, поскольку физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревожности [40]. В работе специалистов АФК есть множество критериев, которым нужно соответствовать, подбирать способ занятий для больных с учетом всех их сопутствующих заболеваний и физических возможностей [41].

Увеличение двигательной активности детей с аутистическими нарушениями является основным фактором, обуславливающим развитие системы анализаторов, ускоряет развитие речи, благоприятно влияет на развития органов чувств ребёнка, когнитивных способностей, позволяет знакомиться с окружающим миром, развивает ориентацию и осознания себя в пространстве, также благотворно влияет на эмоционально – волевую сферу [42].

Среди разнообразия активностей, которые возможно применить при коррекции основных особен-

ностей детей с РАС, исследователями выделяются тренировки с элементами адаптивного тенниса [43-45]. Учитывая исследования в области интеграции АФК

в конкретные виды спорта, был систематизирован перечень подвижных игр для коррекции различных видов нарушения, приведенный в таблице 2.

Таблица 2 - Подвижные игры для развития двигательных качеств детей старшего дошкольного возраста с расстройствами аутистического спектра

№	Двигательное качество	Название игры	Содержание игры	Педагогическая задача
1	Выносливость	Теннисный марафон	Использование разнообразных беговых упражнений, выполняемых на теннисном корте, включая бег по кругу, имитацию теннисных ударов, и короткие спринты	Научить выполнять работу низкой интенсивности длительное время и сохранять её на нужном уровне на протяжении всего занятия. Воспитывать моральные и волевые качества детей
2	Скоростно-силовые качества	Сеточный бой	Выполнение стартов, неожиданных поворотов, остановок, прыжков и упражнений с теннисным мячом и ракеткой, включая удары по сетке	Развивать скорость и технику движений, ловкость и выносливость
3	Скорость	Скоростной теннис	Использование бега и ускорений на коротких дистанциях, включая быстрое передвижение по теннисному корту и скоростные удары по мячу	Увеличивать скорость одиночных простых движений
4	Координация	Теннисный лабиринт	Разнообразные движения с использованием теннисного мяча и ракетки, включая дриблинг, броски в цель и упражнения на точность ударов	Направлять на физическое развитие и функциональное усовершенствование
5	Комплексные	Теннисный квест Дети и волк	Разнообразные виды упражнений: бег, прыжки, приседания и упражнения с использованием теннисного мяча и ракетки, включающие элементы командной игры и индивидуальные задания.	Воспитывать любовь к ежедневным и систематичным занятиям физическими упражнениями.

Далее, учитывая вышеупомянутые исследования, адаптивный теннис будет рассмотрен как основа для коррекционных мероприятий, направленных на развитие определенных навыков у детей с РАС.

Материалы и методы. В статье были использованы различные методы анализа, в том числе теоретический анализ, сопоставительный анализ, контент-анализ, а также метод включенного наблюдения. Основным методом для достижения цели исследования является метод теоретического анализа, который помогает выявить общие паттерны, связанные с исследуемым предметом. Первым этапом были определены ключевые слова, фразы и синонимы для поиска в научных базах данных PubMed, Scopus, Web of Science, Google Scholar и xArchive на английском

и русском языках («инклюзивное образование», «РАС», «социальная адаптация», «развитие навыков», «методики обучения», «психолого-педагогические особенности»).

Далее методом отсеивания был осуществлен выбор статей по ряду критериев, таких как количество цитирований, рейтинг журнала, релевантность публикации, тип исследования. Так, если в статье отсутствовала эмпирическая база, она исключалась из списка.

Третьим этапом осуществлялся вторичный анализ, включающий более тщательное изучение всех структурных элементов статьи. Одновременно производился учет повторяющихся или дублирующихся публикаций, необходимый для сохранения объективности анализа.

Помимо этого авторами был использован метод сопоставления для сравнительного анализа различных методов применения АФК для развития детей с РАС с учетом психолого-педагогических особенностей. Также применялся контент-анализ литературных источников и эмпирических данных для систематизации информации о наиболее эффективных подходах к адаптивной физической культуре и подвижным играм. Особое внимание авторами было уделено публикациям, описывающим использование подвижных игр в работе с детьми различного возраста. Метод включенного наблюдения применялся для анализа практических кейсов, где АФК использовалась для коррекции особенностей детей с РАС, позволившего описать конкретные примеры игр, их структуру и влияние на детей.

Следующим шагом в реализации исследовательского вопроса и задач исследования являлась апробация корректирующих упражнений с использованием адаптивного тенниса для старших дошкольников на базе центра «Асыл Мирас» города Астаны. Проведено исследование с использованием адаптивного тенниса на небольшой выборке дошкольников в возрасте 5-7 лет согласно исследованиям М. South и соавторов, W. Shih и соавторов, оценивая динамику их развития с помощью шкалы Гиллиама (GARS-3) [46, 47]. Ввиду того, что настоящее исследование является пилотным и направлено на проверку гипотез и разработки дальнейших методик, была отобрана малая выборка

в количестве семи участников, а также их родителей на добровольной основе. В исследованиях, связанных с детьми с РАС, использование небольших выборок — это распространенная практика, как подтверждается в литературе. М. South и соавторы подчеркивают, что из-за сложности организации исследований с детьми с РАС и вариативности их симптомов, выборки часто ограничены. Более того, статья W. Shih и соавторов также указывает на использование малых выборок в пилотных исследованиях для проверки гипотез и разработки дальнейших методик.

В рамках исследования было проведено предварительное тестирование с использованием шкалы оценки аутизма Гиллиама, 3-е издание (GARS-3), которая является одним из наиболее широко используемых инструментов для оценки расстройств аутистического спектра (РАС). GARS-3 включает в себя 56 пунктов, описывающих характерное поведение людей с аутизмом, сгруппированных по шести подшкалам: ограничивающее, повторяющееся поведение (ПП), социальное взаимодействие (СВ), социальная коммуникация (СК), эмоциональные реакции (ЭР), когнитивный стиль (КС) и неадаптивная речь (НР). В течение шести месяцев они еженедельно (по два часа) занимались в центре «Асыл Мирас» в городе Астана, где была внедрена предлагаемая модель АФК с опорой на подвижные игры и элементы адаптивного тенниса.

На рисунке 4 приведена краткая блок-схема модели, примененной в эксперименте.

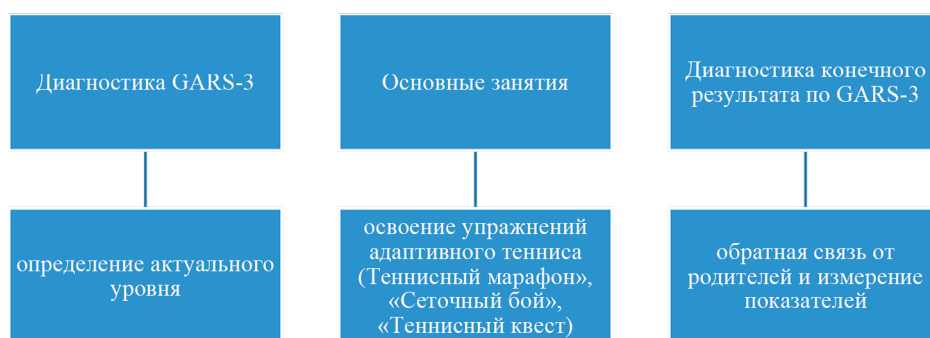


Рисунок 4 – Модель внедрения АФК с использованием элементов адаптивного тенниса при работе с детьми РАС дошкольного возраста

На первом этапе специалисты (педагог, психолог, тьютор) определяли актуальный уровень развития ребёнка, а также его сенсорные, эмоциональные и двигательные особенности. На основании этих данных формировались цели (коррекция стереотипий, улучшение координации, развитие коммуникативных навыков). На втором этапе дети осваи-

вали упражнения с учётом своих индивидуальных возможностей. Часть времени они занимались в индивидуальном формате (ребёнок и тьютор или педагог), затем переходили к групповым играм, требующим координации движений и совместных действий. При этом использовались элементы тенниса (ракетка, мяч, сетка), чтобы стимулировать

физическое и социальное развитие. В конце курса проводилось повторное тестирование по шкале GARS-3. Сравнивались результаты во временных точках T1–T4, где фиксировались изменения в поведении, коммуникации и эмоциональной сфере. Собранные данные анализировались статистически (t-критерий для парных выборок). Анкетирование родителей дополняло объективные показатели субъективными отзывами об улучшении (или отсутствии такового) в социальной и эмоциональной адаптации ребёнка.

Результаты. Анализируя вышеизложенный обзор, мы можем выделить восемь основных особенностей детей, обладающих РАС:

- 1) проблемы социализации, социальное взаимодействие;
- 2) стереотипии;
- 3) особенности в обработке сенсорной информации;
- 4) низкая стрессоустойчивость, сенсорные чувствительности;
- 5) сложности в понимании социальных мотивов и навыков коммуникации;
- 6) дефицит эмоциональной саморегуляции;
- 7) сложности в координации внимания между социальными партнерами и объектами;
- 8) трудности в учете реакций и эмоций других людей.

В качестве коррекции нарушений социализации, обработки сенсорной информации, а также координации, предлагается использовать адаптивную физическую культуру (АФК) с уклоном на адаптивный теннис. Исключительное влияние на детей с расстройствами аутичного спектра, особенно дошкольного возраста, имеют подвижные игры, они являются универсальным средством коррекции

так как применяются на целевых занятиях, так и во внеурочное время, при организации досуга детей. Важно уделить внимание критериям подбора физической активности, так как выбор игр с учетом индивидуальных потребностей детей, благоприятно влияет на физическое развитие и моральное состояние ребенка с ОВЗ [48]. Тестирование дошкольников с РАС по шкале GARS-3 продемонстрировало ведущие трудности в социализации и коммуникации, повышенную сенсорную чувствительность, склонность к стереотипным действиям и заметные проблемы с эмоциональной регуляцией и координацией внимания. Учитывая характер выявленных нарушений и перечень подходящих упражнений, приведённый в таблице 2, в коррекционную программу были включены специальные игры, способствующие развитию двигательных качеств. Цель этих игровых заданий – укрепить психофизическое состояние ребёнка и помочь ему постепенно преодолевать особенности, связанные с РАС.

По завершении программы с участием семи детей 5-7 лет родителям была разослана анкета из 19 вопросов, позволяющая оценить степень их удовлетворенности программой и успехами их ребенка. Ответы оценивались по шкале от 1 (полностью согласен) до 5 (категорически не согласен).

Программа, предназначенная для внедрения разработанной модели, была рассчитана на шесть месяцев и состояла из двухчасовых еженедельных занятий. Каждый участник был оценен четыре раза по шкале GARS-3: на начальном этапе (T1) при поступлении в программу, через 8 недель (T2), через 16 недель (T3) и снова в конце программы (T4). Результаты отражены в таблице 3.

Таблица 3 - Средний общий балл по индексу аутизма для каждого участника за каждый период оценки (T1–T4)

Номер участника	Тест 1 (T1)	Тест 2 (T2)	Тест 3 (T3)	Тест 4 (T4)
1	87	81	80	74
2	109	114	114	119
3	108	108	103	108
4	93	90	86	87
5	125	125	125	123
6	99	99	97	90
7	89	89	89	86

Разница между тестированием T1 и T2 показала незначительное улучшение в том, что по-

казатели поведения, связанного с РАС, снизились. Был проведен анализ данных с использованием

t-критерия парных выборок, чтобы определить, было ли статистически значимое улучшение, но оно не было продемонстрировано как значимое $t(7)=0,45$, $P=0,69$. Однако изменения в подшкалах

эмоциональные реакции (ЭР), когнитивный стиль (КС) и неадаптивная речь (НР) шкалы GARS-3 приблизились к значению на уровне $P=0,05$ (таблица 4).

Таблица 4 - Средний общий балл по индексу аутизма для каждого участника за каждый период оценки (Т1–Т4)

Шкала	t	df	Sig. (2-tailed)
Индекс	0.464	7	0.674
Повторяющееся поведение	0.263	7	0.808
Социальное взаимодействие	-1.176	7	0.292
Социальная коммуникация	-1.000	7	0.351
Эмоциональные реакции	2.039	7	0.075
Когнитивный стиль	-2.043	7	0.077
Неадаптивная речь	-2.044	7	0.074

Разница между исходным уровнем и тестированием Т3 и Т4 показала небольшое улучшение, но меньшее, чем улучшение, продемонстрированное при сравнении Т2 и Т1, и не было продемонстрировано статистической значимости ни для Т3, $t(7)=1,38$, $P=0,23$, ни для Т4, $t(7)=1,18$, $P=0,18$.

Результаты опроса родителей показали, что вопросы 6, 7, 8, 9 и 10 получили самые высокие оценки, со средним баллом 1,23, что означает, что большинство родителей ответили «полностью согласны» на утверждения:

В6: Занятия физкультурой были полезны для моего ребенка.

В7: Тьюторы создали веселую атмосферу, которая побудила моего ребенка к участию.

В8: Тьюторы предоставили достаточные инструкции и помощь моему ребенку.

В9: Тьюторы обладали соответствующими знаниями и навыками.

В10: Педагоги с пониманием отнеслись к моим предложениям.

Вопросы 17 и 18 получили в среднем 2 балла, что указывает на то, что родители в основном отвечали «полностью согласны», «согласен» или «нейтрально». Эти утверждения были следующими:

В17: После участия в программе упражнений способность моего ребенка взаимодействовать с группой детей улучшилась.

В18: После участия в программе упражнений коммуникативные навыки моего ребенка улучшились.

На вопрос: «Как бы вы оценили свою удовлетворенность программой упражнений?» по шкале от 1 (очень довольны) до 5 (очень недовольны),

средний ответ составил 1,13, что указывает на то, что большинство родителей были «очень довольны» как программой, так и участием своего ребенка.

Результаты не показали существенного улучшения показателей поведения по сравнению с исходными измерениями. Однако некоторые показатели по шкале GARS-3 показали незначительное улучшение от Т1 до Т2, что позволяет предположить, что программа обладает потенциалом для улучшения эмоциональных реакций (ЭР), когнитивного стиля (КС) и неадаптивной речи (НР). Хотя незначительные улучшения наблюдались на этапах Т3 и Т4, их было недостаточно, чтобы убедительно продемонстрировать успех разработанной модели в улучшении поведения, связанного с РАС. Это согласуется с предыдущими выводами о том, что ни одно отдельное вмешательство не доказало универсальной эффективности в облегчении основных симптомов РАС [47, с. 1838; 48, с. 1120].

В целом, участники, предоставившие полные данные, за одним исключением, продемонстрировали либо стабильность, либо уменьшение проявлений РАС на протяжении всей программы. Это говорит о том, что разработанная модель способствовала улучшению стереотипного поведения участников и помогала поддерживать стабильность в этом поведении. Эта закономерность была особенно очевидна в ограничительном поведении (ОП) и эмоциональных реакциях (ЭР).

На основании эксперимента выяснилось, что специально подобранные упражнения способны смягчить целый ряд характерных проявлений у дошкольников с РАС. В таблице 5 обобщены способы

коррекционной работы с детьми 5–7 лет, которые применялись во время исследования. Учитывая психолого-педагогические особенности дошколь-

ников с РАС, стало очевидно, какая именно игра наиболее эффективно корректирует ту или иную проблему, связанную с особенностями аутизма.

Таблица 5 – Способы коррекционной работы с использованием адаптивной физической культуры с учётом психолого-педагогических особенностей детей с РАС

№	Особенности РАС	Психолого-педагогические особенности работы	Способы коррекционной работы	Примеры игр и их цели
1	Проблемы социализации, социальное взаимодействие	Поддержка в социализации через структурированные социальные взаимодействия в безопасной и предсказуемой среде	Адаптивная физическая культура для укрепления здоровья и поддержки социальной адаптации	Игра «Теннисный марафон» — развивает способность участвовать в групповой деятельности, учиться действовать по правилам
2	Стереотипии	Минимизация стереотипий через регулярные и последовательные действия в упражнениях и играх	Интеграция специализированных игр и упражнений для уменьшения повторяемости действий	Игра «Сеточный бой» — игра на развитие быстроты реакции и спонтанности, снижение повторяемости действий
3	Особенности в обработке сенсорной информации	Адаптация образовательных материалов и учебной среды для учета сенсорных чувствительностей	Использование адаптированных сенсорных материалов и спокойной обучающей среды	Игра «Теннисный лабиринт» – игра, направленная на развитие сенсорной интеграции и улучшение способности обрабатывать различные стимулы
4	Низкая стрессоустойчивость, сенсорные чувствительности	Техники релаксации и стратегии снижения стресса, включая физические упражнения и арт-терапию	Регулярное включение в программу активности, способствующие уменьшению стресса	Игра «Прыжок за прыжком» – игра, способствующая развитию физической координации и уменьшению стресса через физическую активность
5	Сложности в понимании социальных мотивов и навыков коммуникации	Развитие социально-коммуникативных навыков через ролевые игры и интерактивные задания	Обучение социальному взаимодействию через структурированные игры и социальные сценарии	Игра «Теннисный квест» – игра на развитие коммуникативных навыков и понимание социальных ролей через сюжетно-ролевую игру
6	Дефицит эмоциональной саморегуляции	Обучение методам саморегуляции и эмоциональной стабилизации через упражнения и дыхательные техники	Программы арт-терапии и музыкотерапии для улучшения умения управлять своими чувствами.	Игра «Скоростной теннис» — физическая активность, направленная на развитие позитивных эмоций и саморегуляции через веселую и активную игру.
7	Сложности в координации внимания между социальными партнерами и объектами	Улучшение внимательности и способности к переключению внимания через игры и специализированные упражнения.	Игры и задачи, развивающие способность концентрировать внимание на различных объектах	Игра «Лови насекомых» — игра для улучшения координации внимания и моторных навыков, требующая быстрой реакции и внимательности
8	Трудности в учете реакций и эмоций других людей	Разработка эмпатии и социального понимания через групповые активности и социальные истории	Сеансы социально-эмоционального обучения для развития навыков интерпретации и реагирования на эмоции	Игра «Дети и волк» – игра на развитие эмпатии и понимания социальных сигналов через групповую интерактивную деятельность

Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что подвижные игры выступают ключевым компонентом гармоничного развития детей с расстройствами аутистического спектра.

Предлагаемая модель коррекционной работы опирается на АФК в теннисе. Она рассчитана на дошкольников 5–7 лет, у которых диагностированы расстройства аутистического спектра (РАС). В модели предусмотрены три последовательно взаимосвязанных блока, которые создают завершённую систему обучения.

Сначала идёт подготовительный этап. На этом этапе педагог, психолог и другие специалисты (например, логопед) проводят диагностическое обследование ребёнка, чтобы определить его поведенческие, эмоциональные и двигательные особенности. Они проверяют, как ребёнок реагирует на перемены в среде, какие факторы вызывают стереотипные действия и в какой степени развиты его коммуникативные навыки. Эти данные помогают сформулировать цели: уменьшение деструктивного поведения, расширение арсенала движений, освоение элементарных игровых правил.

Следующая часть посвящена регулярным занятиям, где в центре внимания – подвижные игры с элементами тенниса. Педагог заранее продумывает задание: дети знакомятся с мячом, ракеткой и пробуют удерживать зрительный контакт на объекте движения. Первая стадия включает индивидуальную практику (ребёнок и специалист), которая помогает снизить тревожность и адаптироваться к новым стимулам. Второй шаг – групповые формы работы. Здесь дети учатся соблюдать очередь, отслеживать действия сверстников и вместе выполнять элементарные игровые комбинации. Важно, что педагог и тьютор помогают ребёнку вовремя переключаться между заданиями, при необходимости сокращают время упражнения или меняют его уровень сложности. Такой подход развивает способность к саморегуляции и усиливает мотивацию к участию в деятельности.

Заключительный блок модели предполагает итоговую оценку изменений. Специалисты повторно проводят тестирование (например, снова используют шкалу GARS-3) и сравнивают результаты с исходным уровнем. Они отмечают, уменьшились ли навязчивые движения, стало ли больше эмоциональной инициативы и упростилась ли адаптация ребёнка к новым условиям. Родители также делятся наблюдениями: указывают, что ребёнок стал спокойнее реагировать на шум или быстрее включаться в совместные игры. Если динамика положительная, специалисты дают рекомендации о том, как поддерживать новые навыки за пределами

коррекционного центра. В отдельных случаях некоторые упражнения интегрируются в домашний досуг, чтобы обеспечить преемственность в развитии.

Новизна описанного подхода кроется в прицельном сочетании спортивной (теннисной) подготовки и коррекционной психологии. Ребёнок не просто учится основным движениям, а получает положительный социальный опыт. Такой формат отличается от классических программ ЛФК, где упор делается только на укрепление здоровья и развитие физических навыков. Здесь же игровая составляющая является основой для формирования коммуникативных умений и эмоциональной отзывчивости. Пилотное исследование показало, что некоторые дети начинают быстрее осваивать задания с мячом, реже возвращаются к стереотипным формам поведения и активнее взаимодействуют с ровесниками.

Модель не замыкается лишь на двигательной коррекции. Она связана с общей стратегией сопровождения детей с РАС, в которой участвуют специалисты разных направлений. Таким образом, скоординированная работа всех звеньев даёт возможность подстраиваться под уникальные особенности дошкольников и при этом подводит их к более свободному поведению, повышенной уверенности и готовности к обучению в инклюзивной среде.

Обсуждение. В ходе исследования были выявлены аспекты АФК в работе с детьми с РАС, которые подтверждают ее значительный потенциал в коррекционной работе. Особое внимание уделялось эффективности подвижных игр с уклоном на теннис для улучшения социальных, моторных и эмоциональных навыков детей с РАС.

Анализ методов коррекционной работы показал, что использование структурированных игр с учетом психолого-педагогических особенностей детей позволяет минимизировать проявления стереотипий, повысить уровень социализации и развить навыки эмоциональной саморегуляции. Например, включение игр, таких как «Сеточный бой», помогает детям не только развивать физические качества, но и учиться работать в команде, соблюдать правила и развивать навыки быстрого реагирования.

Рассмотренные подходы отражают важность первичной диагностики в выборе видов физической активности, так как интеграция спортивных игр результативна при условии учета индивидуальных особенностей развития ребенка. Так, в рассмотренной эмпирической литературе адаптивный теннис показал наибольшую эффективность, выделяясь значимой положительной разницей в сравнениях

результатов контрольной и экспериментальных групп [43, с. 73; 44, с. 352; 48 с. 1118; 49, 50].

Исследование позволяет сделать вывод о необходимости дальнейшего развития и стандартизации программ АФК для детей с РАС, которые могут быть адаптированы к различным образовательным и социальным условиям в Казахстане. Кроме того, использование АФК должно быть интегрировано с другими коррекционными методами, включая арт-терапию, сенсорную интеграцию и психологическую поддержку.

Рассмотрение международного опыта подтверждает значимость комбинированных подходов, включающих участие квалифицированных специалистов, таких как тьюторы, которые помогают адаптировать занятия под индивидуальные особенности ребенка.

Заключение. В ходе исследования решались три основные задачи. Во-первых, важно было выявить и конкретизировать психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста с РАС. Анализ отечественных и зарубежных литературных источников, а также результаты наблюдений в пилотном исследовании показали, что у дошкольников с РАС доминируют сложности в социализации и коммуникации, выраженная сенсорная гиперчувствительность, стереотипии, трудности в эмоциональной регуляции и координации внимания. Учёные по всему миру отмечают стабильный рост числа детей с РАС и подчёркивают необходимость системного подхода к их обучению и развитию. На данный момент накоплен существенный практический опыт, свидетельствующий о том, что применение физкультурно-оздоровительных методов способно положительно влиять на когнитивное и физическое развитие дошкольников с РАС.

Во-вторых, мы проанализировали возможности адаптивной физической культуры (АФК) как метода коррекции выявленных особенностей. Традиционные программы специального образования далеко не всегда учитывают уникальные потребности детей с аутизмом, поэтому возникает острая необходимость в совершенствовании коррекционных инструментов. В ходе нашего исследования подвижные игры, в том числе с элементами тенниса, продемонстрировали потенциал в снижении выраженности стереотипных форм поведения, развитии моторики и сенсорной интеграции, а

также в повышении готовности к социальному взаимодействию. АФК, таким образом, может восполнить тот пробел, который часто возникает при использовании лишь классических образовательных методик, и одновременно обеспечить детям возможность управлять собственным поведением и осваивать базовые коммуникативные навыки.

В-третьих, нами была разработана и апробирована модель коррекционной работы на основе системного включения подвижных игр. Структура модели включает диагностику и индивидуальное планирование, этап регулярных занятий и итоговую оценку динамики. Новизна подхода кроется в том, что физическая активность занимает равноправное место среди прочих коррекционных направлений (психологического, логопедического, социально-педагогического), а подвижные игры подбираются с учётом специфических особенностей детей с РАС (сенсорные затруднения, низкая стрессоустойчивость, сложности в понимании социальных правил). В рамках пилотного эксперимента удалось зафиксировать положительный эффект от таких занятий: у ряда дошкольников уменьшились проявления стереотипий, повысилась эмоциональная устойчивость, а родители отмечали улучшение навыков саморегуляции, свидетельствуя о том, что грамотно структурированная программа по применению подвижных игр (например, «Теннисный марафон», «Сеточный бой», «Теннисный квест») способствует формированию у детей осознания собственных телесных потребностей и положительно влияет на психоэмоциональное состояние.

Таким образом, пилотное исследование показало целесообразность дальнейшей проработки и масштабирования предложенной модели. Существующая выборка требует расширения для более надёжных статистических выводов, а программа занятий может быть детализирована с учётом различных уровней тяжести аутизма. На практике это позволит специалистам, родителям и воспитателям использовать адаптивную физическую культуру как эффективное средство коррекции поведенческих и эмоциональных нарушений у детей с РАС. Правильно подобранные физические упражнения и игры не только развивают двигательную сферу, но и повышают общий уровень социализации, формируют коммуникативные умения и поддерживают психологический комфорт ребёнка.

Список литературы

- 1 Основные условия, методы и формы организации образования младших школьников. https://okhaschool.shl.eduru.ru/media/2024/03/26/1340695342/Osnovnye_uslovia_metody_i_formy_organizacii_obrazovania_mladshih.pdf (дата обращения: 13.05.2024).

- 2 Закон Республики Казахстан от 11 июля 2002 года № 343-III «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.07.2023 г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=1032168&pos=78;-31#pos=78;-31 (дата обращения: 13.05.2024).
- 3 Совместный приказ Министра просвещения Республики Казахстан от 27 февраля 2024 года № 49, Министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан от 27 февраля 2024 года № 54 и Министра здравоохранения Республики Казахстан от 1 марта 2024 года № 7. Об утверждении стандартов социального обслуживания и социального обеспечения в сфере социальной и медико-педагогической коррекционной поддержки детей с ограниченными возможностями. Конституция Республики Казахстан. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2400034117> (дата обращения: 13.05.2024).
- 4 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 12 января 2022 года № 4. Об утверждении правил оценки особых образовательных потребностей. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200026618> (дата обращения: 13.05.2024).
- 5 Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании». https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_ (дата обращения: 13.05.2024).
- 6 Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года № 345 «О правах ребенка в Республике Казахстан». https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z020000345_ (дата обращения: 13.05.2024).
- 7 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 27 мая 2020 года № 223. Об утверждении правил оказания государственных услуг в сфере психолого-педагогической поддержки, оказываемых местными исполнительными органами. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000056> (дата обращения: 13.05.2024).
- 8 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 12 января 2022 года № 6. Об утверждении правил психолого-педагогического сопровождения в организациях дошкольного, среднего, технического и профессионального, послесреднего образования, дополнительного образования. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200026513/history> (дата обращения: 13.05.2024).
- 9 Закон Республики Казахстан от 27 июня 2022 года № 129-VII ЗРК. «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам улучшения качества жизни лиц с инвалидностью». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2200000129#z415> (дата обращения: 13.05.2024).
- 10 Указ Президента Республики Казахстан от 13 сентября 2021 года № 659. О мерах по реализации Послания Главы государства народу Казахстана от 1 сентября 2021 года «Единство народа и системные реформы - прочная основа процветания страны». URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U2100000659> (дата обращения: 13.05.2024).
- 11 Указ Президента Республики Казахстан «О внесении изменений и дополнений в некоторые акты Президента Республики Казахстан» (с изменениями по состоянию на 30.07.2024г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=33805466&pos=3;-108#pos=3;-108 (дата обращения: 13.08.2024).
- 12 Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 249. Об утверждении Концепции развития дошкольного, среднего, технического и профессионального образования Республики Казахстан на 2023 – 2029 годы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000249> (дата обращения: 13.05.2024).
- 13 Закон Республики Казахстан от 26 июня 2021 года № 56-VII ЗРК «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам инклюзивного образования». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000056> (дата обращения: 13.05.2024).
- 14 Дети-аутисты: у семи нянек дитя без глазу. <https://bilimdinews.kz/?p=222959> (дата обращения: 17.12.2024).
- 15 Мызникова В.А., Павлова Е.В., Милуков А.И. Адаптивная физическая культура как важный аспект в жизни детей с инклюзией / II Всероссийской науч.-практич. конф. «Современные направления инновационных исследований молодых ученых в области физической культуры и спорта»: мат. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2024. – 428 с.
- 16 Фонд «Даму». Инклюзивное развитие: более 200 коррекционных центров помогают детям с РАС в Казахстане. https://damu.kz/ru/news/detail.php?ELEMENT_ID=62592 (дата обращения: 17.12.2024).
- 17 Центр «Асыл Мирас» (Астана, Казахстан). <https://www.google.com/maps/search/Центр+%27Асыл+Мирас%27,+Астана,+Казахстан> (дата обращения: 17.12.2024).
- 18 Коррекционный детский сад «Жас Урпак» (Астана, Казахстан). <https://www.google.com/maps/search/Коррекционный+детский+сад+%27Жас+Урпак%27,+Астана,+Казахстан> (дата обращения: 17.12.2024).
- 19 Центр «LogoDom» (Алматы, Казахстан). <https://www.google.com/maps/search/Центр+%27LogoDom%27,+Алматы,+Казахстан> (дата обращения: 17.12.2024).
- 20 Организация по исследованию аутизма. Глобальная распространенность аутизма возрастает за последнее десятилетие. По материалам OARacle Newsletter. <https://researchautism.org/oaracle-newsletter/global-prevalence-of-autism-rises-over-past-decade/> (дата обращения: 13.05.2024).
- 21 Волошина Л.Н., Галимская О.Г., Панасенко К.Е., Шинкарева Л.В. Оценка двигательного развития детей с расстройствами аутистического спектра // Физическая культура. Спорт. Туризм. – 2023. – 8(1). – С. 77-82.
- 22 Хуланхова А.А., Арефьева А.В. Исследование психолого-педагогических особенностей у дошкольников с расстройством аутистического спектра // Вестник науки. – 2023. – 5(62). – С. 342-348.
- 23 Петровичева Е.М., Пронина Е.В. Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности / Междунар. науч.-практич. конф. «Социокультурные, психологические и педагогические координаты развития личности»: мат. – Владимир: Издательско-полиграфическая компания «Транзит-ИКС», 2023. – 477 с.
- 24 Чинчикова А.И., Шадрина О.Н. Психолого-педагогические аспекты взаимодействия специалистов с родителями детей с РАС в процессе коррекционно-развивающей работы // Развитие человека в современном мире. – 2023. – 20(4). – С. 335.
- 25 Морозова Я.В. Психолого-педагогические условия формирования эмоционально-волевой сферы у младших школьников с РАС во внеурочной деятельности // Научный альманах. – 2024. – 20(2). – С. 2541.
- 26 Чупикова О.В. Психолого-педагогические условия обучения детей с расстройствами аутистического спектра // Вестник ВОИРО. – 2023. – 2(1). – С. 7.
- 27 Методические рекомендации по развитию рефлексивных компетенций педагогов и специалистов в инклюзивной образовательной среде. Национальная академия образования имени И. Алтынсарина. Астана. [Электронный ресурс]. URL: <https://uba.edu.kz/ru/metodology/3?page=12> (дата обращения: 13.05.2024).

- 28 Калашникова С.А., Елохина К.А. Тьюторское сопровождение детей с расстройствами аутистического спектра в условиях инклюзивного образования: системно-ресурсный подход // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. – 2018. – № 3. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tyutorskoe-soprovozhdenie-detey-s-rasstroystvami-autisticheskogo-spektra-v-usloviyah-inklyuzivnogo-obrazovaniya-sistemno-resursnyy> (дата обращения: 13.05.2024).
- 29 Monteiro C.E., Da Silva E., Sodre R., Costa F., Trindade A.S., Bunn P., Dantas E. The effect of physical activity on motor skills of children with autism spectrum disorder: a meta-analysis // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2022. – 19(21). – pp. 14081. DOI:10.3390/ijerph192114081.
- 30 Sansi A., Nalbant S., Ozer D. Effects of an inclusive physical activity program on the motor skills, social skills and attitudes of students with and without autism spectrum disorder // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2021. – 51(4). – pp. 1-17. DOI:10.1007/s10803-020-04693-z.
- 31 Hynes J., Block M. Effects of physical activity on social, behavioral, and cognitive skills in children and young adults with autism spectrum disorder: A systematic review of the literature // Review Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2023. – 10(4). – pp. 749-770. DOI:10.1007/s40489-022-00319-5.
- 32 Черепухина А.П. Коррекционно-развивающая программа подготовки к обучению в школе детей с задержкой психического развития в сочетании с расстройствами аутистического спектра: дис. ... д. ист. н.: 44.03.03 / Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2023. – 263 с.
- 33 Hillier A., Buckingham A., Schena D. Physical activity among adults with autism: participation, attitudes, and barriers // Perceptual and Motor Skills. – 2020. – 127(5). – pp. 874-890. DOI:10.1177/0031512520927560.
- 34 Аппе Ф. Введение в психологическую теорию аутизма. – М.: Теревинф, 2006. – 215 с.
- 35 Tye C., Asherson P., Ashwood K.L., Azadi B., Bolton P., McLoughlin G. Attention and Inhibition in Children with ASD, ADHD and Comorbid ASD + ADHD: an Event-Related Potential Study // Psychological Medicine. – 2014. – Vol.44. - Iss.5. – pp. 1101-1116. DOI:10.1017/S0033291713001049.
- 36 Nolan E. Autistic Spectrum Disorders: Practical Strategies for Teachers and Other Professionals. – London, 2004. – 127 p.
- 37 Никольская О.С., Баенская Е.Р., Гусева И.Е. Задачи и методы коррекционной помощи ребенку с аутизмом // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т.27. - № 1(103). – С. 140-152.
- 38 Баенская Е.Р., Гусева И.Е. Страхи у детей с аутизмом // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии. – 2013. – №7. – С. 26-32.
- 39 Лозовая Н.А., Журавлева Е.Ю. Выявление направлений социальной адаптации дошкольников с расстройством аутистического спектра / II Ежегод. Междунар. науч.-практич. конф. «Дефектология и образование в наши дни: фундаментальные и прикладные исследования»: мат. - Краснодар: Кубанский государственный университет, 2023. – С. 280-287.
- 40 Tiner S., Cunningham G.B., Pittman A. Physical activity is beneficial to anyone, including those with ASD: Antecedents of nurses recommending physical activity for people with autism spectrum disorder // Autism. – 2021. – 25(2). – pp. 576-587. DOI:10.1177/1362361320970082.
- 41 Gehricke J.G., Chan J., Farmer J.G., Fenning R.M., Steinberg-Epstein R., Misra M., Parker R., Neumeier A.M. Physical activity rates in children and adolescents with autism spectrum disorder compared to the general population // Research in Autism Spectrum Disorders. – 2020. – 70. – pp. 101490.
- 42 Yarımkaya E., Esentürk O.K. Promoting physical activity for children with autism spectrum disorders during Coronavirus outbreak: benefits, strategies, and examples // International Journal of Developmental Disabilities. – 2022. – 68(4). – pp. 430-435.
- 43 Нурсаинова Б.Р., Стельмах С.А. Организация деятельности педагога-ассистента в сопровождении детей с РАС в учебной деятельности общеобразовательной школы // Endless light in science. – 2024. – №1. – С. 70-74.
- 44 Цыганюк Р.А., Мхце Б.А. Развитие координационных способностей у людей с ОВЗ при игре в настольный теннис / XXXIII Всероссийская науч.-практич. конф. «Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании»: мат. - Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2022. – С. 353–354.
- 45 Рябова А.В. Развитие мелкой моторики как вид коррекции агрессивного поведения детей с расстройством аутистического спектра / IV Междунар. науч.-практич. конф. «Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика»: мат. - Симферополь: Общество с ограниченной ответственностью «Издательство Типография «Ариал», 2020. – С. 420-423.
- 46 South M., Williams B.J., McMahon W. Utility of the Gilliam Autism Rating Scale in Research and Clinical Populations // Journal of Autism and Developmental Disorders. – 2002. - 32. – pp. 593-599.
- 47 Shih W., Ohman-Strickland P., Lin Y. Analysis of pilot and early phase studies with small sample sizes // Statistics in Medicine. – 2004. – 23(12). – pp. 1827-1842. DOI:10.1002/sim.1807.
- 48 Shanok N., Sotelo M. A pilot tennis program for training fitness and social behaviors in individuals with autism spectrum disorder // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. – 2022. – 62(8). – pp. 1118-1126. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12414-4>.
- 49 Сутырина М.П., Фролова А.Ю. Методические приемы в коррекции физического развития детей с расстройствами аутистического спектра // Спортивная психология: наука и практика. – 2021. – 24(5). – С. 120-125.
- 50 Sandler A.D., Brazdziunas D., Cooley W.C., González de Pijem L., Hirsch D., Kastner T.A., Kummer M.E., Quint R.D., Ruppert E.S. Counselling families who choose complementary and alternative medicine for their child with chronic illness or disability // Pediatrics. – 2001. – 107(3). – pp. 598-601.

References

- 1 Osnovnye uslovija, metody i formy organizacii obrazovaniya mladshih shkol'nikov. https://okhaschool.shl.eduru.ru/media/2024/03/26/1340695342/Osnovnye_uslovija_metody_i_formy_organizacii_obrazovaniya_mladshih.pdf (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 2 Zakon Respubliki Kazakhstan ot 11 ijulja 2002 goda № 343-II «O social'noj i mediko-pedagogicheskoj korrekcionnoj podderzhke detej s ogranichennymi vozmozhnostjami» (s izmenenijami i dopolnenijami po sostojaniju na 01.07.2023 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=1032168&pos=78;-31#pos=78;-31 (data obrashhenija: 13.05.2024).

- 3 Sovmestnyj prikaz Ministra prosveshhenija Respubliki Kazahstan ot 27 fevralja 2024 goda № 49, Ministra truda i social'noj zashhity naselenija Respubliki Kazahstan ot 27 fevralja 2024 goda № 54 i Ministra zdravooohranenija Respubliki Kazahstan ot 1 marta 2024 goda № 7. Ob utverzhdenii standartov social'nogo obsluzhivaniya i social'nogo obespecheniya v sfere social'noj i mediko-pedagogicheskoy korrekcionnoj podderzhki detej s ogranichennymi vozmozhnostjami. Konstitucija Respubliki Kazahstan. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2400034117> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 4 Prikaz Ministra obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan ot 12 janvarja 2022 goda № 4. Ob utverzhdenii pravil ocenki osoby obrazovatel'nyh potrebnostej. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200026618> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 5 Zakon Respubliki Kazahstan ot 27 ijulja 2007 goda № 319-III «Ob obrazovanii». https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_ (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 6 Zakon Respubliki Kazahstan ot 8 avgusta 2002 goda № 345 «O pravah rebenka v Respublike Kazahstan». https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z020000345_ (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 7 Prikaz Ministra obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan ot 27 maja 2020 goda № 223. Ob utverzhdenii pravil okazaniya gosudarstvennyh uslug v sfere psihologo-pedagogicheskoy podderzhki, okazyvaemyh mestnymi ispolnitel'nymi organami. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000056> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 8 Prikaz Ministra obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan ot 12 janvarja 2022 goda № 6. Ob utverzhdenii pravil psihologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya v organizacijah doskol'nogo, srednego, tehničeskogo i professional'nogo, poslesrednego obrazovaniya, dopolnitel'nogo obrazovaniya. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2200026513/history> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 9 Zakon Respubliki Kazahstan ot 27 ijunya 2022 goda № 129-VII ZRK. «O vnesenii izmenenij i dopolnenij v nekotorye zakonodatel'nye akty Respubliki Kazahstan po voprosam uluchsheniya kachestva zhizni lic s invalidnost'ju». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2200000129#z415> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 10 Ukaz Prezidenta Respubliki Kazahstan ot 13 sentjabrja 2021 goda № 659. O merah po realizacii Poslaniya Glavy gosudarstva narodu Kazahstana ot 1 sentjabrja 2021 goda «Edinstvo naroda i sistemnye reformy - prochnaja osnova процветания страны». URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/U2100000659> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 11 Ukaz Prezidenta Respubliki Kazahstan «O vnesenii izmenenij i dopolnenij v nekotorye akty Prezidenta Respubliki Kazahstan» (s izmenenijami po sostojaniju na 30.07.2024g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=33805466&pos=3;-108#pos=3;-108 (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 12 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 28 marta 2023 goda № 249. Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya doskol'nogo, srednego, tehničeskogo i professional'nogo obrazovaniya Respubliki Kazahstan na 2023 – 2029 gody. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P23000000249> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 13 Zakon Respubliki Kazahstan ot 26 ijunya 2021 goda № 56-VII ZRK «O vnesenii izmenenij i dopolnenij v nekotorye zakonodatel'nye akty Respubliki Kazahstan po voprosam inkluzivnogo obrazovaniya». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z2100000056> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 14 Deti-autisty: u semi njanek ditja bez glazu. <https://bilimdinews.kz/?p=222959> (data obrashhenija: 17.12.2024).
- 15 Myznikova V.A., Pavlova E.V., Miljukov A.I. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura kak vazhnyj aspekt v zhizni detej s inkluziej / II Vserossijskoj nauch.-praktich. konf. «Sovremennye napravlenija innovacionnyh issledovanij molodyh uchenyh v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta»: mat. – SPb: FGBU SPbNIIFK, 2024. – 428 s.
- 16 Fond «Damu». Inkluzivnoe razvitie: bolee 200 korrekcionnyh centrov pomagajut detjam s RAS v Kazahstane. https://damu.kz/ru/news/detail.php?ELEMENT_ID=62592 (data obrashhenija: 17.12.2024).
- 17 Centr «Asyl Miras» (Astana, Kazahstan). <https://www.google.com/maps/search/Centr+%27Asyl+Miras%27,+Astana,+Kazakhstan> (data obrashhenija: 17.12.2024).
- 18 Korrekcionnyj detskij sad «Zhas Urpak» (Astana, Kazahstan. <https://www.google.com/maps/search/Korrekcionnyj+detskij+сад+%27Zhas+Urpak%27,+Astana,+Kazakhstan> (data obrashhenija: 17.12.2024).
- 19 Centr «LogoDom» (Almaty, Kazahstan). <https://www.google.com/maps/search/Centr+%27LogoDom%27,+Almaty,+Kazakhstan> (data obrashhenija: 17.12.2024).
- 20 Organizacija po issledovaniju autizma. Global'naja rasprostranennost' autizma vozrastet za poslednee desjatiletie. Po materialam OARacle Newsletter. <https://researchautism.org/oaracle-newsletter/global-prevalence-of-autism-rises-over-past-decade/> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 21 Voloshina L.N., Galimskaja O.G., Panasenko K.E., Shinkareva L.V. Ocenka dvigatel'nogo razvitiya detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra // Fizicheskaja kul'tura. Sport. Turizm. – 2023. – 8(1). – S. 77-82.
- 22 Hulanhova A.A., Aref'eva A.V. Issledovanie psihologo-pedagogicheskix osobennostej u doskol'nikov s rasstrojstvom autisticheskogo spektra // Vestnik nauki. – 2023. – 5(62). – S. 342-348.
- 23 Petrovicheva E.M., Pronina E.V. Sociokul'turnye, psihologicheskie i pedagogicheskie koordinaty razvitiya lichnosti / Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Sociokul'turnye, psihologicheskie i pedagogicheskie koordinaty razvitiya lichnosti»: mat. – Vladimir: Izdatel'sko-poligraficheskaja kompanija «Tranzit-IKS», 2023. – 477 s.
- 24 Chinchikova A.I., Shadrina O.N. Psihologo-pedagogicheskie aspekty vzaimodejstviya specialistov s roditeljami detej s RAS v processe korrekcionno-razvivajushhej raboty // Razvitie cheloveka v sovremennom mire. – 2023. – 20(4). – S. 335.
- 25 Morozova Ja.V. Psihologo-pedagogicheskie uslovija formirovaniya jemocional'no-volevoj sfery u mladshih shkol'nikov s RAS vo vneurochnoj dejatel'nosti // Nauchnyj al'manah. – 2024. – 20(2). – S. 2541.
- 26 Chupikova O.V. Psihologo-pedagogicheskie uslovija obuchenija detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra // Vestnik VOIRO. – 2023. – 2(1). – S. 7.
- 27 Metodicheskie rekomendacii po razvitiyu refleksivnyh kompetencij pedagogov i specialistov v inkluzivnoj obrazovatel'noj srede. Nacional'naja akademija obrazovaniya imeni I. Altynsarina. Astana. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://uba.edu.kz/ru/metodology/3?page=12> (data obrashhenija: 13.05.2024).
- 28 Kalashnikova S.A., Elohina K.A. T'yutorskoe soprovozhdenie detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra v uslovijah inkluzivnogo obrazovaniya: sistemno-resursnyj podhod // Uchenye zapiski ZabGU. Serija: Pedagogicheskie nauki. – 2018. – №3. [Elektronnyj resurs] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tyutorskoe-soprovozhdenie-detey-s-rasstrojstvami-autisticheskogo-spektra-v-usloviyah-inkluzivnogo-obrazovaniya-sistemno-resursnyy> (data obrashhenija: 13.05.2024).

- 29 Monteiro C.E., Da Silva E., Sodre R., Costa F., Trindade A.S., Bunn P., Dantas E. The effect of physical activity on motor skills of children with autism spectrum disorder: a meta-analysis // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2022. – 19(21). – pp. 14081. DOI:10.3390/ijerph192114081.
- 30 Sansi A., Nalbant S., Ozer D. Effects of an inclusive physical activity program on the motor skills, social skills and attitudes of students with and without autism spectrum disorder // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. – 2021. – 51(4). – pp. 1-17. DOI:10.1007/s10803-020-04693-z.
- 31 Hynes J., Block M. Effects of physical activity on social, behavioral, and cognitive skills in children and young adults with autism spectrum disorder: A systematic review of the literature // *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*. – 2023. – 10(4). – pp. 749-770. DOI:10.1007/s40489-022-00319-5.
- 32 Cherepuhina A.P. Korrekcionno-razvivajushhaja programma podgotovki k obucheniju v shkole detej s zaderzhkoj psihicheskogo razvitiya v sochetanii s rasstrojstvami autisticheskogo spektra: dis. ... d. ist. n.: 44.03.03 / Ural'skij gosudarstvennyj pedagogicheskij universitet. – Ekaterinburg, 2023. – 263 s.
- 33 Hillier A., Buckingham A., Schena D. Physical activity among adults with autism: participation, attitudes, and barriers // *Perceptual and Motor Skills*. – 2020. – 127(5). – pp. 874-890. DOI:10.1177/0031512520927560.
- 34 Appe F. Vvedenie v psihologicheskiju teoriju autizma. – M.: Terevinf, 2006. – 215 s.
- 35 Tye C., Asherson P., Ashwood K.L., Azadi B., Bolton P., McLoughlin G. Attention and Inhibition in Children with ASD, ADHD and Comorbid ASD + ADHD: an Event-Related Potential Study // *Psychological Medicine*. – 2014. – Vol.44. - Iss.5. – pp. 1101-1116. DOI:10.1017/S0033291713001049.
- 36 Nolan E. Autistic Spectrum Disorders: Practical Strategies for Teachers and Other Professionals. – London, 2004. – 127 p.
- 37 Nikol'skaja O.S., Baenskaja E.R., Guseva I.E. Zadachi i metody korrekcionnoj pomoshhi rebenku s autizmom // *Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija*. – 2019. – T.27. - № 1(103). – S. 140-152.
- 38 Baenskaja E.R., Guseva I.E. Strahi u detej s autizmom // *Vospitanie i obuchenie detej s narushenijami v razvitii*. – 2013. – №7. – S. 26-32.
- 39 Lozovaja N.A., Zhuravleva E.Ju. Vyjavlenie napravlenij social'noj adaptacii doskol'nikov s rasstrojstvom autisticheskogo spektra / II Ezhegod. Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Defektologija i obrazovanie v nashi dni: fundamental'nye i prikladnye issledovanija»: mat. - Krasnodar: Kubanskij gosudarstvennyj universitet, 2023. – S. 280-287.
- 40 Tiner S., Cunningham G.B., Pittman A. Physical activity is beneficial to anyone, including those with ASD: Antecedents of nurses recommending physical activity for people with autism spectrum disorder // *Autism*. – 2021. – 25(2). – pp. 576-587. DOI:10.1177/1362361320970082.
- 41 Gehricke J.G., Chan J., Farmer J.G., Fenning R.M., Steinberg-Epstein R., Misra M., Parker R., Neumeyer A.M. Physical activity rates in children and adolescents with autism spectrum disorder compared to the general population // *Research in Autism Spectrum Disorders*. – 2020. – 70. – pp. 101490.
- 42 Yarmkaya E., Esentürk O.K. Promoting physical activity for children with autism spectrum disorders during Coronavirus outbreak: benefits, strategies, and examples // *International Journal of Developmental Disabilities*. – 2022. – 68(4). – pp. 430-435.
- 43 Nursainova B.R., Stel'mah S.A. Organizacija dejatel'nosti pedagoga-assistenta v soprovozhdenii detej s RAS v uchebnoj dejatel'nosti obshheobrazovatel'noj shkoly // *Endless light in science*. – 2024. – №1. – S. 70-74.
- 44 Cyganjuk R.A., Mhce B.A. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej u ljudej s OVZ pri igre v nastol'nyj tennis / XXXIII Vserossijskaja nauch.-praktich. konf. «Fizicheskaja kul'tura, sport i turizm v vysshem obrazovanii»: mat. - Rostov-na-Donu: Rostovskij gosudarstvennyj jekonomicheskij universitet «RINH», 2022. – S. 353-354.
- 45 Rjabova A.V. Razvitie melkoj motoriki kak vid korrekcii agressivnogo povedeniya detej s rasstrojstvom autisticheskogo spektra / IV Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Social'no-pedagogicheskaja podderzhka lic s ogranichenymi vozmozhnostjami zdorov'ja: teorija i praktika»: mat. - Simferopol': Obshhestvo s ogranichennoj otvetstvennost'ju «Izdatel'stvo Tipografija «Arial», 2020. – S. 420-423.
- 46 South M., Williams B.J., McMahon W. Utility of the Gilliam Autism Rating Scale in Research and Clinical Populations // *Journal of Autism and Developmental Disorders*. – 2002. - 32. – pp. 593-599.
- 47 Shih W., Ohman-Strickland P., Lin Y. Analysis of pilot and early phase studies with small sample sizes // *Statistics in Medicine*. – 2004. – 23(12). – pp. 1827-1842. DOI:10.1002/sim.1807.
- 48 Shanok N., Sotelo M. A pilot tennis program for training fitness and social behaviors in individuals with autism spectrum disorder // *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. – 2022. – 62(8). – pp. 1118-1126. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12414-4>.
- 49 Sutyryna M.P., Frolova A.Ju. Metodicheskie priemy v korrekcii fizicheskogo razvitiya detej s rasstrojstvami autisticheskogo spektra // *Sportivnaja psihologija: nauka i praktika*. – 2021. – 24(5). – S. 120-125.
- 50 Sandler A.D., Brazdziunas D., Cooley W.C., González de Pijem L., Hirsch D., Kastner T.A., Kummer M.E., Quint R.D., Ruppert E.S. Counselling families who choose complementary and alternative medicine for their child with chronic illness or disability // *Pediatrics*. – 2001. – 107(3). – pp. 598-601.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Абенова Наргиз Рамазановна – ғылым магистрі, ҚЕАҚ «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті», Астана, Қазақстан, e-mail: nargiz.kaz@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-3337-600X	Абенова Наргиз Рамазановна – магистр наук, НАО «Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева», Астана, Казахстан, e-mail: nargiz.kaz@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-3337-600X	Abenova Nargiz Ramazanovna – Master of Science, NJSC “L.N. Gumilyov Eurasian National University”, Astana, Kazakhstan, e-mail: nargiz.kaz@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-3337-600X

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION



Manasevich K.A.a, Polyanichko M.V.

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

CORRELATION OF THE INDIVIDUAL'S PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS AND THE SUCCESS OF PROFESSIONAL CURLERS

Manasevich Konstantin Alekseevich, Polyanichko Maria Vladimirovna

Correlation of the individual's psychophysiological characteristics and the success of professional curlers

Abstract. The article examines the relationship between the individual psychophysiological characteristics of girls involved in professional curling and the success of their performances. As part of the study, a tapping test was conducted to determine the strength of the nervous system, and a personality questionnaire by G. Eysenck, which allows assessing the type of temperament and the level of neuroticism. The results showed that the success of curling girls' performances correlates with their psychophysiological characteristics, such as the strength of the nervous system and emotional stability. It was found that players with a strong nervous system and low levels of neuroticism show more stable results in their playing positions. The data obtained emphasize the importance of taking into account individual psychophysiological characteristics when forming teams and distributing roles in women's curling. The results of the study can be used to optimize the training process and improve the performance of professional curling athletes.

Key words: psychophysiology, curling, professional athletes, team performance, temperament, neuroticism.

Манасевич Константин Алексеевич, Поляничко Мария Владимировна

Кәсіби керлингшілердің жеке психофизиологиялық ерекшеліктері мен жетістіктерінің өзара байланысы

Аңдатпа. Мақалада кәсіби керлингпен айналысатын қыздардың жеке психофизиологиялық ерекшеліктерінің олардың қойылымдарының сәттілігімен байланысы зерттеледі. Зерттеу барысында жүйке жүйесінің күшін анықтауға бағытталған теппинг-тест және темперамент түрі мен нейротизм деңгейін бағалауға мүмкіндік беретін Г. Эйзенктің жеке сауалнамасы жүргізілді. Нәтижелер керлинг қыздарының өнерінің сәттілігі олардың жүйке жүйесінің күші мен эмоционалды тұрақтылығы сияқты психофизиологиялық сипаттамаларымен байланысты екенін көрсетті. Күшті жүйке жүйесі бар және нейротизм деңгейі төмен ойыншылар өздерінің ойын позицияларында тұрақты нәтижелер көрсететіні анықталды. Нәтижелер командаларды қалыптастыру және әйелдер керлингіндегі рөлдерді бөлу кезінде жеке психофизиологиялық ерекшеліктерді ескерудің маңыздылығын көрсетеді. Зерттеу нәтижелерін жаттығу процесін оңтайландыру және кәсіби керлинг спортшыларының өнімділігін арттыру үшін пайдалануға болады.

Түйін сөздер: психофизиология, керлинг, кәсіби спортшылар, командалық өнімділік, темперамент, нейротизм.

Манасевич Константин Алексеевич, Поляничко Мария Владимировна

Взаимосвязь индивидуальных психофизиологических особенностей и успеха выступлений профессиональных керлингистов

Аннотация. В статье исследуется взаимосвязь индивидуальных психофизиологических особенностей девушек, занимающихся профессиональным керлингом, с успешностью их выступлений. В рамках исследования были проведены теппинг-тест, направленный на определение силы нервной системы, и личностный опросник Г. Айзенка, позволяющий оценить тип темперамента и уровень нейротизма. Результаты показали, что успешность выступлений девушек-керлингисток коррелирует с их психофизиологическими характеристиками, такими как сила нервной системы и эмоциональная устойчивость. Было выявлено, что игроки с сильной нервной системой и низким уровнем нейротизма демонстрируют более стабильные результаты в своих игровых позициях. Полученные данные подчеркивают важность учета индивидуальных психофизиологических особенностей при формировании команд и распределении ролей в женском керлинге. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации тренировочного процесса и повышения эффективности выступлений профессиональных спортсменок-керлингисток.

Ключевые слова: психофизиология, керлинг, профессиональные спортсмены, командная результативность, темперамент, нейротизм.

Introduction. In modern conditions of improving athletic performance in curling, there is a need to create a training system that takes into account the interaction of all components: physical, tactical, technical, theoretical and psychological training. In professional sports, alongside physical preparation, the level of psychological readiness plays an equally important role. In competitive curling, the leading factor is the ability of the central nervous system to regulate states of excitation and inhibition. This process determines the characteristics of personal behavior in non-standard situations during competitive activities [1-11].

In modern elite sports, being a highly trained athlete is not enough, possessing certain traits and types of higher nervous activity is equally important. It is also known that sports cannot significantly influence innate properties of the nervous system, including typological features of higher nervous activity. Specifically, it has been established that the strength of the nervous system, particularly in terms of excitation processes, plays a crucial role in sports. This characteristic determines personal behavior in non-standard, acute situations [1, p. 17; 12].

Curling is a sport played on ice where two teams alternately deliver sporting gear (curling stones) toward a target area ("house"). A team earns one point for each of its stones in or touching the house that is closer to the center than any of the opponent's stones. Each team consists of four players, and each player delivers two stones at each end, alternating with the opponent [13, p. 8].

Technological advancements are continuously evolving the game, while scientific data and field experience play a crucial role in accumulating knowledge on each variable, facilitating progress in both competition and athletic performance [14].

In curling, one of the key factors influencing performance is the combination of players based on various psychophysiological parameters. This importance arises from the fact that the team comprises five members, but only four interact during the game. Therefore, to achieve the best results, players must complement each other in terms of the typological features of their nervous systems.

An analysis of the scientific and methodological literature on the research topic revealed an insufficient level of research on the relationship between individual psychophysiological characteristics and the success of professional curlers, highlighting the relevance of our study.

The purpose of the research is to evaluate the characteristics of the nervous system and their impact on the performance of an elite-level women's curling team.

Research objectives:

- To analyze scientific and methodological literature and online resources on the relationship between individual psychophysiological characteristics and the performance success of professional curlers;
- To explore the fundamentals of building a training process within the curling macrocycle;
- To evaluate the characteristics of the nervous system and their impact on the performance outcomes of the elite-level women's curling team.

Materials and methods. Various methods of theoretical analysis were used in this article, including theoretical analysis, content analysis, and comparative analysis. The theoretical analysis method allowed for the identification of key themes in the research topic. The first stage involved identifying keywords, phrases, and synonyms for searching in scientific databases such as Scopus, Web of Science, and RSCI, in both English and Russian, including «psychophysiology», «curling», and «professional athletes.» Next, using the method of exclusion, articles with high citation levels, high journal ratings, and relevant research types were selected. In total, 45 scientific articles were reviewed, and 20 were chosen for our study. The study involved a 4-person women's curling team, the age of the athletes was 19 years old. The study was conducted on the basis of the P.F. Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health, St. Petersburg, Russia.

Two main methods were used to assess the psychophysiological characteristics of athletes: a tapping test and a personality questionnaire by G. Eysenck. The tapping test was conducted in a calm environment, during the pre-competition period, to exclude the influence of stress and fatigue on the results. Participants were asked to perform the fastest strokes on paper for 30 seconds, after which a schedule of their performance was built. This method was chosen due to its high reliability in determining the strength of the nervous system, which is a key parameter for assessing athletes' resistance to stress. G. Eysenck's personality questionnaire was used to determine the type of temperament and the level of neuroticism. The questionnaire included questions aimed at assessing extraversion, introversion, emotional stability, and a tendency to lie. Both methods were chosen due to their wide application in sports psychology and high validity.

Results. In the training of highly qualified athletes, sports training typically follows a two-cycle or three-cycle macrocycle. Each macrocycle consists of preparatory, competitive, and transitional periods, with the preparatory and competitive periods further divided into stages (Figure 1) [15].

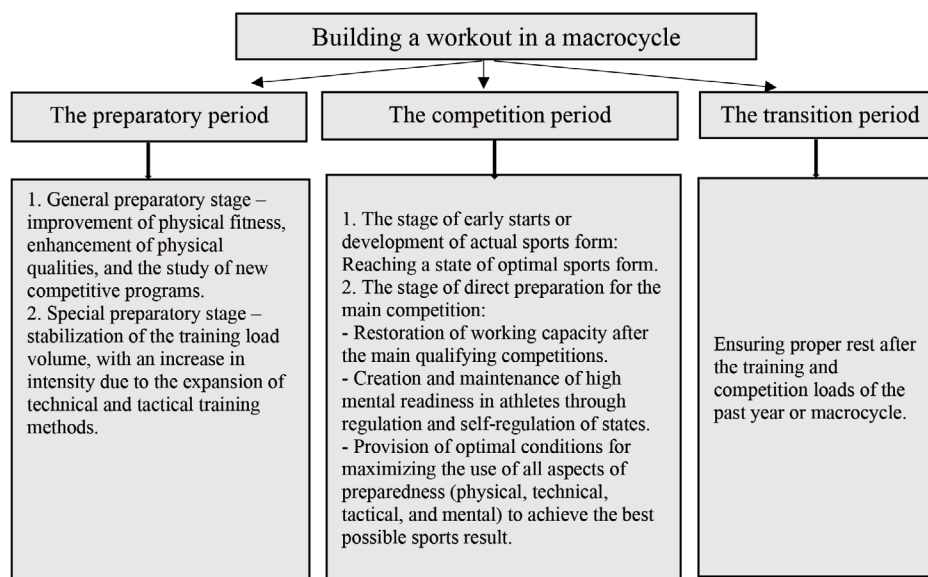


Figure 1 – Macrocycle periods (Compiled by the authors based on [15])

During the training process, the goal is to achieve between one and four peaks of athletic fitness throughout the year, with a training-to-competition load ratio of 4:1. If the total training load is 1,000 hours per year, this results in 800 training hours and 200 competitive hours. On average, the total number of tournaments is 20, with 9 of them being at the highest level of competition (2 national and 3 international), excluding the Winter Olympic Games.

At the general preparatory stage of the preparatory period in curler training, characterized by a high volume of nonspecific physical activity, the central nervous system is highly labile and active. However, the effectiveness of regulatory processes remains at an average level. The managerial function of the central nervous system is elevated, as the curlers' bodies are systematically exposed to a large volume of aerobic exercises, along with an increased proportion of strength exercises in the training process.

The special preparatory stage of the curlers' macrocycle is characterized by a significant reduction in the volume of general physical training, with an increase in the focus on special physical, technical, tactical, and psychological training. In terms of the central nervous system, there is a decrease in overall activity, a smoothing of the dominant role of one hemisphere, and, as a result, a more balanced distribution of managerial functions between the cerebral hemispheres. There is a mutual balancing of excitation and inhibition processes in the higher brain centers, optimizing the activity of the nervous system.

During the early stages of the competitive period in the curlers' macrocycle, the activity of the nervous

system increases as the main qualifying stage for key competitions approaches. The role of the right hemisphere in control functions grows, which is associated with the activation of sensations that form the curlers' "sense of ice."

The direct preparation stage for the main event focuses on both preparation and participation in the competition. It is during these events that highly qualified curlers should reach their peak level of fitness, including their psychophysiological state. At this stage, there is a decrease in the overall activity of the central nervous system, with arousal being the dominant process. There is also an increase in the role of analytical processes in information processing and a more balanced functioning of the cerebral hemispheres. The current functional state of the central nervous system, its regulation accuracy, and the prognostic capabilities of the nervous system all reach their maximum levels, signifying the highest degree of readiness to solve competitive tasks.

Psychophysiological testing was conducted using the tapping test. The tests were performed during the pre-competition period under resting conditions. The subjects were in a stable psychological state, without any identified issues.

The choice of methodology was due to its widespread use in assessing the strength of nervous system processes and analyzing the performance capacity of the participants.

The tapping test results are presented in Figure 2.

The strength of the nervous system was diagnosed based on the performance graph curve analysis according to generally accepted criteria [16, p. 58].

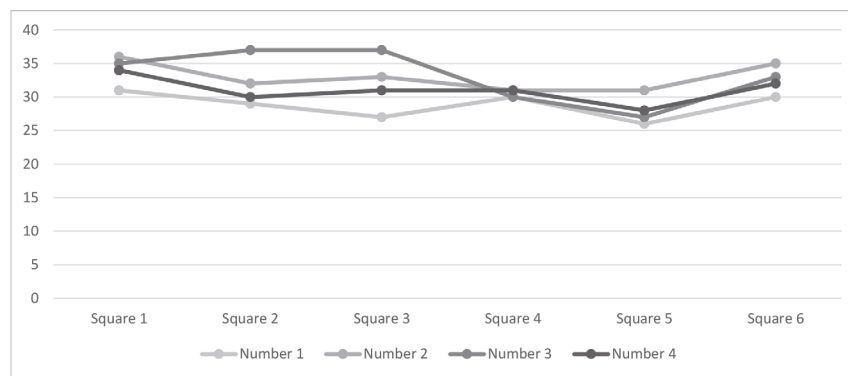


Figure 2 – Tapping test results of the main roster of an elite-level women's curling team

The test results indicate that all main roster players maintain a consistent maximum pace throughout the activity, reflecting a medium-strength nervous system type.

Subsequently, testing was conducted to identify the temperament characteristics of the athletes. The results are shown in Table 1.

Table 1 – Results of personality questionnaire by G. Eysenck

	Extraversion	Neuroticism	Lies
Lead	12	23	3
Second	11	15	3
Vice skip	12	13	3
Skip	17	14	3

The personality questionnaire by G. Eysenck data indicate that the most emotionally unstable player is the first number. Therefore, in a team that achieves high results at the Russian Championships and National Tournaments, this athlete occupies this position. During the initial throws, it is challenging to significantly influence the game's outcome, mistakes are less critical, and psychological pressure and stressful situations are almost absent. Additionally, the tapping test showed that this player has a medium-strength nervous system type. As a result, minor setbacks cannot unsettle her. The "lead" position does not involve making game-winning moves or decisions that could lose the game, making it an ideal role for a player with this nervous system type.

In the presented team, the captain is the most impulsive and initiative-driven player. She is a choleric temperament type, close to sanguine, allowing her to quickly recover from failures. Her moderate level of neuroticism and average mobility of nervous processes enable her to handle stress effectively, which presents consistently [17, p. 102]. The game's victory directly depends on her throws, requiring excellent adaptation to high-pressure situations.

The roles of the second and third players are to correct the first player's mistakes and simplify the situation for the captain. Thus, they need to be balanced enough to perform their tasks consistently without undermining the confidence of the last thrower. Both players have average scores across all parameters, making them excellent choices for these positions.

Discussion. The results obtained are consistent with data from other studies on the role of psychophysiological characteristics in sports. For example, studies by Ageevets V.U. (2018) have shown that the strength of the nervous system is a key factor influencing the success of curling performances. However, unlike previous studies, this study paid special attention to the distribution of roles in a team based on the individual characteristics of the players. This allows us to conclude that not only the psychophysiological characteristics themselves are important for success, but also their combination within the team. For example, having a player with a high level of neuroticism in the lead position can be offset by a more stable captain, which creates balance in the team [18, p. 62; 19, 20]. These data emphasize the importance of an individual approach to team formation in curling.

Conclusions. A theoretical analysis of the scientific and methodological literature and Internet sources available to us has revealed the relationship between individual psychophysiological characteristics and the success of professional curlers, which affect the effectiveness of the distribution of athletes by playing positions in the competition. It is advisable to take into account the psychophysiological features of the nervous system of female athletes as a criterion at the stage of preliminary selection for the main competitions, especially when placing players on the playing field.

The study found that significant changes in the activity of the central nervous system occur in curling girls at different stages of the preparatory period of the macrocycle. At the initial stage of preparation for a responsible start, there is a high lability of nervous processes, during the basic training load they gradually balance out. During the competition period, optimal regulation is achieved, ensuring maximum readiness of athletes.

It can be concluded that in the presented elite-level women's curling team, all athletes occupy the most suitable positions based on our analysis. This allows them to achieve high results at significant tournaments over extended periods. A well-structured team composition, with the proper combination of temperaments and nervous system types, enables the team to focus on physical and technical-tactical preparation while minimizing psychological training needs. So, taking into consideration the study exploring the relationship

between the type of nervous system organization and the effectiveness of team performance is important for athletes of the highest level.

The results of the study confirm that taking into account the individual psychophysiological characteristics of athletes is an important aspect of forming a successful curling team. Coaches and sports psychologists are advised to conduct regular testing of players to determine their strengths and weaknesses, as well as to take these data into account when assigning roles to the team. Future studies may consider the influence of other psychophysiological parameters, such as anxiety levels or cognitive abilities, on the success of performances. In addition, it would be interesting to study how changes in the team's composition affect its performance in the long term.

Practical recommendations.

Based on the results of the study, we can offer the following recommendations for coaches and athletes:

- Regular psychophysiological testing to assess the current state of the players;
- Consideration of individual characteristics in the allocation of roles in the team. For example, players with higher emotional stability should occupy key positions such as "skip";
- Development of individual psychological training programs for players with high levels of neuroticism to help them cope with stress;
- Conducting team training to improve interaction between players with different temperament types.

References

- 1 Ageevets V.U., Shuliko Yu.V., Skachkov Yu.A., Melnikov D.S., Badilin A.O. Dynamics of model indicators of the psychophysiological status of highly qualified curlers in the annual training cycle // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – № 9(163). – pp. 15-18. <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-modelnyh-pokazateley-psihofiziologicheskogo-statusa-u-kerlerov-vysokoy-kvalifikatsii-v-godichnom-tsikle-podgotovki?ysclid=m841olheqw867601378>.
- 2 Shuliko, Yu.V., Melnikov D.S., Badilin A.O. Features of competitive activity of curlers of the highest sports categories in the discipline "Mixed doubles" // Scientific notes of the P.F. Lesgaft University. – 2016. – № 4(134). – pp. 315-317.
- 3 Ageevets V.U., Shuliko Yu.V., Skachkov Yu.A., Melnikov D.S., Badilin A.O. Comparative characteristics of one-year training cycle programs for highly qualified curlers using the example of the Russian Federation and Canada // Scientific Notes of the P.F. Lesgaft University. – 2018. – №9(163). – pp. 18-22.
- 4 Kim T.W., Lee S.C., Kil S.K., Choi S.H., Song Y.G. A case study on curling stone and sweeping effect according to sweeping conditions // Int J Environ Res Public Health. – 2021. – 18(1). – pp. 833. doi: 10.3390/ijerph18020833.
- 5 Zhang W., Li J., Yang Q., Mu L. Practical application of a novel prefabricated curling ice rink supported by steel-concrete composite floors: in situ measurements of static and dynamic response // Structures. – 2021. – 32(1). – pp. 1888–906. doi: 10.1016/j.istruc.2021.04.011.
- 6 Li L., Lin W., Zhang T., Liu X. On-site measurement of thermal environment and heat transfer analysis in a curling arena // J Build Eng. – 2021. – 34(1). – pp. 101691. doi: 10.1016/j.job.2020.101691.
- 7 Robertson I., Arnold G.P., Wang W., Drew T.S., Nasir S., MacDonald C. A pilot biomechanical assessment of curling deliveries: is toe sliding more likely to cause knee injury than flatfoot sliding? // BMJ Open Sports and Exercise Medicine. – 2017. – 3(1). – pp. 1–8. doi: 10.1136/bmjsem-2017-000221.
- 8 Stone R.C., Rakhamilova Z., Gage W.H., Baker J. Curling For Confidence: Psychophysical Benefits of Curling For Older Adults. September // Journal of Aging and Physical Activity. – 2018. – 26(1). – pp. 267–275. doi: 10.1123/japa.2016-0279.
- 9 Han Y., Zhou Q., Duan F. A game strategy model in the digital curling system based on NFSP // Complex & Intelligent Systems. – 2021. – 8(3). – pp.1857–1863. doi: 10.1007/s40747-02100345-6.
- 10 Masui F., Otani H., Yanagi H., Ptaszynski M. Study on game information analysis for support to tactics and strategies in curling // Communications in Computer and Information Science. – 2019. – 975(1). – pp.128–149. doi: 10.1007/978-3-030-14526-2_9.

- 11 Herzog T., Swanenburg J., Hupp M., Hager A.-G.M. Effect of indoor wheelchair curling training on trunk control of person with chronic spinal cord injury: a randomized controlled trial // *Spinal Cord Series and Cases*. – 2018. – 4. – pp. 26. doi: 10.1038/s41394-018-0057-8.
- 12 Paquette K., Sullivan Ph. Canadian Curling Coaches' Use of Psychological Skills Training // *Sport Psychologist*. – 2012. – 26(1). – pp. 29-42. DOI:10.1123/tsp.26.1.2.
- 13 Badilin A.O., Zadvorov K.Yu., Melnikov D.S., Lukina T.A. Standard Sports Training Program for Curling (Initial Training Stage): methodological guide. - Moscow: Federal Center for Sports Training, 2022. - 8 p.
- 14 Zacharias E., Robak N., Passmore S. An examination of studies related to the sport of curling: a scoping review // *Frontiers in Sports and Active Living*. – 2024. – 6. – pp. 1291241. DOI:10.3389/fspor.2024.1291241.
- 15 Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application. – Kiev: Olympic Literature, 2013. – 624 p.
- 16 Solomin V.P. Psychological Safety: study guide. - Moscow: Drofa, 2008. - 58 p.
- 17 Ilyin E.P. Differential Psychophysiology: textbook. - St. Petersburg: Piter, 2001. - 102 p.
- 18 Melnikov D.S., Grishina A.A., Korolev I.Yu. Psychophysiological characteristics of curling athletes / Proceedings of the final scientific-practical conference of the Academy of Physical Culture dedicated to the 300th anniversary of St. Petersburg. - St. Petersburg, 2003. – Vol.2. – pp. 61-62.
- 19 Badilin A.O., Shuliko Y.V. Content, tasks and features of special preparation stage preceding the main season event in sport curling game // *Scientific notes of P.F. Lesgaft University*. – 2016. – № 10(140). – pp. 13-16.
- 20 Aranson M.V., Ovcharenko L.N. Features of the curling training process according to foreign scientific literature // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. – 2023. – № 8(222). – pp. 15-21. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-trenirovochnogo-protssessa-v-kerlinge-po-dannym-zarubezhnoy-nauchnoy-literatury?ysclid=m85omsu38g370533008>.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Манасевич Константин Алексеевич – аспирант, П.Ф. Лесгафт атындағы ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру, спорт және денсаулық университеті, Санкт-Петербург қ., Ресей, e-mail: killerillo@yandex.ru	Манасевич Константин Алексеевич – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия, e-mail: killerillo@yandex.ru	Manasevich Konstantin Alekseevich – postgraduate, Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia, e-mail: killerillo@yandex.ru

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



Байдалиев К.А.^{ab}, Турдалиев Р.М., Тлебалиев А.А., Нурғалиев К.Ж.

Жеңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан

УНИВЕРСИТЕТТИҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ПӘНІН КЛУБТЫҚ МОДЕЛДЕ ҰЙЫМДАСТЫРУ АРҚЫЛЫ СТУДЕНТТЕРДІҢ СПОРТТЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК ӘЛЕУЕТІН ДАМУ

Байдалиев Куатбек Абуталипович, Турдалиев Рауан Муратович, Тлебалиев Асылжан Асылбекович, Нурғалиев Канат Жусупович

Университеттің дене шынықтыру пәнін клубтық моделде ұйымдастыру арқылы студенттердің спорттық және әлеуметтік әлеуетін дамыту

Аңдатпа. Бұл мақалада университеттерде дене шынықтыруды оқыту мәселесі өзекті болып табылады. Дәстүрлі білім беру мазмұны мен оқу сабақтарын ұйымдастыру моральдық тұрғыдан ескірген және студенттердің дене шынықтыру мен спортқа деген қызығушылығын тудырмады. Дене шынықтыру сабақтарына студенттер тек баға алу үшін қатысып, практикалық тұрғыдан қызығушылық танытпады. Сонымен қатар, жыл сайын отырықшы өмір салтын ұстанатын және дене шынықтыру дайындығы нашар студенттер саны артты, бұл олардың денсаулық жағдайына үнемі әсер етті. Нейробиологияда өртүрлі бұзылулардың алдын алудағы қозғалыс белсенділігінің тиімділігі туралы зерттеулердің нәтижелерін ескере отырып, жоба авторлары студенттердің дене шынықтыру мен спортқа деген ынтасы мен қызығушылығын арттыру үшін дене шынықтыру пәнінің дәстүрлі түрін спорт клубына айналдыру идеясын ұсынады. Олар педагогикалық проблеманы тұжырымдауға, спорт клубы түрінде дене шынықтырудың оқу процесін ұйымдастырудың мақсатын анықтауға ықпал еткен бірқатар қайшылықтарды анықтады. Авторлар ТМД елдері мен алыс шет елдердің университеттерінде дене шынықтыруды ұйымдастырудың ғылыми-әдістемелік негіздері мен практикалық тәжірибесін зерделеп, талдады. Зерттелген материалдар негізінде зерттеушілер спорт клубының құрылымдық және мазмұндық моделін жасады. Құрылымдық модель студенттерге таңдалған спорт түрімен ыңғайлы және қауіпсіз айналысуды қамтамасыз ететін еңбек және материалдық ресурстардың функцияларын органикалық түрде біріктіреді. Спорттық клубтың мазмұндық моделі клубтың конструктивті компоненттерін қамтиды: мақсат қою, оқу-жаттығу жұмыстарының мазмұны, оқыту нысандары, әдістері мен құралдары, сондай-ақ эксперименттік зерттеудің күтілетін нәтижелері.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, әлеуметтік және тұлғалық әлеует, спорттық клуб моделі, мотивация, жоғары білім.

Baydaliev Kuatbek Abutalipovich, Turdaliev Rauan Muratovich, Tlebaliev Asylzhan Asylbekovich Nurgaliev Kanat Zhusupovich

Development of sports and social potential of students through the club model of the subject of physical education at the university

Abstract. This article addresses the issue of physical education instruction in universities. The traditional content of education and the organization of physical education classes have become morally outdated and no longer engage students in physical fitness and sports activities. Physical education classes were attended by students solely to receive grades and did not hold practical value. At the same time, the number of students leading a sedentary lifestyle and having poor physical fitness has increased every year, which has invariably affected their health. Considering research results from neurobiology on the effectiveness of physical activity in preventing various disorders, the authors of this project propose transforming the traditional form of physical education into a sports club to enhance students' motivation and interest in physical fitness and sports. They identified several contradictions that led to the formulation of the pedagogical problem and the definition of the goal of organizing the physical education process in the form of a sports club. The authors have studied and analyzed the scientific and methodological foundations and practical experience of organizing physical education in universities of the CIS countries and abroad. Based on the studied materials, the researchers developed a structural and content model of a sports club. The structural model organically combines the functions of labor and material resources, which ensures that students can comfortably and safely engage in their chosen sport. The content model of the sports club includes the club's constructive components: goal setting, the content of training and educational work, forms, methods, and means of instruction, as well as the expected results of the experimental research.

Key words: physical culture, social and personal potential, sports club model, motivation, higher education.

Байдалиев Куатбек Абуталипович, Турдалиев Рауан Муратович, Тлебалиев Асылжан Асылбекович, Нургалиев Канат Жусупович

Развитие спортивного и социального потенциала студентов через клубную модель предмета физической культуры в университете

Аннотация. В статье рассматривается проблема преподавания физической культуры в университетах. Традиционное содержание и организация учебных занятий утратили актуальность и не вызывают интереса у студентов, что снижает их мотивацию к физической активности. В результате наблюдается рост числа студентов с недостаточным уровнем физической подготовки и малоподвижным образом жизни, что негативно сказывается на их здоровье. Учитывая данные нейробиологических исследований о роли двигательной активности в профилактике различных нарушений, авторы предлагают трансформировать традиционные занятия по физической культуре в формат спортивного клуба. В ходе исследования выявлены противоречия, обусловившие формулирование педагогической проблемы и определение целей организации учебного процесса в новом формате. Авторами проанализированы научно-методические подходы и международный опыт организации физической культуры в университетах стран СНГ и дальнего зарубежья. На основе полученных данных разработана модель спортивного клуба, включающая структурный и содержательный компоненты. Структурная модель объединяет кадровые и материальные ресурсы, обеспечивающие безопасные и комфортные условия для занятий. Содержательная модель охватывает целеполагание, содержание учебно-тренировочных занятий, методические подходы и ожидаемые результаты.

Ключевые слова: физическая культура, социальный и личностный потенциал, модель спортивного клуба, мотивация, высшее образование.

Кіріспе. Жоғары оқу орындарында дене шынықтыру пәні салауатты өмір сүру белсенділігі сияқты әлеуметтік даму қасиеттерін қалыптастырумен бірге, әр түрлі деңгейлерде, масштабтарда жарыстық турнирлер, лигалар, фестивальдар өткізу арқылы, командалардың қойылған мақсатқа жетуге, ынтымақтастықта біріге, ойын кезінде пайда болған қиындықтарды шапшаң, шығармашылықта төтенше стратегиялық, тактикалық шешімдер қабылдау, бәсекелестік қабілеттері мен қасиеттерінің қалыптасуына ықпал етеді. Бұл әлеуметтік ортадағы спорттық іс-әрекеттер білім алушылардың оқу-танымдық іс-әрекеттерінің өнімді және шығармашылықта жүруіне, әлеуметтік өмірінің моделін, ұстанымдар мен стратегиялар қоюға дағдыланады. Соның нәтижесі кәсіби еңбегі мен әлеуметтік өмірінің белсенділігі, мәнділігі мен маңыздылығының аяны болады. Яғни, білім алушының дене дамуы аясында қалыптасқан тұлғалық және әлеуметтік қасиеттер, оның зияттық әрекеттерімен үйлесімді жүріп, дамуына негіз болады.

2023 жылы біздің университеттегі медициналық қызмет көрсетуге арналған бөлімде денсаулығы туралы бақылаудан 484 студент өту кезінде, олардың 21,69 % миопия ауыруы анықталса, 2 % астигматизм, 1,85 % сколиоз, 2,69 % жалпақ аяқты, 2,27 % семіру байқалған. 2024 жылы 279 студенттердің медициналық бақылауға қаралуында олардың ішінде 7,8 % тағы да миопия, 4,3 % жалпақ табан, 1,79 % астигматизм аурулары қалыпты қайталанып келеді. Бұл ауруларда студенттердің арасында кеңінен таралып келе жатқан көз аурулары, семіру, қан құрамындағы темір элементінің жеткіліксіздігі, қан айналымының бұзылуы, дене бітіміндегі тепе-теңдіктің бұзылуы анықталып отыр.

Аурулардың пайда болуына ықпал ететін факторлар – студенттік өмір бейнесі, яғни, студенттердің түн мезгілінде сабаққа дайындалу санат мөлшері 51,3 % құраса, ұйықтау алдында кешкі тамақ ішу 48,6 %, қыздар арасында белсенді қозғалыстардың болмауы 46,9-63,6 %, зиянды әдеттері бар студенттер 41,4-45,1 % құрайды. Ер балалар арасында психоэмоционалдық күйінің кернеулік белгілері 87,5-87,8 % студенттерді қамтып отыр. Таза ауада серуендеуден шектелген студенттер 88,9-90,6 %, олардың ішінде спорттық әрекеттерге қатысу енжарлығы ер балдардың 45 % құраса, қыздардан қатыспауы 70 % болған. Әрбір үшінші студент хроникалық ауру салдарынан оңалту дене шынықтыру топтарында сабаққа барып отырса, 64,7 % мүлдем сабаққа қатыспайды [1].

Бұл зерттеулердің көрсеткіштері мен нәтижелеріндегі аурулардың пайда болуы мен қарқынды дамуы студенттердің тамақ гигиенасы мен тәртіптерін сақтамау, жеңіл желпі тамақтану, дене және психикалық энергияларды тез қалпына келтіретін сусындарды ішуге әдеттену, дене және психоэмоционалдық шаршау мен белсенділікті арттыруға әр түрлі дәрі-дәрмектер ішу, белсенді қозғалыссыз музыкалық әуендер тыңдау, фильмдер қарау, әлеуметтік желілердегі ақпараттармен алмасу арқылы релаксация жасауды тиімді көру тәжірибелері кеңінен орын алып келеді. Оқу үдерісіндегі шаршау мен жалығуды тежеп, оқу-танымдық белсенділікті арттыратын формалардың біріне – қозғалмалы спорттық іс-әрекеттерге қатысу, тұрмыстық жағдайда белсенді қозғалыстар жасау, таза ауада тынығу, серуендеу және ойындар ойнау, қозғалмалы көңіл көтеру сәттерін тәжірибелеудің тиімділігі студент жастардың денсаулығы мен танымдық әрекетіне әлде қайда тиімді сәттерін көрсетуге кепіл бере алады.

Жаңа сипаттағы құбылыстар – ақпараттық технологиялардың үлесімен байланыстыруға болады. Бұл инфрақұрылымның архитектурасы қоғамның барлық салаларына еніп, соның ішінде, оқу-танымдық іс-әрекеттер, еңбек қызметтері, өзара байланыстарды қашықтан орындау, әрекеттерді жүргізудің кеңінен қолданылуы, болашақ жастардың қозғалыссыз танымдық, еңбек, қызмет көрсету әрекеттері қоғамдық құбылыстағы үлкен мәселеге айналу үстінде. Ақпараттық технология жетістіктері танымдық әрекеттің өнімді және шығармашылықта қызмет етуіне үлкен мүмкіндіктер бергенімен, оның потенциалы қоғамда жаңа «асоциалды» әдеттердің пайда болуына, құмар ойындар, «бәс кою», ақпараттық құралдармен зияттық еңбектің үздіксіз орын алуы жас мамандардың еңбек ырғағының тәртіптері бұзылып, жүйке-психикалық бұзылуларға алып келуі, алаяқтық қылмыстармен айналысу құбылыстары артуда.

Міне, бұл қоғамдық құбылыстардағы жастардың арасында пайда болған дәстүрлі және жаңа сипаттағы «асоциалды» әдеттер мен қылмыстық белгілері бар алаяқтық әрекеттер, заманауи гаджеттермен үздіксіз ақпарат қабылдау, алмасу, орындау сияқты танымдық әрекеттермен шұғылдану жоғарыдағы жастар бойындағы физиологиялық, танымдық және әлеуметтік бұзылыстар мен ауытқуларды әрі қарай өршітіп келеді.

Қазақстанда халықтың салауатты өмір сүріп, шығармашылық пен жасампаздықта белсенді еңбек етуіне қуат беретін, ерікті жігерлендіретін құралдары – дене шынықтыру мен бұқаралық спортты дамыту болып отыр. Мемлекет тарапынан ол мақсаттарға жетудің тұжырымдары мен іс-әрекеттерін басқару органы спорт және туризм министрлігі болып табылады. Осы бейіндік министрлік бұқаралық спортты дамуына бағытталған «Дене шынықтыру мен спорт туралы» Заң қабылданып, әрбір бес жылда Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың тұжырымдамалары қабылданып, оның жүзеге асырылуына жоспарлар құрылып, орындалып келеді [2, 3].

Бұл мәселелерді шешуге жоғары оқу орындарында профилактикалық ағарту жұмыстарымен шұғылданумен бірге, басым олардың бойындағы «энергия» тарату, үздіксіз танымдық іс-әрекет арасында жиі қозғалмалы әрекеттер орындау, әлеуметтік, тұлғалық қасиеттерді қалпына келтіріп, нығайтып, дамытып отырудың шынайы формасы тәжірибелік сабақтармен байланыстырудың үлесі ықпал етеді. Ол – университеттегі дене шынықтыру оқу пәні болып табылады. Қазақстан Республикасы ғылым және жоғары білім беру министрлігі мемлекеттік міндетті білім беру стандартын қабылдап, бекіткен

типтік оқу жоспары бойынша 1,2 курстарға аптасына 2 рет сабақ болатын оқу жүктемесі көзделген. Ал, жоғары курстарда дене шынықтыру пәні сабақтары көзделмеген. Ол курстардағы білім алушылар өз еркімен таңдаған спорт түрлері бойынша университет жанындағы спорттық секцияларға тегін қатысуына мүмкіндіктер қарастырылған.

Университеттерге арналған типтік оқу бағдарламасының білім беру мазмұнына талдаулар жасасак. Сабақтың формасы тәжірибелік сипатта, дене шынықтыру сабақтары гимнастика, жеңіл атлетика, волейбол, баскетбол, спорттық ойындар, ұлттық ойындар, үстел теннисі, футбол сияқты базалық спорт түрлері қамтылған. Барлық спорт түрлері бойынша көзделген оқу материалдары жалпы орта мектептің оқу бағдарламасындағы жаттығу жұмыстарын орындап, рейтинг, ағымдағы қорытынды бақылауларда әр спорт түрі бойынша приемдар мен техникаларын демонстрациялап, нормаларын тапсырады. Білім алушылардың арасындағы спортқа қызыққан санаттағы студенттер сабақтан тыс уақытта спорттық секцияларға да қатысып, өзінің дене дайындық деңгейін арттырып, әр түрлі деңгейдегі спорттық жарыстарға қатысуда. Бұл секцияларға білім алушылардың шектеулі саны ғана қамтылып отыр. Дене шынықтыру пәнінің академиялық сабақтарына білім алушылардың қатысу күйі белсенді емес, сабаққа қатысу басым рейтинг пен ағымдағы қорытынды бақылаудан өтуді ғана мақсат тұтады.

Сонымен бірге, дене шынықтыру пәні сабақтарының білім беру мазмұны білім алушылардың дене дайындығы мен салауатты өмір сүруге белсенділігін арттыру қатаң тәртіптегі шектеулі сабақтар төменгі курстарда орын алып, жоғары курстарда білім алушылар кәсіби еңбекке жеткенше ұмытылып, оның мәні төмендейді. Пәннің білім беру мазмұны білім алушылардың тұлғалық және әлеуметтік бағдарын қалыптастыру міндеттері көзделмей, кеңестік дәуірдегі идеологияға тән жаппай ортақ қасиеттер мен қабілеттерді ғана мүдделеп, білім алушылардың өзін-өзі жүзеге асыру, өзін-өзі тану мен өзін өзі дамыту бағдарлы құндылықтар тыс қалып қойған. Білім алушылардың жеке және топтық сұраныстары мен қажеттіліктерін, қызығушылықтары мен түрткілерін ескермеудің ықпалынан, олардың дене шынықтыру пәні сабақтарына еріксіз қатысу, жаттығуларды демонстрациялау мен нормативтердің өзін типтік сипаттау орындау, сабаққа немқұрайлық қарау, тиімділігін тәжірибеден көрмеу сияқты құлықтары, олардың әр түрлі себептермен сабаққа қатыспау түрткілері жиі орын алады.

Осындай санаттағы білім алушылардың қажеттілігі мен сұраныстарын қалай қанағаттандыруға не кедергі келтіреді? Сонымен бірге,

университеттердегі дене шынықтыру пәнінің немесе дене шынықтыру білім беру мәнділігін, қажеттілігін және әлеуметтік құндылықтарын қалай жақсартып арттыруға болады деген мәселенің шешімі қандай болмақ? Мүмкін университеттердегі дене шынықтыру білім беру мазмұны мен формасын түбегейлі қайта түрлендірулер жүргізу, оқу үдерісіндегі технологиялық тәртіптерді жетілдіру керек па? Дене шынықтыру дайындығының мақсаттылық әлеуметтік құндылықтарын қайта құру, ресурстарды жақсартудың қажеттілігін қамтамасыз ету керек па?

Олай болса, жоғары оқу орындарындағы дене шынықтыру пәнінің білім беру мазмұны мен ұйымдастырушылық және әдістемелік тұстарын талдай, олардың кемшіліктері төмендегі қайшылықтарды бөліп құрауға ықпал етті:

білім алушылардың түрткісі мен алуан әлеуметтік, тұлғалық қажеттілігінің болуы мен дене шынықтыруды оқыту мен тәрбие формалары, әдіс-тәсілдері және құралдарының қатаң унификациясы;

дене шынықтыру мен спорттық іс-әрекеттерге студенттердің сұраныстарын, түрткілерін қалыптастыру қажеттілігі мен тұлғаның қызығушылығы мен рухани мәдениетін ескермей, дене шынықтыру сабақтарын ұйымдастырудың қатаң нұсқаушылық сипаты;

білім алушылардың жеке және топтық түрдегі қажеттіліктерін қанағаттандыруға спорттық мүмкіндіктердің кеңдігі мен дене шынықтыру сабақтары бағыттылығының (рекреация, оңалту, белсенді демалыс, заманауи спорттық туризм (экстремалды спорт) және т.б.) саралану мүмкіндіктерінің төмендігі;

білім алушылардың дене шынықтыру мен спорттық іс-әрекеттерге түрткісі мен қызығушылығын, қажеттілігі мен сұраныстарын дамытудың заманауи әлеуметтік қолдауларды жетілдіру мүмкіндіктерінің болуы мен дене шынықтыру сабақтарында жарыстық тәртіптердің шектеулі қолдануы.

Аталған қайшылықтардың шешілмеуі болашақ жас маманның кәсіби және әлеуметтік өміріндегі ұстанымдары мен қағидаттарының ұзаққа созылмай жоғалып, өзін-өзі жүзеге асырудағы белсенді өмір сүру, шығармашылықта еңбек ету және салауатты өмір позициясының төмендеуіне алып келеді. Дене шынықтыру және спорттық іс-әрекеттердің нәтижесі болашақ маманның әлеуметтік өміріндегі мәнді, өміршең тірек, стратегияларға айналуы абзал. Университеттердегі дене шынықтыру пәні мен сабақтан тыс уақыттағы спорттық іс-әрекеттер үдерісінде туындап отырған қайшылықтарды шешу мынандай мәселені құруға негіз бол-

ды: білім алушылардың дене шынықтыру мен спорттық іс-әрекеттер құралдарымен әлеуметтік, тұлғалық құндылықтарға бағдарлы сұраныстары мен қажеттіліктерін қанағаттандырауға дене шынықтыру пәнінің оқу үдерісін әр түрлі спорт түрлеріне сараланған тұрғыдағы клубтық моделінде ұйымдастыру.

Зерттеу мақсаты - білім алушылардың болашақ кәсіби еңбегіне әлеуметтік және тұлғалық бағдарларын орнықты қалыптастыруға бағытталған сұраныстары мен қажеттіліктерін қанағаттандыратын саралау тұрғысында спорт түрлерімен шұғылдануға бағытталған клубтық моделінің білім беру мазмұны бейнесін, ұйымдастырушылық және әдістемелік негіздерін жасау болып табылады.

Зерттеудің міндеттері:

дене шынықтыру пәнін жоғары оқу орындарында ұйымдастыру мен басқа формада жетілдіру туралы шетел мен Отандық тәжірибелерге зерделеу жасап, спорттық клубтың құрылымдық және мазмұндық моделін құру;

спорттық клуб моделінде білім алушылардың спорттық және әлеуметтік әлеуетін дамытуға бағытталған спорттық сипаттағы оқу-жаттығу іс-әрекеттерін секция түрінде ұйымдастырудың тиімділігін тәжірибеде тексеру.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу әдістері: педагогикалық мәселенің қайшылықтары мен мәселені ғылыми анықтауға, оның көкейтестілігі мен клубтық моделді құру негіздеріне дәлелді дәйектерді құруға теориялық еңбектер мен педагогикалық тәжірибелерді талдау, салыстыру, нақтылау, жалпыламалау, моделдеу, жүйелеу және қорытындылау әдістерін қолданумен орындалады. Білім алушылардың түрткісі мен қызығушылықтарын, сұраныстары мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған саралау тұрғысына негізделген спорттық клубтық моделдегі оқу-жаттығу танымдық әрекеттерді ұйымдастырушылық және әдістемелік тәжірибелерін жүзеге асыру мен олардың деректерін алу мен өңдеуге оқу-әдістемелік құжаттармен жұмыс, сауалнама, тест, эксперимент, алынған тәжірибелік деректерді статистикалық өңдеулер болып табылады.

АҚШ университеттерінде кеңінен таралған спорт түрінің саны 24 жетеді. Олардың ішінде студенттерге насихатталатын және таңдауға мүмкіндік беретін түрлері баскетбол, волейбол, жеңіл атлетика, бокс, гольф, бейсбол, софтбол, американдық футбол және т.б. Университеттеріне арналған ортақ мемлекеттік оқу бағдарламасы анықталмаған. Әрбір университет оқу бағдарламаларын дербес жасап, кей жағдайларда жеке тұрғыда үйретудің де бағдарламалары кездеседі. Оқу-жаттығу сабақтары тәжірибелік және теориялық формада өтеді. Дене

шынықтыру сабағы бір рет тәжірибелік, бір рет теориялық болып жүреді. Бірақ, бұл пән жоғарыда айтқандай міндетті пән болып табылмайды. Семестр аяқталу барсында теориялық бөлімі бойынша тест тапсырады. Оның бақылау сұрақтарына тамақтану ережесі, техника қауіпсіздігі, жаттығу процесін ұйымдастыру, жаттығулардың ережелері кіреді [4].

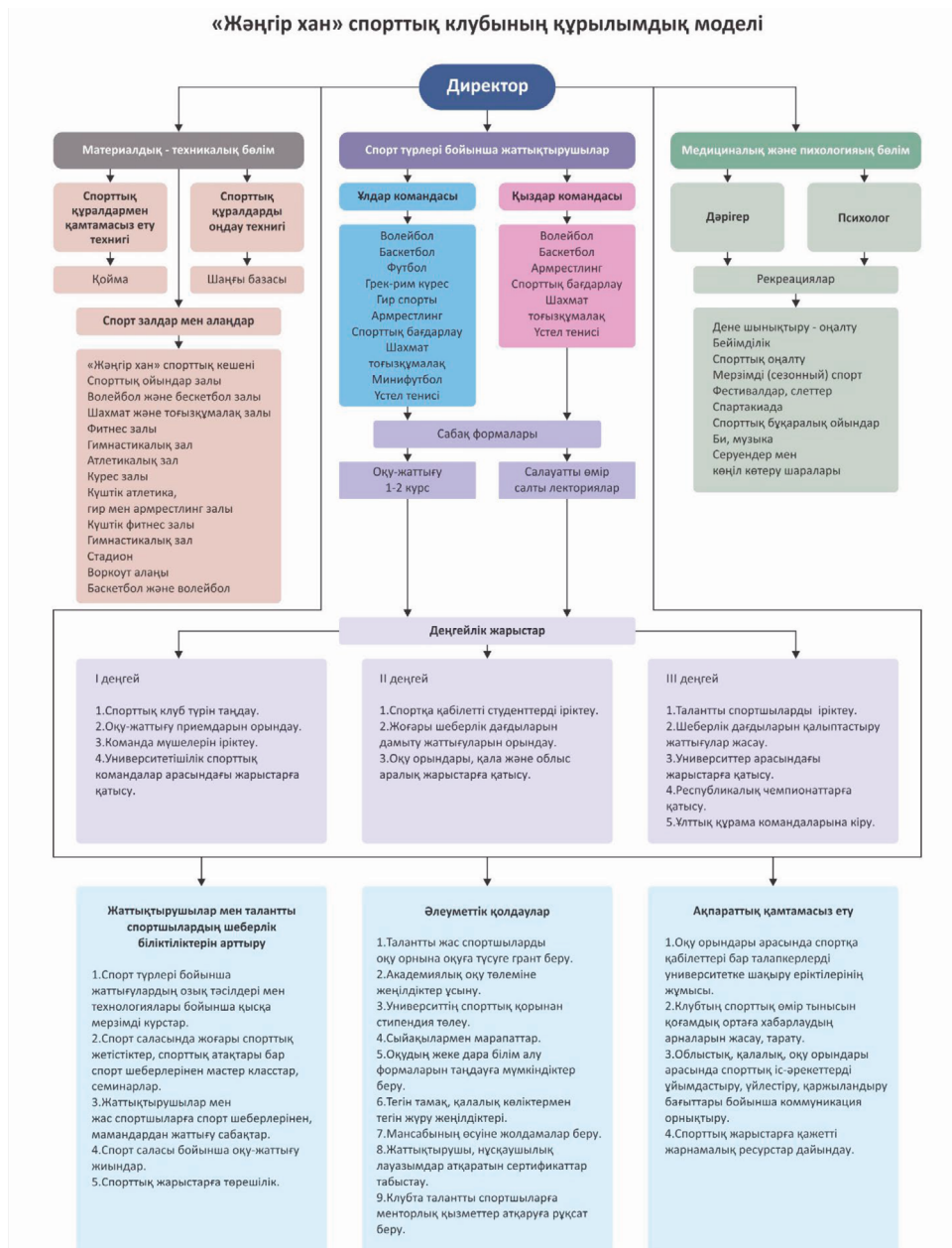
ТМД мемлекеттерінде, соның ішінде Ресей жоғары оқу орындарында студенттерді жан-жақты дамыту мақсатында дене тәрбиесі жүреді. Дене шынықтыру кафедрасы барлық оқу үдерісін ұйымдастыру, жоспарлау, сабақтарды өткізу тәртіптерімен орындалады. Бұл оқу-тәрбие процесі қатаң реттелген оқу жоспары мен бағдарламалардың нормаларына сәйкес жүргізіліп, білім алушылардың спорт түрлерін таңдау мүмкіндіктері болмайды. Ресейде және басқа ТМД мемлекеттеріндегі дене шынықтыру пәні міндетті болып табылады. Басым көп студенттер сабаққа сынақ алу үшін ғана еріксіз қатысуға мәжбүрлену күйлері байқалады. АҚШ университеттерінде студенттер спорттық сабақтарды өз бетімен таңдауы мен шұғылдануы, олардың өмір қағидаты, ол америка ұлтының ұраны, спорт ол елде кеңінен танымал. Ресей университеттерінде студенттер дене шынықтыру пәні сабағынан басқа сабақтан тыс спорттық клуб, спорттық секцияларында дене қабілеттері мен спорттық жарыстарға қатысу мүмкіндіктері еркін таңдаумен жүріп, аптасына 2-3 оқу-жаттығу әрекеттеріне қатыса алады. Сонымен бірге, университеттің бұқаралық спортты дамытуға жаңа бағыттарында жүзеге асыру қолға алынған: оңалту-рекреативті, спорттық, кәсіби-қолданбалы, гигиеналық және емдік бағыттар [5].

Дене шынықтыру мен спорт саласында жастардың дене дайындығы мен тәрбиесі, жоғары спорттық жетістіктерге жету, оның әлеуметтік, тұлғалық құндылықтарына баулу тұжырымдары мен әдістемелік тәжірибелері дүниежүзілік жоғары оқу орындарында, оларды ұйымдастыру мен әдістемелік негіздерін жасауға мақсаттылық пен технологиялық оқыту тәртіптерін, нұсқауларын әрбір мемлекет бейіндік органдардың құзыретімен тұжырымдар, нормативтік актілер, бағдарламалар мен ережелер, нұсқаулықтар қабылдап, бекіту тәртіптерімен реттеліп отыратыны ортақ жүріп келе жатқаны анықталды. Университеттерде білім алушылардың оқу-танымдық іс-әрекеттерімен бірге, спортпен үздіксіз шұғылданып, жоғары жетістіктерге жету кезіндегі оқу орны және мемлекет тарапынан үлкен әлеуметтік материалдық қолдаулар көрсетіп отыратын мемлекеттердің ішінде АҚШ, Европа мемлекеттері, Жапония, ҚХР, Ресей кеңінен тәжірибеленіп отырғаны анықталды [6-8].

Осы дүниежүзілік мемлекеттердегі бұқаралық спортты халық арасында насихаттау және спортпен үздіксіз шұғылдануға мемлекет тарапынан және университеттің дербес қорларынан үлкен қолдаулар алып, басым көп елдерде дене шынықтыру мен спорттың кеңінен университет студенттері арасында таралып, олардың өмір сүру белсенділігі, мансабын тұрғызу, еңбекке қабілетті дене шынықтыру, дене дағдылары мен қабілеттерін дамыта, тұлғалық және әлеуметтік құндылықтарын қалыптастырудың қуатты құралы болып отырғаны анықталды.

Қазіргі таңда университет батыс аймақтағы жоғары оқу орындарының арасындағы спорт саласы бойынша заманауи материалдық инфрақұрылыммен толық қамтамасыз етілген, қуатты оқу орны болып табылады. 2021 жылы университет аумағында «Жәңгір хан» спорттық кешені бой көтеріп, іске қосылды. Бұл кешенде бір мезгілде 12 спорт түрі бойынша студенттерге оқу-жаттығу сабақтарын өткізуге потенциалы бар. Оған іргелес жатқан 1000 м² аумағы бар стадион, оның жиегі жүгіру 3 жолақтары бар, көрермендерге арналған подиум, екі воркут алаңы, онда баскетбол, шағын футбол ойындарымен шұғылданады. Волейбол, баскетбол спорт түрлерімен оқу-жаттығу жүргізетін алаңдар. Атлетика жаттығуларын орындайтын алаң темір тіректермен жабдықталған. Сонымен бірге, спорттық ойындар түрлерімен жаттығатын спорт зал, баскетбол, волейбол жаттығуларын орындайтын зал, шахмат, тоғызқұмалақ, фитнес, атлетикалық, гимнастикалық, күштік атлетика, күрес шағын залдар. Ол оқу-жаттығу залдары жөндеуден өтіп, барлық спорттық залдар заманауи құрал-жабдықтармен жабдықталған. Білім алушылардың киімдерін шешу, жуыну бөлмелері толық санитарлық-эпидемиологиялық талаптарға сәйкес. Дене шынықтыру-оңалту медициналық және ерекше білімді қажет ететін топтарға арналған «Жәңгір хан» спорттық кешенінде шағын емдік дене шынықтыру залы да қызмет көрсетеді (1-сурет).

Университетте дене шынықтыру пәнінің оқу үдерісі спорттық клуб моделіне көшу бастамасы 2019 жылы басталып, әрбір жаңа оқу жылының басында 1 курс студенттеріне арналған танысу аптасында спорт клуб жаттықтырушылары 14 спорт түрлері бойынша таңдауға ұсыныстар жасап, өтініштер қабылданады. Студенттерге спорт түрлерін таңдау барысында, олардың спортқа қызығушылығы, дене дайындығы және спорттық қабілеттерімен жетістіктері анықталып, кеңестер жүргізеді. Осы өтініштерді қабылдау және кеңестер беру нәтижесінде спорт түрлері бойынша командалық топтар құрылып келеді. Студенттер басым волейбол, баскетбол, фут-



1-сурет – Спорт клубтың функционалдық схемасы (авторлармен құралған)

бол, үстел теннисі, шағын футбол, күрес, шахмат түрлерін таңдауға ұмтылады. Спорт түрлері бойынша қыздарға және ер балаларға арналған командалық топтар құрылады. Қыздар командасына жазылғанда студенттер кеңінен волейбол, баскетбол, теннис, фитнес, шахмат, шашка түрлеріне артықшылық береді. Студенттер арасында спорттық дайындығы және жетістіктері жоқ санаттағы студенттер кездеседі. Оларды спорт түріне түрткісі мен қызығушылығын ескере, жаттықтырушылар өздерінің таңдауларын қанағаттандыра, спорт түрлері бойынша құралған командалық топтарға кіргізеді. Білім алушылар арасында дене дайындығы мен

қабілеттері жоқ, спортқа қызығушылығы төмен, пәнге немқұрайлық қатынастары бар санаттағы студенттерінен жалпы дене дайындық командалық топтары құралады. Сонымен бірге, бірінші курс студенттеріне өтініш қабылдау және кеңес беру барысында медициналық мекемелерінде денсаулығына байланысты тіркеуде тұрған, тірек-қимыл аппараттары бұзылған, психоэмоциялық күйзелістері бар, белсенді қозғалыстар жасауға мүмкіндігі төмен, ерекше білімге қажеттілігі бар санаттағы білім алушылардың да себептерін медициналық анықтамалар көмегімен, оларды медициналық, дене шынықтыру-оңалту топтарына саралап бөледі.

Студенттерді спорт түрлері бойынша таңдаулар жасау барысында кездесетін сәттердің біріне – олардың басым көбі волейбол, баскетбол, футбол, теннис түрлеріне ұмтылады. Олардың қажеттіліктері мен сұраныстарын толық қанағаттандыру мүмкіндігі бола бермейді. Оған себеп жаттықтырушылардың жеткіліксіздігі байқалып келеді. Университетте жоқ спорт түрлері бойынша да өтініштер түседі. Бірақ, ол студенттерге спорттық клубта бар ұқсас спорт түрлері ұсынылады.

Бірінші курстардан құралған командалық топтардың оқу-жаттығу үдерісін жүзеге асыруға сабақ кестесі құралады. Оқу-жаттығудың сабақ кестесі басқа академиялық пән сабақтарының кестесімен бірге құрылып, бекітіледі. Бірінші курстардың оқу-жаттығу сабақтары аптасына екі рет болады. Олардың сабақтары екі формада жүреді. Бірінші сабақ, университет қабылдаған салауатты өмір салты бағдарламасы бойынша лекториялар (дәріс) жүрсе, екінші сабақ – оқу-жаттығу. Бірінші курстағы дәріс сабақтарының мазмұны дене шынықтыру гигиенасы, тамақтану гигиенасы, оқу-жаттығу жұмыстарындағы техникалық қауіпсіздіктер, адам ағзасындағы ауруларды алдын алу және емдеу, оңалту тәртіптері мен тәсілдері, тұрмыста белсенді қозғалыстарды орындаудың, асоциалды құлықтар мен зиянды әдеттерді алдын алу, емдеу, танымдық іс-әрекеттерді орындаудағы психоэмоциялық күйлерін қалпына келтіру, оңалтудың әдіс-тәсілдері туралы қалалық, облыстық медициналық мекемелердің бейіндік салалары бойынша дәрігерлері (жеке, бригада), университеттің профессорлық-оқытушылар құрамындағы тәжірибелі ғалымдар мен оқытушылар, психологтар, тәжірибелі жаттықтырушылар дәрістердің әр түрлі формаларын (видеодәріс, дәріс-конференция, дәріс-жоба, проблемалық дәріс, дәріс-семинар, дәріс-презентация) қолдана теориялық материалдар қарастырады. Сабақ кестесі бойынша әр аптада екі лектен құралған (300,500 студент) қазақ және орыс топтарына университеттің Акт залында, үлкен дәрісханаларда лекториялар жүреді.

Бірінші және екінші курстардың оқу-жаттығу сабақтары аптаның әр күніне сабақ кестесі бойынша жоспарланады. Сабақ кестесіндегі ерекшелік, бірінші курстардың оқу-жаттығулары бірнеше командалық топтардың бір лекте жүруінде. Өйткені, бір лекте бес институттың студенттерінен құралған командалық топтар бір мезгілде (220-250 студент) оқу-жаттығу сабақтарына келеді. Спорт түрі бойынша әрбір командалық топтарда әр түрлі институттың студенттерінен құралады. Солай 1 курстардың оқу-жаттығу сабақтары 3 ағымға жетеді. Университетте 1 курс студенттерінің саны 797 құрап отыр. Олардың оқу-жаттығу сабақтары бір күнде екі сағат көлемінде

жүреді. Ал, 2 курс студенттерінің командалық топтарына арналған оқу-жаттығу сабақтары да 3 ағымда, аптасына 2 рет екі сағат көлемінде орындалады. Спорттық клубтың жаттықтырушылары бір лекте барлығы командалық топтарда клубтың моделіндегі спорт залдарында оқу-жаттығулар өткізеді. Оқу-жаттығу сабақтарында командалық топ жаттықтырушылары спорт түрі бойынша оқу бағдарламасына (силлабус) сәйкес жеке дара, жұптық, топтық, аралас топ, ұжымдық формаларыда жаттығуларды орындатады, приемдары мен техникаларына дағдыландырады. Әрбір спорт залдарда материалдық ресурстардың дәстүрлі және заманауи спорттық құрал-жабдықтары қамтамасыз етілген. Оқу-жаттығу тапсырмалары ұсақ мөлшерленіп беріліп, оларға жаттыға отырып, тиімді дағдылануына мүмкіндіктер береді.

Көктем және күз мезгілдерінде университет территориясында орналасқан ашық алаңдарда, воркуут алаңдарында, стадионда спорт түрлері бойынша жаттығулар жүреді. Қыс мезгілінде барлық командалық топтар шаңғы рекреациясына қатысады.

Қысқы және көктемгі сессиялардың қарсаңында спорт түрлері бойынша командалық топтар арасында институтішілік, университетішілік спартакиадалар, турнирлер өткізіледі. Волейбол, футбол, теннис, спорттық бағдарлау, ұлттық спорт түрлері бойынша қалалық, облыстық, оқу орындарының студенттері арасындағы лигаларға, жоғары оқу орындары арасында аймақ аралық, Республикалық және Халықаралық чемпионаттарға қатысады.

Командалық топ студенттерінің оқу жетістіктерін бағалау оқу-жаттығу тәжірибелік сипатта дене, спорттық дағдыларын демонстрациялаумен саралау сынақтарын алумен шектелмейді. Олардың оқу жетістіктері дәріс, тәжірибелік дағдыларды демонстрациялау арқылы нормативтерді орындау, шеберліктерін көрсету, университетішілік, қала, облыстық, Республикалық және Халықаралық әр түрлі масштабтағы жарыстарға қатысу, жеңімпаз, жүлделі орындар алған жетістіктерімен құралған «аутентикалық» бағалау өткізеді.

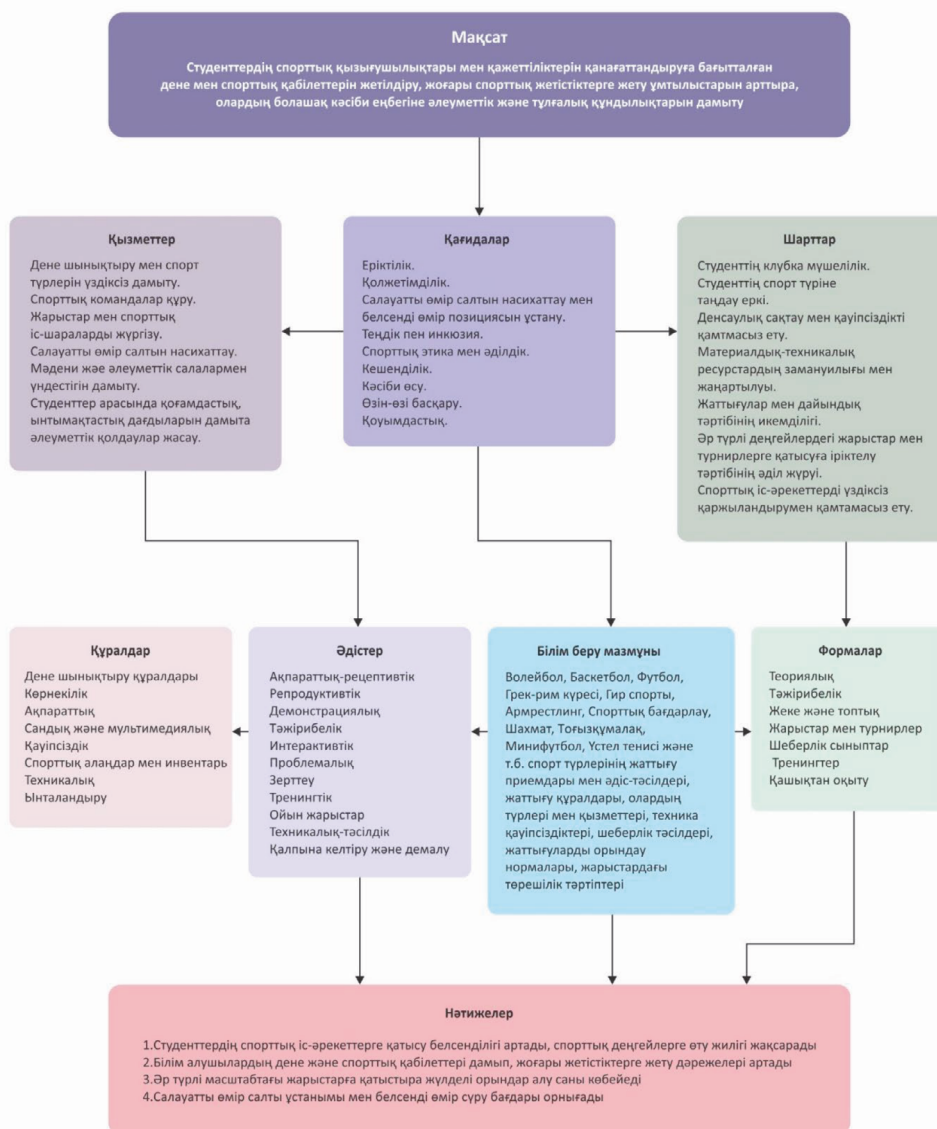
Кез-келген іс-әрекеттің жоспарлануы, ұйымдастырылуы мен тиімді жүзеге асырылуы еңбек мазмұнының мақсаттылығының дәйекті және өміршендігімен байланысты анықталады. Олай болса, дене шынықтыру пәнінің спорттық клуб моделіне түрленуінде, аталған формадағы іс-әрекетке тән нәтижелілігі нақты құралған сипат алатын мазмұны: мақсаты – студенттердің спорттық қызығушылықтары мен қажеттіліктерін қанағаттандыруға бағытталған дене мен спорттық қабілеттерін жетілдіру, жоғары спорттық жетістіктерге жету ұмтылыстарын арттыра, олардың болашақ кәсіби еңбегіне әлеуметтік және тұлғалық құндылықтарын дамыту.

Бұл мақсаттың тиімді нәтижеге қол жеткізуі педагогикалық шарттарымен, қағидаларымен, қызметімен және оқыту құралдарымен, болжамды нәтиженің дәлелділігін бағалау және өлшемшарттарымен анықталады (2-сурет).

Оқыту процесіндегі педагогикалық шарт білім алушылардың оқу-танымдық іс-әрекеттерді, соның ішінде, оқу-жаттығу әрекеттерін жайлы және қауіпсіз орындаудың алғы шарттарымен қамтамасыз етуді көздейді. Бұл шарттардың толық қамтамасыз етілмеуі көзделген мақсаттың енжарлы, толық орындалмауына, болжамды нәтижелердің өлшем шарттарына сәйкессіздіктерін белгілейді. Болашақ жас спортшылардың өз тандауымен, қажеттілігін

қанағаттандыруға бағытталған ұйымдастырылатын спорттық клуб, олардың дене және спорттық қабілеттері мен шеберліктерін қалыптастырумен бірге, әлеуметтік және тұлғалық дағдыларын да дамытуға бірден бір кепіл беретін педагогикалық шарттардың орындалуын қажет етеді. Ол педагогикалық шарттар университеттің стратегиялық даму міндеттеріне, оқу-тәрбие процесінің ішкі ережелеріне, спорт түрлеріне тән ерекшеліктерімен үндесуі абзал. Университеттік спорт клубының өнімді іс-әрекеттерді жүзеге асыруға төмендегі шарттарды бөліп отырмыз: спорт клубқа мүшелілікке кіру; материалдық ресурстармен толық қамтамасыздығы; жаттығу мен дайындық; жарыстар мен турнирлер; денсаулық пен қауіпсіздік; қаржылық.

«Жәңгір хан» спорттық клубында жас спортшыларды даярлаудың мазмұндық моделі



2-сурет – Жас спортшыларды даярлаудың дидактикалық құрылымы (авторлармен құралған)

Студенттік спорт клубтың негізгі қызметі спорттық клубтағы түйіндік бағыттардың құрамынан анықталып, сол қызметтердің орындалуымен клубтың кешенді және жүйелі іс-әрекеттердің біртұтастығын, үндестігін мазмұндайды. Сол қызметтер өзара сәйкестікте, үйлесімді жүре отырып, спорт клубтың алдына қойған міндеттерін орындау процестерін атқарады. Солардың бір бағыты ретінде дене шынықтыру және спортты дамыту қызметі болып табылады. Оның қызметі студенттер арасында спорттық іс-шараларды ұйымдастыру (турнирлер, жарыстар, чемпионаттар), әр түрлі спорт түрлері бойынша командалар ұйымдастыру және олардың жұмысын қадағалау, дене тәрбиесі және спорттық машықтарды дамыту бойынша оқыту және жаттығу бағдарламаларын өткізу. Салауатты өмір салтын насихаттау қызметіне денсаулықты нығайту және зиянды әдеттерге әуестенбеу ұстанымдарын тарату, белсенді демалыс және фитнес-бағдарламаларымен салауатты өмір және белсенділік позицияны ұстану қағидаттарын жетекшілікке алу дағдыларына баулу кіреді.

Спорттық командаларды құру және басқару қызметі – университет атынан қалалық, облыстық, халықаралық жарыстарға қатысатын спорттық командаларды жасақтау, спортшыларды кәсіби жарыстарға дайындау және қолдау әрекеттерімен жүріп отырады.

Қоғамдастық құру және ынтымақтастық қызметінде студенттер арасындағы коммуникацияны және достық қарым-қатынастарды нығайту мен әр түрлі бөлімдер мен институттар арасында спорттық шараларды ұйымдастыру арқылы білім алушылардың әлеуметтік және тұлғалық құндылықтары мен дағдыларын дамытудың алғашқы қадамдарындағы ынтымақтастықты күшейту. Жарыстар мен іс-шараларды ұйымдастыру қызметінде клуб мүшелері мен жетекшісі спорттық фестивальдер, олимпиадалар, турнирлер, флешмобтар сияқты іс-шараларды өткізу, жарыс және басқа да іс-шаралар кезінде еріктілерді тарту және олардың іс-әрекеттеріне кеңестер, үйлестірулер мен ұйымдастыру жұмыстарын қарастырады. Мәдени және әлеуметтік даму қызметінде клуб мүшелері спорт дайындығы мен жарыстарға қатысумен шектелмей, олардың оқу-танымдық, тәрбиелік, рухани дамуына бағытталған іс-шараларды жүзеге асыруды көздейді. Оған танымал тұлға, спортшылармен кездесу, спорттық тренингтер, және мастер-класстар өткізуді қамтиды. Материалдық-техникалық базаны жақсарту бағытындағы қызмет спорттық клубтың инфрақұрылымдарын күту, оларды абаттандыру, жаңа спорттық жабдықтармен қамтамасыз ету, спорт залдарының жайлы, қауіпсіз, таза жағдайларын жақсартуды үздіксіз бақылаулар

жасап, жаңарту жұмыстарының орындалуы. Соңғы қызмет - әлеуметтік қолдау. Бұл қызметте спортпен айналысатын студенттерге гранттар, стипендиялар және басқа да әлеуметтік жеңілдіктер, қолдаулар түрлерін көрсету. Бұл қызметтер студенттік спорт клубтарының басты міндеттерін жүзеге асыруға және жастарды спорттық және әлеуметтік тұрғыда дамытуға мүмкіндік береді.

Спорттық клуб спортшыларының спорт дайындығы мен жарыстарға қатысуы, олардан жұлделі орындар алуға бағытталған табанды іс-әрекеттеріне бағытталған шарттар мен қызметтердің жеткілікті орындалуына, клуб жетекшілері, жаттықтырушылар, клуб мүшелері төмендегі қағидаларды жетекшілікке ала отырып, клубтың ортақ мүддесіне тән әрекеттерді орындауға ұмтылдырады: еріктілік, қолжетімділік, салауатты өмір салтын насихаттау, теңдік және инклюзия, спорттық этика және әділдік, қоғамдастықты дамыту, кәсіби өсу, өзін-өзі басқару.

Оқу-жаттығу дайындықтарында жас спортшылардың шеберлікке баулынуы мен танымдық дағдыларының дамуына тікелей жаттықтырушылардың сол әрекетті орындауға дайындаған жаттығуды ұйымдастырудың формалары болып табылады. Спорттық клуб оқу-жаттығу әрекеттерінде, спорт түрлері мен қолданатын құралдарына байланысты олардың әр түрлі формалары кіреді: танымдық дағдыларын дамытуға, спорттық дайындық пен жаттығу тәсілдері мен приемдары, қолданатын құралдар мен аспаптарға байланысты теориялық оқу, жеке және топтық, тәжірибелік, жарыстар мен турнирлер, шеберлік сыныптар мен тренингтер тиімді ықпалын тигізеді.

Нәтижелер. Жоғарыда қарастырғандай, дене шынықтыру пәнінің спорттық клуб формасына түрленуінің білім беру мазмұны, ұйымдастырушылық-әдістемелік тұстарын анықтаудың дайындық кезеңі мен алғашқы зерттеудің тәжірибелік қадамдары 2019 жылдары басталды. Осы алғашқы кезеңде 1,2 курстарға арналған спорт түрлері және жаттықтырушылардың потенциалына талдаулар жасалып, командалық топтарға спорт түрлері бойынша жаттықтырушылардың жеткілікті күйіне сараптау жүргізу арқылы бірінші және екінші курстарға 38-42 командалық топтар құрылды. Бірақ, барлық командалық топтар спорт түрлерін толық таңдауға мүмкіндіктері болмаған санаттағы студенттерге дене шынықтыру пәнінің типтік оқу бағдарламасы бойынша сабақ жүргізу анықталды. Олардың саны спорт түрлерімен шұғылданатын топтардың үштен бірін құрады. Қалған командалық топтар өздері таңдаған, дене дайындығы мен алғашқы спорттық тәжірибелері бар студенттер спорттық шеберлері мен дағдыларын дамытуға жаңа командалық құрылған топтардың қатарына

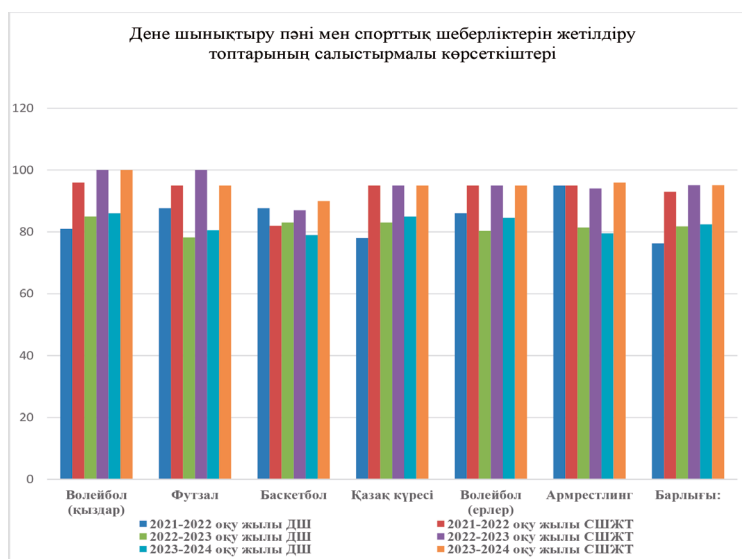
қосылды. Әрбір курстарға спорт түрлерінен оқу-жаттығу әрекеттерін орындауға 12 жаттықтырушыдан құралды. Бір курсқа үш ағымнан құралған командалар бір мерзімде сабақ өту тәртібін үйлестіруге кесте құралып, бекітілді. Спорт түрлері бойынша оқу-жаттығу жұмыстарының оқу бағдарламасы (силлабус) жаңа оқу материалдарынан түзілді. Осы нормативтік оқу құжатының тиімділігін бақылау 2019-2020 оқу жылдан бері жүріп отырды.

Зерттеу тәжірибесінің алғашқы кезеңдерінде спорт түрлері бойынша командалық топтардағы студенттердің басқа спорт түрлеріне ауысу сәттері де байқалды. Әрине, студенттің өз бетімен таңдауына ерік беріп, спорттың басқа түрлеріне өтуіне де мүмкіндіктер қарастырылып отырды. Аталған кезеңде командалық топтардағы студенттердің спорттық дайындық ырғақтарына, белсенділіктеріне, жаттығулармен қалыптасып жатқан дағдыларына байқаулар мен бақылаулар жүргізіліп, оқу-жаттығу әрекеттердің әдістемелік тәсілдері, спорт түрлері бойынша оқу бағдарламалары да түзетіліп, өзгертіліп, толықтырылып отырды. Командалық топтарға жаттықтырушылық қызмет атқаратын лауазымды тұлғалардың жеткіліксіздігі де спорт түрлерінің алуандылығын арттыруға кедергі келтірді. Келесі туындаған қиындықтар студенттердің 1 курста спорт түрлерін таңдауда, басым көп студенттер волейбол, баскетбол, теннис, футбол түрлеріне артықшылық көрсетті. Оны толық қанағаттандырудың мүмкіндігі болмау себебіне жаттықтырушылардың жеткіліксіздігі.

Осы қиындықтарды шешуге сабақ кестесінде бірнеше командалық топтардың бір мезгілде сабақ өтуін өзгертіп, бір жаттықтырушыға бірнеше командалық топтар болғанда, оның сабақтарын аптаның басқа күндеріне ауыстыру арқылы шешуге ұмтылды.

Талқылау. Сабақ кестесі мен спорт түрлері бойынша дайындалған оқу бағдарламасын түзетулерден кейін, жас спортшылардың спорттық қабілеттерін дамыту мен жаттығу тәсілдерін шеберлікте орындау дағдыларын жетілдіру мақсатқа сай зерттеу тәжірибесінің қалыптастырушы және салыстырмалы кезеңдері 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 оқу жылдары жүргізілді. 1, 2 курстарда 38-41 топтың барлығын қамту мүмкіндігі болмағандықтан, 2 курстың спорт түрлеріне қатысып жүрген волейбол (ерлер, қыздар), футбол, баскетбол, қазақ күресі, армрестлинг командалары мен дене шынықтыру пәні бойынша құралған топтарды таңдадық. Бірінші топ тәжірибелік топ ретінде анықталса, екінші топ бақылау тобы ретінде қабылданды. Тәжірибелік топтағы студенттердің дене және спорттық қабілеттері мен дағдыларын бақылау өлшемшарттары жасалды. Сонымен бірге, оқу-жаттығу жұмыстарында үйренген тәсілдерді, приемдарды шеберлікпен орындау, жаттығу кезінде спорттық, техникалық құралдарды дұрыс орындау, нормативтерді демонстрациялап, соның көрсеткішін шәкілдегі жоғары балдар алу дағдыларын бақылады. Дене шынықтыру пәні сабақтарындағы топтардың да өлшем шарттары ортақ анықталып, бірдей бағалауға ұмтылды. Соның нәтижесінде екі топтың төмендегі диаграммадағы сандық көрсеткіштері анықталды (3-сурет).

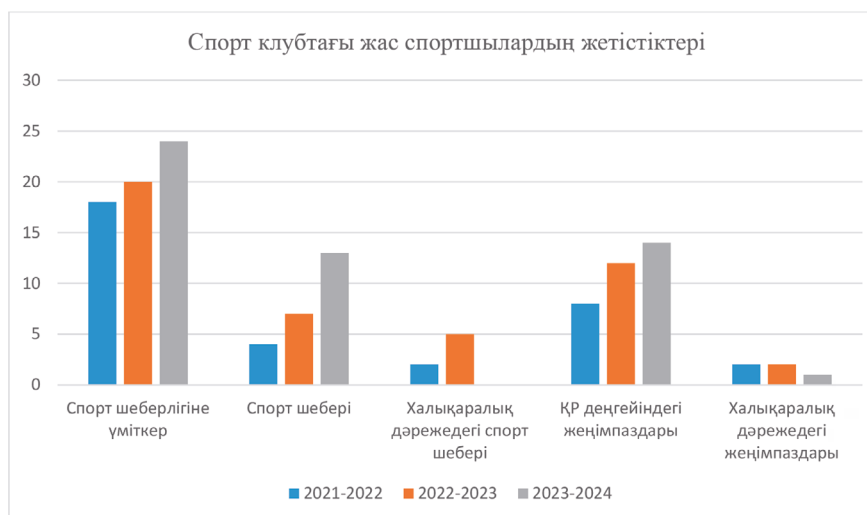
Бұл бақылауда біздің тарапымыздан алынған көрсеткіштер тек спорттық дайындығындағы дағдыларының нәтижесімен балдық шаманы шектемей, олардың оқу жетістігін толық анықтауға аутентикалық сипатта бағалауды орынды көрдік. Оның себебі, тәжірибелік топтағы студенттердің басқа да формадағы жетістіктері де бағаланды.



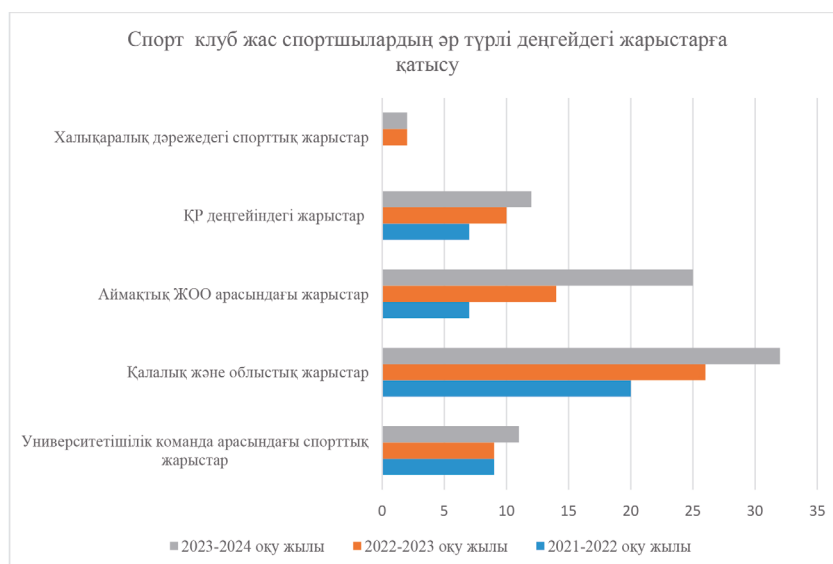
3-сурет – Білім алушылардың спорттық секциялардағы үлгерімі (авторлармен құралған)

Олай болса, спорттық шеберліктерін жетілдіру, тәжірибелік топтағы студенттердің оқу жетістіктерін бағалау кезінде, олардың жоғары спорттық жетістіктері, спорт түрлері бойынша атақтары, әр түрлі деңгейлерде (қалалық, облыстық, Республикалық, Халықаралық) жарыстарға қатысу сәттерін ескере аутентикалық бағалаулар жүрді. Тәжірибелік топтағы студенттердің спорттық жетістіктері мен жарыстарға қатысу деректерін

(сандық) төмендегі диаграммадан (4, 5-сурет) көруге болады. Бұл суретте, сонымен бірге, университеттегі спорт түрлері бойынша басқа да жас спортшылардың атақтары мен жарыстарға қатысу көрсеткіштерін ұсындық. Студент-спортшылардың атақтары мен жоғары спорттық жетістіктерді әрбір жаңа оқу жылындағы төменгі курс студенттері ғана қамтылып, олар жоғары курстарға көшу кезінде қайталанбайды.



4-сурет – Университет білім алушыларының әр деңгейдегі спорттық көрсеткіштері (авторлармен құралған)



5-сурет – Университет білім алушыларының әр түрлі деңгейдегі жарысқа қатысу көрсеткіштері (авторлармен құралған)

Бұл суреттегі сандық көрсеткіштер университеттегі дене шынықтыру пәнінің спорттық клуб формасына түрлену сәтінен бастап,

әрбір оқу жылындағы жас спортшылардың спорттық атақтары мен жарыстарға қатысуы, университетішілік, университет аралық деңгейдегі

жарыстардың ұйымдастырылу күйлерін байқауға болады.

Соңғы 3 жылдың ішінде университеттің жас спортшыларының командалық топ болып, әр түрлі жарыстарға қатысу белсенділігі мен спорттық атақтарды алу шамасының біршама артып, студенттердің спортпен шұғылдану белсенділігінің арту белгісі болып табылатынына дерек белгісі болып табылады.

Жоғарыдағы кестеде көрсетілгендей, тәжірибелік көрсеткіштер жас спортшылардың дене және спорттық дайындықтарын, шеберліктерін жетілдірумен бірге, олардың әлеуметтік және тұлғалық құндылықтарында дамытуға ұмтылдырды. Осы санаттағы студенттердің басым көбі командалық топтарда дағдыланған тұлғааралық қатынастары, ынтымақтастықта біріге әрекеттер жасауы, өзінің көздеген мақсат міндеттеріне жетуі мен орындауы, ұстанымдарын орнықтыра жаңа қасиеттегі әлеуметтік құндылықтарды қалыптастыруы, командалық шабыт пен шешімдерді қабылдауы, олардың университеттегі мәдени, танымдық және әлеуметтік жұмыстарға да белсенді қатысуына, көшбасшылық әрекеттерді жүргізуге, жауапкершілік алып, топта, институтта, университетте спорттық шараларда еріктілік, төрешілік, ұйымдастыру және басқа да әлеуметтік рөлдерді шынайы орындау қызметтеріне қатысу қарқындылығы арту күйлері байқалып келеді.

Олай болса, салауатты өмір салтын ұстанудың қуатты құралы – спорттық клубтың мүшесі ретінде жас спортшының үздіксіз, жүйелі дене, спорттық дайындықтармен шұғылдануы, сол іс-әрекеттің аясында қалыптасатын спорттық дағдылармен бірге, оның бойында қалыптасқан тұлғалық және әлеуметтік дағдылар, университетте, әлеуметтік ортада икемді, бейімді, шығармашылық пен жасампаздықта белсенді өмір сүріп, қоғамдық позициялары орныққан беделді тұлға болуына ұмтылдыра алуға мүмкіндіктер береді.

Қорытынды. Университеттің дене шынықтыру пәнін спорттық клуб формасына түрлендіру моделіндегі жаңартылған құрылымы мен мазмұндық құрамын жүзеге асыруға бағытталған зерттеу тәжірибеміздегі спорттық клубтың ұйымдастырушылық-әдістемелік тұстарын қарастыру, мынандай қорытынды жасау мүмкіндік берді:

- Студент жастардың осы ағзасындағы ауру түрлері мен ақауларын жақсарту, алдын алуға

бағытталған қуатты құрал – олардың үздіксіз белсенді қозғалыстар, жүйелі дене дайындығы мен бұқаралық спортпен шұғылдану іс-әрекеттері салауатты өмір сүру ұстанымдарын қалыптастыруға, тұлғалық және әлеуметтік құндылықтарын баулуға, өмір бойы өзін-өзі танымдық, кәсіби және белсенді әлеуметтік өмір сүруіне мүмкіндіктері жеткілікті екен;

– Осы мәселені шешуге дүниежүзілік теориялық еңбектер мен үлгі тәжірибелерді талдау мен зерделеу арқылы университеттің дене шынықтыру пәнін спорттық клуб формасында оқу үдерісін ұйымдастыра, студент жастардың дене және спорттық дайындықтарын үндестікте орындай алатын, өз еріктерімен спорт түрлерін таңдау, сабақтың тәртіптері мен жүру сәттерін жаттықтырушылармен келісе жүргізудің ұйымдастырушылық-әдістемелік тұстарын біріге шешіп, үздіксіз спорт түрлерімен шұғылдана, өзінің тұлғалық және әлеуметтік құндылықтарында сол спорттық дайындық кезеңінде дамыта отырып, өзінің әлеуметтік өмірдегі, ортадағы ортақ ержелерге сәйкестендірумен бірге, қоғамдық ортада белсенді, салауатты өмір сүру мен еңбек ету ұстанымдарын анықтауға мүмкіндіктер береді;

– Тәжірибелік зерттеуімізде спорттық клубтың спорт түрлері бойынша студент жастардың өз бетімен таңдау арқылы жаттығу сабақтарының сапалы және тиімді жүріп, жоғары спорттық жетістіктерге әр түрлі деңгейлердегі жарыстарға қатысып жүлделі орындар алуға жүйелі құрылымдық, мазмұндық моделі құрылды;

– Спорттық клубтың құрылымдық және мазмұндық моделінің теориялық негіздерін жетекшілікке ала отырып, олардың ұйымдастырушылық, әдістемелік формалары мен тәсілдерін жүзеге асыру барысында командалық топтар арасында зерттеу тәжірибесі екі кезеңнен: дайындық пен түзету, қалыптастырушы және салыстыру құралып, алынған деректердің сандық және сапалық мазмұнын талдау арқылы, жаңа формадағы спорттық оқу-жаттығу іс-әрекеті студент жастардың жүйелі дене және спорттық дайындықтарға жүйелі қатысу, шеберлік дағдыларын дамытудың тәсілдерін тиімді игеру, университеттің қабырғасында белсенді қоғамдық және әлеуметтік шараларға да қатыса, өздерінің әлеуметтік және тұлғалық қасиеттерін икемді тәжірибелеуге мүмкіндіктері арта бастауы анықталды.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Макунина О., Ботагариєв Т., Коваленко А., Быков Е., Кубиева С. Сравнительная оценка состояния здоровья студентов Казахстана и России // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. - 2022. - Т.26. - №2. - С. 78-86. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.09).

- 2 Постановление Правительства Республики Казахстан от 28 марта 2023 года № 251. Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023–2029 годы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 19.11.2024).
- 3 Стало известно, сколько людей занимаются физкультурой и спортом в Казахстане. [Электрондық ресурс]. URL: https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/stalo-izvestno-skolko-lyudey-zanimayutsya-fizkulturoy-514446/ (қолданылған күні: 17.11.2024).
- 4 Мишина Л.М. О проблемах мотивации к занятиям физической культуры студентов Рязанского государственного медицинского университета / Региональная научн.-практич. конф., посвященная 70-летию кафедры физического воспитания и здоровья «Современные проблемы физического воспитания в вузе»: мат. – Рязань, 2021. – С. 8-10.
- 5 Тараносова А.И. Процесс физического воспитания в вузах Соединенных Штатов Америки / Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029715?ysclid=m8fvmoc4k6508696826> (қолданылған күні: 22.11.2024).
- 6 Спорт в американских университетах. [Электрондық ресурс]. URL: <https://embassy-voices.livejournal.com/47224.html> (қолданылған күні: 22.11.2024).
- 7 Любимова Д.Д., Веденина О.А. Различия в системах физического воспитания в высших учебных заведениях США и России / Региональная студенческая научн.-практич. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития»: мат. – Екатеринбург, 2020. – С. 132-136.
- 8 Мухамбет Ж.С., Ависевич В.Н., Синьков Д.В. Организация занятий физкультурно-спортивной деятельностью студентов различных стран // Молодой ученый. - 2022. - №13 (408). – С. 156-164.

References

- 1 Makunina O., Botagariyev T., Kovalenko A., Bykov E., Kubieva S. Sravnitel'naja ocenka sostojaniya zdorov'ja studentov Kazahstana i Rossii // Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2022. - T.26. - №2. - S. 78-86. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.09](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.09).
- 2 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 28 marta 2023 goda № 251. Ob utverzhdenii Konceptii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan na 2023–2029 gody. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 19.11.2024).
- 3 Stalo izvestno, skol'ko ljudej zanimajutsja fizkul'turoj i sportom v Kazahstane. [Jelektrondyk resurs]. URL: https://tengrinews.kz/kazakhstan_news/stalo-izvestno-skolko-lyudey-zanimayutsya-fizkulturoy-514446/ (қолданылған күні: 17.11.2024).
- 4 Mishina L.M. O problemah motivacii k zanjatijam fizicheskoy kul'tury studentov Rjazanskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta / Regional'naja nauchn.-praktich. konf., posvjashhennaja 70-letiju kafedry fizicheskogo vospitaniya i zdorov'ja «Sovremennye problemy fizicheskogo vospitaniya v vuze»: mat. – Rjazan', 2021. – S. 8-10.
- 5 Taranosova A.I. Process fizicheskogo vospitaniya v vuzah Soedinennyh Shtatov Ameriki / Materialy IX Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum». URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029715?ysclid=m8fvmoc4k6508696826> (қолданылған күні: 22.11.2024).
- 6 Sport v amerikanskih universitetah. [Jelektrondyk resurs]. URL: <https://embassy-voices.livejournal.com/47224.html> (қолданылған күні: 22.11.2024).
- 7 Ljubimova D.D., Vedenina O.A. Razlichija v sistemah fizicheskogo vospitaniya v vysshih uchebnyh zavedenijah SShA i Rossii / Regional'naja studencheskaja nauchn.-praktich. konf. «Fizicheskaja kul'tura, sport i zdorov'e studencheskoj molodezhi v sovremennyh uslovijah: problemy i perspektivy razvitiya»: mat. – Ekaterinburg, 2020. – S. 132-136.
- 8 Muhambet Zh.S., Avisevich V.N., Sin'kov D.V. Organizacija zanjatij fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nost'ju studentov razlichnyh stran // Molodoj uchenyj. - 2022. - №13 (408). – S. 156-164.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Байдалиев Куатбек Абуталипович – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: baj-kuatbek@mail.ru , ORCID ID: 0000-0002-3180-2247	Байдалиев Куатбек Абуталипович – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский аграрно- технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан, e-mail: baj-kuatbek@mail.ru , ORCID ID: 0000-0002-3180-2247	Baydaliev Kuatbek Abutalipovich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; West Kazakhstan Agrarian and Technical University named after Zhangir Khan, Uralsk, Kazakhstan, e-mail: baj-kuatbek@mail.ru , ORCID ID: 0000-0002-3180-2247

¹Измагамбетова Р.К.а , ¹Кожамкулова Н.С., ²Дошыбеков А.Б.,
³Оспанбекова М.Н., ⁴Ниязакынов Е.Б.

¹Алматы гуманитарлы-экономикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

³Ы. Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты, Арқалық қ., Қазақстан

⁴Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

БОЛАШАҚ ПЕДАГОГТЕР ҮШІН САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖӘНЕ ӘЛЕУМЕТТІК АСПЕКТІЛЕРІ

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна, Кожамкулова Назгуль Сейфулинқызы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Оспанбекова Мейргүл Несипбековна, Ниязакынов Ердоc Багдатович

Болашақ педагогтер үшін салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілері

Аңдатпа. Бұл мақалада жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау және оның студенттердің өмір сапасына ықпалын анықтау барысында: «Өмір сүру шкаласы» сауалнама жүргізіліп оның нәтижелері талданған. Эксперимент барысында шынайы бағалау үшін бақылаудың ең тиімді нұсқасы ұсынылған және дене белсенділігі мен тамақтану бойынша бақылау жүргізіліп, психологиялық денсаулықты бағалау мәселе ретінде қарастырылады. Зерттеу барысында бұл әдісті қолдану арқылы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау процесіне өзгерістер енгізіп, оның студенттердің өмір сапасына ықпалының артқанын, артықшылықтары мен кемшілік тұстарын бақылап отыруға үлкен мүмкіндік туатындығы сипатталады. Қазақстандық және алыс-жақын шетелдік ғалымдардың осы тақырып аясындағы еңбектеріне талдау жүргізіліп, зерттеу барысы кезеңмен жүргізілген. «Өмір сүру шкаласы» сауалнама арқылы студенттердің өмір сапасына салауатты өмір салтының ықпалын анықтау арқылы салауатты өмір салтын насихаттау процесін дұрыс жоспарлауға мүмкіндік берген. Сонымен қатар, дене белсенділігі және тамақтану бойынша бақылау және психологиялық денсаулықты бағалау барысында салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламалары, атап айтсақ, жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламаларының негізгі компоненттері. Студенттер арасында салауатты өмір салтына қатысты ақпараттық-түсіндіру жұмыстарын жүргізу әдістерін негізге алып отырса үздік нәтижеге жетуге болатындығы тәжірибе жүзінде дәлелденді.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, өмір сапасы, компонент, дене белсенділігі, өмір сүру шкаласы.

Izmagambetova Raisa Kudaibergenovna, Kozhamkulova Nazgul Seifulynkzy, Doshybekov Aydyn Bagdatovich, Ospanbekova Meirgul Nesipbekovna, Niyazakynov Yerdos Bagdatovich
Psychological and Social Aspects of Forming a Healthy Lifestyle Among Future Teachers

Abstract. This article examines the promotion of a healthy lifestyle in higher education institutions and its impact on the quality of life of students. In the course of the study, a "Life Scale" survey was conducted. In the course of the experiment, the most effective monitoring option was proposed for an objective assessment of the students' condition. Students' physical activity and nutrition were monitored, and the level of psychological health was assessed. The changes in the process of promoting a healthy lifestyle in higher education institutions are described, which made it possible to increase its impact on the quality of life of students, and to identify advantages and disadvantages. The analysis of the works of Kazakhstani and foreign scientists on this topic is carried out. The Scale of Life survey made it possible to determine the impact of a healthy lifestyle on the quality of life of students and plan activities to promote it more effectively. As part of the monitoring of physical activity, nutrition and assessment of psychological health, programs of measures to promote a healthy lifestyle, in particular, propaganda in higher education institutions, were considered. It has been empirically revealed that information and explanatory work on healthy lifestyle issues among students, based on certain methods, allows achieving the best results.

Key words: healthy lifestyle, quality of life, component, physical activity, life scale.

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна, Кожамкулова Назгуль Сейфулинқызы, Дошыбеков Айдын Багдатович, Оспанбекова Мейргүл Несипбековна, Ниязакынов Ердоc Багдатович

Психологические и социальные аспекты формирования здорового образа жизни у будущих педагогов

Аннотация. В статье рассматривается пропаганда здорового образа жизни в высших учебных заведениях и ее влияние на качество жизни студентов. В ходе исследования проведен опрос «Шкала жизни» и разработан наиболее эффективный метод наблюдения для объективной оценки состояния студентов.

Проанализированы физическая активность, питание и уровень психологического здоровья обучающихся. Описаны изменения, произошедшие в процессе внедрения программ по пропаганде здорового образа жизни, что позволило оценить их влияние на качество жизни студентов, а также выявить преимущества и недостатки данных инициатив. Проведен анализ исследований казахстанских и зарубежных ученых по данной теме. Результаты опроса «Шкала жизни» продемонстрировали влияние здорового образа жизни на общее самочувствие студентов и позволили более эффективно планировать профилактические и образовательные мероприятия. Выявлено, что информационно-разъяснительная работа, основанная на современных методиках, является ключевым фактором успешного внедрения принципов здорового образа жизни среди студентов, повышая их осведомленность и мотивацию к ведению активного и сбалансированного образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, качество жизни, компонент, физическая активность, шкала жизнедеятельности.

Кіріспе. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауында: «Еліміздің басты құндылығы – адам. Бұл – айқын нәрсе. Сондықтан, ұлттық байлықты тең бөлу және баршаға бірдей мүмкіндік беру – реформаның басты мақсаты. Ұлт саулығы жақсы болса ғана, қоғам орнықты дамиды», – деп көрсетілген [1]. Яғни, біз ұлт мүддесін ойлайтын болсақ, мемлекет басшысының Жолдауын іске асыру мақсатында салауатты өмір салтын әр тұлғаның бойына сіңіре білуіміз қажет.

Салауатты өмір салты адамның денсаулығы үшін оңтайлы жағдайда кәсіби, қоғамдық және тұрмыстық функцияларды орындауына ықпал ететін барлық нәрсені біріктіреді және денсаулықты қалыптастыруға, сақтауға және нығайтуға бағытталғандығын білдіреді. Салауатты өмір салты – бұл адам өмірінің типтік және маңызды формалары, адам ағзасының бейімделу мүмкіндіктерін нығайтады, әлеуметтік функцияларды толық орындауға және белсенді ұзақ өмір сүруге қол жеткізуге ықпал етеді.

Педагогика саласы бойынша бірнеше ғалымдар, атап айтсақ, Н.М. Амосов [2], К.А. Абилкаирова, Н.Н. Радченко [3], Б.К. Игенбаева [4], Б. Ермаханов [5] және т.б. еңбектерінде салауатты өмірге тәрбиелеудің педагогикалық стратегиялары мен дене шынықтыру және спорт мамандығы білімгерлеріне Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының салауатты өмір салты шкаласының қазақ тіліндегі нұсқасының сенімділігін анықтап, студенттер арасында қолдану мәселесі қарастырылған.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасы бойынша, денсаулық дегеніміз - ағзада аурудың не болмаса дене даярлығының жетіспеушілігі ғана емес, ол табиғи, рухани және әлеуметтік толық аман-есендік. Академик В.П.Казначевтің жеке бас денсаулығы анықтамасы: «денсаулық дегеніміз, ағзаның ұзақ өмір сүру барысында биологиялық және психологиялық әрекеттері мен тиімді жұмыскерлігінің әлеуметтік белсенділігінің, сондай-ақ жас ерекшеліктеріне сәйкес дені сау ұрпақ жалғастыру қабілетінің

сақталуы мен дамуы» – деп бұдан да толығырақ беріледі [6].

Әдебиеттерде өмір сүру сапасына қатысты мәліметтердің көптігіне қарамастан, «өмір сүру сапасы (салауатты өмір салты)» ұғымы жайлы жалпылама қабылданған анықтама жоқ. Бұл анықтамалардың кейбіреулері өмір сүру сапасының экологиялық ерекшеліктерін, ал кейбіреулері экономикалық ерекшеліктерді түсіндірсе, басқалары оларды әлеуметтік және психологиялық ерекшеліктермен түсіндіреді [7].

Испания, Авейро университетінің зерттеулерінде студенттік шақ салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды кезеңі болып табылады, өйткені әдеттер мен мінез-құлық осы кезеңде қалыптасады, бұл кезең ересек жасқа дейін сақталуы мүмкін. Отбасы факторлары мен өмір салты арасындағы байланысты түсіну университет студенттері денсаулықты анықтайтын осы маңызды факторды жақсарту стратегияларын жасауға өз үлестерін қоса алады. Бұл зерттеу университеттің жас студенттеріндегі әлеуметтік қолдау, отбасылық динамика және өмір салты арасындағы байланысты талдауға бағытталған [8].

Тайбэй медициналық университетінің ғалымдары Өмір салтының қауіп факторлары мен өлім және созылмалы аурулар қауіпі арасындағы байланысты, салауатты өмір салты факторларының өмір бойы денсаулық сақтау шығындарына әсерін, Салауатты өмір салтын ұстанатын 5 фактордың өмір сүру ұзақтығына әсерін анықтауды мақсат еткен [9].

Астрахан мемлекеттік медицина университетінің 18-20 жас аралығындағы 145 екінші курс студенттеріне сауалнама жүргізілген, олардың 76,2%-ы қыздар, 23,8%-ы ұлдар. Сауалнама нәтижесінде алынған деректер денсаулық пен СӨС жүргізуге байланысты құндылық бағдарлары респонденттердің құндылықтар құрылымында тиісті орын алмайтындығын көрсетеді. Респонденттердің өмір салты патологиялық жағдайлар мен аурулардың дамуы мен хронизациясының негізгі қауіп факторларының жоғары жиілігімен сипатталған [10].

Отандық ғалымдар А.С. Еспанова, Э.А. Айтеновалар денсаулық, салауатты өмір салтына оң көзқарас, салауатты өмір салтын қалыптастыруға әсер ететін факторлардың педагогикалық-психологиялық аспектілерін қарастырған. Зерттеу жұмыстарында философиялық, педагогикалық-психологиялық ғылыми еңбектерге талдау жасай отырып, денсаулық сақтайтын білім беру ортасы үйлесімді дамыған білім алушы тұлғасын қалыптастыру үшін өте маңызды екеніне тоқталған. Сондай-ақ, білім алушылардың салауатты өмір салтына деген оң көзқарасын қалыптастыруда мінез-құлық факторлары маңызды орын алады: оқу, еңбек және демалыс режимі, отбасындағы және білім беру ұйымдарындағы қарым-қатынас және т.б., бұл оның өмір сүру жағдайларымен өмір салтын көрсетеді. «Өмір салты» ұғымының функционалдық құрылымы оқу, еңбек, әлеуметтік, интеллектуалдық (педагогикалық-психологиялық көзқарас, ақыл-ой әрекетінің сипаты), дене және медициналық белсенділік сияқты аспектілерден тұрады деп атап өтеді [11].

Осы орайда жоғары оқу орындарында студенттерді салауатты өмір салтына дайындау кешенді тәсілді қажет ететін маңызды және көп қырлы міндет болып табылады, сол себепті біз бірнеше негізгі аспектілерді бөліп көрсетіп отырымыз:

1. Дене шынықтыру: Дене шынықтыру және спортпен жүйелі түрде айналысу денсаулықты жақсартуға ғана емес, сонымен қатар, дене шынықтыру дағдыларын дамытуға көмектеседі. Тұлғаның жас ерекшеліктерін ескере отырып, іс-әрекеттердің әртүрлі және қызықты болуы маңызды.

2. Тамақтану: Балаларды пайдалы және зиянды тағамдарды ажырата білуге үйрету, дұрыс тамақтанудағы жемістер, көкөністер, дәнді дақылдар мен ақуыздардың рөлін түсіндіру маңызды.

3. Гигиена: жеке гигиена, тіс күтімі, қол алысу және аурудың алдын алуға көмектесетін басқа аспектілерді қамтиды.

4. Психологиялық салауаттылық: Балаларды эмоцияларды басқаруға, басқалармен жағымды қарым-қатынас орнатуға және өзін-өзі бағалауды дамытуға үйрету.

5. Жаман әдеттерден бас тарту: Темекі шегудің, ішімдік пен есірткінің зияндылығын түсіндіру, сонымен қатар зиянды экологиялық жағдайлардан аулақ болу керек.

6. Күнделікті режим және ұйқы: Тұрақты күн тәртібін және жеткілікті ұйқы қажеттілігін орнатуды үйрену.

7. Ересектер үлгісі: Айналадағы ересектер балаларға салауатты өмір салтын үлгі ету маңызды.

Студенттерді салауатты өмір салтына дайындау үшін оқытудың әртүрлі әдістерін қолдану маңызды: ойындар, жаттығулар, интерактивті әрекеттер, пікірталас және т.б. Мұндай кешенді тәсіл студенттерге салауатты өмір салтының маңыздылығын түсіну дағдыларын және болашақта ұстанатын дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Салауатты өмір сүру үшін уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданду, уақытылы тынығу, тазалықты сақтау, зиян әдеттерден аулақ болу сынды өмірлік қағидаларды орындауымыз қажет.

Салауатты өмір салтын қалыптастырудағы негізгі құралдардың бірі – түрлі іс-әрекет барысында оқушылардың өзара қарым-қатынасы, пікірлесуі және мұғалімнің, ата-ананың және ересек адамдардың үлгі өнегесі деп білген жөн. Сонымен қатар оқушыға дене тәрбиесін бергенде олардың жас ерекшеліктері, денсаулығы, спортпен қаншалықты шұғылданғандығы, дене шынықтыру жаттығуына қатысуы т.б. ескерілуі керек. Бұларға қоса дәрігерлік мекемелердің ұйғарымы және адамгершілік талаптарға байланысты табиғи нышандар, дербес ерекшеліктерге мүмкіндік беріліп отыр.

Зерттеудің мақсаты: болашақ педагогтердің салауатты өмір салтын қалыптастыруының психологиялық және әлеуметтік аспектілерін ғылыми тұрғыдан негіздеу.

Зерттеу міндеттері:

1. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне қатысты ғылыми көзқарастар мен тұжырымдамаларды талдау.

2. Білім беру ортасының, кәсіби дайындықтың және қоғамның болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына әсерін зерделеу.

3. Педагогтердің кәсіби және жеке өмірінде салауатты әдеттерді қалыптастыруға арналған тиімді әдіс-тәсілдерді талдау, статистикалық көрсеткішін анықтау.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу барысында болашақ педагогтердің салауатты өмір салтын қалыптастыруына әсер ететін психологиялық және әлеуметтік факторларды анықтау мақсатында кешенді зерттеу әдістері қолданылды.

Болашақ педагогтердің салауатты өмір салты туралы көзқарасын, әдеттері мен мотивациясын анықтау үшін арнайы құрастырылған сауалнама қолданылды. Сауалнама сұрақтары салауатты өмір салтының негізгі аспектілерін (тамақтану,

дене белсенділік, психологиялық денсаулық, әлеуметтік қолдау, зиянды әдеттерден аулақ болу) қамтыды. Жауаптар 5 балдық Ликерт шкаласы бойынша бағаланды, бұл қатысушылардың жеке пікірлері мен ұстанымдарын сандық тұрғыда талдауға мүмкіндік береді, 1930 жылдары ойлап табылғанымен қазіргі уақытқа дейін өзекті болып табылған Лайкерт шкаласы респонденттерден ынталандыру объектілері туралы мәлімдемелердің әрқайсысымен келісу немесе келіспеу дәрежесін көрсетуді талап ететін танымал бағалау шкаласы болып табылады. 5 баллдық Лайкерт шкаласы зерттеуде жиі қолданылатын бағалау шкаласы болып табылады, ол 5 жауап нұсқасын қамтиды, оның ішінде екі шеткі жағы мен ортаңғы жауап нұсқаларына байланысты бейтарап ұпай беріледі [12]. Студенттердің күнделікті дене белсенділігі мен тамақтану әдеттерін бақылау жүргізілді. Қатысушылар 7 күн бойы арнайы күнделік толтырып, күнделікті дене жүктеме деңгейін (қарқындылығы мен ұзақтығын), тамақтану режимін және негізгі тағам түрлерін жазып отырды. Алынған деректер ДДСҰ (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы) мен Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің ұсынымдарымен салыстырылып талданды.

Зерттеуге қатысушылардың психологиялық әл-ауқатын анықтау үшін стандартталған психодиагностикалық әдістер қолданылды. Бек депрессия шкаласы (Beck Depression Inventory, BDI) – эмоционалдық жағдайды және күйзеліс деңгейін анықтау үшін қолданылды [13]. Себебі, қазіргі уақытта студенттердің психологиялық жағдайын, күйзеліс деңгейін білуде аталған шкала кең тараған тиімді әдістеме болып табылады. Розенбергтің өзін-өзі бағалау шкаласы (Rosenberg Self-Esteem Scale) – студенттердің өзін-өзі бағалау деңгейін анықтауға мүмкіндік берді. Әлеуметтік қолдау шкаласы – студенттердің әлеуметтік ортасынан алатын психологиялық қолдау деңгейін бағалау үшін қолданылды [14]. Себебі, студенттердің әлеуметтік жағдайларын дер кезінде анықтап, оларға қолдау көрсетуде аталған шкаланың маңызы зор деп білеміз. Эксперимент кезінде шынайы бағалау үшін бақылаудың ең тиімді нұсқасы ұсынылған және дене белсенділігі мен тамақтану бойынша бақылау жүргізіліп, психологиялық денсаулықты бағалау мәселе ретінде қарастырылады. Зерттеу барысында бұл үш әдістемені қолдану арқылы жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау процесіне өзгерістер енгізіп, оның студенттердің өмір сапасына ықпалын артты-

руда, артықшылықтары мен кемшілік тұстарын бақылап отыруға үлкен мүмкіндік тудырады.

Зерттеу барысында салауатты өмір салтының психологиялық және әлеуметтік аспектілері бойынша ғылыми әдебиеттер мен отандық және шетелдік зерттеу мақалаларына талдау жасалды. Негізгі ақпараттық көздер ретінде Денсаулық сақтау министрлігінің нормативтік құжаттары, халықаралық ұйымдардың (ДДСҰ, ЮНЕСКО) есептері, сондай-ақ педагогикалық және психологиялық ғылымдар саласындағы еңбектер пайдаланылды.

Зерттеу барысында бақылау жүргізу Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің (ҚазҰПУ) 3-курс және Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университетінің (ҚазҰлтҚызПУ) 3-курс студенттерінің қатысуымен жүзеге асырылды. Жалпы зерттеуге $N = 120$ студент (60 студент – ҚазҰПУ, 60 студент – ҚазҰлтҚызПУ) тартылды. Қатысушылар зерттеуге ерікті түрде қатысып, алынған деректер құпиялылық қағидаттарын сақтай отырып өңделді. Жиналған мәліметтер SPSS 26.0 және Microsoft Excel бағдарламаларының көмегімен статистикалық өңдеуден өтті. Орташа мәндер (M), стандартты ауытқу (SD) және корреляциялық талдау әдістері қолданылды. Сауалнама және психодиагностикалық тест нәтижелері арасындағы байланыстар Пирсон корреляция коэффициенті арқылы анықталды.

Осы әдістерді қолдану арқылы болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына қатысты ұстанымдары мен әдеттеріне психологиялық және әлеуметтік факторлардың әсерін анықтауға мүмкіндік берілді.

Нәтижелер. «Өмір сүру сапасы» тақырыбындағы сауалнама бойынша нәтижелерді анықтау үшін төменде көрсетілген сұрақтарды негізге ала отырып жүргіздік. Сауалнама мазмұны мынандай сұрақтарды қамтыды:

Сіздің жалпы денсаулығыңызды қалай бағалайсыз?

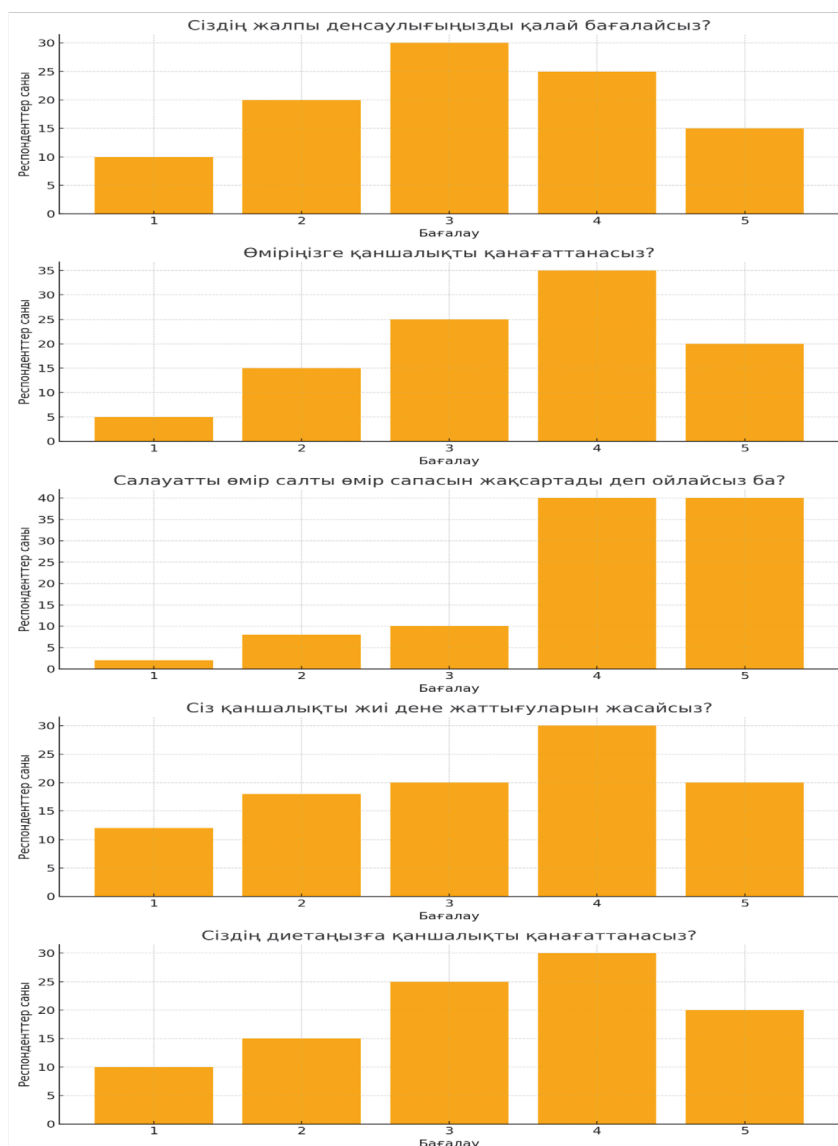
Өміріңізге қаншалықты қанағаттанасыз?

Салауатты өмір салты өмір сапасын жақсартады деп ойлайсыз ба?

Сіз қаншалықты жиі дене жаттығуларын жасайсыз?

Сіздің диетанызға қаншалықты қанағаттанасыз?

Жауаптар 5-балдық шкала бойынша жинақталды, мұнда 1 - «мүлдем келіспеймін» немесе «өте төмен», ал 5 - «толық келісемін» немесе «өте жоғары» деген көрсеткіш көрсетеді (1-сурет).



1-сурет – Өмір сүру сапасына» арналған сауалнама көрсеткіштері

Жоғары оқу орындарында салауатты өмір салтын насихаттау және оның студенттердің өмір сапасына ықпалын анықтау сауалнамасының нәтижелері диаграммаларда әр сұрақ бойынша респонденттердің жауаптарының бөлінуін көрсетеді.

Бұл бұл сауалнамаға «Өмір сүру сапасының шкаласы» қолданылды. Өмір сүру сапасының шкаласы: Аталмыш шкаланы Эммонс, Динер, Ларсен және Гриффин (1985) әзірледі. Бұл шкаланың түрік тіліндегі нұсқасын Көкер және Иетим (1991) жасады. Жалпы бес бөліктен тұратын шкала 7-лік Likert түрінде есептеледі және (1) «мүлдем келіспеймін», (5) «толық келісемін» деген жауаптар аралығында бағаланады. Зерттеу барысында респонденттердің демографиялық жағдайы жиілік және пайыздық кестелермен көрсетілген. Студенттердің «Өмір

сүру сапасы» жағдайына қанағаттану шкаласын анықтауға Факторлық талдау әдісі, Негізгі компоненттер әдісі және Varimax, ал сенімділікті анықтау үшін Cronbach's Alpha әдісі қолданылды. Өмірге қанағаттану деңгейі ең төменгі, ең жоғары, орташа және стандартты ауытқу сипаттамасынан құралған Дескриптивті статистикамен көрсетілген.

Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сүру сапасы деңгейін жынысына қарай, мамандығының болашағынан күткен ерекшеліктерін анықтау үшін T-test-імен, студенттердің қаржылық жағдайы, ай сайынғы шығын мөлшері және оқыған бөлімі сынды ерекшеліктерін салыстыру мақсатында бір жақты Varyans анализі жасалынды. Бөлімдер арасындағы ерекшеліктерді анықтау үшін LSD Post Ностесті қолданылды. Мәндік деңгейі 0,05 ($p < 0,05$)

деп көрсетілді. Зерттеу жұмысына қатысқан ЖОО болашақ мамандары салауатты өмір салтын назарда ұстауға қатысты сұрақтарға берген жауаптарын анықтау мақсатында Lykert категориялық

деңгейлер үшін аралық интервалды математикалық әдісі қолданылды. Респонденттердің өмір сүру сапасына қанағаттану шкаласына факторлық талдау жасалынды (1 кесте).

1 кесте – Респонденттердің өмір сүру сапасына қанағаттану шкаласының факторлық талдау нәтижелері

Көрсеткіштері	Фактор жүктемесі
Жалпы депрессия көрсеткіштері	0,412
Өмір сапасына қанағаттану шкаласы	0,850
Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді	0,587
Өмірлік жағдайым өте жақсы	0,625
Алға қойған мақсатыма қол жеткіздім	0,984
Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын	0,658
Салауатты өмір салтын ұстанамын	0,515

Талқылау. Зерттеу жұмысына қатыстырылған ЖОО болашақ мамандардың 106-сы (54,4 %) ерлер, 89-ы (45,6 %) әйелдер (қыз бала) қауымынан құралды. Білім алушылардың оқитын бөлімдеріне келер болсақ, 53-і (27,2 %) «Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау» мамандығының студенттері, 49-ы (25,1 %) «Туризм» мамандығы, 45-і (23,1 %) «Педагогика және психология» мамандығынан, қалған 48-і (24,6 %) «Математика» білім беру бағдарламаларынан қатысқан респонденттер құрайды. «Оқитын мамандығымның келешегіне сенемін» деген сауалды таңдаған респонденттер саны 125 (64,1 %), «Мамандығымның келешегіне күмәнмен қараймын» деген студенттер саны 70, (35,9 %). Респонденттердің отбасылық табысына (ата-анасының бір айлықтабыс көрсеткіші) келер

болсақ, айлық табысын «жоғары» деп көрсеткендердің саны 60 (30,7 %), 131 студент (67,2 %) «орта», қалған 4 білім алушы (2,1 %) «төмен» деп көрсеткен. ЖОО болашақ мамандарының өмір сүру сапасына қатысты пікірлерін анықтау мақсатында олардың ай сайынғы жеке басының қажеттіліктеріне жұмсайтын шығындарының статистикалық анализі де жасалынды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей, сауалнамаға қатысқан ізденушілер келесідей жауаптарын берді: 31 қатысушы яғни (15,9 %)-ы «30 000 ға дейін», 69-ы (35,4 %) болашақ маман «30 000 мен 50 000 арасы» екендігі, 91 студент (46,7 %)-ы «50 000 мен 80 000 арасы», қалған 26-сы яғни (13,3 %) респондент әр айда жобамен 130 000 тенге және одан жоғары шығын жұмсайтындығы анықталды (2 кесте).

Кесте 2 – Респонденттердің демографиялық ерекшеліктері

Демографиялық ерекшеліктері	Респонденттер саны	Респонденттердің пайызы, %
Жынысы		
Ер бала	106	54,4
Әйел	89	45,6
Бөлімі		
Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау	53	27,2
Туризм	49	25,1
Педагогика және психология	45	23,1
Оқитын мамандығының келешегіне сенемін	48	24,6
Мамандығының болашағы		
Оқитын мамандығының келешегіне сенемін	125	64,1

Мамандығымның келешегіне күмәнмен қараймын	70	35,9
Отбасы табысы		
Төмен	4	2,1
Орта	131	67,2
Жоғары	60	30,7
Ай сайынғы жеке шығын мөлшерлері		
30 000-ға дейін	31	15,9
30 000 мен 50 000 арасы	69	35,4
50 000 мен 80 000 арасы	91	46,7
80 000 мен 120 000 арасы	48	24,6
130 000 теңге және жоғары	26	13,3

Зерттеу жұмысына қатысқан ЖОО болашақ мамандарының салауатты өмір салтын назарда ұстауға қатысты сұрақтарға берген жауаптары Lykert бойынша ең жоғары ұпай $Max=9$, ең төменгі ұпай $Min=2$ болғандығы назарға алынып, ұпайлар арасының $9-2=7$ деп есептелді және категориялық деңгейлердің интервалы $7,20/1,28 = 5,625$ болып анықталды. Респонденттердің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қанағаттану деңгейі мен сауалдардың статистикасындағы максималды көрсеткіш $(X*7,20 / SS*2,69 / Min*2)$ «Ұялы смартфонның зиянды тұстары да бар» сұрағына берілген жауаптар есептелді.

ЖОО болашақ мамандардың өмір сапасы мен салауатты өмір салтын ұстану жағдайларын білім беру бағдарламаларының арасында салыстыруға бағытталған бір жақты «Varyans» анализін талдаудың нәтижесі көрсеткендей, респонденттердің білім беру бағдарламасы арасында мәнді ерекшелік анықталмағанымен, «Дене шынықтыру және спорт мұғалімдерін даярлау» мамандығы болашақ мамандарының «Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын» деген кестеде келтірілген жауаптарына сәйкес мәнді айырмашылық байқалып отыр. Демек, екі кесте арасындағы студенттердің мамандығы мен Varyans анализінің нәтижесі келесідей нәтижені көрсетеді: Фактор интервалы $0,658 = (F(0,629)=0,546; p>0,05)$.

Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті мен Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінен респондент ретінде қатысқан ұлдар мен қыз балалардың өмір сапасына қанағаттанушылық жағдайына қатысты мәні арасында мәнді айырмашылық анықталмады ($t = -1,839; p>0,05$).

Зерттеулерде қолданылуы мүмкін бағалау құралдары үшін болжанған «Өмір сүру сапасы шкаласы» мен салауатты өмір салтын ұстануға қатысты сауалдар өлшемінің сенімділік коэффициентінің сәйкестік корреляция деңгейі 0.62 тең. Яғни, «Ішкі өлшемдер» мен «Жалпы ішкі сәйкестік коэффициенті» арасында мәнді байланыс бар екендігі анықталып отыр. Шкаланың сенімділігін анықтау мақсатында ішкі сәйкестік коэффициентін талдағаннан кейін бұл мәндер «Өмір сапасына қанағаттану» ($\alpha=0.65$), «Өмірдегі жағдайлар өз ойыма тұспа-тұс келеді» ($\alpha=0.52$), «Өмірлік жағдайым өте жақсы» ($\alpha=0.25$), «Алға қойған мақсаттарыма қол жеткіздім» ($\alpha=0.56$), «Салауатты өмір сүрудің негізгі қағидаларын назарда ұстаймын» ($\alpha=0.58$), «Салауатты өмір салтын ұстанамын» ($\alpha=0.58$) ал «Өмір сапасына қанағаттану шкаласы» Альфа Кронбах $\alpha=0.89$ мәніне тең деген нәтижеге қол жеткізілді. Өлшемдер мен сенімділік коэффициенті 0.12 мен 0.98 мәндерін көрсетті.

Өмір сапасы мен академиялық нәтижелерді жақсартуға ықпал ететін артықшылық тұстарын 3 кестеде көрсетілген бағанаға сәйкес қарастырдық.

3 кесте – Өмір сапасы мен академиялық нәтижелерді жақсартуға ықпал ететін артықшылық тұстары.

№	Артықшылық тұстары	Сипаттамасы
1	Денсаулық пен әл-ауқатты қолдау	Мақала салауатты өмір салтының студенттердің дене даялығы және психикалық денсаулығы үшін маңыздылығын атап өтуі мүмкін, бұл стресс деңгейін төмендетуге және жалпы әл-ауқатты жақсартуға әкеледі.
2	Академиялық үлгерімді жақсарту	Салауатты өмір салты концентрацияны арттыруға, жады мен когнитивтік функцияларды жақсартуға ықпал етеді, бұл студенттердің академиялық үлгеріміне оң әсер етеді.

3	Медициналық қызмет көрсету шығындарын азайту	Денсаулықты насихаттау студенттер арасындағы аурушандықты азайтуға ықпал ете алады, бұл студенттер мен университеттер үшін медициналық қызмет көрсету шығындарының азаюына әкеледі.
4	Университеттің позитивті имиджін қалыптастыру	Салауатты өмір салтын белсенді қолдайтын университеттер көп үміткерлерді тартып, оң пікірлер алуы мүмкін, бұл олардың беделін арттырады.
5	Әлеуметтік дағдыларды дамыту	Спорттық және сауықтыру шараларына қатысу әлеуметтік дағдыларды дамытуға, достық байланыстарды қалыптастыруға және тұлғааралық қарым-қатынастарды жақсартуға ықпал етеді.
6	Мотивация мен өмірге қанағаттануды арттыру	Спортпен шұғылдану және сауықтыру бағдарламаларына қатысу студенттердің оқуға деген мотивациясын және жалпы өмірге қанағаттануын арттыруы мүмкін.
7	Зиянды әдеттердің алдын алу	Салауатты өмір салтын насихаттау темекі шегу, алкоголь және есірткі пайдалану сияқты зиянды әдеттердің алдын алуға көмектеседі, бұл студенттердің денсаулығы мен мінез-құлқына оң әсер етеді.
8	Қолайлы оқу ортасын құру	Салауатты өмір салты студенттер өздерін жайлы және қауіпсіз сезінетін қолайлы оқу ортасын құруға ықпал етеді.
9	Ресурстар мен серіктестерді тарту	Студенттердің денсаулығын қолдауға мүдделі ресурстар мен серіктестерді тарту мүмкіндігіне ие.

Әдістемелік жағына көңіл бөлу, материалдар мен заманауи денсаулық сақтауды қолдану тәжірибесі, салауатты өмір салты мәдениетін насихаттаудың технологиялары, тиімді нысандары мен әдістері, әдеби шығармалар, экологиялық КТК, зияткерлік турнирлер, дебаттар; сәндік-қолданбалы өнер көрмелері, жәрмеңкелер мен аукциондар (табиғи бұйымдар материалдық, өндірістік және тұрмыстық қалдықтар).

Жоғары оқу орнындағы оқытушылар студенттердің әдемі, дені сау келбетінің рухани байлықтарымен бағытталып үйлесуі керектігін түсіндіру.

Қорытынды. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың психологиялық және әлеуметтік аспектілеріне қатысты ғылыми көзқарастар мен тұжырымдамаларды талдау көрсеткендей -болашақ мамандардың салауатты өмір салтына мұқтаждығын қалыптастыру қажеттігі оның жоғары оқу орнында оқу барысында денсаулыққа бағытталған өмірлік ұстанымды қажеттілігін сезінуіне алып келуі керек, себебі болашақта ол маман иесі болғанда ауыр жұмыстан соң ағзаның бұрынғы қалпына келтірудің түрлі біліктері мен дағдыларын меңгере алады.

Салауатты өмір салтын насихаттау бағдарламасы студенттердің өмір сапасын айтарлықтай жақсартты. Бағдарлама нәтижесінде студенттердің салауатты өмір салты туралы білімі артты, дұрыс тамақтану мен дене белсенділігі деңгейі көтерілді және психологиялық денсаулықтары жақсарды. Осылайша, жоғары оқу орындарында салауатты

өмір салтын насихаттау бағдарламаларын енгізу студенттердің жалпы өмір сапасын жақсартуға ықпал етеді.

Білім беру ортасының, кәсіби дайындықтың және қоғамның болашақ педагогтердің салауатты өмір салтына әсерін зерделеу барысында-өмір сүру сапасын өлшеу кезінде бірнеше фактор ескеріледі. Салауатты өмір салтын ұстану және қауіпсіз өмір сүру ортасын қамтамасыз ету, қажетті қызметтерге қол жеткізудің мүмкіндігі, дене даярлығының қажеттіліктерді жеткілікті түрде қанағаттандыру (тамақ, сусын, ұйқы, баспана және т. б.), денсаулық жағдайы күнделікті өмірдің талаптарына қайшы келмейтіндігі, әлеуметтік қолдаудың болуы, қысымсыз тыныш өмір сүру кеңістігі, өмірдің мәнін табу, бизнеспен, өндіріспен және сенімді материалдық жағдайлармен айналысу мүмкіндігі өмір сапасын жақсартатын факторлар болып табылады.

Дені сау болып өмір сүру, дені сау болуға ұмтылу - адам баласының ең негізгі мақсаттарының біріне жатады. Салауатты өмір сүру үшін уақытылы ұйықтау, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану, уақытылы тынығу, тазалықты сақтау, зиян әдеттерден аулақ болу сынды өмірлік қағидаларды орындауымыз қажет.

Педагогтердің кәсіби және жеке өмірінде салауатты әдеттерді қалыптастыруға арналған тиімді әдіс-тәсілдерді талдау, статистикалық көрсеткішін анықтау барысында – дене жаттығуларын жүйелі әрі

дұрыс жасау денсаулықты жақсартуға көмектеседі, өмір сапасын жақсартады, өмір сүру мерзімін ұзартады. Ерте жастан дене даярлығымен айналысатындар және спортпен шұғылданып, спорттық іс-шараларға қатысатындар егде жаста да дене даярлығымен белсенді айналысатындар салауатты өмір сүреді.

Өмір сапасының әмбебап мақсат болуының себебі мұны қажеттіліктер иерархиясымен түсіндіруге болады. Бұл теорияға сәйкес адамның қажеттіліктері олардың басымдықтарына сәйкес бес рубрикада келтірілген:

Дене даярлығына қажеттіліктер (тамақ, су, баспана...)

Қауіпсіздік талаптары (қауіпсіздік, қорғану, денсаулық...)

Әлеуметтік қажеттіліктер (қоғамдастық сезімі, шынайылық...)

Сыйластық қажеттілігі (қоғамда маңызды болу, әлеуметтік мәртебе...)

Жеке мүдделерді/идеяларды білдіру қажеттілігі (өзін-өзі көрсету жеке өмірді дамыту, байыту, жеке мақсаттарды іске асыру...).

Қорыта келгенде, жоғары оқу орны болашақ мамандарының салауатты өмір салтын ұстану жағдайы мен өмір сүру сапасына қатысты мәселелер әрдайым назарда болуы қажет. Жоғары оқу орны студенттерінің салауатты өмір салты мен өмір сапасына қатысты бұл зерттеу еліміздегі спорт ғылымының бұдан әрі дамуына аз да болса ықпалын тигізер еңбек болады деген ойдамыз.

Зерттеу жұмысы тақырып пен салаға қатысты ғылыми жұмыстарға, ғылым адамдары мен ізденушілердің қолдануы үшін құнды әрі қажетті жұмыс болатынына сеніміміз мол. Бұл зерттеу болашақта жүргізілетін басқа зерттеулер үшін айтарлықтай дереккөз болар еді деп есептелінеді.

Зерттеу жұмысы бойынша төмендегідей ұсыныстар әзірленді:

- Жоғары оқу орнының оқу – тәрбие жоспарларының мазмұнына «Денсаулық педагогикасы» элективті курсты енгізу;

- Ғылыми негізделіп және эксперимент арқылы тексерілген аталған жұмысты студенттерді қалыптастырудың әдістемесі ретінде кез-келген білім беру мекемесінде қолданылуға болады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына жолдауы. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам. <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-181416> (қолданылған күні: 24.01.2025).
- 2 Амосов Н.М. Денсаулық және өмір салты. – М.: Баспагер, 2000. – 256 б.
- 3 Абилкайрова К.А., Радченко Н.Н. Салауатты өмір салты дағдыларын қалыптастыруда интерактивті әдістердің рөлі // In The World Of Science and Education. – 2025. – Б. 91-93.
- 4 Игенбаева Б.К. Жоғары оқу орындарында дене шынықтырудың рөлі. – Алматы: Қазақ университеті, 2015. – 198 б.
- 5 Ермаханов Б. Спорттық білім беру жүйесіндегі денсаулық сақтау технологиялары. – Нұр-Сұлтан: ЕҰУ баспасы, 2017. – 152 б.
- 6 Казначев В.П. Человек и его здоровье. – Новосибирск: Наука, 1989. – 345 с.
- 7 Өмір сүру сапасы және оның аспектілері // Әлеуметтік зерттеулер журналы. – 2019. – №2(56). – Б. 45-53.
- 8 Da-Silva-Domingues H., Palomino-Moral P.A., Gutiérrez-Sánchez B., Moreno-Cámara S., Almeida Macedo Loureiro H.M., Del-Pino-Casado R. Lifestyles of university students: analyzing the role of social support and family dynamics // BMC Public Health. - 2024. – pp. 3447. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>.
- 9 Lo W.-Ch., Hu T.-H., Shih Ch.-Yu, Lin H.-H., Hwang J.-Sh. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study // JMIR Public Health Surveill. – 2024. - vol.10e57045. - pp. 1-18.
- 10 Антонова А.А., Яманова Г.А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов // Международный научно-исследовательский журнал. - 2022. - №7(121). – С. 7-10. doi: 10.23670/IRJ.2022.121.7.037.
- 11 Еспанова А.С., Айтенова Э.А.. Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастырудың педагогикалық-психологиялық аспектілері // Абай атындағы ҚазҰПУ-нің хабаршысы, «Психология» сериясы. – 2023. - №1(74). – Б. 225-233. doi:10.51889/1728-7847.2023.1.74.028.
- 12 Квон Г.М., Вакс В.Б., Поздеева О.Г. Использование шкалы Лайкерта при исследовании мотивационных факторов обучающихся // Концепт-научно-методический электронный журнал. – 2018. - №11. – С. 1040-1051.
- 13 Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression // Arch Gen Psychiatry. – 1961. – 4. – pp. 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- 14 Золотарева А.А. Валидность и надежность русскоязычной версии шкалы самооценки М. Розенберга // Вестник Омского университета. Серия «Психология». – 2020. – №2. – С. 52–57.

References

- 1 Memleket basshysy Kasym-Zhomart Tokaevtyñ Kazakstan halkyna zholdauy. Әділетті мемлекет. Біртұтас ұлт. Берекелі қоғам. <https://www.akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-kazakstan-halkyna-zholdauy-181416> (қолданылған күні: 24.01.2025).
- 2 Amosov N.M. Densaulyk zhəne өmir salty. – М.: Baspager, 2000. – 256 b.

- 3 Abilkairova K.A., Radchenko N.N. Salauatty өмір салты дағдыларын қалыптастыруда интерактивті әдістердің рөлі // In The World Of Science and Education. – 2025. – Б. 91-93.
- 4 Igenbaeva B.K. Zhorary оқу орындарында дене шынықтырудың рөлі. – Алматы: Қазақ университeti, 2015. – 198 б.
- 5 Ermahanov B. Sporttyқ bilim beru zhıyesindegi densaulық saқтаu tehnologijalary. – Nұr-Sұltan: EYU baspasy, 2017. – 152 б.
- 6 Kaznachev V.P. Chelovek i ego zdorov'e. – Novosibirsk: Nauka, 1989. – 345 s.
- 7 Ömir syru sapasy zhәне onyң aspektileri // Әleumettik zertteuler zhurnaly. – 2019. – №2(56). – Б. 45-53.
- 8 Da-Silva-Domingues H., Palomino-Moral P.Á., Gutiérrez-Sánchez B., Moreno-Cámara S., Almeida Macedo Loureiro H.M., Del-Pino-Casado R. Lifestyles of university students: analyzing the role of social support and family dynamics // BMC Public Health. - 2024. – pp. 3447. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21021-7>.
- 9 Lo W.-Ch., Hu T.-H., Shih Ch.-Yu, Lin H.-H., Hwang J.-Sh. Impact of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancy and Lifetime Health Care Expenditure: Nationwide Cohort Study // JMIR Public Health Surveill. – 2024. - vol.10e57045. - pp. 1-18.
- 10 Antonova A.A., Jamanova G.A. Zdorovyj obraz zhizni i zdorov'e sovremennyh studentov // Mezhdunarodnyj nauchno-issledovatel'skij zhurnal. - 2022. - №7(121). – S. 7-10. doi: 10.23670/IRJ.2022.121.7.037.
- 11 Espanova A.S., Ajtenova Je.A.. Оқushylardың salauatty өмір saltyn қалыптастырудың pedagogikalyқ-psihologijalyқ aspektileri // Abaj atyndary KazYPU-niң habarshysy, «Psihologija» serijasy. – 2023. - №1(74). – Б. 225-233. doi:10.51889/1728-7847.2023.1.74.028.
- 12 Kvon G.M., Vaks V.B., Pozdeeva O.G. Ispol'zovanie shkaly Lajkerta pri issledovanii motivacionnyh faktorov obuchajushhihsja // Koncept-nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal. – 2018. - №11. – S. 1040-1051.
- 13 Beck A.T., Ward C.H., Mendelson M., Mock J., Erbaugh J. An inventory for measuring depression // Arch Gen Psychiatry. – 1961. – 4. – pp. 561-571. doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- 14 Zolotareva A.A. Validnost' i nadezhnost' russkojazychnoj versii shkaly samoocenki M. Rozenberga // Vestnik Omskogo universiteta. Serija «Psihologija». – 2020. – №2. – S. 52–57.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, Алматы гуманитарлы- экономикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526	Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, Алматинский гуманитарно- экономический университет, г.Алматы, Казахстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526	Izmagambetova Raissa Kudaibergenovna – PhD, Almaty Humanities and Economics University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8016-7526

Мучкин Д.П.а^{id}, Лебедева В.И., Семёнова М.В., Сексенов В.А.,
Чернышова О.В.

Павлодарский педагогический университет имени Элкей Марғұлана,
г. Павлодар, Республика Казахстан

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ: АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОБЗОР ДАННЫХ

Мучкин Дмитрий Павлович, Лебедева Валентина Ильинична, Семёнова Марина
Васильевна, Сексенов Василий Айтмухамедович, Чернышова Ольга Владимировна

Скандинавская ходьба как средство укрепления здоровья: аналитический обзор данных

Аннотация. В статье констатируется, что на современном этапе развития Республики Казахстан особое внимание уделяется вопросам реализации комплексных мер, направленных на укрепление здоровья нации с массовым охватом населения. Авторы отмечают тот факт, что в качестве одного из средств укрепления здоровья населения, впервые в официальных государственных документах, указана скандинавская ходьба. В то же время приоритет использования скандинавской ходьбы для укрепления здоровья населения лишь констатируется, но никак не аргументируется с научной точки зрения. Данное обстоятельство обуславливает актуальность проведения теоретического исследования валидных источников научной информации для определения сущности и специфики влияния скандинавской ходьбы на укрепление здоровья человека. В статье также представлены результаты исследований, где сопоставлены некоторые характеристики влияния на здоровье человека, таких видов аэробной физической активности, как ходьба, бег и скандинавская ходьба. Работа имеет характер аналитической обзорной статьи, где на основе анализа валидных источников научной информации авторы делают аргументированное заключение по теме исследования.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, укрепление здоровья, физическая культура, массовый спорт, аэробная физическая активность.

Muchkin Dmitry Pavlovich, Lebedeva Valentina Ilyinichna, Semyonova Marina Vasilievna,
Seksenov Vassiliy Aitmukhamedovich, Chernyshova Olga Vladimirovna

Nordic walking as a health promotion tool: an analytical review of the evidence

Abstract. The article states that at the present stage of development of the Republic of Kazakhstan special attention is paid to the issues of implementation of complex measures aimed at strengthening health of the nation with mass coverage of the population. The authors note the fact that as one of the means of strengthening health of the population, for the first time in official state documents, Nordic walking is indicated. At the same time, the priority of using Nordic walking to strengthen health of the population is only stated, but not argued from a scientific point of view. This circumstance determines the relevance of conducting a theoretical study of valid sources of scientific information to determine the nature and specificity of the influence of Nordic walking on strengthening human health. The article also presents the results of studies that compare some characteristics of the impact on human health of such types of aerobic physical activity as walking, running and Nordic walking. The work has the character of an analytical review article and in it, based on the analysis of valid sources of scientific information, the authors make a reasoned conclusion on the topic of the study.

Key words: nordic walking, health promotion, physical education, mass sports, aerobic physical activity.

Мучкин Дмитрий Павлович, Лебедева Валентина Ильинична, Семёнова Марина
Васильевна, Сексенов Василий Айтмухамедович, Чернышова Ольга Владимировна

**Скандинавиялық серуендеу денсаулықты нығайту құралы ретінде: дәлелдерге
аналитикалық шолу**

Аңдатпа. Мақалада Қазақстан Республикасының қазіргі даму кезеңінде халықты жаппай қамти отырып, ұлт денсаулығын нығайтуға бағытталған көшенді шараларды іске асыру мәселелеріне ерекше назар аударылатыны айтылады. Авторлар халықтың денсаулығын нығайту құралдарының бірі ретінде алғаш рет ресми мемлекеттік құжаттарда скандинавиялық серуендеу көрсетілгенін атап өтті. Сонымен қатар, халықтың денсаулығын нығайту үшін скандинавиялық жаяу жүруді қолданудың басымдығы тек қана айтылады, бірақ ғылыми тұрғыдан дәлелденген емес. Бұл жағдай скандинавиялық жүрудің адам денсаулығын нығайтуға әсерінің мәні мен ерекшелігін анықтау үшін ғылыми ақпараттың сенімді көздеріне теориялық зерттеу жүргізудің өзектілігін анықтайды. Мақалада сонымен қатар адам денсаулығына әсер етудің кейбір сипаттамалары, серуендеу, жүгіру және скандинавиялық серуендеу сияқты аэробты дене белсенділігінің түрлерін салыстырылған зерттеу нәтижелері келтірілген. Жұмыс аналитикалық шолу мақаласының сипатына ие, мұнда ғылыми ақпараттың сенімді көздерін талдау негізінде авторлар зерттеу тақырыбы бойынша дәлелді қорытынды жасайды.

Түйін сөздер: скандинавиялық серуендеу, денсаулықты нығайту, дене шынықтыру, бұқаралық спорт, аэробты дене белсенділігі.

Введение. В Послании народу Казахстана в 2024 году глава государства К.-Ж. Токаев указал, что на современном этапе развития нашей страны одним из направлений предстоящей работы является «необходимость реализовать комплексные меры для укрепления здоровья нации». Далее, в контексте описания упомянутого направления работы, Президент отмечает: «Как вы знаете, я уделяю повышенное внимание развитию массового спорта. Без этого невозможно добиться цели воспитания здоровой молодежи и укрепления здоровья всей нации» [1]. В свою очередь, в официальном документе «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023-2029 годы» сказано, что «развитие физической культуры и спорта среди населения будет реализовываться путем массового охвата населения». В этом же документе пишется, что для воплощения проекта «Доступный спорт», будет, в частности, организована реализация такого вида физической активности населения, как «Скандинавская ходьба». Тут же отмечается, что «Скандинавская ходьба является не травмоопасным, доступным и набирающим популярность видом спорта» [2].

Следует указать, что ранее в официальных документах такого уровня скандинавская ходьба (далее СХ), не упоминалась как вид физической активности, пропагандируемый в контексте достижения такой цели, как укрепление здоровья нации, причём с массовым охватом населения. В свою очередь известно, что СХ является одним из аэробных видов физической активности, наряду с такими циклическими упражнениями как: «ходьба спортивная и оздоровительная, бег, плавание, велосезда, лыжи, коньки и другие» [3]. Таким образом, можно предположить, что оздоровительный эффект от СХ, будет достигаться при соблюдении рекомендаций по реализации видов физической активности аэробного характера [4]. Но возникает вопрос о том, почему (в соответствии с официальным документом «Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023-2029 годы») акцент делается именно на СХ, а, например, не на ходьбу или бег? Тем более, что ходьба и бег являются естественными, общеизвестными, высоко доступными и требующими относительно малых дополнительных финансовых вложений, видами аэробной физической активности. В чём же преимущество СХ над другими видами аэробной физической активности и есть ли оно? Поиск ответа на данный вопрос делает актуальной тему нашей работы. В данном контексте объектом нашего исследования мы выбрали СХ как вид аэробной физической активности, а

предметом исследования, в свою очередь, стала специфика влияния СХ на укрепление здоровья человека.

Цель исследования: провести теоретическое исследование сущности СХ как вида аэробной физической активности, направленного на укрепление здоровья человека.

Задачи:

– на основе анализа валидных источников научной информации выявить наличие специфики требований к занимающимся СХ;

– определить эффективность СХ с точки зрения оказания оздоровительного эффекта на занимающихся в сравнении с бегом и ходьбой.

Материалы и методы. По сути, данная работа является описательным обзором. Таким образом в работе с источниками научной информации авторами применялись такие методы как: анализ, сравнение, классификация, систематизация, обобщение, аргументация, синтез, умозаключение. В свою очередь для достижения целей работы был проведён поиск валидных источников научной информации, опубликованных на русском и английском языке, находящихся в открытом доступе. При реализации данного обзора были исследованы базы данных Google Scholar, Web of Science, Pubmed. Поиск вёлся по таким формулировкам запросов, как: «Скандинавская ходьба», «Скандинавская ходьба, укрепление здоровья», «Скандинавская ходьба, аэробная физическая активность» (аналогично на английском языке). Было принято решение исследовать валидные источники научной информации за последние 20 лет. Отбор работ проводился в три этапа: прочтение названия, аннотации, и только затем полного текста. В результате релевантными для данной работы оказались 3 источника научной информации на русском языке и 22 источника на английском языке.

Результаты. Анализ валидных источников научной информации [5-9] позволяет утверждать, что прототипом СХ является ходьба с лыжными палками. Такой вид физической активности приобрел свою популярность благодаря лыжникам, которые таким образом стремились сохранить свои физические кондиции в период межсезонных тренировок летом. Одним из первых, кто придал концептуальное оформление ходьбе с лыжными палками, стал Маури Репо [10], бывший главный тренер по беговым лыжам в Финляндии. В 1979 году он опубликовал труд, в котором описал различные методы тренировок в период межсезонья для лыжников. Эта работа поспособствовала привлечению внимания широкой общественности к ходьбе с лыжными

палками, как к отдельному, самостоятельному виду физической активности. В дальнейшем возрастающая среди населения популярность ходьбы с лыжными палками вдохновила Туомо Янтунена (директор Центральной ассоциации оздоровительных видов спорта и активного отдыха в Финляндии) и Матти Хейккиля (руководитель испытательной лаборатории спортивного института Виерумяки) на разработку и создание специальных палок для ходьбы. В 1997 году были произведены первые специальные палки для ходьбы, а сам вид такой физической активности было решено назвать «Nordic Walking», на русский язык это принято переводить как «скандинавская ходьба». В 2000 году Аки Карихтала основал организацию «Международная ассоциация скандинавской ходьбы» (INWA) деятельность которой поспособствовала популяризации СХ во всём мире.

В то же время следует отметить, что в различных валидных литературных источниках [6, 8, 9], можно выявить отличающиеся друг от друга определения СХ. Так, в более ранних источниках можно встретить такое определение: «СХ - новый вид ходьбы, выполняемый с палками в качестве вспомогательного средства» [6, с. 26], а в современных источниках СХ интерпретируется как «неконкурентная форма упражнений на открытом воздухе» [8, с. 189] или даже как «вид спорта» [9, с. 1]. В свою очередь, в нашей работе мы будем использовать определение, которое дано на официальном сайте Международной ассоциации скандинавской ходьбы (INWA), где сказано, что «СХ – это форма физической активности, при которой естественная ходьба усиливается за счёт использования пары специально разработанных палок. При этом характеристики естественной, биомеханически правильной ходьбы и соответствующей осанки сохраняются во всех аспектах. Движения рук при правильной СХ соответствуют диапазону движения естественной ходьбы Палки используются так же, как при классической технике передвижения на лыжах» [11].

Необходимо указать на то, что эффективная реализация СХ подразумевает соблюдение некоторых специфичных данному виду физической активности требований к технике выполнения. Однако останавливаться на описании этих требований мы не будем, так как считаем это темой для отдельного исследования, лишь укажем, что заинтересованный читатель может ознакомиться с некоторыми аспектами требований к технике реализации СХ в источниках научной информации, находящихся в свободном доступе в Интернет [11, 12, с. 31; 13, с. 18].

Обсуждение. Принимая во внимание всё указанное выше, считаем целесообразным более подробно рассмотреть сущность СХ. Для этого отметим, что, как следует из определения СХ [11], именно применение «специально разработанных палок» является существенным отличием от таких видов аэробной физической активности, как ходьба и бег. Поэтому далее мы предпримем попытку выяснить, что представляют из себя указанные «специально разработанные палки для СХ» и какое они оказывают специфическое влияние на эффективность данной аэробной физической активности в контексте укрепления здоровья человека.

Как показал обзор литературы [12-14], основными структурными элементами палки для СХ являются:

- рукоять: как правило «выполнена из пластика, пробки или резиновой смеси» [13, с. 10]. Разница в материале незначительна, важно чтобы ручка не натирала и не скользила, а также удобно помещалась в ладони;

- ремень (ремешок): крепление для фиксации кистей рук к рукояти палки, которое выполнено в виде перчаток без пальцев с ремешком, позволяющим регулировать плотность обхвата запястья. Такую конструкцию крепления принято называть «капкан» [12, с. 24];

- стержень: может изготавливаться из алюминия и его сплавов или, чаще, из волокнистых композитов (стекловолокно, углеродные волокна с карбоновым индексом от 10% до 100% (CL100-CL1000) [14, с. 1]. Стержень также может быть телескопическим (складным) или монолитным (фиксированной длины), а также может быть снабжён системой антишока. Антишок-система – это «амортизирующие пружины, установленные в полость палки. Они обеспечивают комфорт во время занятия и снижают ударную нагрузку» [12, с. 21];

- корзина: ограничивает проникновение наколенника в опору [14, с. 1]. Данная часть конструкции не является обязательной и может использоваться в случае, когда движение осуществляется не по твёрдой поверхности (песок, снег и т.п.);

- наконечник: служит для передачи усилия от палки к опоре. Выбор типа наконечника (шип, сапжок, башмачок и т.д.) зависит от качества поверхности, на которой планируется реализовывать физическую активность. Важно, чтобы наконечник обеспечивал надежное сцепление с поверхностью, а не проскальзывал и не застревал в ней. Так, например, «Острый металл подойдет для твердой земли и обледенелых трасс, резиновая плоскость - для асфальта и камней, широкое кольцо – для песчанников и рыхлого снега» [13, с. 12].

В свою очередь, при подборе палок для СХ также следует обратить внимание на такие параметры, как их длина и вес. Обзор валидных источников научной информации [12-15] позволил выяснить, что оптимальная длина палок для СХ рассчитывается по формуле: «рост человека (в сантиметрах) умножить на 0,66 = длина палок (для облегченных тренировок)» [12, с. 20], для вычисления длины палок для СХ при средних тренировочных нагрузках рост человека (в сантиметрах) умножается на 0,68, а при усиленных тренировочных нагрузках на 0,7 [13, с. 11]. «Такая длина приводит к тому, что угол локтя составляет около 90°, когда палка и плечо удерживаются вертикально, а палка устанавливается перед человеком, стоящим на горизонтальной поверхности; это удобная длина палок, рекомендуемая для скандинавской ходьбы на ровной поверхности [15]. Есть и более простая рекомендация для подбора палок для СХ: надо взять палку в руку и поставить её наконечник на носок одноимённой ноги, и если локоть держащей палку руки сойдёт под углом 90°, то размер палки выбран правильно [13, с. 12]. Этот метод позволяет в большей степени учесть индивидуальные анатомические особенности занимающихся. Следует помнить, что «слишком короткая палка нагрузит спину, а длинная не позволит наклоняться вперед, а из-за этого движения будут технически неправильными, что вызовет дискомфорт» [12, с. 19]. Необходимо отметить, что СХ может реализовываться не только на равнине, но и на местности, имеющей спуски и подъёмы с разным углом уклона. В такой ситуации при преодолении подъема рекомендуется снижать высоту палок от 5 до 10 см, а при спуске нужно делать наоборот [12, с. 20], для этого могут использоваться палки с телескопическим стержнем.

Что касается веса палок для СХ, то анализ проведённых исследований [13, 14, 16, 17], позволяет утверждать, что масса палок для СХ (испытываемые использовали палки от 240 грамм до 1,5 килограмм) не оказала существенного влияния на такие параметры как: МПК (максимальное потребление кислорода/VO₂ max), RPE (оценка воспринимаемой нагрузки по шкале Борга), ЧСС (частоту сердечных сокращений) [14, 16, 17]. Также время контакта палки для СХ с опорой и общий импульс движения не зависели от её массы [17]. Но всё же исследователи отметили, что использование более тяжелых палок для СХ увеличило уровень лактата в крови и активацию двуглавой мышцы плеча [14, 16, 17]. Таким образом, можно заключить, что чем палки для СХ легче, «тем проще будет занятия» [13, с. 12].

Далее важно указать на то, что анализ ряда валидных научных исследований [18-27], позволил выявить некоторые специфические аспекты влияния СХ на занимающихся в отличие от бега и ходьбы.

Так, с помощью применения электромиографии, было установлено, что использование палок при СХ (в отличие от ходьбы и бега) приводит к усилению активации мышц верхних конечностей (лучевой сгибатель запястья, бицепс, трицепс, дельтовидная мышца, большая грудная мышца, широчайшая мышца и верхняя часть трапецевидной мышцы), а также таких мышц туловища, как прямая мышца живота и мышца, выпрямляющая позвоночник [18, 19].

В то же время выяснилось, что при СХ применение палок способствует уменьшению подошвенного давления от 18 % до 24 % и силы реакции опоры (в отличие от бега [20, 21], в отличие от ходьбы [18, 22, 23]), а также снижению нагрузки на голеностопный, коленный и тазобедренный суставы не менее чем на 8 % (в отличие от ходьбы) [18].

В свою очередь, другие исследования [24, 25] позволили выявить некоторые отличия в физиологической реакции на физическую активность у занимающихся ходьбой и СХ, а также у тех, кто использовал палки для СХ во время бега и тех, кто бежал без них. При сравнении нагрузки на организм при беге с палками и без палок (с одинаковой скоростью) по тартановой дорожке со скоростью 60-80 % от МПК выяснилось, что ЧСС (при использовании палок) увеличивается на 4,5 % [24]. В то же время при оценке метаболических реакций в ходьбе и СХ (с одинаковой скоростью 5,5 км/ч), было обнаружено, что МПК при реализации СХ повышается на 37,2 %, а ЧСС в среднем прибавляет 23 удара в минуту [25]. Это объясняется тем, что при реализации физической активности с использованием палок для СХ возрастает активация мышц верхних конечностей и туловища, что, соответственно, приводит к ускорению метаболизма.

Пертинентными для целей нашей работы оказались и данные из исследований, посвященных изучению некоторых аспектов координации мышц туловища у занимающихся СХ по сравнению с теми, кто практикует обычную ходьбу [26, 27].

Так, в частности, изучался вопрос о том, требуется ли при реализации СХ специфическая координация мышц по сравнению с обычной ходьбой [26], для этого были проанализированы паттерны мышечной синергии у испытуемых, идущих по беговой дорожке со скоростью 4,7 км/ч с палками и без них. Исследователи выявили пять основных

мышечных синергий в паттерне походки при обычной ходьбе и при СХ. Анализ показал, что в сравнении между обычной ходьбой и СХ только одна мышечная синергия, ответственная за движение верхних конечностей, имела отличительные характеристики. Так, при реализации СХ, в отличие от простой ходьбы, паттерн походки характеризуется сниженной активацией передней большеберцовой мышцы и повышенной активацией задней дельтовидной мышцы трехглавой мышцы плеча и широчайшей мышцы спины. Оставшиеся четыре синергии, которые характеризовали в основном активацию нижних конечностей, не позволили выявить существенных различий между простой ходьбой и СХ. В связи с этим, авторы исследования делают вывод о том, что координацию мышц нижних конечностей во время СХ можно считать движением, похожим на ходьбу, с той лишь разницей, что верхние конечности участвуют в дополнительном движении и, таким образом, СХ, по сути, не сложнее обычной ходьбы.

Другое исследование было направлено на сравнение устойчивости испытуемых. Для этого изучались характеристики активации мышц-стабилизаторов бедра, а также координации лопаток и таза при простой ходьбе и СХ [27]. Участники эксперимента ходили по беговой дорожке со скоростью 5,5 км/ч с палками и без них. В результате выяснилось, что при реализации СХ увеличивалась медиолатеральная устойчивость, а переднезадняя устойчивость оставалась неизменной, что является свидетельством более стабильной устойчивости у занимающихся СХ по сравнению с теми, кто реализует простую ходьбу. Таким образом, по мнению авторов исследования, полученные результаты позволяют утверждать, что СХ, по сравнению с простой ходьбой, является более доступной и безопасной даже для людей с меньшими координационными способностями.

Заключение. Основываясь на всех приведённых выше данных, можно сделать выводы о том, что:

- для реализации СХ не требуется наличия у занимающихся какого-то особенного либо высокого уровня физической подготовленности, так как по сути СХ схожа с ходьбой, с той лишь разницей, что верхние конечности участвуют в дополнительном движении, обеспечивающемся применением пары специально разработанных палок;

- палки для СХ должны быть оснащены всеми необходимыми структурными элементами (рукоять, ремень, стержень, корзина, наконечник), а также иметь подходящий вес и длину;

- реализация СХ приводит к общему увеличению метаболизма (по сравнению с обычной ходьбой и бегом) за счет того, что использование палок позволяет включить в физическую активность мышцы верхних конечностей и туловища, что делает СХ более продуктивной с точки зрения достижения оздоровительного эффекта, вызываемого аэробной физической активностью (при условии, если физическая активность реализуется с одинаковой интенсивностью, частотой и продолжительностью);

- при реализации СХ благодаря тому, что опора на палки компенсирует часть нагрузки на тело (по сравнению с обычной ходьбой и бегом), уменьшается подошвенное давление и сила реакции опоры, а также снижается нагрузка на голеностопный, коленный и тазобедренный суставы, что уменьшает вероятность травматизма мышц и суставов нижних конечностей;

- применение палок способствует обеспечению более стабильной медиолатеральной устойчивости при реализации СХ (по сравнению с обычной ходьбой и бегом) и делает движения человека более контролируемыми, что позволяет заниматься данным видом аэробной физической активности людям с менее развитой координацией, увеличивая тем самым число потенциальных приверженцев СХ и делая СХ более доступной для более широких слоёв населения.

Принимая во внимание всё вышесказанное, уместно признать наличие научно обоснованных данных, свидетельствующих в пользу того, что СХ может стать достойной альтернативой бегу и ходьбе для широких масс населения в контексте достижения оздоровительного эффекта, вызываемого аэробной физической активностью.

Таким образом, можно констатировать, что цель данной работы достигнута, однако необходимо подчеркнуть, что настоящая обзорная статья не претендует на всеобъемлющий охват релевантных источников научной информации, но мы надеемся, что представленные данные могут быть полезны для тех, кто практикует аэробную физическую активность для получения оздоровительного эффекта.

Список литературы

- 1 Послание Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана «Справедливый Казахстан: закон и порядок, экономический рост, общественный оптимизм». <https://www.akorda.kz/ru/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana-spravedlivyy-kazahstan-zakon-i-poryadok-ekonomicheskij-rost-obshchestvennyy-optimizm-285014> (дата обращения: 12.12.2024).

- 2 Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан на 2023 - 2029 годы. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251#z34> (дата обращения: 12.12.2024).
- 3 Калмакова Ж.А., Сыздыкова С.Ж., Киспаев Т.А. Физическая активность и профилактика малоподвижного образа жизни: требования: методические рекомендации. – Астана: НЦОЗ, 2022. – С. 8. [Электронный ресурс]. URL: <https://hls.kz/wp-content/uploads/2023/07/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%A4%D0%90-%D1%80%D1%83%D1%81.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).
- 4 Мучкин Д.П., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Бронский Е.В. Обзор рекомендаций по обоснованию оптимального объёма двигательной активности для людей, ведущих здоровый образ жизни в современных условиях // Теория и методика физической культуры. – 2023. – №2(72). – С. 120-127. [Электронный ресурс]. URL: <http://46.34.130.122/index.php/tmflk/issue/view/13/13> (дата обращения: 12.12.2024).
- 5 International Nordic Walking Association (INWA). <https://www.inwa-nordicwalking.com/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 6 Aparicio-Aparicio I., Giménez J.V. Nordic walking: a systematic review Pedro Pérez-Soriano Inmaculada Aparicio-Aparicio Salvador Llana-Belloch // European Journal of Human Movement. – 2014. – Vol. 33. – pp. 26-45. URL: https://web.archive.org/web/20180429024509id_/http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/viewFile/341/551.
- 7 Jurikova J., Kyzlink J. Benefits of nordic walking // Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal. – 2020. – Vol. 59. – pp. 484-495. [Электронный ресурс]. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/ef31/f7b26380d9c4bc3d6c9eccc6f016d90e74f9.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).
- 8 Liu Y., Xie W., Ossowski Z. The effects of Nordic Walking on health in adults: A systematic review // Journal of Education, Health and Sport. – 2023. – Vol. 13. – №1. – pp. 188-196. [Электронный ресурс]. URL: <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/40940> (дата обращения: 12.12.2024).
- 9 Szpula A. et al. Nordic walking—the healthiest sport ever? – A review // Quality in Sport. – 2024. – Vol. 22. – pp. 54594. [Электронный ресурс]. URL: <https://apcz.umk.pl/QS/article/view/54594> (дата обращения: 12.12.2024).
- 10 International Nordic Walking Association (INWA) // The History of Nordic Walking [Электронный ресурс]. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/the-history-of-nordic-walking/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 11 International Nordic Walking Association (INWA) // What is Nordic Walking? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 12 Шемятихин В.А., Добрынин И.М. Влияние скандинавской ходьбы на развитие физических качеств: учебное пособие / Мин-во науки и высшего образования РФ. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. – 132 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/82516> (дата обращения: 12.12.2024).
- 13 Селиверстова Н.В., Швайликова Н.В., Гончар Н.А. Скандинавская ходьба: практическое пособие. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2021. – 29 с. [Электронный ресурс]. URL: https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/17645/1/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?ysclid=m4aw6znajw571602571 (дата обращения: 12.12.2024).
- 14 Saller M., Nagengast N., Frisch M., Fuss FK. A Review of Biomechanical and Physiological Effects of Using Poles in Sports // Bioengineering. – 2023. – Vol. 10. – №4. – pp. 497. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mdpi.com/2306-5354/10/4/497> (дата обращения: 12.12.2024).
- 15 Hansen E.A., Smith G. Energy expenditure and comfort during Nordic walking with different pole lengths // The Journal of Strength & Conditioning Research. – 2009. – Vol. 23. – №4. – pp. 1187-1194 [Электронный ресурс]. URL: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2009/07000/energy_expenditure_and_comfort_during_nordic.20.aspx (дата обращения: 12.12.2024).
- 16 Foissac M.J., Berthollet R., Seux J., Belli A., Millet G.Y. Effects of hiking pole inertia on energy and muscular costs during uphill walking // Medicine and science in sports and exercise. – 2008. – Vol. 40. – №6. – pp. 1117-1125. [Электронный ресурс]. URL: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2008/06000/effects_of_hiking_pole_inertia_on_energy_and.18.aspx (дата обращения: 12.12.2024).
- 17 Schiffer T., Knicker A., Montanarella M., Strüder H.K. Mechanical and physiological effects of varying pole weights during Nordic walking compared to walking // European journal of applied physiology. – 2011. – Vol. 111. – №6. – pp. 1121-1126. [Электронный ресурс]. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-010-1739-5> (дата обращения: 12.12.2024).
- 18 Koizumi T., Tsujuchi N., Takeda M., Murodate Y. Physical motion analysis of Nordic walking // The Engineering of Sport. – 2008. – Vol. 7. – pp. 336-385. [Электронный ресурс]. URL: https://www.researchgate.net/profile/Masaki-Takeda-2/publication/227254213_Physical_Motion_Analysis_Of_Nordic_Walking_P77/links/59f6b0cd0f7e9b553ebd2ff0/Physical-Motion-Analysis-Of-Nordic-Walking-P77.pdf (дата обращения: 12.12.2024).
- 19 Shim J.-M., Kwon H.-Y., Kim H.-R., Kim B.-I., Jung J.-H. Comparison of the effects of walking with and without Nordic pole on upper extremity and lower extremity muscle activation // Journal of physical therapy science. – 2013. – Vol. 25. – №12. – pp. 1553-1556. [Электронный ресурс]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24409018/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 20 Daviaux Y., Hintzy F., Samozino P., Horvais N. Effect of using poles on foot–ground kinetics during stance phase in trail running // European journal of sport science. – 2013. – Vol. 13. – №5. – pp. 468-474. [Электронный ресурс]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17461391.2012.740505> (дата обращения: 12.12.2024).
- 21 Tvzник A., Kutek M. Running with Poles to Increase Training Efficiency and Reduce Injuries // New Study in Athletics. – 2014. – Vol. 29. – pp. 55–68. [Электронный ресурс]. URL: <https://sponet.de/Record/4041468> (дата обращения: 12.12.2024).
- 22 Hudson D. The effect of walking with poles on the distribution of plantar pressures in normal subjects // PM&R. – 2014. – Vol. 6. – №2. – pp. 146-151. [Электронный ресурс]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.pmrj.2013.09.002> (дата обращения: 12.12.2024).
- 23 Park S.K., Yang D.J., Kang Y.H., Kim J.H., Uhm Y.H., Lee Y.S. Effects of Nordic walking and walking on spatiotemporal gait parameters and ground reaction force // Journal of physical therapy science. – 2015. – Vol. 27. – №9. – pp. 2891-2893. [Электронный ресурс]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26504319/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 24 Bahensky P. Comparison of Responses of the Organism to Load Exerted by Running with Poles and without Poles // Indian Journal of Research – 2014. – Vol. 3. – pp. 140-141.- URL: https://www.researchgate.net/publication/274925634_Comparison_

- of Responses of the Organism to Load Exerted by Running with Poles and Without Poles (дата обращения: 12.12.2024).
- 25 Pellegrini B., Boccia G., Zoppirolli C., Rosa R., Stella F., Bortolan L., Rainoldi A., Schena F. Muscular and metabolic responses to different Nordic walking techniques, when style matters // *PLoS One*. – 2018. – Vol. 13. – №4. – [Электронный ресурс]. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0195438> (дата обращения: 12.12.2024).
 - 26 Boccia G., Zoppirolli C., Bortolan L., Schena F., Pellegrini B. Shared and task-specific muscle synergies of Nordic walking and conventional walking // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2018. – Vol. 28. – №3. – pp. 905-918. [Электронный ресурс]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12992> (дата обращения: 12.12.2024).
 - 27 Peyre-Tartaruga L.A., Boccia G., Feijo Martins V., Zoppirolli C., Bortolan L., Pellegrini B. Margins of stability and trunk coordination during Nordic walking // *Journal of Biomechanics*. – 2022. – Vol. 134. – pp. 111001. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0021929022000574?via%3Dihub> (дата обращения: 12.12.2024).

References

- 1 Poslanie Glavy gosudarstva Kasym-Zhomarta Tokaeva narodu Kazahstana «Spravedlivyj Kazahstan: zakon i porjadok, jekonomicheskij rost, obshhestvennyj optimizm». <https://www.akorda.kz/ru/poslanie-glavy-gosudarstva-kasym-zhomarta-tokaeva-narodu-kazahstana-spravedlivyy-kazahstan-zakon-i-poryadok-ekonomicheskij-rost-obshchestvennyy-optimizm-285014> (дата обращения: 12.12.2024).
- 2 Konceptcija razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan na 2023 - 2029 gody. <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251#z34> (дата обращения: 12.12.2024).
- 3 Kalmazova Zh.A., Syzdykova S.Zh., Kispayev T.A. Fizicheskaja aktivnost' i profilaktika malopodvizhnogo obraza zhizni trebovanij: metodicheskie rekomendacii. – Astana: NCOZ, 2022. – S. 8. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://hls.kz/wp-content/uploads/2023/07/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0-%D0%A4%D0%90-%D1%80%D1%83%D1%81.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).
- 4 Muchkin D.P., Lebedeva V.I., Semjonova M.V., Bronskij E.V. Obzor rekomendacij po obosnovaniju optimal'nogo ob#joma dvigatel'noj aktivnosti dlja ljudej, vedushhih zdorovyj obraz zhizni v sovremennyh uslovijah // *Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury*. – 2023. – №2(72). – S. 120-127. [Elektronnyj resurs]. URL: <http://46.34.130.122/index.php/tmfk/issue/view/13/13> (дата обращения: 12.12.2024).
- 5 International Nordic Walking Association (INWA). <https://www.inwa-nordicwalking.com/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 6 Aparicio-Aparicio I., Giménez J.V. Nordic walking: a systematic review Pedro Pérez-Soriano Inmaculada Aparicio-Aparicio Salvador Llana-Belloch // *European Journal of Human Movement*. – 2014. – Vol. 33. – pp. 26-45. URL: https://web.archive.org/web/20180429024509id_/http://www.eurjhm.com/index.php/eurjhm/article/viewFile/341/551.
- 7 Jurikova J., Kyzlink J. Benefits of nordic walking // *Discobolul-Physical Education, Sport & Kinetotherapy Journal*. – 2020. – Vol. 59. – pp. 484-495. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/ef31/f7b26380d9c4bc3d6c9eccc6f016d90e74f9.pdf> (дата обращения: 12.12.2024).
- 8 Liu Y., Xie W., Ossowski Z. The effects of Nordic Walking on health in adults: A systematic review // *Journal of Education, Health and Sport*. – 2023. – Vol. 13. – №1. – pp. 188-196. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/40940> (дата обращения: 12.12.2024).
- 9 Szpulak A. et al. Nordic walking—the healthiest sport ever? – A review // *Quality in Sport*. – 2024. – Vol. 22. – pp. 54594. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://apcz.umk.pl/QS/article/view/54594> (дата обращения: 12.12.2024).
- 10 International Nordic Walking Association (INWA) // The History of Nordic Walking [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/the-history-of-nordic-walking/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 11 International Nordic Walking Association (INWA) // What is Nordic Walking? [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.inwa-nordicwalking.com/about-us/what-is-nordic-walking/> (дата обращения: 12.12.2024).
- 12 Shemjatin V.A., Dobrynin I.M. Vlijanie skandinavskoj hod'by na razvitie fizicheskikh kachestv: uchebnoe posobie / Min-vo nauki i vysshego obrazovanija RF. – Ekaterinburg: Izd-vo Ural. un-ta, 2020. – 132 s. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://elar.ufu.ru/handle/10995/82516> (дата обращения: 12.12.2024).
- 13 Seliverstova N.V., Shvajlikova N.V., Gonchar N.A. Skandinavskaja hod'ba: prakticheskoe posobie. – Gomel': GGU im. F. Skoriny, 2021. – 29 s. [Elektronnyj resurs]. URL: https://elib.gsu.by/bitstream/123456789/17645/1/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0.pdf?ysclid=m4aw6znajw571602571 (дата обращения: 12.12.2024).
- 14 Saller M., Nagengast N., Frisch M., Fuss FK. A Review of Biomechanical and Physiological Effects of Using Poles in Sports // *Bioengineering*. – 2023. – Vol. 10. – №4. – pp. 497. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.mdpi.com/2306-5354/10/4/497> (дата обращения: 12.12.2024).
- 15 Hansen E.A., Smith G. Energy expenditure and comfort during Nordic walking with different pole lengths // *The Journal of Strength & Conditioning Research*. – 2009. – Vol. 23. – №4. – pp. 1187-1194 [Elektronnyj resurs]. URL: https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2009/07000/energy_expenditure_and_comfort_during_nordic.20.aspx (дата обращения: 12.12.2024).
- 16 Foissac M.J., Berthollet R., Seux J., Belli A., Millet G.Y. Effects of hiking pole inertia on energy and muscular costs during uphill walking // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2008. – Vol. 40. – №6. – pp. 1117-1125. [Elektronnyj resurs]. URL: https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2008/06000/effects_of_hiking_pole_inertia_on_energy_and.18.aspx (дата обращения: 12.12.2024).
- 17 Schiffer T., Knicker A., Montanarella M., Strüder H.K. Mechanical and physiological effects of varying pole weights during Nordic walking compared to walking // *European journal of applied physiology*. – 2011. – Vol. 111. – №6. – pp. 1121-1126. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00421-010-1739-5> (дата обращения: 12.12.2024).
- 18 Koizumi T., Tsujiuchi N., Takeda M., Murodate Y. Physical motion analysis of Nordic walking // *The Engineering of Sport*. – 2008. – Vol. 7. – pp. 336-385. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Masaki-Takeda-2/>

- publication/227254213_Physical_Motion_Analysis_Of_Nordic_Walking_P77/links/59f6b0cd0f7e9b553ebd2ff0/Physical-Motion-Analysis-Of-Nordic-Walking-P77.pdf (data obrashheniya: 12.12.2024).
- 19 Shim J.-M., Kwon H.-Y., Kim H.-R., Kim B.-I., Jung J.-H. Comparison of the effects of walking with and without Nordic pole on upper extremity and lower extremity muscle activation // *Journal of physical therapy science*. – 2013. – Vol. 25. – №12. – pp. 1553-1556. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24409018/> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 20 Daviaux Y., Hintzy F., Samozino P., Horvais N. Effect of using poles on foot-ground kinetics during stance phase in trail running // *European journal of sport science*. – 2013. – Vol. 13. – №5. – pp. 468-474. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17461391.2012.740505> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 21 Tvzник A., Kutek M. Running with Poles to Increase Training Efficiency and Reduce Injuries // *New Study in Athletics*. – 2014. – Vol. 29. – pp. 55–68. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://sponet.de/Record/4041468> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 22 Hudson D. The effect of walking with poles on the distribution of plantar pressures in normal subjects // *PM&R*. – 2014. – Vol. 6. – №2. – pp. 146-151. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/j.pmrj.2013.09.002> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 23 Park S.K., Yang D.J., Kang Y.H., Kim J.H., Uhm Y.H., Lee Y.S. Effects of Nordic walking and walking on spatiotemporal gait parameters and ground reaction force // *Journal of physical therapy science*. – 2015. – Vol. 27. – №9. – pp. 2891-2893. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26504319/> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 24 Bahensky P. Comparison of Responses of the Organism to Load Exerted by Running with Poles and without Poles // *Indian Journal of Research*. – 2014. – Vol. 3. – pp. 140-141. URL: https://www.researchgate.net/publication/274925634_Comparison_of_Responses_of_the_Organism_to_Load_Exerted_by_Running_with_Poles_and_Without_Poles (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 25 Pellegrini B., Boccia G., Zoppirolli C., Rosa R., Stella F., Bortolan L., Rainoldi A., Schena F. Muscular and metabolic responses to different Nordic walking techniques, when style matters // *PLoS One*. – 2018. – Vol. 13. – №4. – [Elektronnyj resurs]. URL: <https://journals.plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0195438> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 26 Boccia G., Zoppirolli C., Bortolan L., Schena F., Pellegrini B. Shared and task-specific muscle synergies of Nordic walking and conventional walking // *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. – 2018. – Vol. 28. – №3. – pp. 905-918. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/sms.12992> (data obrashheniya: 12.12.2024).
 - 27 Peyre-Tartaruga L.A., Boccia G., Feijo Martins V., Zoppirolli C., Bortolan L., Pellegrini B. Margins of stability and trunk coordination during Nordic walking // *Journal of Biomechanics*. – 2022. – Vol. 134. – pp. 111001. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0021929022000574?via%3Dihub> (data obrashheniya: 12.12.2024).

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Мучкин Дмитрий Павлович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ. Қазақстан, e-mail: pochta_dem_m@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2648-2047	Мучкин Дмитрий Павлович – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: pochta_dem_m@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2648-2047	Muchkin Dmitry Pavlovich – candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan, Pavlodar, Kazakhstan, e-mail: pochta_dem_m@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2648-2047

¹Рыскалиев С.Н.а¹, ²Есиркепов Ж.М., ³Ермаханов Б.Ө., ²Айдаров Б.Ж.,
⁴Абугалиев Б.Н.

¹ М.Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

³Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан

⁴Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды зерттеу университеті, Қарағанды қ., Қазақстан

ҚАЗАҚСТАНДА ЭТНОСПОРТТЫҢ ДАМУЫ, ОНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК-МӘДЕНИ ТҰРҒЫСЫНАН ҚАРАСТЫРЫЛУЫ

Рыскалиев Саят Нұрболатович, Есиркепов Жандос Мergenбайұлы, Ермаханов Бағлан
Өмірзақұлы, Айдаров Бақытжан Жұмадиллаұлы, Абугалиев Бекзат Нұртаевич

Қазақстанда этносportтың дамуы, оның әлеуметтік-мәдени тұрғысынан қарастырылуы

Аңдатпа. Бұл мақалада Қазақстандағы этносportты әлеуметтік-мәдени тұрғыдан дамыту, этносportты дамыту бойынша отандық және шетелдік ғалымдардың монографиялық ғылыми-зерттеу жұмыстарын талдау, сондай-ақ спорт құрылымын жақсарту және әлем халықтарының мәдени құндылықтарын насихаттау жөніндегі ақпарат егжей-тегжейлі қарастырылады. Алыс және жақын шетелдердің этносport түрлері, олар бойынша өткізілетін жарыстар және Қазақстан Республикасының этносportты дамыту жөніндегі ұлттық спорт қауымдастығының қызметі, елде этносportты дамыту жөніндегі ұсыныстарға, Қазақстан Республикасындағы Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы білім беретін мектептерінің 900 жоғары сынып оқушыларына сауалнама нәтижелері жан-жақты талданады. Сонымен қатар, Қазақстанның дала кеңістігінде, көшелерде, аулаларда, ауылдың шетінде көптеген тегіс алаңдар бар, біз қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыстық, салттық, ойын-сауық ойындарын ұйымдастыруға және өткізуге мүмкіндік беретін ойын түрлерін арнайы тандадық. Бұл ойындар баланың қимыл дағдысын дамытады, адалдықты, тапқырлықты, ұйымшылдықты, достықты, адамгершілікті тәрбиелейді, ұлттық спорт түрлері мен ойындарға деген қызығушылықты арттырады. Сондай-ақ, қазіргі мектептерде қазақ этнопедагогикасының құралдарын жүйелі пайдалану кезінде ұлтқа, өдет-ғұрыптарға, дәстүрлерге құрметпен қарайтын, туған халқының тілін, менталитетін, мәдениетін, тарихын, ұлттық ойындарын құрметтейтін, ұлттық қасиеттерді тәрбиелейтін саналы ұрпақты тәрбиелеуге ғылыми негіздеме беріледі.

Түйін сөздер: этносport, этнопедагогика, ұлттық спорт түрлері, ұлттық ойындар, салт-дәстүр, рухани-мәдени тәрбие.

Ryskaliyev Sayat, Yessirkepov Zhandos, Yermakhanov Baglan, Aidarov Bakytzhan, Abugaliev Bekzat

Consideration of the development of ethnosports in Kazakhstan from a socio-cultural point of view

Abstract. This article examines in detail the development of ethnosports in Kazakhstan from its socio-cultural point of view, analyzes monographic research works by domestic and foreign scientists on the development of ethnosports, as well as information on improving the structure of sports and promoting cultural values of the peoples of the world. The types of ethnosports from far and near abroad, the competitions held in them and the activities of the National Sports Association of the Republic of Kazakhstan for the development of ethnosports, proposals for the development of ethnosports in the country, and the results of a survey of 900 high school students from Turkestan and Kyzylorda regions in the Republic of Kazakhstan are comprehensively analyzed. In addition, in the steppe expanses of Kazakhstan, where there are many flat areas on the streets, in courtyards, and on the outskirts of the village, we have specially selected the types of games that will allow us to organize and conduct traditional Kazakh labor, ritual, and entertainment games. These games develop a child's motor activity, foster determination, ingenuity, organization, friendship, morality, and increase interest in national sports and games. Also, with the systematic use of the means of Kazakh ethnopädagogy in modern schools, a scientific justification is given for the upbringing of a conscious generation that respects nationality - thoughts, customs, traditions, respects the language, mentality, culture, history, national games of its native people, and cultivates national qualities.

Key words: ethnosports, ethnopädagogy, national sports, national games, traditions, spiritual and cultural education.

Рыскалиев Саят Нурболатович, Есиркепов Жандос Мергенбайұлы, Ермаханов Бағлан Умирзақұлы, Айдаров Бакытжан Жумадиллаевич, Аbugалиев Бекзат Нуртаевич

Рассмотрение развития этноспорта в Казахстане с социокультурной точки зрения

Аннотация. В статье рассматривается развитие этноспорта в Казахстане с социокультурной точки зрения. Проведен анализ монографических исследований отечественных и зарубежных ученых, посвященных этносportу, а также рассмотрены вопросы совершенствования спортивной структуры и популяризации культурных ценностей народов мира. Исследуются виды этноспорта в различных странах, проводимые соревнования и деятельность Национальной спортивной ассоциации Республики Казахстан по развитию этноспорта. Представлены предложения по его дальнейшему развитию, а также результаты анкетирования 900 учащихся старших классов общеобразовательных школ Туркестанской и Кызылординской областей. Особое внимание уделено традиционным казахским играм, организуемым на открытых площадках в сельской местности. Эти игры способствуют развитию двигательной активности, формируют целеустремленность, смекалку, организованность, дружеские качества и нравственность, а также повышают интерес к национальным видам спорта. Кроме того, рассматривается научное обоснование систематического использования элементов казахской этнопедагогики в образовательных учреждениях. Это способствует воспитанию сознательного поколения, уважающего национальные традиции, язык, культуру и историю своего народа.

Ключевые слова: этносport, этнопедагогика, национальные виды спорта, национальные игры, традиции, духовно-культурное воспитание.

Кіріспе. Әр елдің өзіне тән халықтық спорт түрлері бар. Ол спорт түрлері ғасырлар бойы халықпен бірге жасап, жыл өткен сайын мазмұны мен ережелері жаңарып, дами беретіні табиғи үдеріс. Спорт елдің мерейін асырып, абыройын тасытатын сала. Сол арқылы спорттың бұқаралық сипатын дамытуға ықпал етеді. Әлемдік қауымдастықта елдің беделі мен абыройы әлеуметтік-саяси және экономикалық ерекшеліктері бар спорттың даму деңгейімен де өлшенетіні белгілі.

Олимпиадалық бағдарламаға енбейтін спорт түрлерінің танымалдылығының артуы спортты басқару жүйесін оңтайландыру қажеттігін көрсетіп отыр. Осындай перспективалы бағыттардың бірі этносportты дамыту болып табылады.

Біз отандық және шетелдік көптеген ғалымдардың этносport бағытындағы ғылыми-зерттеу еңбектеріне талдау жасап, зерделеу жұмыстарын жүргіздік. Сол ғалымдардың еңбектеріндегі ғылыми мәліметтерді саралау барысында қазіргі таңда әлемде әртүрлі этностар мен мәдениеттің 200-ден астам спорт түрлерінің бар екендігін анықтадық. С.Я.Ооржак «Этнопедагогика және этнопедагогикалық зерттеулер (теориялық және әдіснамалық тәсілдерді түсіну)» атты монографиялық еңбегінде «Этноспорт ұлттық салт-дәстүр мен әдет-ғұрыпқа негізделген мәдени мұраның маңызды бөлігі ретінде әрекет етеді», - деп атап көрсетеді. Сондай-ақ, «Этноспорт халықтық педагогика тәжірибесіне және оның сипатына қатысты болса, этнопедагогика - теориялық ой саласы болып саналады», - деп ғылыми негіздеме береді [1, б. 26]. Ал, О.В.Хухлаева мен А.С.Кривцова этнопедагогикаға арналған еңбегінде «Дене мәдениетінің этномәдени тұрғыдан дамуы дәстүрлі қоғамда тоқтаусыз әрекет етеді және дене

белсенділігінің дәстүрлі түрлерін жетілдіреді», - деп тұжырым жасайды [2, б. 126].

Әр елдің салт-дәстүрі мен мәдениетін, ұлттық құндылықтарын зерттеп, ғылыми тұжырымдама жасап жүрген белгілі ғалым А.С.Шаалы, Н.Ч.Дамба, Т.Т.Муннзук, В.В.Марюхина, А.Б.Ооржак сынды бір топ ғалымдар «Тува халқының тәрбиесіндегі этнопедагогикалық идеялары: теория және практика» атты монографиялық еңбегінде «Спорттың әлеуметтік маңыздылығы туралы көзқарастардың бір-біріне қарама-қайшы болуы, оның терминдік анықтамаларының әртүрлілігі, спорттың тарихи және өркениеттік үдерістің маңызды құрамдас бөлігі болып табылатын әлеуметтік-мәдени құбылыс екендігіне жан-жақты тұжырым жасай отырып, қазіргі заманның рухани және мәдени дамуында этносportтың маңызды орын алатынын ерекше атап өтеді» [3, б. 61]. Д.И.Латышина мен Р.З.Хайруллин «Этнопедагогика» атты оқулығында «Қазіргі қоғамда этносport - ауызша халық шығармашылығынан, халықтық музыка мен биден, халық қолөнері шеберлерінің бұйымдарынан және ұлттық ойындардан тұратын этномәдени фестивальдер өткізу», - деп түсініктеме береді [4, б. 132].

Сонымен қатар, В.И.Баймурзина «Жалпы этнопедагогика: әдістеме, теория, практика» атты монографиялық еңбегінде «Спорттың этномәдени әртүрлілігі дене белсенділігінің дәстүрлі түрлерін көтермелеу мен сақтаудың институционалдық нормасы ретінде бөтен мәдениеттер мен әдет-ғұрыптарға төзімділікті кеңейтуге ықпал етіп қана қоймайды, сонымен қатар, басқа халықтардың озық дәстүрлерін, әдет-ғұрыптарын құрметтеуді қалыптастырады, интеграциялық үдерістерді ынталандырады, ұлттар арасындағы диалогтың шарты ретінде қызмет етеді», - деп этномәдени

әртүрліліктің спортты дамытудағы жаңа парадигма екендігіне баса назар аударады [5, б. 93].

Ұлттық спорт түрлері мен ойындарын зерттеп жүрген қазақ ғалымдарының арасында профессор Е.Алимханов «Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері» атты монографиялық зерттеу еңбегінде этнопедагогикалық ойдың дамуына үлкен үлестерін қосқан әл-Фараби, А. Құнанбаев, Ш. Уалиханов, Ә. Диваев, С. Торайғыров, Ы. Алтынсарин, Ш. Құдайбердиев, А. Байтұрсынов, М. Жұмабаев, Х. Досмұхамедов, М.Ж. Көпеев және т.б. ағартушы-ғалымдардың еңбектеріндегі дене тәрбиесіне, ұлттық ойындарға байланысты құнды деректерді талдап көрсетеді. Ал, қазақ халқының этнопедагогикасының қалыптасуының негізін қалаушылар Асанқайғы, Шалкиіз, Жиёмбет, Бұқар жырау, Тәуке хан, Төле, Қазыбек, Әйтеке билердің педагогикалық көзқарастары, оның ішінде дене мәдениеті мен ойындарға қатысты еңбектері әле тыңғылықты зерттелмегенін атап өтеді [6, б. 160].

А.С.Кусманбекова мен П.С.Джекенов «Дене шынықтыру және спорт педагогикасы» атты оқулығының екінші тарауында «Түркі елдерінің этносport түрлерін еліміздің қазақ мектептеріндегі оқу үдерісінде тиімді қолданатын болсақ, ұлттық әдет-ғұрып, салт-дәстүрлер мен құндылықтарға, ана тілі мен мәдениетіне, тарихы мен өнеріне, ұлттық ойындарына құрметпен қарайтын, тұла бойына ұлттық қасиеттерді сіңіріп өскен саналы ұрпақты тәрбиелей аламыз», – деп, этносport түрлерінің бала тәрбиелеудегі алатын орнына ерекше негіздеме береді [7, б. 159]. Авторлар ғылыми жұмысында қазақ этнопедагогикасы құралдарын оқушылар дене тәрбиесінде пайдалануға жүйелі бағыт-бағдар берілмеуіне және мәселенің теория жүзінде жеткілікті зерттелмеуіне баса мән беріп, мәселенің шешілу жолдарын қарастырады. Тағы басқа да авторлар ұлт ойындарының адам ағзасына және бұлшық еттеріне әсерін зерттеп, анатомо-физиологиялық тұрғыдан қарастырады [8, б. 3385]. Біз басқа да осы бағытта жазылған ғылыми еңбектерді мұқият саралау негізінде [9-14] зерттеу жұмысымызда ұлттың ұлттық коды - этносport түрлерінің елімізде дамуын насихаттап, оны дамыту жолдарын негізгі нысан ретінде қарастырамыз. Бұл зерттеу тақырыбымыздың өзектілігін анықтайды.

Зерттеудің мақсаты – қазіргі қоғамдағы әлеуметтік-мәдени құбылыс ретінде этносportтың орны мен рөлін анықтап, елімізде этносportты дамыту бойынша ұсыныстар беру.

Зерттеудің міндеттері:

1. Қазақстандағы және шетелдегі этносportтың даму үдерісіне теориялық талдау жүргізу.

2. Этноспортты халықаралық деңгейде таныту, жастар арасында кеңінен тарату және ұлттық спорт түрлерін дамыту бойынша нақты жоспарларды қарастыру.

3. «Бестас» және «Асық» ойындарын ЖОО-ның дене тәрбиесі пәнінде тәжірибе жүзінде өткізіп, нәтижесін оқу үдерісіне енгізу.

Материалдар мен әдістер. Арнайы және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді, интернет желісінің материалдарын теориялық талдау. Қызылорда және Түркістан облыстарының жалпы білім беретін мектептеріндегі жоғары сынып оқушыларына (16-17 жас) сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға 900 оқушы қатысты. 2022-2023 оқу жылының 1-академиялық кезеңінде «Бестас» және «Асық» ойындары Халықаралық туризм және меймандостық университетінің 1-курс студенттеріне дене тәрбиесі сабағында тәжірибе жүзінде өткізілді. Тәжірибеге «Бестас» ойынына көзілдірік киетін 15 қыз бала қатысты. Алынған нәтижелер 2023-2024 оқу жылында ЖОО-на берілген академиялық еркіндік аясында дене тәрбиесі пәнінің жұмыс жоспарына «Бестас», «Асық» ойындары енгізілді.

Нәтижелер. Этноспорт мәдениетінің материалдық және рухани түрлерімен бірге дами отырып өзінің маңызын жоймайды және адамдардың өмірінде ерекше орын алады, сонымен қатар, адамзаттың мәдени мұрасын сақтап, болашақ ұрпаққа жеткізуге мүмкіндік береді.

Ғалымдар арасында этносport жалпы мәдениеттің негізгі және іргелі интеграциялық буынын білдіретін жеке тұлға мен қоғам мәдениетінің алғашқы түрі болып табылады деген пікір бар. Бұл пікірдің шынайылығын растау оның әртүрлі элементтерінің ежелгі дәуірден бастап адамзаттың пайда болуы мен дамуының барлық кезеңдерінде орын алғанын және маңызды рөл атқарғанын көрсететін фактілер болып табылады.

Ғалымдардың қолында бар ақпараттар мен зерттеу нәтижелері этносportтың біздің дәуірімізге дейінгі 40 мың жылдар шамасында пайда болғанын растауға мүмкіндік береді [15, б. 126]. Дене тәрбиесінің мемлекеттік формалары пайда болғанға дейін қарапайым адамдардың өмір сүруі барысында оның элементтерін қолдануы және одан әрі дамуы сол кезеңдегі қоғамда этносportтың аса қажет болғанын көрсетеді. Этноспорттың адам өмірінде алатын маңызы қазіргі қоғамда жоғары бағаланып келеді. Қазіргі жаһандану үдерісінде өркениетті қоғамды елестету өте қиын. Өйткені, өскелең ұрпақтың дене тәрбиесінде халықтық ойындарды бойына сіңіріп өсіруге ерекше мән берілмей келеді. Себебі, Кеңестік кезеңде ұлттық ойындар халық арасында кеңінен танылмай, на-

сихатталмай, кеңестік идеологияның бір бағытта жүргізілуіне байланысты, саяси бұрмаланып үлкен қолдауға ие болмады. Саяси жүйе әр халықтың дәстүрлі ойындарын елеусіз қалдырып, халықтың жадынан әдейілеп ұмыттырып, Олимпиадалық спорт түрлерінің көлеңкесінде қалдыруға тырысты. Уақыт өте келе жергілікті халықтардың әдет-ғұрыптарынан, салт-дәстүрлерінен құралған кейбір ойын түрлері ұлттық спорт түрлеріне айналып, кеңінен таныла бастады. Біртіндеп ұлттық спорт түрлері бойынша спартакиадалар өткізу жолға қойылды. Халықтың мәдени-рухани құндылықтары көрініс тапқан кейбір ұлттық ойындар КСРО халықтары спартакиадасының бағдарламасына енгізілді.

Қазіргі Олимпиада ойындарының бағдарламасына енген спорт түрлерінің барлығы ертеректе бір мемлекеттің өздеріне ғана тән ұлттық ойындары болды. Олар уақыт ағымымен ұлттық ойындарын дамытып, барынша насихаттай білді. Соның нәтижесінде ол ойын түрлері әлемге кеңінен танылды. Қазіргі таңда этносport түрлері елімізде және әлемде кең таралып, жылдам қарқынмен дамып келеді.

Қазақстан Республикасы Ұлттық спорт қауымдастығының көп жылғы жүйелі жұмыстарының нәтижесінде ұлттық спорт түрлерінен әртүрлі деңгейдегі жарыстар Қазақстан Республикасының Спорт және дене шынықтыру істері комитетінің Бірыңғай спорттық-бұқаралық күнтізбелік жоспарына енгізіліп, республикалық және халықаралық деңгейде көптеген жарыстар өткізілуде. Осы жарыстарға жоғары деңгейдегі спортшыларды сапалы дайындау бағытында мамандандырылған 8 клуб пен 13 спорт мектептері жұмыс істеуде.

Ұлтымыздың асыл қазынасы саналатын ұлттық спорт түрлерін дамытуға сүбелі үлес қосып жүрген білікті азаматтардың мерейін көтеріп, есімдерін халыққа кеңінен насихаттау мақсатында «Алтын тұғыр» атты ұлттық спорт үздіктерін марапаттау дәстүрлі түрде ұйымдастырылып келеді. Бұл ұлттық спорт түрлерінің мәртебесін көтеріп, жанашырлық танытып жүрген тұлғаларды ынталандыруда ерекше қозғалыс болып табылады.

Елімізде этносport түрлерінің дамуына соңғы 5 жылға салыстырмалы талдау жасасақ 2019 жылы - 399,4, 2020 жылы - 432,4, 2021 жылы - 489,9 адамды құрады [16]. 2022 жылы ұлттық спорт түрлерімен жүйелі түрде шұғылданатындар саны 584,1 мың адамды құраса, 2023 жылғы көрсеткіш 619,2 мың адамға дейін өсіп отыр [17]. Ал, 2024 жылы Астанада өткен V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарынан кейін елімізде ұлттық спорт түрлерімен айналысатындар саны күрт артатындығы белгілі. Қазіргі таңда бұл салада 7000-нан астам жаттықтырушы

жұмыс атқарып, жыл сайын мыңнан астам ұлттық спорт түрлерінен жарыстар өткізіліп келеді [18]. V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарына дейінгі деректерге көз жүгіртсек, елімізде жыл өткен сайын ұлттық ойындармен шұғылданушылар санының артып келе жатқанын, дүниежүзілік ойынның қазақ жастарына ұлттық рух пен тың серпін бергенін аңғаруға болады. Елімізде ұлттық құндылықтарды дәріптеуге, ұлттық ойындарды насихаттауға, өскелең ұрпақтың бойында ұлттық сананы, мәдениетті, тарихты сіңіруге бағытталған мұндай әлемдік деңгейдегі спорттық іс-шараларды жиі өткізіп тұру қажет деп санаймыз.

Соңғы жылдары ұлттық спорт түрлері тек өз елімізден бөлек, алыс және жақын шет елдерде дамып, еліміздің мәртебесінің көтерілуіне ықпал етуде. 2024 жылы Қазақстанда V Дүниежүзілік көшпенділер ойындары өткізілді. Аталмыш шараның ашылу салтанатында Мемлекет басшысы Қ.К. Тоқаев: «Дүниежүзілік көшпенділер ойындары бірлік пен татулықтың тойы, бұл ұлттық спорт түрлерінен өтетін ең үлкен дода. Оны көшпенділер Олимпиадасы деуге болады. Бұл ойындар дала өркениетін жер жаһанға паш етеді. Спорт өзара құрмет пен сыйластық символы. Спорттың басты миссиясы - халықтар достығын нығайту. Қазақстан бүкіл әлемге бейбітшілік пен келісім мекені ретінде танымал. Еліміздің түрлі этнос өкілдері тату тәтті өмір сүріп жатыр», - деп атап өтті [19]. Мемлекет басшысының ұлттық құндылықтарды қолдап, дәстүрімізге ерекше мән беруінің арқасында елімізде көкпар, бәйге, аударыспақ, жамбы ату, теңге ілу, күсбегілік секілді ойын түрлері халықаралық деңгейге көтеріліп, аталған спорт түрлерінен әлем және Азия чемпионаттары дәстүрлі түрде өткізіліп келеді. Бұл Көшпенділер олимпиадасына 89 елден ұлттық спорт түрлерінен 2500-ден астам спортшылардың қатысуы этносportтың қарқынды дамып келе жатқандығының жарқын көрінісі. Бұл қадам әлемдік деңгейдегі жарыстар этносport түрлерін жан-жақты насихаттап, жаңа сапалық деңгейге көтеруге зор мүмкіндік бергенін атап өтуіміз керек. Сондай-ақ, көкпар мен жамбы атудан Астана қаласында әлем чемпионаты өткізіліп, оған алыс және жақын шет елден үздік командалар қатысты. Әсіресе, АҚШ құрамасының қатысуы байрақты бәсекенің жоғары деңгейде өткенін көрсетеді. Алдағы уақытта ұлттық спорт түрлерінің олимпиадалық ойындар бағдарламасына қосылатынына сенім мол. Оған дәлел Бүкіләлемдік этносport конфедерациясы - әр елдің дәстүрлі спортын насихаттап жүрген 25 федерацияның басын біріктіріп, әр елде форумдар, халықаралық конференциялар мен конгрестер өткізіп, этносportтың

бүкіл әлемде қарқынды дамуына ат салысып келеді. ҚР Ұлттық спорт қауымдастығы осы бүкіләлемдік этносport конфедерациясына толыққанды мүше болып қабылданды. Бұл алдағы уақытта ұлттық спорттағы отандық жаттықтырушылар, төрешілер мен спортшылардың халықаралық дәрежеде тәжірибе алмасуына, кәсіби біліктіліктерін арттыруына үлкен мүмкіндіктер туады деген сөз.

Аталған конфедерацияның қолдауымен 2019 жылы Алматы қаласында әлемнің 30-дан астам мемлекетінің 150-ге жуық өкілдері қатысқан II Халықаралық этносport форумы өтті [20]. Осы форум аясында еліміздегі этносport саласының дамуына үлес қосып жүрген азаматтар өзекті мәселелерді көтеріп, еліміздегі дәстүрлі спорт түрлері мен ойындарды дамыту, насихаттау бағытында атқарылып жатқан жұмыстары жетекші мамандар тарапынан жоғары деңгейде бағаланды.

Елімізде 2014 жылы қабылданған «Дене шынықтыру және спорт туралы» заңында ұлттық спорт туралы арнайы бап бар. 2020 жылы осы Заңға өзгерістер мен толықтырулар енгізіліп, білім берудің барлық деңгейінде жүргізілетін дене шынықтыру сабағында ұлттық спорт түрлерін міндетті ком-

понент ретінде өткізу көрсетілген [21]. Алайда, Заңға енгізілген өзгерістер еліміздің көптеген білім мекемелерінде орындалмай келеді.

Талқылау. Этноспорт түрлерінен жарыстар мен іс-шаралар, халықтың салт-дәстүрлерін насихаттайтын (Наурыз мерекесінде ғана өткізіледі) бұқаралық дене шынықтыру-спорттық іс-шаралар жүйелі түрде өткізілмейді. Тек ересектер мен жастар арасында ұлттық спорттың жамбы ату, аударыспак, көкпар, қыз қуу, құсбегілік, көкпар, асық ату, тоғызқұмалақ түрлерінен Қазақстан Республикасының чемпионаттары ұйымдастырылып өткізіледі. Ал, мектеп оқушыларына профессор Е.Алимхановтың жүйеге келтіріп, мазмұнын жазып, тізімін жасаған 307 ұлттық спорт және ойын түрлері кең көлемде насихатталмай келеді [6, б. 186]. Біз осы олқылықтың алдын алу және нақты көрсеткіштерді анықтау мақсатында 2023-2024 оқу жылында халық көп қоныстанған (оның ішінде қазақтар) Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы орта мектептеріне кәсіби бағдар беру жұмыстарын жүргіздік (1 кесте). Осы кәсіби бағдар беру жұмыстары аясында 10-11 сынып оқушыларына (900 оқушы) сауалнама өткіздік (2,3 кесте).

1 кесте - 2023-2024 оқу жылында кәсіби бағдар беру жұмыстары кезінде сауалнама жүргізілген Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы орта мектептері

№	Мектеп атауы	Облысы	Сыныптар	Оқушы саны
1	№24 орта мектеп	Түркістан	10-11	59
2	№31 орта мектеп	Түркістан	10-11	46
3	№27 орта мектеп	Түркістан	11	37
4	№17 орта мектеп	Түркістан	10-11	63
5	№18 орта мектеп	Түркістан	10-11	47
6	№15 орта мектеп	Түркістан	10-11	55
7	№9 орта мектеп	Түркістан	11	36
8	№19 орта мектеп	Түркістан	10-11	27
9	№14 орта мектеп	Түркістан	11	33
10	№21 орта мектеп	Түркістан	10-11	45
11	№26 орта мектеп	Түркістан	10-11	42
12	№ 24 орта мектеп	Түркістан	10-11	50
13	№54 орта мектеп	Қызылорда	10-11	34
14	№239 орта мектеп	Қызылорда	11	12
15	№247 орта мектеп	Қызылорда	11	21
16	№55 орта мектеп	Қызылорда	10-11	36
17	№125 орта мектеп	Қызылорда	11	33

18	№110 орта мектеп	Қызылорда	10-11	41
19	№51 орта мектеп	Қызылорда	10-11	42
20	№192 орта мектеп	Қызылорда	10-11	40
21	№3 орта мектеп	Қызылорда	11	36
22	№86 орта мектеп	Қызылорда	11	29
23	№161 орта мектеп	Қызылорда	10-11	17
24	№180 орта мектеп	Қызылорда	11	19
	Барлығы			900

2 кесте - Түркістан облысы бойынша жүргізілген сауалнама көрсеткіші. n=540

№	Сұрақтар	Ия	Жоқ	Білмеймін
1	Өз ортаңызда ұлттық ойындарды ойнағанды қалайсыз ба?	423	117	
2	Сізге қандай ұлттық ойындар ұнайды?	жазбаша жауап берілді		
3	Мектепте ұлттық ойындар өткізілу керек пе?	376	15	149
4	Сіз асық ойынын ойнайсыз ба? (ұлдар)	250	290	
5	Сіз бестас ойынын ойнайсыз ба? (қыздар)	45	495	
6	Тоғызқұмалақ - қазақтың ұлттық ойыны ма?	520	6	14
7	Наурыз мейрамында қандай ұлттық ойындар ойналады?	жазбаша жауап берілді		
8	«Этноспорт» ұғымын қалай түсінесіз? Этноспорттан қандай жарыстар өткізіледі?	жазбаша жауап берілді		

3 кесте - Қызылорда облысы бойынша жүргізілген сауалнама көрсеткіші. n=360

№	Сұрақтар	Ия	Жоқ	Білмеймін
1	Өз ортаңызда ұлттық ойындарды ойнағанды қалайсыз ба?	120	240	
2	Сізге қандай ұлттық ойындар ұнайды?	жазбаша жауап берілді		
3	Мектепте ұлттық ойындар өткізілу керек пе?	285	50	25
4	Сіз асық ойынын ойнайсыз ба? (ұлдар)	158	202	
5	Сіз бестас ойынын ойнайсыз ба? (қыздар)	55	305	
6	Тоғызқұмалақ - қазақтың ұлттық ойыны ма?	316	9	35
7	Наурыз мейрамында қандай ұлттық ойындар ойналады?	жазбаша жауап берілді		
8	«Этноспорт» ұғымын қалай түсінесіз? Этноспорттан қандай жарыстар өткізіледі?	жазбаша жауап берілді		

Түркістан облысының мектеп оқушыларынан алынған сауалнама нәтижесіне талдау жүргізсек: «Өз ортаңызда ұлттық ойындарды қалайсыз ба?» - деген сұрақ бойынша 540 оқушының 127 ұлттық ойындарды ойнағанды қаламайтынын білдірген.

«Сізге қандай ұлттық ойындар ұнайды?» - деген сұраққа 384 оқушы «Асық», «Тоғызқұмалақ», «Қазақ күресі», «Арқан тартыс», «Көкпар» ойындарын атап көрсеткен. 26 оқушы мүлдем ұнатпайтынын, ал, 149 оқушы «білмеймін» деп жауап берген.

«Мектепте ұлттық ойындар өткізілу керек пе?» - деген сұраққа 376 оқушы ұлттық ойындардың мектеп бағдарламасында болғанын, жүйелі түрде өткізілгенін қаласа, 15 оқушы өткізу керек еместігін, 149 оқушы жауап беруге қиналған.

Ер балдарға қойылған «Асық ойнайсыз ба?» - деген сұрақ бойынша 250 оқушы ойнайтыны, 290 оқушы ойнамайтынын атап көрсеткен.

Қыз балалардың «Бестас» ойынына деген қызығушылығы өте төмен дәрежені көрсетті. Бұл көрсеткіш бестас ойыны мектепте мүлдем өткізілмейтінін және насихатталмайтынын көрсетеді.

Оқушылар «Тоғызқұмалақ» ұлттық ойын екенін 520 оқушы атап өткен. Ал, 6 оқушы «жоқ», 14 оқушы «білмеймін» деп жауап берген. Үш мектепте тоғызқұмалақ қандай ойын екенін бізден сұраған оқушылар да кездесті. Бұл көрсеткіште «тоғызқұмалақ» ойынын тиісті дәрежеде насихатталып, мектептерде тоғызқұмалақ үйірмесінің жүйелі түрде өткізілмейтінін көрсетеді.

Бұл сұрақ бойынша барлық оқушылар наурыз мейрамында «Көкпар», «Бәйге», «Қазақ күресі», «Асық ойыны», Тоғызқұмалақ», «Алтыбақан», «Арқан тарту» ойындарын атап өткен. Бұл наурыз мерекесі бүкілхалықтық мейрам болғандықтан дәстүрлі ойындардың өткізіліп, оны оқушылар тікелей көзбен көріп, қызығушылық танытып, қатынасқаннан білетіндіктерін көрсетеді.

Жазбаша жауаптарды саралау барысында «Этноспорт» ұғымын 320 оқушы ұлттық спорт түрлерімен байланыстырған. 120 оқушы жауап жазбаған, 100 жауап беруге қиналатындықтарын көрсеткен. Бұл көрсеткіш арқылы оқушыларға этноспорт ұғымын түсіндіру жұмыстарын жүргізу қажеттілігін байқаймыз.

Қызылорда облысының мектеп оқушыларынан алынған сауалнама нәтижесіне талдау барысында оқушылардың басым бөлігі 1-сұраққа - «Асық», «Тоғызқұмалақ» ойынын атап өткен. 2-сұраққа - «Көкпар», «Арқан тартыс», «Ләңгі» ойындары ұнайтынын көрсеткен. 3-сұраққа 245 оқушы мектепте ұлт ойындардың өткізілгенін қаласа, 90 оқушы қажет емес деп нақты көрсеткен. Ал, 25 оқушыға мектепте ұлт ойындары өткізілсе де өткізілмесе де бәрі-бір. Бұл көрсеткішті талдай отырып, ұлт ойындарының мектептерде әлі де жүйелі түрде насихатталмайтынына көз жеткіздік. 4-сұрақ бойынша - «Асық» ойынына деген оқушылардың қызығушылығы жоғары. 248 оқушы асық ойынын ойнайтындықтарын атап өткен. Алайда, 15-тен астам асық ойындарының түрлері мен ережелері анықталып, мектеп бағдарламасына ұсынылса да дене шынықтыру мұғалімдері тарапынан немқұрайлылық басым. Асық ойындарында оқушы 30-дан астам

қимыл-әрекетке қатысады. Біз асық ойындарының мазмұны мен ережесін қайта қарап шыққанымызда баланың зерек болуына, ойы ұшқыр, тез шешім қабылдауына, өзара қарым-қатынасты нығайтып, достыққа, ұйымшылдыққа, бір-біріне көмек беруге тәрбиелейтініне көз жеткіздік. Ал, «Бестас» ойынын ойнайсыз ба? - деп қыздарға қойылған сұраққа 305 оқушы «жоқ» деп жауап берді. Бұл оқушылардың бестас ойынынан мүлдем хабарсыз екенін көрсетеді. 6-сұрақ бойынша - 9 оқушы тоғызқұмалақ ойыны қазақтың ұлттық ойыны екендігінен бейхабар, 35 оқушы мүлдем білмейтінін көрсетті. Қазақ халқы тығыз орналасқан өңірде тоғызқұмалақтың ұлттық ойын екендігінен хабарсыз болу мектеп мұғалімдері үшін үлкен сын. 7-сұрақ бойынша - оқушылар «Аударыспак», «Қошқар көтеру», «Бұқа тартыс», «Ләңгі», «Асық ойыны», «Теңге ілу», «Арқан тартыс», «Алтыбақан», «Гір тасын көтеру» сияқты ойын түрлерін атап көрсеткен. 8-сұрақ бойынша - Түркістан облысына қарағанда біршама жоғары деңгей көрсетті. 320 оқушы этноспорт ұғымын ұлттық ойындармен байланыстырып, тоғызқұмалақ, қазақ күресі, көкпар, аударыспак, садақ ату, теңге ілу, құсбегіліктен жарыстар өткізілетінін атап өтті. 40 оқушы жауап бермеген. Жалпы екі облыс бойынша сауалнама көрсеткіштерін талдау нәтижелері көрсеткендей ұлттық ойын түрлері мектеп оқушылары арасында кеңінен танымал емес. Бұл өте үлкен мәселе. Ал, қазақ халқы аз қоныстанған солтүстік облыстардағы көрсеткіш мүлдем төменгі деңгейді көрсетеді деп ойлаймыз. Сондықтан қазақтың ұлттық ойындарын мектеп бағдарламасына енгізіп, жүйелі түрде сабақ ретінде жүргізбей халық арасында танымалдығын арттыра алмаймыз.

Көптеген авторлардың еңбектерінде спорттың мәдени-рухани мәнін, әр ұлттың ойындарын насихаттау, халыққа тарату, ұлттық ойындарды халықты ұйыстыратын негізгі құрал ретінде қолдану мәселелері қарастырылады. Сонымен қатар, спорттың құрылымын жақсарту және әлем халықтарының мәдени құндылықтарын насихаттау бағытындағы ақпарат аясын кеңейту туралы айтылады. Мысалы, Канар аралдарының барлық мектептерінде этномәдени ойындар өткізіледі, олардың бағдарламасы дәстүрлі қимыл белсенділігінен тұрады: қаппен жүгіру, арқан тарту, ұзын бөрене үстінде жүгіру жарыстары, түрлі қимылдармен билеу және басқа да көңілді ойындар. Қытайда этникалық аз халықтардың дәстүрлі ойындары бар. Олардың бағдарламасына жүгіру, арқан тарту, қайықпен жүзу, айдаһар ойыны, әйелдердің себетке түрлі қашықтықтан доп тастау жарысы, садақ ату және т.б. ойын түрлері кіреді. Чилиде карнавалдық шерулер мен дәстүрлі

ойындар өткізіледі. Олар: ат жарысы, асау бұқаға міну, күрес, ұлттық би, батпырауық ұшырудан тұрады. Осы мәдени мұралардың, ойындардың, салт-дәстүрлердің барлығы және олардың сан алуандығы сол жерде тұратын халықтың орналасу аймағына, әдет-ғұрыптар мен мәдениетімен тығыз байланысты. Осы бағытта зерттеу жүргізген бірқатар авторлар оқу және тәрбие үдерісінде білім алушының жеке қасиеттерін дамытуда халықтың салт-дәстүрлерінің, мәдениетінің, ұлттық құндылықтарының, оның ішінде ұлттық ойындарының алатын орнын өз еңбектерінде ерекше атап өтеді.

Қазақстан көп ұлтты ел ретінде түрлі этносportтық ойындарға бай ел болып саналады. Әлемнің кез келген халқы сияқты, Қазақстанда да ұлттық спорт түрлерінен өткізілетін іс-шаралар ересектер арасында жүйелі түрде өткізіліп келеді. Алайда, ойындардың көп жылдық тарихы болса да, олар еліміз Тәуелсіздік алғаннан кейін ғана жаңғырып, халық арасында таныла бастады. Мұндай спорттық іс-шаралар халыққа ойын-сауық неме-

се денсаулықты нығайту құралы ретінде қызмет етеді. Ғасырлар бойы өзіндік ерекшеліктерімен қалыптасқан ортаға әлеуметтік-саяси өзгерістерді үздіксіз енгізуге тырысқан Кеңестік идеологияның қазақ халқына бірден сіңіп кетпеуі қазақ халқының рухының күштілігін көрсетеді. Мұндай педагогикалық әсер ету жолдары мен әдістемелерін ұлттар арасында енгізу үшін алдымен әр этностың өмір сүру ерекшелігін ескеру қажеттілігін көрсетеді.

Әр түрлі табиғи, тарихи және әлеуметтік-экономикалық жағдайлар Қазақстанның жекелеген аудандарының экономикасы мен тұрмыс деңгейінің көптеген ерекшеліктерін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл әлеуметтік-экономикалық жағдайлар халық ойындарының қарқынды дамуына әсер ететінін анықтадық. Көшеде, аулада, ауылдың шетінде тегіс алаңдар көп кездесетін Қазақстанның дала кеңістігінде қазақтың дәстүрлі еңбек-тұрмыс, салт, ойын-сауық ойындарын ұйымдастырып, өткізуге мүмкіндік беретін ойын түрлерін саралап, арнайы іріктедік (4 кесте).

4 кесте - Баланың қимыл белсенділігі мен ой-өрісін дамытатын қазақтың ұлттық ойындарының жіктелуі.

Халықтың еңбек-тұрмыс салтын бейнелейтін ойын түрлері	Ойын атауы
Тепе-теңдікті дамытатын (координациялық) ойындар	«Ағаш аяқ», «Жауынгер әтештер», «Салт аттылар», «Қораздар сайысы»
Егіншілікке, бау-бақшаға байланысты ойындар	«Бақшадағы қоян», «Қияр», «Тары», «Қарақұмық»
Құстар мен жануарлардың және аңшылық қимыл-әрекеттерін көрсететін ойындар	«Аңдар жарысы», «Арықтағы қасқыр», «Мысық пен тышқан», «Секіргіш торғайлар», «Қасқыр қақпан», «Аңшылар мен үйректер», «Жаяу көкпар», «Түлкі мен тауық», «Аш қасқыр», «Қара сиыр», «Түйе мен бота»
Табиғи құбылыстарды бейнелейтін ойындар	«Күн мен түн», «Жаңбыр жауды», «Жер, теңіз, ауа», «Мырыш»
Еңбектің әртүрлі көріністерін бейнелейтін ойындар	«Көгі-гөк», «Зат жинау», «Диірмен»
Тарихи оқиғаларды, әлеуметтік және отбасылық қатынастарды сипаттайтын ойындар	«Бекіністі қорғау», «Қаһарлы Бану», «Қақпан», «Қамал күзету», «Бес-бестен шабуылдау», «Шабуылға шық», «Қызыл жалау», «Түйілген орамал»
Дәлдік, ептілік, мергендік қасиеттерді дамытатын ойындар	Асық ойындары: «Құмарлық», «Асықты тігіп ойнау», «Хан талапай», «Төрт асық», «Төрт асық», «Алшы ойыны», «Хан ату», «Кетсін бір», «Көк шолақ», «Хан ойыны», «Атбақыл», «Үштабан», «Алты атар», «Тас қала», «Табан», «Бестас», «Қақпақыл», «Тоғызтас»

Кестеде көрсетілген ойындардың ішінде «Асық» және «Бестас» ойындарына арнайы тоқталып, асық ойынында 30-дан астам қимыл-қозғалыс, ойлау, есептеу түрлері бар екенін тәжірибе жүзінде анықтадық. Бұл қимыл-әрекеттер арқылы баланың ойлау, дәлдік, тез шешім қабылдау, жылдамдық,

ептілік қасиеттерін дамытуға мүмкіндік мол. Ал, қыз балалар ойнайтын «Бестас» ойыны арқылы ептілік, дәлдік, алу, қосу амалдарын үйреніп, көз жанарын сақтауға, жетілдіруге таптырмас құрал екендігін аңғардық. «Бестас» және «Асық» ойынын Халықаралық туризм және меймандостық

университетінің 1-курс студенттеріне дене тәрбиесі сабағында тәжірибе жүзінде өткіздік. Тәжірибеге «Бестас» ойынына көзілдірік киетін 15 қыз баланы қатыстырдық. Тәжірибе 2022-2023 оқу жылының 1-академиялық кезеңінде жүргізілді. «Бестас» ойынына жүйелі түрде қатысқан студент қыздар ойынның көз бұлшық еттерін жаттықтыруға пайдалы екендігін атап өтті. Бұл алынған оң нәтижені және студент жастардың ұсыныстарын ескеріп 2023-2024 оқу жылында ЖОО-на берілген академиялық еркіндік аясында дене тәрбиесі пәнінің жұмыс жоспарына «Бестас», «Асық» ойындарын енгіздік.

Бұл халық ойындарының спорт ойындарынан ерекшелігі - күрделі жабдықтар мен арнайы алаңдарды қажет етпейді. Олар кең көшеде, таза ауада, тегіс алаңдарда және жазық далада ойнай беруге болады. Сонымен қатар, ұлттық ойындарды өткізуде қатысушылар санына, жасына шек қойылмайды, арнайы құрал-жабдықтарды, стандартты алаңдар мен арнайы спорт киімін талап етпейді, ойынның ережесі мен мазмұнын әртүрлі нұсқаларды қарастыру арқылы өзгертуге болады, ойын уақытын ұзартып-қысқартуды жетекші өзі шеше алады.

Дәстүрлі мәдениет, әдет-ғұрыптар мен дәстүрлер қарапайым ұлттық ойын түрлерімен шектелмейтінін есте ұстаған жөн, өйткені, мұндай этникалық айырмашылықтар мен ұлттық құндылықтарды барлық этностар мен ұлттардың өміріне негізсіз ендіру, насихаттау этникалық ұлтшылдық пен мәдени сепаратизмнің радикалды түрлерінің белең алуына әкелуі мүмкін.

Қорытынды. Қорыта келе, этносport - өзінің тарихи даму, әлеуметтік-мәдени тұрғысынан рухани байлықты, моральдық тазалықты және дене белсенділігін біріктіретін үйлесімді дамыған тұлғаның қалыптасуына ықпал ете беретіндігі сөзсіз. Біздің зерттеу нәтижелеріміз еліміздегі жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі пәнінің жұмыс жоспарына «Бестас», «Асық» ұлттық спорт ойындарын батыл енгізу ұлттық болмысымызды айқындаудың, ұлттық спорт түрлерін насихаттаудың ең тиімді жолы екендігін көрсетті.

Біздің зерттеу жұмысымызды жүзеге асыруда Түркістан және Қызылорда облыстарының жалпы білім беретін мектептерінің жоғары сынып оқушыларына жүргізген сауалнаманың және мектептердегі дене тәрбиесі мұғалімдерімен өткен сұхбаттардың нәтижесі мәселенің күрделі екендігіне назар аудартып, тәжірибе жұмыстарын жүргізіп, алынған көрсеткіштерді оқу үдерісіне енгізу бағытында ұсыныстар дайындауға ықпал етті. Сауалнамаға қатысқан оқушылардың жауаптарын жан-жақты сараптау негізінде және ЖОО-ғы

«Дене шынықтыру және спорт» БББ-сын талдау нәтижелері келесідей тұжырым жасауымызға негіз болды:

- мектептерде бастауыш сыныптан бастап ұлттық ойын түрлерін өткізуге басымдық берілу керек. Себебі, жоғары сынып оқушылары қазіргі білім беру жүйесіне сәйкес бірыңғай ұлттық тестке (ҰБТ) дайындалуларына көп уақыт бөлулеріне байланысты дене тәрбиесі сабағына тиісті деңгейде назар аудармайтындықтарын аңғардық. Бұл сайып келгенде өскелең ұрпақтың ұлттық ұстынды биік ұстауына, ұлт құндылықтарын ұлықтауына кері әсерін тигізеді. Сондықтан, ұлттық ойындарды балабақша мен бастауыш сыныптан бастап баланың санасына сіңіру мақсатында ҚР Оқу-ағарту министрлігі жанындағы Ұлттық ғылыми-практикалық дене тәрбиесі орталығы тарапынан арнайы бағдарлама жасалып, баланың қимыл белсенділігі мен ой-өрісін дамытатын ұлттық ойындарды жас ерекшеліктеріне сәйкес жіктеп, оқу үдерісіне енгізу бағытында кешенді жұмыстар жүргізілуі тиіс деп санаймыз;

- қазіргі ЖОО-да оқытылып жатқан дене тәрбиесі және спорт педагогикасы пәнінде дене тәрбиесінің этнопедагогикасына арналған тақырыптық материалдар, деректер, мәліметтер кездеспейді. Осы олқылықтың салдарынан этнопедагогикалық тәрбие беру дене тәрбиесі тарихында болмағандай саналып отыр. Осындай кемшіліктер салдарынан өзге елдің мәдениеті мен дәстүрлерінің санамызға дендеп еніп, әсер етуіне жол ашылады;

- қазіргі таңда дене тәрбиесі мен спорттың қоғамда алатын өзіндік орны бар. Дене мәдениеті және спорт саласы бойынша арнайы мамандар даярлайтынын ескеріп, еліміздегі ЖОО-да оқытылатын «Дене мәдениеті және спорт педагогикасы» пәніне қосымша элективті пән ретінде «Дене мәдениеті және спорттың этнопедагогикасы» пәнін енгізуді қажет деп санаймыз. Өйткені, әр этностың ерекшелігі, дене тәрбиесі, қазақтың ұлттық ойындары мен дене жаттығулары жөнінде білім беру дене мәдениеті педагогикасын толыққанды оқытуға және этноспорт түрлерінен кең көлемде мағлұмат беруге, ұлттық құндылықтарды жан-жақты дәріптеуімізге жол ашып, жастарды ұлттық рухта тәрбиелеуге мүмкіндік туады.

Зерттеудің мақсатында атап өткеніміздей, елімізде этносportты дамыту, жандандыру бағытында бірнеше ұсыныстарымызды атап өтеміз:

елімізде 40-қа жуық ипподром болғанымен, олардың барлығы халықаралық жарыстар өткізуге талапқа сай емес. Этноспорт түрлерінен оқу-жаттығу жиындары мен жарыстарды қыс мезгілінде өткізу үшін халықаралық стандарттарға сай жабдықталған инфрақұрылым мәселесін түбегейлі шешу;

ұлттық спорт түрлеріне ғылыми негіздеме беру;
баспасөз ақпарат құралдарында ұлттық спортты кеңінен насихаттау, түрлі телеарна, баспасөз, сайт мамандары ұлттық спортты танытуға негізделген тың идеялар мен бағдарламаларды ұсыну;

- ұлттық спорт түрлері қауымдастығының жетекші мамандары ЖОО-мен байланыс орнатып, арнайы мамандар даярлау бойынша оқу бағдарламасын даярлау.

Бұл ұсыныстарымыз күзиретті органдар тарапынан қолдау тауып, жүзеге асырылса елімізде этносport түрлері қарқынды дамитындығына сенім мол. Сонымен қатар, әдет-ғұрыптарға, салт-дәстүрлерге құрметпен қарайтын, туған халқының тілін, дінін, мәдениетін, тарихын, ұлттық ойындарын құрметтейтін, ұлттық қасиеттерді қадірлейтін саналы ұрпақты тәрбиелеуге үлкен мүмкіндіктер туатыны сөзсіз.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Ооржак С.Я., Ооржак Х.Д.-Н. Этнопедагогика и этнопедагогические исследования (осмысление теоретико-методологических подходов): монография. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 140 с.
- 2 Хухлаева О.В., Кривцова А.С. Этнопедагогика: учебник для вузов. - Москва: Издательство «Юрайт», 2024. - 333 с. URL: <https://urait.ru/bcode/535884>.
- 3 Шаалы А.С., Дамба Н.Ч., Муннзук Т.Т., Марюхина В.В., Ооржак А.Б. Этнопедагогические идеи тувинского народа а воспитании: теория и практика: монография. - Кызыл: Издательство ТГУ, 2020. – 174 с.
- 4 Латышина Д.И., Хайруллин Р.З. Этнопедагогика: учебник СПО. – изд. 2-е, перер. и доп. – Москва: Издательство «Юрайт», 2025. – 394 с. URL: <https://urait.ru/bcode/562287>.
- 5 Баймурзина В.И. Общая этнопедагогика: методология, теория, практика: монография. – СПб.: Изд-во «Социально-гуманитарное знание», 2016. – 440 с.
- 6 Алимханов Е. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортының теориялық және педагогикалық негіздері: монография. - Алматы: Қазақ университеті, 2018. - 250 б.
- 7 Кусманбекова А.С., Джекенев П.С. Дене шынықтыру және спорт педагогикасы: оқулық. – Алматы: «Альманахъ», 2023. – 232 б.
- 8 Makhambetov Y., Baikenzheyeva A., Kassymov S., Yessirkepov Zh., Kurmanbaev R. Opinions about the content of the anatomy course of future physical education teachers and their ability to apply what they have learned in professional activities // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2021. - №16(6). - pp. 3385-3393. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6585.
- 9 Кукушин В.С., Қалиев С. Этнопедагогика: оқулық. - Алматы: РПБК «Дәуір», 2014. – 336 б.
- 10 Шотаев М.Е. Түркі халықтарының зияткерлік ойындарын зерттеудің алдағы міндеттері / Халық. ғыл.-практ. конф. «Көшпенді халық: тарих, таным, тағылым»: мат. – Алматы: «Smart University Press», 2024. - Б. 78-84.
- 11 Абдыбекова Н.А. Национальные игры кочевых народов как ключевой фактор межкультурной коммуникации народов мира / Междунар. научн.-практ. конф. «Кочевники: история, знания, уроки»: мат. – Алматы: «Smart University Press», 2024. – С. 252-254.
- 12 Алимханов Е., Мадиева Г.Б. Қазақтың дәстүрлі ойындары мен спортының даму кезеңдері және қазіргі қоғамдағы орны / XXVIII Халық. ғыл. конф. «Олимпиадалық спорт және барлығына арналған спорт»: мат. - Алматы: «Smart University Press», 2024. - Б. 51-55.
- 13 Саралаев М.К., Манликова М.Х. Всемирные игры кочевников – фактор укрепления мира и дружбы между народами / XXVIII Междунар. науч. конф. «Олимпийский спорт и спорт для всех»: мат. - Алматы: «Smart University Press», 2024. - С. 66-70.
- 14 Дюсембинова Р.Қ., Бөжиг Ж., Сармантаев А.С., Тулеужанова Қ.Ә., Аяпбергенова Г.С. Дене шынықтыру сабақтарында бастауыш сынып оқушыларының танымдық белсенділіктерін ұлттық ойындар арқылы қалыптастыру // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. - 2023. - №1(71). – Б. 122-130. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_122.
- 15 Ержанов С.Ө. Этноспорттың Қазақстанда дамуы / Респ. ғыл.-практ. конф. «Жоғары оқу орындары мен колледж, мектептерде дене тәрбиесі құралдары арқылы жастардың рухани интеллектуалдық деңгейін қалыптастыру жолдары»: мат. – Қызылорда: «Жиеней БУ», 2022. - Б. 126-128.
- 16 Ұлттық спортпен айналысатындардың саны 500 мыңға жақындады. https://kaz.inform.kz/news/ulattyk-sportpen-aynalysatyndardyn-sany-500-mynga-zhakyndady_a3923613/ (қолданылған күні: 25.03.2024).
- 17 Қазақстанда жарты миллионнан астам адам ұлттық спорт түрлерімен айналысады. <https://kaz.inform.kz/news/kazakstanda-kansha-adam-ultik-sportpen-shugildanadi-a0891a/> (қолданылған күні: 20.03.2024).
- 18 Қуатбеков Ш.Н. Ұлттық ойындар - ұлттық құндылықтар негізі // Ізденіс КЗ. - 2024. - №12(76). – Б. 16-19.
- 19 Токаев Қ.К. V Дүниежүзілік көшпенділер ойындарының ашылу салтанатында сөйлеген сөзі. <https://akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-v-duniezhu-zilik-koshpendiler-oyyndarynyn-ashylyu-saltanatynda-soylegen-sozi-884145> (қолданылған күні: 28.01.2025).
- 20 Жаубай Е. Алматыда II Бүкіләлемдік этносport форумы басталды. https://baq.kz/almatyda-ii-b-kil-lemdik-etnosport-bastaldy_18844/ (қолданылған күні: 20.12.2024).
- 21 Қазақстан Республикасының «Дене шынықтыру және спорт» туралы Заңы. 2014 жылғы 3 шілдедегі № 228-V ҚРЗ. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228> (қолданылған күні: 01.02.2025).

References

- Oorzhak S.Ja., Oorzhak H.D.-N. Jetnopedagogika i jetnopedagogicheskie issledovaniya (osmyslenie teoretiko-metodologicheskikh podhodov): monografiya. – Cheboksary: ID «Sreda», 2020. – 140 s.
- Huhlaeva O.V., Krivcova A.S. Jetnopedagogika: uchebnik dlja vuzov. – Moskva: Izdatel'stvo «Jurajt», 2024. – 333 s. URL: <https://urait.ru/bcode/535884>.
- Shaaly A.S., Damba N.Ch., Munnzuk T.T., Marjuhina V.V., Oorzhak A.B. Jetnopedagogicheskie idei tuvinskogo naroda a vospitanii: teorija i praktika: monografiya. – Kyzyl: Izdatel'stvo TGU, 2020. – 174 s.
- Latyshina D.I., Hajrullin R.Z. Jetnopedagogika: uchebnik SPO. – izd. 2-e, perer. i dop. – Moskva: Izdatel'stvo «Jurajt», 2025. – 394 s. URL: <https://urait.ru/bcode/562287>.
- Bajmurzina V.I. Obshhaja jetnopedagogika: metodologija, teorija, praktika: monografiya. – SPb.: Izd-vo «Social'no-gumanitarnoe znanie», 2016. – 440 s.
- Alimhanov E. Kazaktyn ылтык halyk ojyndary men sportynyn teorijalyk zhane pedagogikalыk negizderi: monografiya. – Almaty: Kazak universiteti, 2018. – 250 b.
- Kusmanbekova A.S., Dzhekenov P.S. Dene shynyktуru zhane sport pedagogikasy: okulyk. – Almaty: «Al'manah», 2023. – 232 b.
- Makhambetov Y., Baikenzheyeva A., Kassymov S., Yessirkepev Zh., Kurmanbaev R. Opinions about the content of the anatomy course of future physical education teachers and their ability to apply what they have learned in professional activities // Cypriot Journal of Educational Sciences. – 2021. – №16(6). – pp. 3385-3393. DOI:10.18844/cjes.v16i6.6585.
- Kukushin V.S., Kaliev S. Jetnopedagogika: okulyk. – Almaty: RPBK «Daur», 2014. – 336 b.
- Shotaev M.E. Turki halyktarynyn zijatkerlik ojyndaryn zertteudin aldagy mindetteri / Halyk. gyl.-prakt. konf. «Koshpendi halyk: tarih, tany, tagylym»: mat. – Almaty: «Smart University Press», 2024. – B. 78-84.
- Abdybekova N.A. Nacional'nye igry kochevyh narodov kak kljuchovoj faktor mezhkul'turnoj kommunikacii narodov mira / Mezhdunar. nauchn.-prakt. konf. «Kochevniki: istorija, znaniya, uroki»: mat. – Almaty: «Smart University Press», 2024. – S. 252-254.
- Alimhanov E., Madieva G.B. Kazaktyn dastyrlı ojyndary men sportynyn damu kezenderi zhane kazirgi kogamdagy orny / HHVIII Halyk. gyl. kong. «Olimpiadalyk sport zhane barlygyna arnalgan sport»: mat. – Almaty: «Smart University Press», 2024. – B. 51-55.
- Saralaev M.K., Manlikova M.H. Vsemirnye igry kochevnikov – faktor ukreplenija mira i družby mezhdu narodami / HHVIII Mezhdunar. nauch. kong. «Olimpijskij sport i sport dlja vseh»: mat. – Almaty: «Smart University Press», 2024. – S. 66-70.
- Djusembinova R.K., Bozhig Zh., Sarmantaev A.S., Tuleuzhanova K.A., Ajapbergenova G.S. Dene shynyktуru sabaktarynda bastaуsh synyp okushylarynyn tanyndyk belsendilikterin ulttyk ojyndar arkyly kalyptastyru // Dene tarbiesinin teorijasy men adistemesi. – 2023. – №1(71). – B. 122-130. DOI: 10.48114/2306-5540_2023_1_122.
- Erzhanov S.O. Jetnosportyn Kazakstanda damuy / Resp. gyl.-prakt. konf. «Zhogary oku oryndary men kolledzh, mektepterde dene tarbiesi kuraldary arkyly zhastardyn ruhani intellektualdyk dengejin kalyptastyru zholdary»: mat. – Kyzylorla: «Zhienaj BY», 2022. – B. 126-128.
- Ulttyk sportpen aynalysatyndaryn sany 500 mynga zhakyndady. https://kaz.inform.kz/news/ulttyk-sportpen-aynalysatyndaryn-sany-500-mynga-zhakyndady_a3923613/ (koldanylan kyini: 25.03.2024).
- Kazakstanda zharty millionnan astam adam ulttyk sport turlerimen aynalysady. <https://kaz.inform.kz/news/kazakstanda-kansha-adam-ulttyk-sportpen-shugildanadi-a0891a/> (koldanylan kyini: 20.03.2024).
- Kuatbekov Sh.N. Ulttyk ojyndar – ulttyk kundylyktar negizi // Izdenis KZ. – 2024. – №12(76). – B. 16-19.
- Tokaev K.K. V Duniezhuilik koshpendiler ojyndarynyn ashylu saltanatynnda sojlegen sozi. <https://akorda.kz/kz/memleket-basshysy-kasym-zhomart-tokaevty-n-v-duniezhuilik-koshpendiler-ojyndarynyn-ashylu-saltanatynnda-sojlegen-sozi-884145> (koldanylan kyini: 28.01.2025).
- Zhaubaj E. Almatyda II Bykilalemdik jetnosport forumy bastaldy. https://baq.kz/almatyda-ii-b-kil-lemdik-etnosport-bastaldy_18844/ (koldanylan kyini: 20.12.2024).
- Kazakstan Respublikasynyn «Dene shynyktуru zhane sport» turaly Zany. 2014 zhylygy 3 shildedegi № 228-V KRZ. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/Z1400000228> (koldanylan kyini: 01.02.2025).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD, М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан Республикасы, e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7552-5088	Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD, Западно-Казахстанский университет имени М. Утемисова, г. Уральск, Республика Казахстан, e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7552-5088	Ryskaliyev Sayat – PhD, M.Utemisov West Kazakhstan State University, Uralsk, Republic of Kazakhstan, e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7552-5088

¹Түлегенов Ш.Т.^а, ¹Түлегенова Ж.А., ²Желтобрюх С.А.

¹КЕАҚ «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті», Көкшетау, Қазақстан

²А. Мырзахметов атындағы Көкшетау университеті, Көкшетау, Қазақстан

АУЫЛ МЕКТЕПТЕРІНДЕГІ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ЖӘНЕ СПОРТ НӘТИЖЕЛЕРІНЕ ӘСЕР ЕТЕТІН СЫРТҚЫ ФАКТОРЛАРДЫ САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУ

Түлегенов Шахарбек Түлегенович, Түлегенова Жанат Аманжоловна, Желтобрюх Сергей Алексеевич

Ауыл мектептеріндегі дене тәрбиесі және спорт нәтижелеріне әсер ететін сыртқы факторларды салыстырмалы талдау

Аңдатпа. Ғылыми мақалада мектеп жасындағы оқушылардың және сол оқушылардың жоғарғы білім алу бағдарламасы бойынша университетте білім алу кезеңіндегі дене тәрбиесімен спорттағы жетістіктеріне әсер ететін сыртқы факторлар талданған. Спорттағы жетістік көпфакторлы екенін ескере отырып, дене мәдениеті және спорт саласының ауыл мектептері және жоғарғы оқу орнындағы заманауи күйі анықталған. Спорттық жарыстарға қатысу деңгейі, сабақ өткізу сапасы, мұғалімнің кәсіби деңгейі, материалды-техникалық жабдықтау және тағы басқаларын факторлы талдау арқылы кері әсер ету деңгейі анықталып, болдырмау жолдары қарастырылған. Әлеуметтік зерттеуге Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университетінде «Серпін» мемлекеттік бағдарламасы бойынша Қазақстанның Оңтүстік және Батыс облыстарынан (Қызылорда, Оңтүстік Қазақстан, Жамбыл, Атырау, Маңғыстау облыстары) келген педагогикалық мамандықтарының студенттері қатысқан. Таңдалған респонденттердің 75 пайызы ауыл мектептерінен келгендер. Мектеп оқушыларының дене шынықтырумен айналысу мотивін қалыптастыру арнайы ұйымдастырушылық формаларды, дене тәрбиесінің құралдарын, әдістерін қолдану факторларымен тікелей байланысты екендігі анықталды.

Түйін сөздер: мектеп жасы, ауыл мектебі, дене тәрбиесі, спорт, спорттық жетістіктер, факторлар, «Серпін» бағдарламасы.

Tulegenov Shakharbek Tulegenovich, Tulegenova Zhanat Amanzholovna, Zheltobryukh Sergey Alekseevich

Comparative analysis of external factors affecting physical education and sports outcomes in rural schools

Abstract. The scientific article examines the external factors influencing the physical culture and sports achievements of schoolchildren who have become students of educational programs at the university. Given that success in sports is multifactorial, the current state of physical education and sports in rural schools and higher educational institutions was determined. The ways of preventing negative influence through factor analysis of the level of participation in sports competitions, the quality of classes, the professional level of teachers, material and technical equipment, etc. are identified and considered. The sociological study was attended by students of pedagogical specialties from the southern and western regions of Kazakhstan (Kyzylorda, South Kazakhstan, Zhambyl, Atyrau and Mangystau regions) under the state program "Serpin" of Kokshetau University named after Sh. Ualikhanov. 75 percent of the selected respondents were from rural schools. It has been established that the formation of motivation among schoolchildren to engage in physical education is directly related to the factors of using special organizational forms, means, and methods of physical education.

Key words: school age, rural school, physical culture, sports, sports achievements, factors, "Serpin" program.

Түлегенов Шахарбек Түлегенович, Түлегенова Жанат Аманжоловна, Желтобрюх Сергей Алексеевич

Сравнительный анализ внешних факторов, влияющих на результаты физического воспитания и спорта в сельских школах

Аннотация. В данной статье исследуются внешние факторы, влияющие на физкультурно-спортивные достижения школьников, поступивших в университетские образовательные программы. С учетом многофакторности успеха в спорте проведен анализ современного состояния физической культуры и спорта в сельских школах и вузах. Выявлены и рассмотрены пути минимизации негативного влияния различных факторов с помощью факторного анализа уровня участия в спортивных соревнованиях, качества учебных занятий, профессиональной подготовки педагогов, материально-технического обеспечения и других аспектов. В социологическом исследовании приняли участие студенты педагогических специальностей из южных и западных регионов Казахстана (Кызылординская,

Туркестанская, Жамбылская, Атырауская и Мангистауская области), обучающиеся по государственной программе «Серпін» в Кокшетауском университете им. Ш. Уалиханова. 75 % респондентов – выпускники сельских школ. Результаты исследования подтвердили, что формирование мотивации школьников к занятиям физической культурой напрямую зависит от применения специальных организационных форм, методов и средств физического воспитания.

Ключевые слова: школьный возраст, сельская школа, физическая культура, спорт, спортивные достижения, факторы, программа «Серпін».

Кіріспе. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев әрдайым, әрбір жолдауларында бұқаралық және балалар спортына басты назар аударып келеді. Осы жолы да «Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм» атты жолдауында алтыншы басымдылық етіп осы мәселені көрсетті. 2024 жылы екінші қыркүйекте айтылған сөзінде «...онсыз дені сау жастарды тәрбиелеу мақсатына жету және барлық ұлт денсаулығын нығайту мүмкін емес», деп көрсетті. Сонымен бірге осы бағытқа қарқынды импульс беру үшін заңға өзгерістер енгізу керек екендігі туралы Мәжіліс депутаттарына тапсырма берілді [1]. Жолдаманы іске асыру мақсатынан туындаған дене тәрбиесі және спорт саласының аталған мәселелері зерттеудің өзектілігін анықтап берді.

Зерттеу мақсаты – ауыл мектептерінде және жоғарғы оқу орнында спорттағы жетістіктерге әсер ететін сыртқы факторларды анықтау арқылы дене тәрбиесінің тиімділігін арттыруға қажетті әлеуметті-педагогикалық қорытындылар жасау.

Зерттеу міндеттері:

1. Мектеп жасында спорттық жетістіктерге әсер ететін сыртқы факторлардың деңгейін анықтау.
2. Жоғарғы білім алу кезеңіндегі факторлардың өзгеруін және әсерін салыстыру.
3. Зерттеу нәтижелерін талдау арқылы ғылыми тұжырымдама жасау.

Материалдар мен әдістер. Президенттің барлық жолдаулары және Қазақстан Республикасының 2023–2029 жылдардағы дене мәдениеті және спорттың дамуы жөніндегі концепциясы, мектеп дене тәрбиесі саласындағы іс-шараларды ұйымдастыруға, басқаруға қажетті дерективті құжат түрінде қаралып зерттеу жоспарын құруға, әдістерін таңдауға негіз болды [2]. Спортта жетістіктер қай уақытта да көпфакторлы құбылыс, яғни ондағы нәтижелер кешенді факторларға негізделген. Спорт саласына, оның ішінде бұқаралық және балалар спортына тікелей немесе жанама әсер ететіндері бірнеше факторларға бөлінеді [3]. Солардың ішіндегі тақырыптың өзектілігін анықтайтын ауқымды бір фактор: спорттық қозғалыстың ауқымы және оның қоғамда дамуына қажетті қоғамдағы әлеуметтік күйлеріне ғылыми зерттеу ұйымдастырылды.

Зерттеу жұмысында «сауалнама» әдісіне кіретін, белгілі бір қоғамдағы мәселе бойынша мінез-құлық

мотивін, не істегісі келетінін, не істейтінін, пікірін зерттеуге мүмкіншілік беретін ғылыми әдістердің бірі анкета (жазбаша сұрақ-жауап) қолданылды. Анкетаға «ҚР Білім беру мекемелеріндегі дене тәрбиесі және спорт жағдайы» тақырыбы бойынша КЕАҚ «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті» қабырғасында білім алып жүрген барлық бірінші курс студенттері - «генералды жиынтығынан», «тандалған жиынтық» түрінде педагогикалық мамандықтарда оқитын 300 студент таңдап алынды [4]. Жоғарғы білім алушылар аталған университетте «Серпін» мемлекеттік бағдарламасы бойынша Қазақстанның Оңтүстік және Батыс облыстарынан (Қызылорда, Оңтүстік Қазақстан, Жамбыл, Атырау, Маңғыстау облыстары) келген қазақ тілі және әдебиет, тарих, география және т.б. білім беру бағдарламасының студенттері. Тандалған респонденттердің 75 пайызы ауыл мектептерінен келгендер.

Анкета сұрақтары бүгінгі күні студент болған кешегі мектеп оқушыларының мүмкіншіліктерін ескере отырып құрастырылды. Барлық жұмыс, қойылған 12 сұрақтарға шын және толық жауаптар алуға бағытталған.

Анкета жүргізу зерттеушілер мен респонденттердің тікелей байланысы арқылы жүргізілді, яғни екіншілер біріншілердің көзінше жазбаша жауаптарын берді. 12 сұрақтардың құрамында фактілер, мотивтер туралы, шартты, жабық, тура және жанама, сандық баға беру, дихотомикалық сұрақтар қолданылды. Барлық сұрақтар өзара логикалық жүйе бойынша орналастырылған.

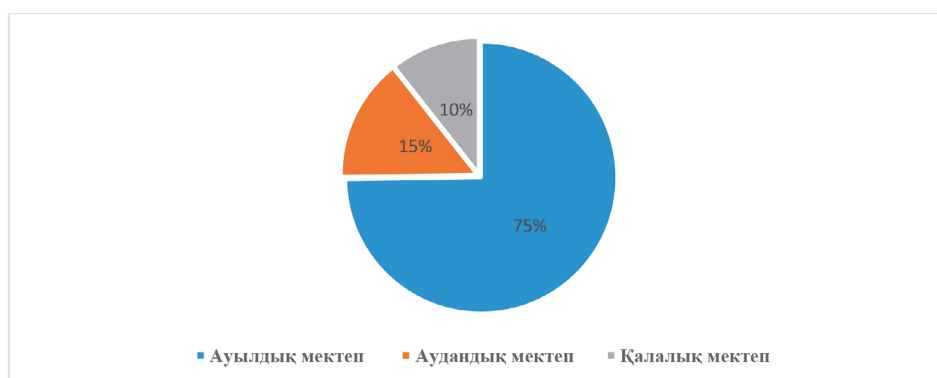
Зерттеу нәтижелерін өңдеу, маңызды, қажетті жерлерін жіберіп алмау үшін тез арада жүргізілді. Дене тәрбиесі саласындағы зерттеу алдымен оқу-тәрбие үдерісін танып білуге байланысты. Оқушылардың қимыл-қозғалыс белсенділіктеріне әсер ететін жалпы факторлардың сипатына, деңгейіне олардың спорттағы жетістіктері, сабақтағы үлгерімдері түріндегі педагогикалық әсер куә болады. Ал, педагогикалық әсер сапалық және сандық көрсеткіштермен сипатталады. Сапалық көрсеткіштердің маңызын, сандық көрсеткіштермен толықтырмай дене тәрбиесіндегі заңдылықтарды ашу мүмкін емес. Сондықтан, анкета жүргізу нәтижесінде алынған көрсеткіштерге сандық талдау жасау үшін математикалық статистика қолданылды. Бұл жерде, статистикаға «тандалған

жиынтықтағы» респонденттердің арасындағы белгілі бір сипаттағы нысандардың сандық көрсеткіштері жатады [4, б. 160-162]

Нәтижелер. Елдің жоғарғы деңгейдегі экономикалық әл-ауқаты, өзінен өзі оның дене мәдениеті және спорттағы басымдылығына кепілдік бере алмайтыны белгілі. Көп нәрсе осы саладағы нақтылығы бар экономикалық, әлеуметтік мүмкіншіліктер, яғни сыртқы факторлардың қалай қолданылатына тәуелді болады. Қоғамда мектептердің материалды – техникалық жағдайлары,

әсіресе ауыл мен қала мектептерінің арасындағы «теңсіздік», ресми деңгейлерде қызу талданып жүр. Осы «теңсіздіктің» әсерінен білім сапасында көк пен жердей айырмашылықтар бар екені анық. Жинақталған ғылыми фактілер осы ресми ақпараттар мен қоғамдағы, оның ішінде білім беру ұжымдарындағы бейресми ақпараттар төңірегінде болмақ.

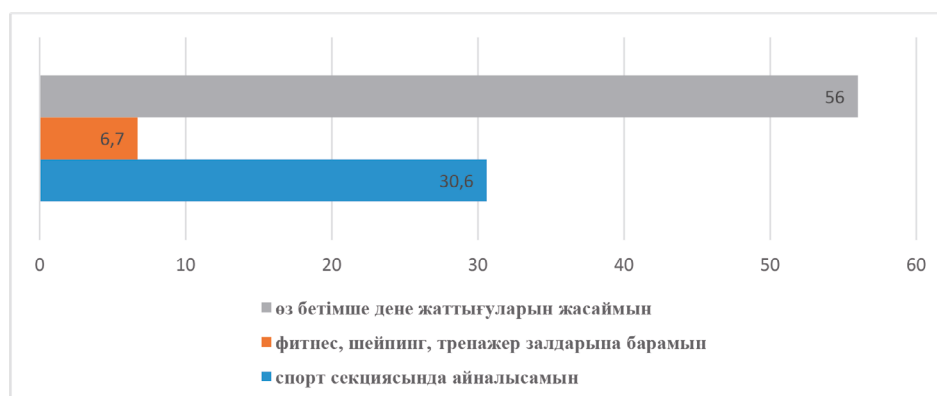
Зерттеу мақсатына сай анкета жүргізудің бірінші сұрағы «Сіз қандай мектепті бітірдіңіз?», – болды (1-сурет).



1-сурет – Мектеп түрлері

Мектеп қабырғасында білім алу кезеңінде дене шынықтыруға және спортқа қатысын анықтау, әлеуметтік ортаның стихиялық әсерінің қатысушыларға әсер ету факторын

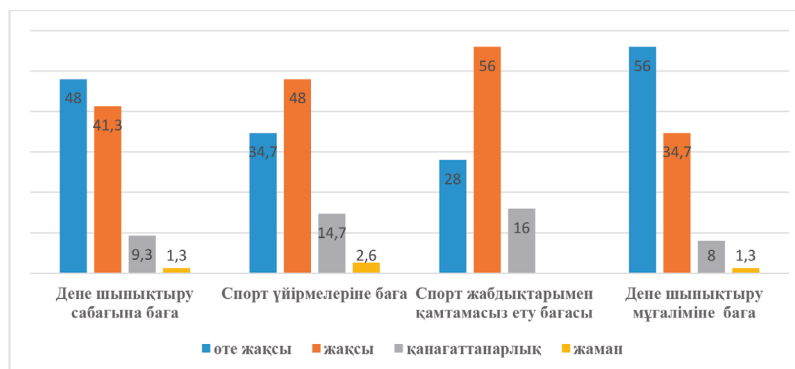
талдау мақсатында болды. Өйткені аталған фактор оқушыны биологиялық үлгіден мәдени әлеуметтік тұлғаға айналдыратыны белгілі (2-сурет).



2-сурет – Мектеп жасындағы дене шынықтыру және спортқа қатысы

Оқыған мектебіндегі дене шынықтыру сабағын, спорт секцияларының жұмысын және мектептің спорттық жабдықтармен қамтамасыз етілуін бағалау

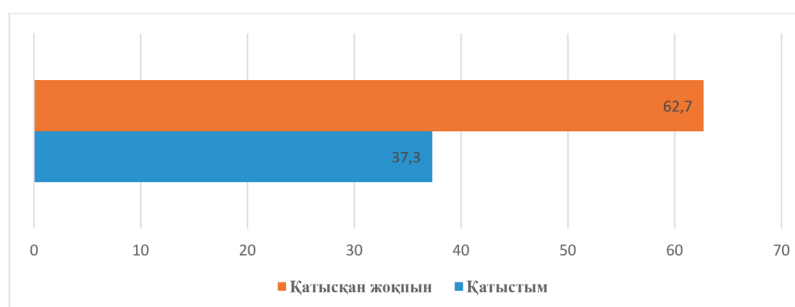
спорттағы жетістіктерге әсер етуші сыртқы факторлар есебінде зерттеуге қосылған болатын. Нәтижесі үшінші суретте көрсетілген (3-сурет).



3-сурет – Спорттағы жетістіктерге әсер ететін сыртқы факторлер

Келесі зерттеу «таңдалған жиынтық» бойынша бірінші курс студентінің осыған дейін мектеп қабырғасында білім алу

кезінде ауданның, қаланың, облыстың спорттық жарыстарына қатысуы туралы еді (4-сурет).



4-сурет – Ауданның, қаланың, облыстың спорттық жарыстарына қатысу көрсеткіштері

Зерттеудің екінші кезеңі университеттің бірінші курсында білім алу үдерісіне байланысты болды. Дене тәрбиесі бірінші және екінші курстарда сабақ кестесі бойынша аптасына екі рет міндетті сабақ

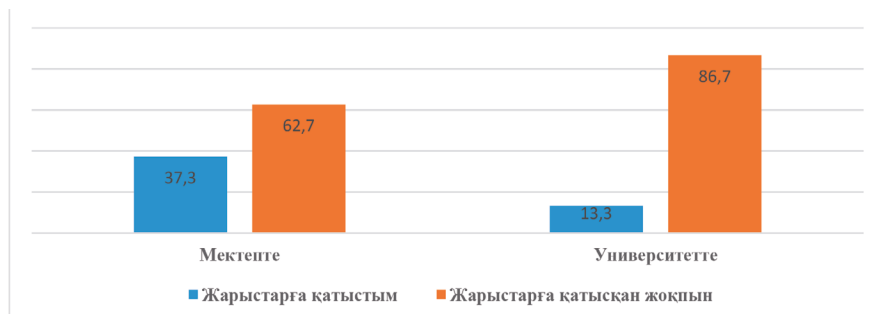
түрінде жүргізіледі де, жетістіктері аралық және қорытынды аралық бақылау түрінде анықталынады. Зерттеуге қажетті болған сұрақтарға жауаптар бірінші кестеде көрсетілген (1 кесте).

1 кесте – Дене тәрбиесі сабағына қатысу және нормативтерді тапсыру көрсеткіштер

Анкета жүргізу сұрақтары:	абс	%
1. Университетте дене шынықтыру сабағына қалай қатысасыз?		
а) Сабақты жібермеймін	279	93,0
б) Кейде сабақтан қаламын	16	5,7
с) Денсаулыққа байланысты босатылғанмын	4	1,3
2. Студенттерге арналған спорттық нормативтерді қалай тапсырасыз?		
а) Қиындықсыз тапсырамын	224	74,7
б) Қиындықтар бар	72	24,0
с) Тапсыру мүмкін емес	4	1,3

Спортпен айналысу үдерісінде және соның нәтижесінде қол жеткізілетін ағзаның жоғарылаған деңгейдегі функционалдық мүмкіншіліктері және сонымен қатар құрылатын қозғалыс ептілігі мен дағдысының қоры көптеген жағдайларда адам-

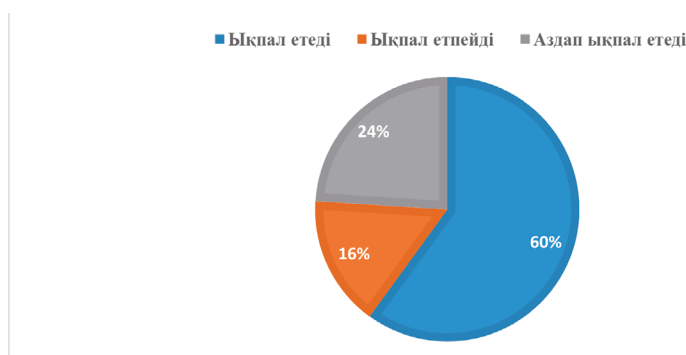
ның өмірге және кәсіби қызметіне дайындығын тездетеді. Осы ілім негізінде анықтауға қажетті нәтижелер бесінші суретте екі кезеңді (мектеп және жоғарғы оқу орыны) салыстыру түрінде берілді (5-сурет).



5-сурет – Мектеп жасы және студенттік кездегі спорттық жарыстарға қатысу

Дене шынықтыру сабағының университетте оқудағы жетістіктерге ықпал етуі және тұлғаның

кәсіби білім алудағы мүмкіншіліктерін анықтау көрсеткіштері 6-суретте берілген.



6-сурет – Дене тәрбиесі және спорттың университетте оқудағы жетістіктерге ықпал ету көрсеткіштері

Өткен уақытқа үңілу, талдау болашақты болжау мен жоспарлау үшін қажет. Әсіресе 18-21 жастағы студенттік шақтар өз өмірін саналы түрде жоспарлаудың шарықтап тұрған кезі.

Осыған орай, анкетаның соңғы сұрағы «Егер уақыт 10 жылға кейін қайтарылса спортқа деген көзқарастары қалай өзгеретіні» туралы болды (7-сурет).



7-сурет – Спортқа көзқарастарының өзгеру көрсеткіштері

Талқылау. Осыдан екі жыл бұрын, 2022 жылдың қарашасында Маңғыстау облысының жұртшылығымен кездесуде Президент Қ. Тоқаев «Аймақта қала мен ауылдың арасындағы білім сапасында маңызды алшақтық бар. Бұған жол беруге болмайды», - деген еді. [5]. Бұл күйді Қазақстанның барлық аймақтары кешіп отырғаны қоғамда белгілі. Қазақ білім беру сарапшылары лигасының Президенті Гульнар Абишеваның пікірі бойынша: «...бүгінде қала мен ауылдың балалары арасындағы теңсіздікті бүкіл ел мойындауы керек: біз қала мектептеріне жасаған жақсы жағдайды ауыл балалары үшін жасай алмай отырмыз». Мамандардың пікірі бойынша қазіргі күні бірнеше мәселелердің ішінде ауыл мектептерінде ең өткір тұрғандары: а) білікті мамандардың жоқтығы және барларының кәсіби қажуы; ә) сабақ өткізуге қажетті жабдықтардың болмауы; б) ауыл балаларының оқуға, спортқа деген уақыттарын болдырмайтын шаруашылық жұмыстарына жегу. Айта кету керек, 2022/23 оқу жылында Қазақстанда 7 687 мектеп жұмыс істеген. Оның 31,6 % қалалық жерде орналасса, 68,4 % ауылдық мектептер [6-8].

Осы мектеп түрлері мен үлгілері арасынан «таңдалған жиынтық» бойынша жасақталған респонденттердің 75 % ауыл мектептерін, ал 25 % аудан және қала мектептерін бітіріп «Серпін» мемлекеттік бағдарламасы бойынша университетке оқуға түскен. Алынған пайыз қала мен ауыл балаларының білім сапасындағы, оның ішінде, зерттеуге қажетті дене тәрбиесі және спорттағы «теңсіздіктерді» анықтау үшін жеткілікті болды (1-сурет).

Зерттеуші В.Г. Шильконың пайымдамасы бойынша «Адамның қоғамдағы дене және рухани даму үдерісі екі факторлы күрделі құрылымнан тұрады. Солардың біріншісі, әлеуметтік ортаның стихиялық әсеріне жататын еңбек ету және тынығу ортасы мен тұрмыс жағдайларының адамға әсер ету қарқыны. Аталған факторлар оқушыны биологиялық үлгіден мәдени әлеуметтік тұлғаға айналдырады» [9]. Ауыл мектептерінің айырмашылығына берілген теория бойынша салыстырмалы талдау жүргізілген еді.

Мектеп спорты дене тәрбиесінде өте маңызды роль атқарады. Бұл жерде ол спорттық іс әрекетке байланысты мамандандырылған дене тәрбиесі үдерісі түрінде қарастырылады. Бұл үдерісте белсенділік, тұрақтылық, қызығушылық негізінде ұйымдастыру деңгейі, спорт жабдықтарымен қамтамасыз етілуі, жүйенің болуы және маман бапкер-ұстаздың кәсіби деңгейіне т.б. байланысты болады. Олар спорт ілімінде «әсер етуші сыртқы факторлар», деп аталады. Респондент болған студенттердің 30,6 % мектеп жасында спорт үйірмесінде айналысса, олардың

37,3 %, ауданның, қаланың, облыстың спорттық жарыстарына қатысқан. Демек, спортшылар мен спорттық жарысқа қатысушылардың арасындағы көрсеткіштерде сәйкестік жоқ. Бұл көрсеткіш аталған жарыстарға кейбір балалар дайындықсыз баратынын білдіреді. Бұл фактордың спорттағы белсенділікке және жетістікке кері әсерін тигізуі әбден мүмкін.

Дегенменде, егер 2010 жылғы Білім және ғылым министрлігінің Қазақстанда нашақорлықтың алдын алу бойынша берілген ақпаратында Республикада оқушылардың жалпы санының 19,1 % спорттық дамумен қамтылған [10]. Сондықтан алынған отыз пайыздық көрсеткіш, жиырма бес жыл ішінде дене тәрбиесі және спорт саласындағы қол жеткен жоғарғы жетістік деп айтуға болады (2, 4-сурет). Көңіл бөлуге лайықты тағы бір ақпарат, ол 56,0 % студенттер өз беттерінше дене жаттығуларын жасайтынын көрсеткен. Бірақ, дене тәрбиесінің бұл қалпында жүйелілік, үзіліссіздік, денеге салатын жүктемені өсіру әдістемелік қағидалары сақталмағаннан кейін тиімділігі өте төмен болатынын дене тәрбиесі және спорт іліміне сүйене отырып айтуға болады.

Дене мәдениетінің моделін әлеуметтік талдауда адам денесінің құндылықтарын іске асыру саласы маңызды бағыт болып саналады. Сала бойынша бірінші орында дене мәдениеті және спорттың инфрақұрылымдары тұр. Оларды арнайы спорт залдар мен дене жаттығуларымен айналысуға қажетті спорттық инвентарьлар құрайды [9, б. 120]. Осыған орай, спорттағы нәтижеге әсер етуші зерттелген сыртқы факторлардың ішінде: мектептегі дене тәрбиесі сабағы және спорт үйірмелерінің сапалық деңгейі, спорт жабдықтарымен қамтамасыз етілуі, дене тәрбиесі мұғалімінің жұмыс сапасы көрсеткіштері бір блокта факторлық талдауға алынды (3-сурет). Гистограммада көрініп тұрған «мектептің дене шынықтыру мұғалімінің жұмысын» 56,0 % респондент «өте жақсы» деп бағалайды, ал мұғалімнің тікелей кәсіби қызметін құрайтын «сабақтардың сапалық деңгейі» және «сабақты жабдықтау» ол көрсеткіштен анағұрлым төмен 48,0 % және 34,7 %, сәйкесті. Осы алынған фактілер негізінде, бұл сәйкессіздікті дене тәрбиесі сабақтары мен спорттық дайындықтардың жоғарғы сапасы мұғалім жұмысына ғана емес, олар қарым - қатынаста болатын басқа да әлеуметтік құбылыстарға байланысты екенін айту керек. Бұл мектептерді жабдықтаудағы қала мен ауылдың арасындағы «теңсіздіктен» туындаған нәтиже [6].

Спортшыны дайындау барлық факторлардың жиынтығын (дене тәрбиесі құралдарын, әдістерін сонымен бірге ұйымдастыру жағдайларын жасау) мақсатты пайдалану түрінде қарастырылатыны

теориядан белгілі [3, б. 142]. Төртінші суретте ауданның, қаланың, облыстың спорттық жарыстарына қатысуы туралы көрсеткіштер берілген (4-сурет).

Студенттердің дене тәрбиесіндегі және спорттағы нәтиже осы жүйедегі көптеген ерекшеліктер қатарын тиімді ұйымдастыруға тікелей байланысты. Өз денсаулықтарын сақтау және нығайтуда, мотивтер мен құндылықтарды қалыптастыруда арнайы қалыптарды, дене тәрбиесі құралдарын, әдістерін қолдану осы ерекшеліктер қатарын құрайды [8]. Педагогикалық көзқараспен қарағанда спорттағы жетістіктерге ұмтылыс арқылы қоғамға қажетті жоғарғы деңгейде дамыған, өмірлік қажеттілігі мол дене және психикалық қабілеттер, мықты денсаулық, жоғарғы жалпы еңбекке жарамдылыққа жету қамтамасыз етіледі. Дегеніменде, 13,3 пайыздық студенттердің жарысқа қатысу көрсеткіші мектеп жасындағы 37,3 пайыздық көрсеткіштен шамамен үш есеге азайған (5-сурет).

Спорттық секцияларда шұғылдану жас айырмашылықтарына байланысты бәріне бірдей болмайды. Оларды дене тәрбиесі жүйесінің белгілі бір ұйымдастыру бөлімдерінде қолдануға байланысты айырмашылықтары бар. Дене тәрбиесі міндетті курс ауқымында мектептер мен жоғарғы оқу орындарында жалпы ресми жоспармен және бәріне бірдей оқу бағдарламасымен құрылған біркелкі сабақ кестесімен реттелген [11]. Бірақ, кәсіби мамандыққа дайындауға: ықпал етеді - 60,0 %, ықпал етпейді - 16,0 %, аздап ықпал етеді - 24,0 %. Яғни, 84,0 % студент-респонденттер білім мен тәрбие жүйесінде, сонымен бірге өзін-өзі тәрбиелеуде спорттың еңбекке дайындауда қолданбалы маңызы бар екендігімен келіседі. Спортпен айналысу барысында қол жететін ағзаның жоғарғы функционалдық деңгейі, бірге жасалынатын пайдалы қимыл – қозғалыс қабілеті мен дағдысы кәсіби еңбек іс әрекеттерін жылдам меңгеруді, еңбек ету саласында жетілуді нақтылайды [12].

Қорытынды.

1. Мамандардың тұжырымы бойынша респонденттердің 75,0 % оқыған ауыл мектептерінде

білікті мамандардың жоқтығы және барларының кәсіби қажуы, сабақ өткізуге қажетті жабдықтардың болмауы, ауыл балаларының оқуға, спортқа арнаған уақыттарын болдырмайтын үй және ауылшаруашылық жұмыстарына жегу фактілері жиі кездеседі.

2. Тақырып міндеттеріне сай жинақталған жазбаша ақпараттар бойынша 90,7 % анкетаға қатысушы дене тәрбиесі маманы – мұғалімге «өте жақсы» және «жақсы» деген баға береді. Бұл жерде жоғарғы баға мұғалімнің кәсіби біліктілігі емес адами тұлғасына берілген болуы мүмкін. Өйткені респонденттер дене тәрбиесі сабағы мен спорттық үйірме жұмыстарына анақұрлым төмен баға береді – 89,3 % және 82,7 %, сәйкесті. Ал спорттық жарыстарға 62,7 % жауап бергендер мүлдем қатыспаған.

3. Ауыл балаларының оқуға, спортқа арнаған уақыттарына кедергіні, жасалған жағдайларды және спорттағы белсенділіктерін анықтау барысында 37,3 % ауданның, қаланың, облыстың спорттық жарыстарына қатысқаны туралы айтса, 76,0 % «Егер уақыт 10 жылға кейін қайтарылса спортпен айналысуды бастар едім», деп жауап берген. Спорттық жабдықтармен қамтамасыз етілуді 72,0 % респондент «жақсы» және «қанағаттандырылдыққа» бағалады. Бұл көрсеткіш қала мектептерінде 82,6 % құрайды.

4. Мотивтер мен құндылықтарды қалыптастыру арнайы ұйымдастыру қалыптарын, дене тәрбиесі құралдарын, әдістерін қолдану факторларына тікелей байланысты екені анықталды. Дене тәрбиесі сабағына қатысу мен бағдарламалық нормативтерді тапсыру жоғарғы бағаланды 93,0 % және 74,7 %, сәйкесті. Дегенменде, жауап бергендердің ¼ нормативтерді тапсыруда қиындықтармен кездеседі. Бұл, дене тәрбиесі сабағында студенттерді нормативтерді тапсыруға дайындауда тиімділік төмен екендігіне байланысты болуы мүмкін, немесе сынақтар студенттің жеке қабілетіне сәйкес келмейді. Спорттың ағзаны жоғарғы функционалдық деңгейге жеткізу және пайдалы қимыл – қозғалыс қабілеті мен дағдысын кәсіби еңбек іс әрекеттерін жылдам меңгерудегі әсерін біле отырып 86,7% респондент үшін спорттың бұл әсері қолданылмайтыны анықталды.

Әдебиеттер тізімі

1. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың 2024 жылғы 2 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауы «Әділетті Қазақстан: заң мен тәртіп, экономикалық өсім, қоғамдық оптимизм». https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K24002024_1 (қолданылған күні: 10.09.2024).
2. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 28 наурыздағы № 251 қаулысы «Қазақстан Республикасының дене шынықтыру мен спорт саласын дамытудың 2023 – 2029 жылдарға арналған тұжырымдамасын бекіту туралы». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (қолданылған күні: 20.09.2024).
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

- 4 Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. Культуры). — Москва: Физкультура и спорт, 1978. — 222 с.
- 5 Президент Казахстана: «В Мангистауской области наблюдается острый дефицит детских садов и школ». - Текст: электронный // Новости Актау и Мангыстау. — URL: <https://www.lada.kz/society/society/106030-prezident-kazahstana-v-mangistauskoy-oblasti-nablyudaetsya-ostriy-deficit-detskih-sadov-i-shkol.html> (қолданылған күні: 10.09.2024).
- 6 Разрыв между городскими и сельскими школами в Казахстане: почему проблема до сих пор не решена. - Текст: электронный // Караван, Медиалпортал. — URL: <https://www.caravan.kz/news/razryv-mezhdu-gorodskimi-i-selskimi-shkolami-v-kazahstane-pochemu-problema-do-sikh-por-ne-reshena-891101/> (қолданылған күні: 06.11.2024).
- 7 Сельских школ становится меньше в Казахстане. — Текст: электронный // LITER.- URL: <https://liter.kz/selskikh-shkol-stanovitsia-menshe-v-kazahstane-1685598609/> (қолданылған күні: 17.11.2024).
- 8 Участь сельских школ в Казахстане: что нужно менять в системе образования? - Текст: электронный // Орда. Кз. - URL: <https://orda.kz/uchast-selskih-shkol-v-kazahstane-chto-nuzhno-menjat-v-sisteme-obrazovaniya-379157/?ysclid=m82hhfn266311333287> (қолданылған күні: 06.12.2024).
- 9 Шилько В.Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. — Томск: Издательский Дом Томского университета, 2018. — 416 с.
- 10 В Казахстане охват спортивным развитием школьников составляет 19,1% - МОН. - Текст: электронный // Kazakhstan Today. — URL: https://www.kt.kz/rus/society/v_kazahstane_ohvat_sportivnim_razvitiem_shkolnikov_sostavljaet_19_1_mon_1153522985.html (қолданылған күні: 10.09.2024).
- 11 Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учеб. пособие. - М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Издво Урал. ун-та, 2014. — 244 с.
- 12 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — изд. 2-е, перер. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 450 с.

References

- 1 Memleket basshysy Kasym-Zhomart Tokaevtyn 2024 zhylygy 2 kyrkyjektegi Kazakstan halkyna Zholdaуy «Adilet Kazakstan: zan men tartip, jekonomikalyk osim, kogamdyk optimizm». https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K24002024_1 (koldanylgan kuni: 10.09.2024).
- 2 Kazakhstan Respublikasy Ukimetinin 2023 zhylygy 28 nauryzdagy № 251 kaulysy «Kazakstan Respublikasynyn dene shynykytyru men sport salasyn damytudyn 2023 – 2029 zhyldarga arnalgan tuzhyrymdamasyn bekitu turaly». <https://adilet.zan.kz/rus/docs/P2300000251> (koldanylgan kuni: 20.09.2024).
- 3 Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury: ucheb. dlja in-tov fiz. kul'tury. — M.: Fizkul'tura i sport, 1991. — 543 s.
- 4 Ashmarin B.A. Teorija i metodika pedagogicheskikh issledovanij v fizicheskom vospitanii (Posobie dlja studentov, aspirantov i prepodavatelej in-tov fiz. Kul'tury). — Moskva: Fizkul'tura i sport, 1978. — 222 s.
- 5 Prezident Kazahstana: «V Mangistauskoy oblasti nablyudaetsja ostriy deficit detskih sadov i shkol». — Tekst: jelektronnyj // Novosti Aktau i Mangystau. — URL: <https://www.lada.kz/society/society/106030-prezident-kazahstana-v-mangistauskoy-oblasti-nablyudaetsya-ostriy-deficit-detskih-sadov-i-shkol.html> (koldanylgan kuni: 10.09.2024).
- 6 Razryv mezhdu gorodskimi i sel'skimi shkolami v Kazahstane: pochemu problema do sih por ne reshena. — Tekst: jelektronnyj // Karavan, Mediaportal. — URL: <https://www.caravan.kz/news/razryv-mezhdu-gorodskimi-i-selskimi-shkolami-v-kazahstane-pochemu-problema-do-sikh-por-ne-reshena-891101/> (koldanylgan kuni: 06.11.2024).
- 7 Sel'skih shkol stanovitsja men'she v Kazahstane. — Tekst: jelektronnyj // LITER. — URL: <https://liter.kz/selskikh-shkol-stanovitsia-menshe-v-kazahstane-1685598609/> (koldanylgan kuni: 17.11.2024).
- 8 Uchast' sel'skih shkol v Kazahstane: chto nuzhno menjat' v sisteme obrazovaniya? — Tekst: jelektronnyj // Orda. Kz. — URL: <https://orda.kz/uchast-selskih-shkol-v-kazahstane-chto-nuzhno-menjat-v-sisteme-obrazovaniya-379157/?ysclid=m82hhfn266311333287> (koldanylgan kuni: 06.12.2024).
- 9 Shil'ko V.G. Sociologija fizicheskoy kul'tury i sporta: ucheb. posobie. — Tomsk: Izdatel'skij Dom Tomskogo universiteta, 2018. — 416 s.
- 10 V Kazahstane ohvat sportivnym razvitiem shkol'nikov sostavljaet 19,1% — MON. — Tekst: jelektronnyj // Kazakhstan Today. — URL: https://www.kt.kz/rus/society/v_kazahstane_ohvat_sportivnim_razvitiem_shkolnikov_sostavljaet_19_1_mon_1153522985.html (koldanylgan kuni: 10.09.2024).
- 11 Jamaletdinova G.A. Pedagogika fizicheskoy kul'tury i sporta: kurs lekcij: ucheb. posobie. — M-vo obrazovaniya i nauki Ros. Federacii, Ural. feder. un-t. — Ekaterinburg: Izd vo Ural. un-ta, 2014. — 244 s.
- 12 Holodov Zh.K., Kuznecov B.C. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta: ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij. — izd. 2-e, perer. i dop. — M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2003 — 450 s.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Түлегенов Шахарбек Түлегенович — педагогика ғылымдарының кандидаты, КЕАҚ «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті», Көкшетау, Қазақстан, e-mail: shakharbek@ inbox.ru ORCID: https://orcid.org/0009-0007-2807-3016	Түлегенов Шахарбек Түлегенович — кандидат педагогических наук, НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова», Кокшетау, Казахстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru ORCID: https://orcid.org/0009-0007-2807-3016	Tulegenov Shaharbek Tulegenovich — candidate of pedagogical sciences, NJSC “Kokshetau University named after. Sh. Ualikhanov”, Kokshetau, Kazakhstan., e-mail: shakharbek@inbox.ru ORCID: https://orcid.org/0009-0007-2807-3016

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING



¹Айтпанбет А.А.^а^{id}, ²Отаралы С.Ж., ³Сапар Е.Т., ¹Шанкулов Е.Т.,
⁴Бубеев А.К.

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

²Евразийский университет им. Л.Н. Гумилева, г. Астана, Казахстан

³Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

⁴Таразский региональный университет им. М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы, Отаралы Светлана Жубатыровна, Сапар Ерболат
Тазабекұлы, Шанкулов Ерлан Тулеубаевич, Бубеев Адлет Кундызбекович

Физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе

Аннотация. В статье рассматриваются особенности физической подготовки спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе. Выделены ключевые показатели, влияющие на результативность тренировочного процесса, включая развитие выносливости, гибкости, скоростно-силовых способностей. Использование предложенных тестов позволило оценить уровень развития физических качеств испытуемых. В исследовании применялись следующие тесты: бег на 100 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания в висе на перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, а также прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Для определения уровня развития специальных физических способностей целесообразно применять упражнения из обязательной технической программы борцов: из исходного положения стойки вставание на мост, выход с моста в сторону и возвращение в исходное положение (5 раз); забегание на мосту – 5 вправо, 5 – влево и 15 вправо, 15 – влево; повороты на мосту (15 раз). Результаты исследования могут быть использованы тренерами и специалистами в области спортивной подготовки для оптимизации тренировочных программ.

Ключевые слова: физическая подготовка, греко-римская борьба, упражнение, физические качества, развитие, спортсмен.

Aitpanbet Amanzhol, Otaryaly Svetlana, Sapar Yerbolat, Shankulov Yerlan, Bubeev Adlet

Physical training of athletes specializing in Greco-Roman wrestling

Abstract. The article discusses the features of physical training of athletes specializing in Greco-Roman wrestling. The key indicators influencing the effectiveness of the training process are highlighted, including the development of endurance, flexibility, speed and strength abilities. The use of the proposed tests made it possible to estimate the level of development of the physical qualities of the subjects. The following tests were used in the study: running for 100 meters, bending and stretching arms while lying down, pull-ups in a horizontal position on a crossbar, lifting the body from the position of lying on the back, as well as a long jump from a place using the «bent legs» method. In order to identify the level of development of special physical abilities, it is advisable to use exercises of the mandatory technical program of wrestlers: standing up on the bridge from the starting position, leaving the bridge to the side and returning to the starting position (5 times); running on the bridge – 5 to the right, 5 to the left and 15 to the right, 15 to the left; turns on the bridge (15 times). The results of the study can be used by coaches and specialists in the field of sports training to optimize training programs.

Key words: physical training, Greco-Roman wrestling, exercise, physical qualities, development, athlete.

Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы, Отаралы Светлана Жубатыровна, Сапар Ерболат
Тазабекұлы, Шанкулов Ерлан Тулеубаевич, Бубеев Адлет Кундызбекович

Грек-рим күресінен мамандандырылған спортшылардың дене даярлығы

Аңдатпа. Мақалада грек-рим күресінде мамандандырылған спортшылардың дене шынықтыру ерекшеліктері қарастырылады. Төзімділікті, икемділікті, жылдамдық-күш қабілеттерін дамытуды қоса алғанда, оқу процесінің нәтижелілігіне әсер ететін негізгі көрсеткіштер бөлінді. Ұсынылған тесттерді қолдану зерттелушілердің дене қасиеттерінің даму деңгейін бағалауға мүмкіндік берді. Зерттеуде келесі сынақтар қолданылды: 100 метрге жүгіру, жатқан күйде тіреле қолды бүгу және жазу, шалқасынан жатып отыру, аспада ілінген күйде тартылу, денені «шалқасынан жату» күйінен көтеру, сондай-ақ «аяқтарын бүгу» тәсілімен орнынан ұзындыққа секіру» жаттығуы. Арнайы дене қабілеттердің даму деңгейін анықтау үшін балуандардың міндетті техникалық бағдарламасының жаттығуларын қолданған жөн: тіректің бастапқы күйінен көпірге тұру, көпірден бүйірге шығу және бастапқы қалыпқа оралу (5 рет); көпірде жүгіру – 5 оңға, 5 солға және 15 оңға, 15 солға; көпірде бұрылу (15 рет). Зерттеу нәтижелерін жаттықтырушылар мен спорт облысындағы дайындау мамандары жаттығу бағдарламаларын оңтайландыру үшін қолдана алады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, грек-рим күресі, жаттығу, дене қасиеттері, даму, спортшы.

Введение. Необходимость популяризации греко-римской борьбы и повышения зрелищности поединков побудила Международную федерацию спортивной борьбы (FILA) начать работу по внесению изменений в правила проведения соревнований и судейства [1]. Эти изменения требуют внедрения корректив в процесс подготовки спортсменов, в частности изменения соотношения видов подготовки: общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической и теоретической. В сложившихся обстоятельствах перед тренерским составом и спортсменами возникает необходимость решения проблемы приоритетности задач спортивной подготовки в греко-римской борьбе.

По мнению некоторых авторов, важную роль в повышении эффективности соревновательных поединков играет техническая подготовка, именно ей нужно уделять первоочередное внимание в подготовке борцов греко-римского стиля. Параллельно с этим нужно улучшать способность применять разученные двигательные действия в соответствии с меняющейся ситуацией. И, наконец, большую роль в спортивной подготовке играет формирование оптимальной психической устойчивости в условиях конкурентной борьбы и теоретическая подготовка атлетов [2, 3].

Несмотря на различия мнений относительно первоочередности решения задач подготовки борцов греко-римского стиля, большинство авторов единодушны в том, что недостаточный уровень общей и специальной физической подготовки может выступать в качестве лимитирующего фактора при выполнении технических приемов и действий [4, 5]. По мнению авторов, в современном спорте при прочих равных условиях превосходства на ковре может достичь спортсмен, обладающий наилучшей функциональной подготовленностью и способный реализовать технико-тактические действия в условиях нарастающего утомления [6, 7]. Авторы указывают не только на наличие взаимосвязи между используемым во время соревновательной схватки техническим арсеналом и тактической подготовкой, но и на связь между соревновательной эффективностью и физиологическими параметрами атлетов [8, 9]. Подчеркивая важность общей и специальной физической подготовки в обеспечении соревновательной эффективности борцов греко-римского стиля, многие авторы указывают на недостаточную освещенность проблем методологии совершенствования физических способностей атлетов на различных этапах подготовки.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность методики

совершенствования скоростно-силовых способностей борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

- выявить наиболее значимые физические способности, определяющие соревновательную результативность борцов греко-римского стиля;
- разработать и экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования скоростно-силовых способностей борцов греко-римского стиля на этапе спортивного совершенствования.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: обзор и анализ литературных источников, интервьюирование, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

С целью выявления уровня развития и динамики общей и специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в греко-римской борьбе, дважды, в начале и конце педагогического эксперимента, во время учебно-тренировочных занятий проводилось педагогическое тестирование.

Для выявления отдельных сторон физической подготовленности атлетов нами использовались *следующие контрольные упражнения*: бег на дистанцию 100 м, подтягивание из положения «вис на перекладине», сгибание и разгибание рук из упора лежа. Фиксировалось максимально возможное количество выполнений упражнения. Для выявления уровня развития и динамики скоростно-силовых способностей юных атлетов нами использовались контрольные упражнения - сгибание и разгибание рук из положения «вис на перекладине» и поднимание туловища из положения «лежа на спине». Фиксировалось максимальное количество выполнения упражнений за 20 с. С этой же целью использовалось упражнение «прыжок в длину с места способом согнув ноги».

С целью выявления общей выносливости и аэробной производительности организма спортсменов нами был использован тест «бег на дистанцию 2000 м».

Для определения уровня развития специальных физических способностей нами использовались упражнения обязательной технической программы борцов: из исходного положения стойки вставание на мост, выход с моста в сторону и возвращение в исходное положение (5 раз); забегание на мосту – 5 вправо, 5 – влево и 15 вправо, 15 – влево; повороты на мосту (15 раз). Во всех упражнениях этой группы фиксировалось время в секундах.

С целью выявления, наиболее значимых физических способностей и разработки комплекса оценочных упражнений нами было проведено интервьюирование. Экспертам было предложено оценить в баллах и распределить по 4 уровням влияния факторы и способности, определяющие соревновательную эффективность борцов греко-римского стиля. При этом 4 балла присваивалось фактору, наиболее влияющему на результативность в спортивной борьбе, 0 баллов – фактору, не оказывающему никакого влияния на спортивный результат.

В интервьюировании принимали участие тренеры ($n=25$, возраст $46,2 \pm 3,4$ лет), имеющие стаж тренерской деятельности $15,9 \pm 3,6$ лет.

С целью выявления степени эффективности разработанной экспериментальной методики нами проведен педагогический эксперимент. В педагогическом эксперименте приняли участие спортсмены ($n=35$), специализирующиеся в греко-римской борьбе и имеющие спортивную квалификацию кандидатов в мастера спорта, в возрасте $15,2 \pm 2,3$ лет. Стаж занятий спортом составил $6,4 \pm 2,3$ лет. Распределение спортсменов по весовым категориям было следующее: до 44 кг – 10 атлетов; до 48 кг – 8; до 52 кг – 8; до 57 кг – 5; до 62 кг – 4 атлета.

Методом независимого случайного отбора спортсмены были разделены на 2 группы: контрольную ($n=18$) и экспериментальную ($n=17$).

Тренировочный процесс со спортсменами контрольной группы проводился по утвержденной тренерским составом методике.

Для спортсменов экспериментальной группы был разработан комплекс упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Комплекс направлен для совершенствования способности к взрывным усилиям, способности мышц выполнять взрывные усилия в динамическом режиме и силовую выносливость основных мышечных групп.

Упражнения выполнялись сериями (от 6 до 9). Количество повторений каждого упражнения в одной серии – 6-9 раз. Между сериями спортсменам давалось время на отдых, продолжительностью 6-8 мин.

При реализации экспериментальной методики нами учитывались возрастные индивидуальные особенности функциональных возможностей юных спортсменов, особенности этапа подготовки. Вес отягощения в каждом упражнении подбирался индивидуально, однако общим правилом было то, что он не должен был существенно искажать технику выполнения упражнения и не приводил к замедлению скорости.

Основными методами развития скоростно-силовых способностей спортсменов экспериментальной группы был сопряженный метод, метод динамических усилий и вариативный метод. Примерный комплекс упражнений экспериментальной программы представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Основные характеристики упражнений экспериментальной методики совершенствования скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля

№ п/п	Содержание упражнений	Количество повторений	Величина внешнего отягощения, % от индивидуального максимума, кг	К-во подходов	Отдых между подходами, мин
Комплекс 1					
1	И.п. – Наклон в широкой стойке, штанга внизу. Тяга штанги	6-9	30-50	3-4	6-8
2	И.п. – сидя на скамье тренажера, руками выполнить хват рычагов блочного устройства. Опускание прямых рук с опорой на рычаги блочного устройства	6-9	30-50	3-4	6-8
3	И.п. – Стоя на резиновом амортизаторе, удерживая концы амортизатора руки в стороны. Повороты рук в горизонтальной плоскости на 180°	6-9	30-50	3-4	6-8
4	И.п. – сидя на скамье тренажера с упором грудью. Тяга рычагов блочного устройства со сгибанием рук.	6-9	30-50	3-4	6-8

5	И.п.- сидя на скамье тренажера. Поворот туловища вокруг вертикальной оси, удерживая руками поворотный кранштейн.	6-9	30-50	3-4	6-8
6	И.п.- упор лежа Сгибание и разгибание рук с отрывом рук от пола, за 20 с	6-9	вес собственного тела	3-4	6-8

Математико-статистическая обработка результатов педагогического эксперимента проводилась с использованием пакета статистических программ IBM SPSS Statistics (версия 21.0). Вычислялись следующие статистические характеристики: среднее арифметическое число ($\bar{x}$), среднеквадратическое или стандартное отклонение (S), ошибки средней арифметической

величины (σ), достоверности различий между переменными (P). Достоверность различий между зависимыми и независимыми выборками определялась нами по величине t-критерия Стьюдента. Достоверными считались различия при 5% уровне значимости.

Результаты. Результаты анализа интервьюирования представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Вклад различных параметров в соревновательную эффективность юных борцов греко-римского стиля

Результаты интервьюирования позволили выявить наиболее важные стороны подготовки атлетов, специализирующихся в греко-римской борьбе. На эти данные мы опирались при раз-

работке программы подготовки атлетов экспериментальной группы.

Результаты педагогического тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика показателей общей и специальной физической подготовленности борцов греко-римского стиля до и после педагогического эксперимента

№	Контрольные упражнения	Контрольная группа (n=18), ±		Экспериментальная группа (n=17), ±	
		до	после	до	после
1	Бег 100 м, с	15,6±1,2	15,1±0,9*	15,1±0,6	14,5±0,3*
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t = 0,33 P > 0,1		t = 0,95, P > 0,1	
2	Сгибание и разгибание рук из положения «вис на перекладине», кол-во раз	5,1±0,3	6,2±0,2	5,3±0,2	12,2±0,9**

Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =3,0, P<0,01		t =7,48, P<0,001	
3	Сгибание и разгибание рук из упора лежа, кол-во раз	24,2±1,5	29,3±2,1	24,6±2,1	37,4±0,5**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =1,97, P>0,1		t =5,95, P<0,001	
4	Сгибание и разгибание рук из положения «вис на перекладине», кол-во раз за 20 с	4,2±1,3	5,4±0,6	4,6±0,8	10,4±1,1**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =1,17, P>0,1		t =4,26, P<0,001	
5	Поднимание туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 20 с	11,1±1,2	13,2±2,4	10,5±2,3	18,4±0,9**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =0,78, P>0,1		t =3,23, P<0,01	
6	Прыжок в длину с места способом согнув ноги, см	178,2±4,1	185,2±2,2	178,0±2,5	200,2±1,8**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =1,50, P>0,1		t =7,21, P<0,001	
7	Прыжок в высоту с места, см	48,4±5,4	50,1±1,4	49,1±2,6	56,1±1,2**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =0,3, P>0,1		t =2,44, P<0,05	
8	Бег на дистанцию 2000 м, с	9,5±0,6	9,3±0,2	9,6±0,4	9,2±0,3
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =0,31, P>0,1		t =0,8, P>0,1	
9	Из исходного положения стойки вставание на мост, выход с моста в сторону и возвращение в исходное положение (5 раз), с	14,1±1,1	13,0±1,2	14,3±0,9	11,5±0,2
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =0,68, P>0,1		t =3,0, P<0,01	
10	Забегание на мост 15 вправо, 15 – влево, с	44,0±3,9	42,2±1,5	44,2±2,1	36,2±0,8**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =0,43, P>0,1		t =3,56, P<0,01	
11	Повороты на мосту (15 раз), с	30,1±0,3	28,2±0,8	30,2±0,4	24,3±0,2**
Степень достоверности различий до и после эксперимента		t =2,22, P<0,05		t =13,40, P<0,001	
Примечание: ** - достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами при P<0,001					

Обсуждение. Как показали результаты интервьюирования, наибольший вклад в соревновательную эффективность вносят скоростные, скоростно-силовые, собственно-силовые способности и силовая выносливость юных борцов греко-римского стиля. Меньший вклад в соревновательную эффектив-

ность вносит фактор общей выносливости юных атлетов. По мнению специалистов, координационные способности, гибкость и подвижность в суставах хоть и оказывают влияние на спортивный результат в греко-римской борьбе, но не являются определяющими. Наименьшее влияние на спор-

тивный результат оказывают факторы массы и длины тела юных атлетов.

Специалистам, принимавшим участие в интервьюировании, нами было предложено назвать ряд упражнений, оценивающих общую и специальную физическую подготовленность юных борцов греко-римского стиля.

Опрошенные тренеры отметили, что в качестве критериев оценки скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости можно использовать бег на короткие дистанции, прыжки на скакалке, сгибание и разгибание рук из исходных положений «вис на перекладине», «упор лежа» и «упор лежа на брусьях», дальность бросков набивного мяча, прыжок в длину с места и в высоту, предельное время удержания определенного положения туловища («вис»), лазания по канату (5 м), лазание по канату с помощью и без помощи рук (4 м). Для оценки общей выносливости специалисты чаще всего использовали бег на 800 м. Из специальных тестов специалисты предложили использовать приседания с партнером одинакового веса на плечах, подъем партнера одинакового веса захватом туловища сзади и выполнение 10 бросков партнера на время. Контрольные упражнения, направленные на оценку координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах в данной работе не рассматривались.

Для оценки общей физической подготовленности борцов греко-римского стиля 15-16 лет наиболее эффективными упражнениями являются прыжок в длину с места, прыжок в высоту, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бросок набивного мяча, вис, поднятие туловища из исходного положения лежа на спине в течение 30 с.

Для оценки специальной физической подготовленности целесообразно использовать следующие упражнения: бросок партнера с таким же весом как и у испытуемого прогибом за 20 с, общее количество бросков манекена на 6 мин (упражнение выполняется 2 раза по 3 мин с минутным перерывом).

До начала педагогического эксперимента статистически значимой разницы между группами в показателях, характеризующих общую и специальную физическую подготовку выявлено не было. В обеих группах практически по всем исследуемым показателям выявлен низкий уровень развития скоростных и скоростно-силовых способностей, общей и силовой выносливости, а также показателей, характеризующих специальную подготовку атлетов.

К концу педагогического эксперимента в обеих группах была выявлена положительная динамика

по большинству исследуемых показателей. Однако выраженность этих изменений была значительней в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Так, в контрольной группе положительная динамика составила в среднем 8,6 % и в большинстве случаев была статистически не достоверной. По отдельным показателям, характеризующим уровень развития силовой выносливости и степени развития скоростно-силовых способностей, выявлена статистически значимая динамика в пределах 15,7-22,2 %.

В экспериментальной группе было выявлено статистически достоверное улучшение по всем показателям, за исключением бега на 2000 м, характеризующем уровень развития общей выносливости юных спортсменов. Наибольшие изменения произошли по показателям, характеризующим скоростно-силовую и специальную подготовку атлетов. Так, результаты в упражнениях «сгибание и разгибание рук из положения «вис на перекладине», кол-во раз за 20 с» и «поднятие туловища из положения «лежа на спине», кол-во раз за 20 с» у спортсменов экспериментальной группы улучшились на 55,7 % и 42,9 % соответственно ($P < 0,001$). В контрольной же группе по указанным показателям статистически достоверной динамики выявлено не было.

Относительно незначительный положительный сдвиг выявлен и в результатах прыжка в длину с места способом согнув ноги. В экспериментальной группе данный показатель улучшился на 11,1 % ($P < 0,001$), тогда как в контрольной группе статистически значимых изменений не было выявлено.

По показателям, характеризующим специальную подготовленность борцов греко-римского стиля в экспериментальной группе, также была выявлена положительная динамика. Так, результаты в упражнениях вставание на мост из исходного положения стойки, выход с моста в сторону и возвращение в исходное положение, забегание на мост 15 вправо, 15 – влево и повороты на мосту результаты улучшились на 19,6 %, 18,1 % и 19,5 % соответственно. В контрольной группе по перечисленным упражнениям статистически значимых изменений выявлено не было. Исключение составляют результаты в упражнении «повороты на мосту» улучшились на 6,3 % ($< 0,05$).

Заключение. Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что скоростно-силовые и собственно силовые способности атлетов оказывают значительное влияние на соревновательную эффективность борцов греко-римского стиля. При разработке тренировочной программы

следует учитывать индивидуальные особенности и темпы динамики этих компонентов спортивной подготовки атлетов.

Исследование также показало эффективность разработанной нами методики. К концу педагогического эксперимента в обеих группах была

выявлена положительная динамика по большинству исследуемых показателей, характеризующих общую и специальную подготовленность борцов греко-римского стиля. Однако, выраженность этих изменений была значительней в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Список литературы

- 1 Петров П.В. Общая характеристика видов подготовки в греко-римской борьбе // Обучение и воспитание: методики и практика. - 2015. - №24. - С. 103-107. <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-harakteristika-vidov-podgotovki-v-greko-rimskoj-borbe> (дата обращения: 27.03.2023).
- 2 Кузнецов А.С., Мубаракжанов Р.Б. Взаимосвязь показателей функциональной и технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2017. - №4. - С. 24-33. <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-funktsionalnoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya?ysclid=m7t4g5cxll214250610> (дата обращения: 27.03.2023).
- 3 Фоменко А.А., Горская И.Ю. Дифференцированная технико-тактическая подготовка борцов-тяжеловесов греко-римского стиля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. - №6(148). - С. 223-227. <https://cyberleninka.ru/article/n/defferentsirovannaya-tehniko-takticheskaya-podgotovka-bortsov-greko-rimskogo-stilya> (дата обращения: 25.03.2023).
- 4 Баранчук С.Н., Савчук А.Н. Предпосылки моделирования технико-тактических действий борца на фоне его двигательной активности // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. - 2011. - №2. - С. 17-21. <https://cyberleninka.ru/article/n/predposylki-modelirovaniya-tehniko-takticheskikh-deystviy-bortsa-na-fone-ego-dvigatelnoy-aktivnosti> (дата обращения: 27.03.2023).
- 5 Мубаракжанов Р.Б. Особенности соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля высокой квалификации // Физическая культура, спорт – наука и практика. - 2016. - №4. - С. 29-33. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya-vysokoy-kvalifikatsii> (дата обращения: 27.03.2023).
- 6 Ципин Л.Л., Захаров Ф.Е. Сравнительный анализ упражнений скоростно-силовой подготовки борцов греко-римского стиля // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2012. - №11(93). - С.132-137. <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-uprazhneniy-skorostno-silovoy-podgotovki-bortsov-greko-rimskogo-stilya> (дата обращения: 12.07.2023).
- 7 Климович Н.А. Влияние изменения правил и регламента проведения соревнований по греко-римской борьбе на технику и тактику ведения поединка // Молодой ученый. - 2021. - №34(376). - С. 79-81. <https://moluch.ru/archive/376/83770/?ysclid=m7t5s92ul8298785901> (дата обращения: 18.02.2023).
- 8 Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 9 Исмаилов Ш.О., Магомедов М.Г. Применение метода круговой тренировки для воспитания физических качеств борцов-греко-римского стиля // Мир науки, культуры, образования. - 2017. - №6(67). - С. 14-16. <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-metoda-krugovoy-trenirovki-dlya-vospitaniya-fizicheskikh-kachestv-bortsov-grekorimskogo-stilya?ysclid=m7t4w5g4iy66790100> (дата обращения 15.07.2023).

References

- 1 Petrov P.V. Obshchaya harakteristika vidov podgotovki v greko-rimskoj bor'be // Obuchenie i vospitanie: metodiki i praktika. - 2015. - №24. - S. 103-107. <https://cyberleninka.ru/article/n/obschaya-harakteristika-vidov-podgotovki-v-greko-rimskoj-borbe> (data obrashheniya: 27.03.2023).
- 2 Kuznecov A.S., Mubarakzjanov R.B. Vzaimosvjaz' pokazatelej funkcional'noj i tehniko-takticheskoy podgotovlennosti borcov greko-rimskogo stilja // Pedagogiko-psihologicheskie i mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury i sporta. - 2017. - №4. - S. 24-33. <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-pokazateley-funktsionalnoy-i-tehniko-takticheskoy-podgotovlennosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya?ysclid=m7t4g5cxll214250610> (data obrashheniya: 27.03.2023).
- 3 Fomenko A.A., Gorskaja I.Ju. Differencirovannaja tehniko-takticheskaja podgotovka borcov-tjazhelovesov greko-rimskogo stilja // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2017. - №6(148). - S. 223-227. <https://cyberleninka.ru/article/n/defferentsirovannaya-tehniko-takticheskaya-podgotovka-bortsov-greko-rimskogo-stilya> (data obrashheniya: 25.03.2023).
- 4 Baranchuk S.N., Savchuk A.N. Predposylki modelirovaniya tehniko-takticheskikh dejstvij borca na fone ego dvigatel'noj aktivnosti // Vestnik KGPU im. V.P. Astaf'eva. - 2011. - №2. - S. 17-21. <https://cyberleninka.ru/article/n/predposylki-modelirovaniya-tehniko-takticheskikh-deystviy-bortsa-na-fone-ego-dvigatelnoy-aktivnosti> (data obrashheniya: 27.03.2023).
- 5 Mubarakzjanov R.B. Osobennosti sorevnovatel'noj dejatel'nosti borcov greko-rimskogo stilja vysokoj kvalifikacii // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika. - 2016. - №4. - S. 29-33. <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-sorevnovatelnoy-deyatelnosti-bortsov-greko-rimskogo-stilya-vysokoy-kvalifikatsii> (data obrashheniya: 27.03.2023).
- 6 Cipin L.L., Zaharov F.E. Sravnitel'nyj analiz uprazhnenij skorostno-silovoj podgotovki borcov greko-rimskogo stilja // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. - 2012. - №11(93). - S.132-137. <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-uprazhneniy-skorostno-silovoy-podgotovki-bortsov-greko-rimskogo-stilya> (data obrashheniya: 12.07.2023).
- 7 Klimovich N.A. Vlijanie izmenenija pravil i reglamenta provedenija sorevnovanij po greko-rimskoj bor'be na tehniku i taktiku vedenija poedinaka // Molodoy uchenyj. - 2021. - №34(376). - S. 79-81. <https://moluch.ru/archive/376/83770/?ysclid=m7t5s92ul8298785901> (data obrashheniya: 18.02.2023).

- 8 Zaharov E.N. Jenciklopedija fizicheskoj podgotovki (Metodicheskie osnovy razvitija fiziceskih kachestv) / pod obshhej red. A. V. Karaseva. – M.: Leptos, 1994. – 368 s.
- 9 Ismailov Sh.O., Magomedov M.G. Primenenie metoda krugovoj trenirovki dlja vospitaniya fiziceskih kachestv borcov-greko-rimskogo stilja // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. – 2017. – №6(67). – S. 14-16. <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-metoda-krugovoy-trenirovki-dlya-vospitaniya-fiziceskih-kachestv-bortsov-grekorimskogo-stilya?ysclid=m7t4w5g4iy66790100> (data obrashhenija 15.07.2023).

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы – магистр, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қаласы, Қазақстан, e-mail: amanzhol.79@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-1959-0920	Автор для корреспонденции (первый автор) Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: amanzhol.79@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-1959-0920	The Author for Correspondence (The First Author) Aitpanbet Amanzhol – Master's degree, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan, e-mail: amanzhol.79@bk.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-1959-0920
--	--	--

Бронский Е.В.^а, Антихович Ж.С., Пантова Н.А., Морозов А.А.,
Окatenко К.В.

Павлодарский педагогический университет имени Элкей Марғұлан,
г. Павлодар, Казахстан

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ СПОРТСМЕНОВ БАТУТНОЙ ГИМНАСТИКИ

Бронский Евгений Васильевич, Антихович Жанна Станиславовна, Пантова Наталия
Анатольевна, Морозов Артём Александрович, Окatenко Ксения Валерьевна

**Влияние биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты
соревнований спортсменов батутной гимнастики**

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема влияния биологических ритмов спортсменов батутной гимнастики на параметры тренировочной нагрузки (объем и интенсивность). В соревновательном процессе – определено влияние различных фаз биоритмов на результат соревнований. Выполнен опрос ведущих тренеров РК по батутной гимнастике в количестве 20 человек. Выявлено, что проблема влияния биологических ритмов на тренировочный и соревновательный процесс известна 90 % респондентам. В тоже время в практической деятельности только 4 человека, или 20 %, выполняли расчет биоритмов своих спортсменов и анализировали их влияние на спортивно-технический результат. В исследовании приняли участие 10 спортсменов батутной гимнастики, из них членов национальной сборной РК (сеньоры – 6 человека) и молодежной сборной РК (юниоры – 4 человека) со стажем занятий 12-20 лет. Среди исследуемых гимнастов звание мастер спорта международного класса РК имеют 6 человек, звание мастер спорта РК – 4 человека, выступающие в индивидуальных и синхронных прыжках на батуте и в индивидуальных прыжках на двойном минитрампе. В результате исследования выявлено влияния биологических ритмов спортсменов батутной гимнастики на совместимость партнеров в синхронных прыжках и определено, что наряду с другими факторами они могут влиять как позитивно, так и негативно на результат соревнований.

Ключевые слова: батутная гимнастика, биологические ритмы, совместимость партнеров в паре, суточный ритм, работоспособность, соревновательная стабильность.

Bronskiy Evgeny Vasilyevich, Antikhovich Zhanna Stanislavovna, Pantova Natalia Anatolyevna,
Morozov Artem Alexandrovich, Okatenko Ksenia Valeryevna

**The influence of biological rhythms on the effectiveness of the training process and the results of
trampoline gymnastics athletes' competitions**

Abstract. This article discusses the influence of biological rhythms of trampoline gymnastics athletes on the parameters of training load (volume and intensity). In the competitive process, the influence of various phases of biorhythms on the outcome of the competition was revealed. A survey of the leading coaches of the Republic of Kazakhstan in trampoline gymnastics in the number of 20 people was conducted. It was found that the problem of the influence of biological rhythms on the training and competitive process is known in 90 % of respondents. In addition, in practice, only 4 people or 20 % calculated the biorhythms of their athletes and analyzed their impact on the sports and technical result. 10 trampoline gymnastics athletes took part in the study, including members of the national team of the Republic of Kazakhstan (seniors – 6 people) and the youth national team of the Republic of Kazakhstan (juniors – 4 people) with 12-20 years of experience. Among the studied gymnasts, 6 people have the title of Master of sports of the international class of the Republic of Kazakhstan, the title of master of sports of the Republic of Kazakhstan – 5 people performing in individual and synchronized trampoline and individual double minitramp jumps. As a result of the study, the influence of biological rhythms of trampoline gymnastics athletes on the compatibility of partners in synchronized jumping was revealed and it was determined that, along with other factors, they can affect both positively and negatively the result of competitions.

Key words: trampoline gymnastics, biological rhythms, compatibility of partners in a pair, daily rhythm, performance, competitive stability.

Бронский Евгений Васильевич, Антихович Жанна Станиславовна, Пантова Наталия
Анатольевна, Морозов Артём Александрович, Окatenко Ксения Валерьевна

**Биологиялық ритақтардың жаттығу процесінің тиімділігіне және батут гимнастикасы
спортшыларының жарыстарының нәтижелеріне әсері**

Аңдатпа. Бұл мақалада батут гимнастикасы спортшыларының биологиялық ырғақтарының жаттығу жүктемесінің параметрлеріне (көлемі мен қарқындылығы) әсері туралы мәселе қарастырылады. Бәсекелестік процесте - биоритмдердің өртүрлі фазаларының жарыс нәтижесіне әсері анықталды.

Батут гимнастикасы бойынша 20 адамнан тұратын ҚР жетекші жаттықтырушыларына сауалнама жүргізілді. Биологиялық ырғақтардың жаттығу және бәсекелестік процесіне әсерінің мәселесі респонденттердің 90% белгілі екендігі анықталды. Сонымен қатар, тәжірибеде тек 4 адам немесе 20% өз спортшыларының биоритмдерін есептеп, олардың спорттық-техникалық нәтижеге әсерін талдады. Зерттеуге батут гимнастикасының 10 спортшысы, оның ішінде ҚР ұлттық құрамасының мүшелері (сеньорлар – 6 адам) және ҚР жастар құрамасының мүшелері (жасөспірімдер – 4 адам) 12-20 жыл сабақ өтілі бар. Зерттелген гимнасттар арасында ҚР халықаралық дәрежедегі спорт шебері атағына 6 адам, ҚР спорт шебері атағына батутта жеке және синхронды секірулерде және қос минитрампта жеке секірулерде өнер көрсететін 4 адам ие. Зерттеу нәтижесінде батут гимнастикасы спортшыларының биологиялық ырғақтарының синхронды секірулердегі серіктестердің үйлесімділігіне әсері анықталды және басқа факторлармен қатар олар жарыстың нәтижесіне оң және теріс әсер етуі мүмкін екендігі анықталды.

Түйін сөздер: батут гимнастикасы, биологиялық ырғақтар, жұптағы серіктестердің үйлесімділігі, күнделікті ырғақ, өнімділік, бәсекелестік тұрақтылық.

Введение. Батутная гимнастика, или прыжки на батуте, как олимпийский вид спорта в Казахстане начала развиваться с 2000-х годов. Вместе с тем, по прошествии почти четверти века, несмотря на всестороннюю поддержку (финансовую и материальную) на самом высоком государственном уровне, можно констатировать недостаточность высоких спортивных показателей на международном уровне.

На Олимпийских играх 2024 г. в Париже лидер национальной команды, М–в Д. занял 9 место и вошел в топ - 10 лучших батутистов мира. Лучшая пара в синхронных прыжках М–в Д. и А–в П. с 2016 по 2023 годы дважды выигрывали этапы Кубка мира и шесть раз становились призерами этих престижных соревнований. Гимнасты становились также призерами Азиатских игр и чемпионатов Азии.

Команда юниоров первые результаты на международной арене показала в 2010 году на первенстве мира, завоевав серебряные и бронзовые медали. Последующие успехи были достигнуты в 2021 году, синхронная пара Г–в И. и Б–в Р. заняла первое место на первенстве мира. Гимнастка Б–а В. на Азиатских играх 2023 года стала серебряным призером. На чемпионате Азии среди молодежи в 2024 году казахстанские батутисты завоевали первое, второе и третье места и в командном зачете стали вторыми призерами после сильнейшей команды Китая.

Батутной гимнастике как сложно-координационному виду спорта в научно-методическом плане уделяется необоснованно мало внимания по сравнению с другими видами гимнастики (спортивная, художественная, парно-групповая акробатика). Такое состояние отмечается не только в Казахстане, но и в странах ближнего и дальнего зарубежья, такими авторами, как Е.В. Бронский, 2024 [1], М.Ю. Пушкарный, 2002 [2], И.В. Караваева 2008 [3], С.А. Гаранин 2023 [4], Р. Esposito, L. Esposito, 2009 [5], S. Bagirov, S. Bekir 2021 [6], T.S. Patel, A. McGregor., K. Williams 2021 [7].

Актуальность данного исследования заключается в поиске и внедрении современных средств и технологий в батутной гимнастике с целью повышения эффективности и оптимизации учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

В своей монографии «Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации» С.Е. Павлов с соавторами (2020) утверждает, «что современный спорт – это, по сути, не соревнование атлетов, а соревнование технологий их подготовки. Каждый спортсмен является «продуктом» профессиональной деятельности его тренера, знания и умения которого определяют качество данного «продукта». И именно знания и умения тренера обуславливают возможность или невозможность реализации каждым спортсменом данных ему природой специфических спортивных способностей» [8].

Одной из таких технологий является расчет биологических ритмов спортсменов в предсоревновательном и соревновательном этапах годичного цикла подготовки. Поскольку у большинства действующих тренеров по батутной гимнастике в РК отсутствует знания и реальный опыт применения рассчитанных биоритмов своих воспитанников в учебно-тренировочном процессе (УТП), мы предприняли попытку разрешить противоречие между наличием теоретической аргументации эффективности применения подобной технологии и отсутствием практического опыта ее применения.

В доступной нам научно-методической литературе и интернет-источниках исследование биологических ритмов в Казахстане упоминаются всего лишь несколько раз: в контексте состояния организма человека, отдельных его органов и систем [9-11], и в контексте спортивной тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям [12, 13].

Вместе с тем в странах зарубежья, в частности, в России, данной проблеме подготовки спортсменов в тренировочном процессе, а также к участию в соревнованиях посвящено достаточно много публикаций [14-18].

Большинство научных статей в дальнейшем зарубежье, как правило, также посвящено исследованию биоритмов в двух направлениях – здоровье человека, состояние организма, отдельных его органов и систем, а также влияние биологических ритмов на содержание тренировочной нагрузки при занятиях физической культурой и спортом и результат соревнований [19-22].

Биологические ритмы человека, или биоритмы – это в большей или меньшей степени регулярные колебания характера и интенсивности биологических процессов, происходящих в его организме. Теория биологических ритмов человека насчитывает около ста лет. Ее авторами являются ученые: австрийский психолог Г. Свобода и немецкий отоларинголог В. Флисс, открывшие эмоциональный и физический биоритмы. Они доказали и описали существование

23-дневного физического и 28-дневного эмоционального циклов, которые оказывают влияние на состояние организма каждого человека [23, 24]. Третий биоритм – 33-дневный интеллектуальный цикл – исследовал и доказал его существование в 1920 году австриец Ф. Тельчер [25].

Каждый биоритм состоит из 2 фаз – положительной и отрицательной:

- в положительной фазе биоритма (выше 0) наблюдается повышенная умственная и физическая работоспособность, стабильность и устойчивость выполнения физических нагрузок, повышенная выносливость, а также эмоциональная устойчивость;
- в отрицательной фазе (ниже 0), в противовес положительной, исследователями выявлен резкий спад практически всех составляющих биоритма [26, 27] (Рисунок 1).

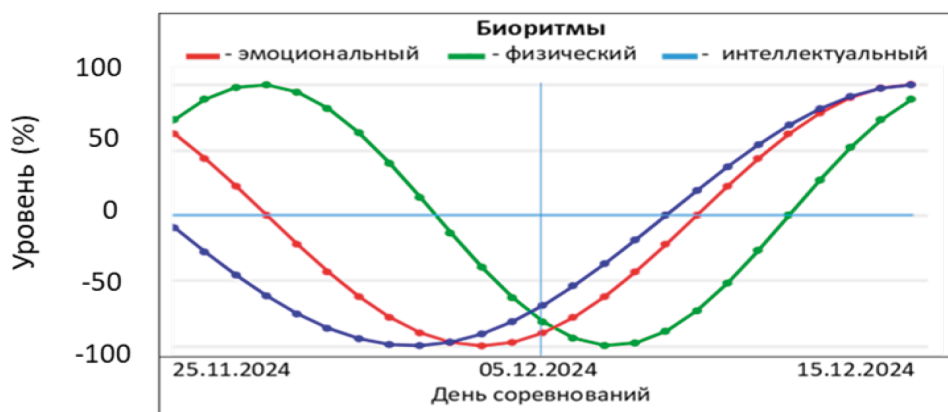


Рисунок 1 - Расчет биоритмов человека по дате рождения [28], с коррективами авторов

Расчет биоритмов человека, с наименьшими затратами во времени, выполняли в программе онлайн по дате рождения. Достоинство используемой в исследовании программы перед другими программами онлайн в том, что она позволяет рассчитывать биоритмы на даты предыдущих месяцев и даже лет [28].

Физический биоритм (ФБ) – длительностью 23 дня – непосредственно влияет на работу организма человека в целом, а также его органов и систем. От ФБ напрямую зависит состояние физических качеств и способностей человека, улучшается скорость реакции, повышаются обменные процессы (метаболизм), способность организма к восстановлению. Воздействию этого биоритма наиболее восприимчивы, в первую очередь, спортсмены и люди физического труда [29, 30].

Эмоциональный 28-дневный биоритм (ЭБ) влияет на эмоциональную сферу человека, которая

характеризуется эмоциональными свойствами личности, от которых во многом зависят ее чувства, расположение духа, интуиция и созидательные (креативные) способности. К эмоциональной сфере человека относят также эмоциональную стабильность в стрессовых ситуациях, личностную направленность к происходящим событиям (интроверсия-экстраверсия), реакцию на позитивное или негативное поведение членов социума (агрессивность, эмпатия, тревожность). ЭБ во многом влияет на состояние и поведение спортсмена в учебно-тренировочном и соревновательном процессе, его отношение к нестандартным ситуациям, появляющимся во время соревновательной борьбы.

Третий биоритм - интеллектуальный биоритм (ИБ), длительностью 33 дня, отвечающий за степень умственных возможностей, рациональность поведения в каждый конкретный момент. Он особенно важен для людей интеллектуальных профессий, а

также спортсменов, представителей игровых видов спорта, единоборств, сложно-координационных видов [29, с. 10].

Каждый из трех указанных циклов синусоидально колеблется между максимумом и минимумом, причем наиболее сложным является период, когда цикл, тем более два или все три цикла, одновременно пересекают нулевую черту, исследователи описывают как «критические дни».

В подобные дни спортсменам необходимо быть особенно внимательными в условиях тренировки и предельно сосредоточенными в пылу соревновательной борьбы. Как правило, подобные дни сопровождаются резким снижением сил, уменьшением показателей физических качеств и функциональных систем, значительным чувством большого недостатка энергии, неуравновешенным психическим состоянием и, как следствие, принятием неправильных тактических решений [31].

Таким образом, из краткого анализа научно-методической литературы и Интернет-ресурсов следует, что своевременное вычисление тренером физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов – это один из путей повышения эффективности и оптимизации УТП, а также прогнозирования результативности спортсменов в соревновательный период [14-17, 21, 22, 27, 29, 30].

Цель данного исследования – определить влияние биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов батутной гимнастики.

Задачи исследования:

- выполнить опрос ведущих тренеров РК по батутной гимнастике по проблеме влияния биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований;

- установить влияние биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов батутной гимнастики;

- определить целесообразность учета совместности биологических ритмов при комплектовании партнеров в синхронных прыжках.

Материалы и методы. В рамках исследования были применены следующие методы:

- теоретический анализ доступной научно-методической литературы и Интернет-ресурсов по интересующей нас проблеме;

- опрос тренеров для выяснения их точки зрения на проблему влияния биологических ритмов на УТП и результаты соревнований;

- анализ протоколов соревнований по батутной гимнастике;

- расчет биологических ритмов;

- педагогическое наблюдение за поведением спортсменов на тренировках и в условия соревнований;

- статистическая обработка материалов исследования.

Организация и проведение исследования. В опросе приняло участие 20 ведущих тренеров РК по батутной гимнастике, в том числе: Заслуженный тренер РК – 1 человек, тренеры высшей категории, высшей квалификации, со стажем работы от 14 до 42 лет – 19 человек.

Был выполнен расчет биологических ритмов 10 спортсменов батутной гимнастики, из них: членов национальной сборной РК (сеньоры – 6 человека), средний возраст 22 года, и молодежной сборной РК (юниоры – 4 человека) со средним возрастом 17 лет. Стаж занятий батутной гимнастикой составляет от 12 до 20 лет. Среди исследуемых гимнастов звание мастера спорта международного класса РК имеют 6 человек, звание мастера спорта РК – 4 человека, выступающих в индивидуальных и синхронных прыжках на батуте и в индивидуальных прыжках на двойном минитрампе (ДМТ). Из них: участник Олимпийских игр в Париже (9 место), победители и призеры этапов Кубка мира, чемпионатов мира среди юниоров, Азиатских игр 2023 года, чемпионата Азии 2024 г.

Анализ влияния биоритмов спортсменов на результат соревнований проводился по итогам следующих стартов: чемпионат и Кубок РК по многоборью 14-20.10.2024 (г. Павлодар); чемпионат РК среди молодежи по многоборью 11-17.11.2024 (г. Алматы); международный турнир Beyond the Sky Trampoline Gymnastics 3-7.12.2024 (г. Ташкент).

Анализ влияния биологических ритмов спортсменов на выполнение тренировочной нагрузки проводился во время учебно-тренировочных сборов (УТС) по подготовке к международному турниру в г. Ташкенте, с 18.11 по 02.12. 2024 г., на базе Центра олимпийской подготовки (г. Алматы).

Результаты. Целевая установка исследования достигалась последовательным решением поставленных задач. Первая задача была посвящена анкетированию тренеров. Данные опроса респондентов, представленные в таблице 1, говорят о неоднозначном отношении тренеров к проблеме влияния биологических ритмов на тренировочный и соревновательный процесс, а также на комплектование пар в синхронных прыжках на батуте. Большинство ответов тренеров соответствуют позитивному отношению к указанной проблеме, вместе с тем выявлен достаточно большой процент индифферентного отношения к данному вопросу.

Таблица 1 – Анализ анкетирования тренеров по проблеме влияния биологических ритмов на спортсменов (n=20)

№	Вопросы анкеты	Ответы	
		Кол-во	%
1	Известна ли Вам проблема биоритмов в спорте?	18 (Да); 2 (Нет)	90; 10
2	Ваше отношение к проблеме биоритмов? (+; -; 0)	+ 15; - 1; 0 - 4	75; 5; 20
3	Выполнялся ли Вами расчет биоритмов своих спортсменов?	4 (Да); 16 (Нет)	20; 80
4	Ваше мнение по влиянию биоритмов на выполнение тренировочной нагрузки (+; -; 0)	+ 15; - 0; 0 - 5	75; 0; 25
5	Влияют ли биоритмы на результат соревнований?	+ 16; - 0; 0 - 4	80; 0; 20
6	Ваше мнение по комплектации синхронных пар с учетом биоритмов	+ 12; - 2; 0 - 6	60; 10; 30
Обозначение: влияние биоритмов + положительное; - отрицательное; 0 индифферентное			

Во второй задаче определяли влияние биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса спортсменов батутной гимнастики. Важно отметить, что расчеты биоритмов и результаты наблюдения носили скрытый характер и не сообщались ни тренерам, ни спортсменам. Это позволило соблюсти «чистоту» исследования.

Наблюдение проводилось в течение двух микроциклов, в период прохождения УТС. Всего было проведено 20 тренировок, основная направленность которых сводилась к стабилизации выполнения соревновательных комбинаций, повышению психологической устойчивости и надежности, поддержанию уровня развития физических качеств.

Как правило, первые, утренние тренировки (длительностью 1,5-2,0 часа) носили вспомогательный характер и решали следующие основные задачи:

- отработка элементов «школы» батутной гимнастики в различных сочетаниях;

- совершенствование техники выполнения первого соревновательного упражнения со специальными требованиями (юниоры), совершенствование первого квалификационного упражнения (сеньоры);

- совершенствование техники выполнения связок из 4-5 двойных сальто второго квалификационного упражнения (юниоры), сеньоры – второго квалификационного упражнения.

Вторые (основные) тренировки (длительностью 2,0-2,5 часа) были посвящены стабилизации выполнения техники второго квалификационного и финального соревновательных упражнений, повышению психологической стабильности и надежности как у юниоров, так и у сеньоров.

Предварительно были рассчитаны биологические ритмы всех спортсменов.

Биоритмы гимнастов (сеньоров)

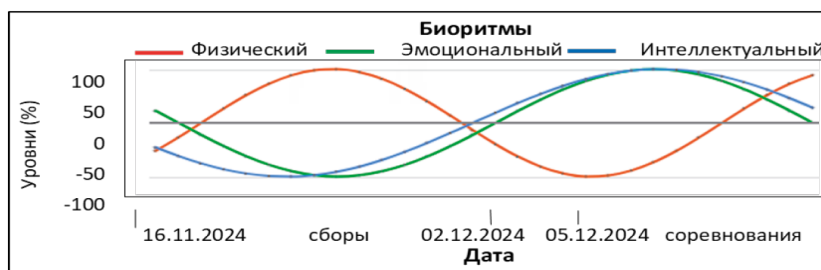


Рисунок 2 - Биоритмы гимнаста М-а Д. [28], с коррективами авторов

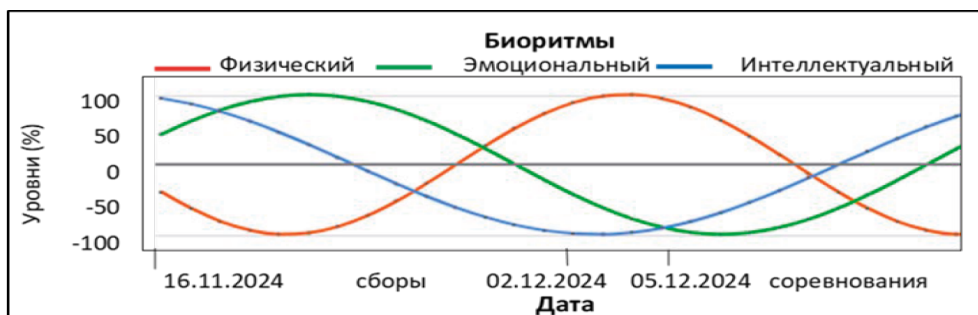


Рисунок 3 - Биоритмы гимнаста Б-а Р. [28], с коррективами авторов

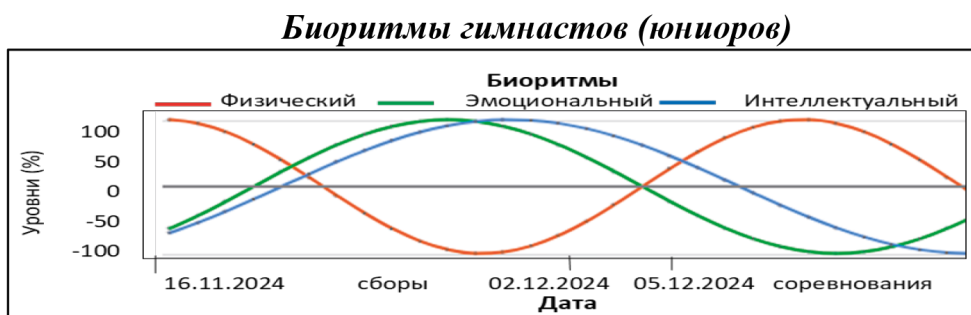


Рисунок 4 - Биоритмы гимнаста Б-е Е. [28], с коррективами авторов

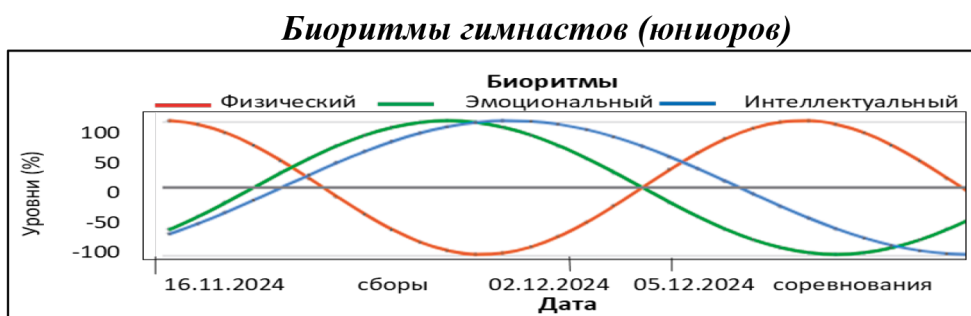


Рисунок 5 - Биоритмы гимнаста Г-а Д. [28], с коррективами авторов

В качестве примера рассмотрим рассчитанные биоритмы двух сеньоров М-а Д. – МС МК РК, Б-а Р. – МС МК РК и двух юниоров Б-о Е. - МС МК РК и Г-а Д. – МС РК. Продолжительность двух микроциклов УТС составила 14 дней, сле-

довательно, за указанный период длительность ФБ составила больше половины полного цикла (23 дня), ЭБ - составила ровно половину полного цикла (28 дней), ИБ - составил несколько меньше половины полного цикла (33 дня).

Таблица 2 – Состояние биологических ритмов спортсменов в период УТС

№	Гимнаст	Звание, категория	Биологические ритмы (%)		
			ФБ	ЭБ	ИБ
1	М–в Д.	МС МК РК - сеньор	- 40 / - 40	+ 40 / 0	- 40 / + 10
2	Б–в Р.	МС МК РК - сеньор	- 50 / + 50	+ 50 / - 40	+ 100 / - 90
3	Б–о Е.	МС МК РК - юниор	+ 1000 / - 70	- 60 / + 40	- 60 / + 90
4	Г–в Д.	МС РК - юниор	- 60 / + 100	+ 100 / - 90	+ 90 / - 50
Примечание: в числителе – данные в начале УТС; в знаменателе - данные в конце УТС					

Как видно из рисунков 2-5 и таблицы 2, во время прохождения УТС биоритмы наблюдаемых гимнастов находились в различных фазах, зачастую неблагоприятных для выполнения сложно-координационной нагрузки с повышенной психологической трудностью. За период сборов биоритмы спортсменов колебались в интервале от - 60/+

100% до + 100/- 90, включая критический день совмещения двух биоритмов в 0 фазе (биоритмы гимнаста Г-а Д., рисунок 5).

Вторая часть задачи была посвящена установлению влияния биологических ритмов на результаты соревнований спортсменов батутной гимнастики и занятые места (таблица 3).

Таблица 3 – Состояние биологических ритмов спортсменов во время соревнований (%) и показанный результат (баллы)

№	Гимнаст	Соревнования	Биологические ритмы			Результат	Занятое место
			ФБ	ЭБ	ИБ		
1	М–в Д.	Чемпионат РК	+ 40	+ 43	- 81	56,61	I
		Кубок РК	- 14	0	- 54	56,23	I
		МТ г. Ташкент	- 95	+ 70	+ 75	57,85	I
2	Б–в Р.	Чемпионат РК	+ 98	- 22	+ 76	54,82	II
		Кубок РК	+ 81	+ 43	+ 28	18,4	6
		МТ г. Ташкент	+ 100	- 85	- 97	48,52	9
3	Б–о Е.	Чемпионат РК	- 100	- 90	+ 30	53,07	6
		ЧРК среди молодежи	+ 30	- 62	+ 20	59,30	I
		МТ г. Ташкент	0	0	+ 65	55,56	II
4	Г–в Д.	Чемпионат РК	+ 52	+ 62	+ 76	53,30	5
		ЧРК среди молодежи	+ 99	- 62	+ 65	53,45	II
		МТ г. Ташкент	+ 63	+ 90	+ 99	54,24	4

У сеньоров анализировали результаты чемпионата РК, Кубка РК и МТ в г. Ташкенте. У юниоров - чемпионат РК, чемпионат РК среди молодежи и МТ в г. Ташкенте. Как видно из данных, приведенных в таблице, наблюдается широкий разброс по фазам всех трех биологических ритмов. При-

чем некоторые спортсмены выступали успешно и показали высокий результат, несмотря на весьма неблагоприятное соотношение фаз биоритмов.

К примеру, у гимнаста №3 Б-о Е. (юниор), на чемпионате Казахстана, при неблагоприятном соотношении фаз (два критических минуса и один

плюс), он занял 6 место с результатом 53,07 балла. Через месяц, на ЧРК среди молодежи (при двух плюсах ФБ и ИБ и минусе по ЭБ) он набрал 59,30 балла – это достаточно высокий результат для юниора - и стал чемпионом. После прохождения УТС, на МТ в г. Ташкенте, при нулевых фазах ФБ и ЭБ (два критических дня) и + 65 по ИБ он смог занять II место с результатом 55,56 балла.

Решение третьей задачи было направлено на определение целесообразности учета тренерами биологических ритмов на совместимость партнеров при комплектовании пар в синхронных прыжках.

На поставленный в анкете вопрос №6 «Ваше мнение по комплектации синхронных пар с учетом биоритмов»: 12 человек высказали «Да, необходимо учитывать»; 2 человека «Нет»; безразличное отношение выявлено у 6 тренеров. Такое неоднозначное отношение тренеров к указанной

проблеме мотивировало нас к установлению истины в батутной гимнастике.

Решение проблемы для тренера в первую очередь заключается не столько в комплектации синхронных пар с учетом биоритмов, сколько в поиске партнера для своего воспитанника, т.к. количество гимнастов одной категории и близких по технической подготовленности в одном городе не всегда соответствует запросу. Если же тренер не может решить проблему в рамках своего города, то обращается к тренерам из других регионов для комплектации пары с целью участия спортсменов в соревнованиях (правилами соревнований федерации гимнастики РК это разрешено). В связи с этим нами были рассчитаны графики совместимости биоритмов двух пар сеньоров и двух пар юниоров, участвующих в международном турнире в г. Ташкенте. Состояние биоритмов гимнастов на МТ представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Совместимость биологических ритмов гимнастов, выступающих в синхронных прыжках на международном турнире в г. Ташкенте (%)

№	Пара	Город	Биологические ритмы			Совместимость %	Занятое место
			ФБ	ЭБ	ИБ		
1	М–в Д. / Т–в Д.	Караганда / Павлодар	96	85	100	94	5
2	Б–в Р. / С–а Р.	Усть-Каменогорск	96	78	65	80	II
3	Б–о Е. / Г–в Д.	Павлодар / Алматы	7	22	42	24	8
4	С–н С. / М–т А.	Павлодар / Усть-Каменогорск	78	33	42	51	I

Среди рассматриваемых пар сеньоров, одна пара, №1 (из разных городов), была скомплектована непосредственно на соревнованиях, без опыта совместных выступлений (М–в Д. / Т–в Д.). Вторая пара, №2 из одного города (Б–в Р. / С–а Р.) тренируются совместно много лет. У юниоров – пара № 3 (Б–о Е. / Г–в Д.), из разных городов, но уже неоднократно выступали совместно на внутренних и международных соревнованиях. Юниорская пара №4 (из разных городов) без опыта совместных выступлений, была сформирована во время сборов (С–н С. / М–т А.). Как видно из таблицы, прямой зависимости от совместимости биологических ритмов и спортивного результата (занятое место) не наблюдается [32].

Решая проблему совместимости партнеров, возникает вопрос «Как индивидуальный (личный) результат влияет на успех или поражение в синхронном упражнении?»

На рисунке 6 видно, что индивидуальный результат, показанный партнерами, неоднозначно влияет на результат в синхронном упражнении. Есть примеры высокого индивидуального результата и полного провала в синхроне (пара №3). Полная противоположность – результат пары №2, при низких индивидуальных показателях – серебряная медаль в синхронных прыжках в финале международного турнира.

Обсуждение. При решении указанной проблемы перед тренером, как правило, стоят два вопроса:

1. Находится ли результат соревнований или спортивное достижение в «жесткой» зависимости от фазы биологических ритмов?

2. Есть ли смысл учитывать биоритмы при построении спортивной тренировки, поскольку они объективно существуют?

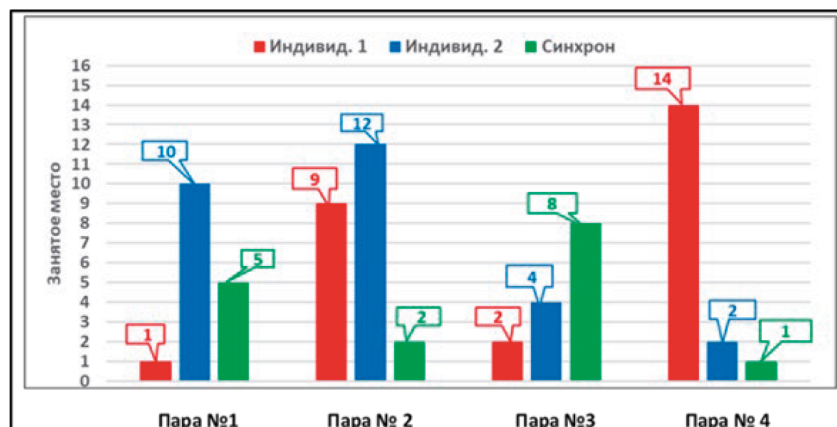


Рисунок 6 – Зависимость индивидуального результата гимнастов и занятого места в синхронных прыжках (составлено авторами)

При анализе ответов тренеров на проблему влияния биологических ритмов на спортсменов, представленных в таблице №1 выяснилось, что для респондентов она представляет определенный интерес. Выявлено, что проблема влияния биологических ритмов на тренировочный и соревновательный процесс известна 90 % респондентов. В то же время в практической деятельности только 4 человека, или 20 %, выполняли расчет биоритмов своих спортсменов и анализировали их влияние на спортивно-технический результат.

15 человек, или 75 % опрошенных, ответили, что биоритмы, видимо, каким-то образом влияют на выполнение тренировочной нагрузки. Подобный ответ мы получили и на пятый вопрос о влиянии биоритмов на результат соревнований – 80 % ответили утвердительно, отрицательных мнений не обнаружено, и только 20 % наставников не определились с конкретикой в своих ответах.

Следует ли учитывать биологические ритмы партнеров при комплектовании дуэтов в синхронных прыжках, тренеры ответили: «Да» - 60 %; «Нет» - 10 % и 30 % сомневаются в правильности ответа.

Вместе с тем, в литературных источниках встречаются как подтверждение полученных нами результатов, так и прямо противоположное мнение. Некоторые авторы, в своих исследованиях утверждают о желательном учете биоритмов при комплектовании дуэтов и четверок в биатлоне [30, с. 6], легкой атлетике [15, с. 77]. Мнение тренеров по футболу по данному вопросу имеют негативное отношение: «Во главу угла при

оценке футболистов мы ставим не биоритмы, а мастерство» [18, с. 129].

Влияние биологических ритмов на выполнение тренировочной нагрузки рассматривали в период прохождения УТС. Как уже отмечалось ранее, продолжительность УТС составила 14 дней. Длительность ФБ составила больше половины полного цикла, ЭБ длился ровно половину полного цикла, ИБ - составил несколько меньше половины полного цикла (33 дня). Следовательно, за этот период в показателях всех трех биоциклов наблюдалась как положительная фаза, так и отрицательная.

Особенно ярко это можно увидеть на рисунках 2-5 и данных, представленных в таблице 2. За период УТС биоритмы спортсменов колебались в интервале от - 60 / + 100 % и до + 100 / - 90, включая критический день совмещения двух биоритмов (ФБ и ЭБ) в 0 фазе у спортсмена Г-а Д., рисунок 5.

Анализ показателей фаз биоритмов на начало и окончание сборов выявил, что:

- ФБ у трех гимнастов, в начале сборов, находился в отрицательной фазе и у одного в положительной, на окончание – по два спортсмена оказались в + и – фазах;

- ЭБ – 3 человека в + фазе и 1 гимнаст в - фазе, в конце сборов, в положительной фазе - один спортсмен, в отрицательной фазе - два и у одного человека выявлен «критический» день;

- ИБ на начало и окончание биоритма в обеих фазах находились по два гимнаста.

Несмотря на такое разнообразие нахождения показателей биоритмов в различных фазах, явных

снижений или подъемов в тренировочной деятельности спортсменов не обнаружено. Некоторые спортсмены испытывали дискомфорт во время утренней тренировки. Как правило, таким спортсменам тренерами интуитивно снижался объем тренировочной нагрузки (количество соревновательных комбинаций), и они освобождались от выполнения комплекса специальной физической подготовки. И наоборот, гимнасты, испытывающие эмоциональный и физический подъем, получали от тренера повышенные нагрузки как по объему, так и по интенсивности, им предлагалось выполнение сложных элементов, с повышенной психологической трудностью.

Вместе с тем, мы солидарны со многими авторами, которые указывают на необходимость планировать тренировочные нагрузки с учетом биологических ритмов [15, с. 77; 17 с. 636; 29, с. 8; 30, с. 4-5]. Для каждого гимнаста тренер должен рассчитать график физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов и, как минимум, за 1,5-2 месяца перед предстоящими соревнованиями следовать ему в планировании нагрузки УТЗ.

Во второй части рассматриваемой задачи нашего исследования мы также определили влияние биологических ритмов на успех спортсменов батутной гимнастики на соревнованиях и занятые ими места. В таблица 3 представлены данные участия спортсменов в трех соревнованиях.

Из представленных данных видна широкая палитра сочетания фаз биологических ритмов не только в трех соревнованиях, но и рамках одного, конкретного старта. Так, у лидера национальной сборной гимнаста М-а Д. на чемпионате РК в г. Павлодаре разброс показателей биоритмов колебался в интервале: ФБ + 40 %; ЭБ + 43 %; ИБ – 81 %. При этом результат выступления составил 56,61 баллов, что позволило ему занять первое место.

Буквально через три дня, там же, на Кубке РК, он повторно показал очень высокий результат 56,23 балла и занял первое место, хотя состояние показателей биоритмов было совершенно в другом сочетании ФБ – 14 %; ЭБ – 0; ИБ – 54 %. При весьма неблагоприятном сочетании фаз (два минуса по ФБ и ИБ и «критическом» дне по ЭБ), спортсмен смог победить благодаря высокому уровню технического мастерства и волевых качеств.

На МТ в Ташкенте, он же, при явно низком уровне физической работоспособности по ФБ (- 95 %) и двух плюсах по ЭБ и ИБ (75 % и 70 % соответственно) показал высокий уровень спортивного мастерства - 57,85 балла (лучший результат в сезоне) и занял первое место.

Такой детальный анализ результатов трех соревнований одного гимнаста, выступающего в совершенно разных состояниях организма, на наш взгляд, позволяет утверждать, что нами не обнаружено прямой зависимости спортивного результата от показателей биологических ритмов. Возможно, полученный нами результат и соответствующий вывод получен на недостаточно репрезентативной выборке.

Вместе с тем, В.И. Сиваков (2007) утверждает, что «Ни один чемпион мира, олимпийский чемпион не побеждал в основных соревнованиях, если день старта приходился на критический день одного из биоритмов» [30, с. 2]. С таким мнением согласны и ряд других исследователей [15, с. 77; 17, с. 636; 29, с. 8; 30, с. 2]. Следует отметить, авторами анализировались преимущественно циклические виды спорта.

Решение третьей задачи исследования было посвящено вопросу совместимости партнеров в синхронных прыжках по показателям биологических ритмов. В своей монографии Г.Д. Бабушкин (2001) утверждает, что синхронно выполняемая совместная деятельность (бесконтактная) в таких видах спорта как, художественная гимнастика (командные упражнения), синхронное (артистическое) плавание, синхронные прыжки в батутной гимнастике т.п., зависит от многих факторов. Совместимость партнеров по биологическим ритмам, наряду с учетом психологической совместимости и уровнем спортивного мастерства является одним из факторов формирования спортивных коллективов (пар, троек, четверок и т.п.) [33].

Из наблюдаемых пар сеньоров, пара №1 (из разных городов, Караганда / Павлодар), была скомплектована непосредственно на соревнованиях, без опыта совместных выступлений (М-в Д. / Т-в Д.) совместимость партнеров составила высокие 94 %, при этом они справились со своими упражнениями и заняли 5 место. Вторая пара сеньоров, № 2, из одного города (Усть-Каменогорск) тренируются совместно много лет, (Б-в Р. / С-а Р.), совместимость также довольно высока и равна 80 %. На турнире они стали серебряными призерами.

У юниоров – пара № 3, скомплектована из гимнастов разных городов (Павлодар / Алматы), Б-о Е. / Г-в Д., имеют опыт выступления как на внутренних, так и международных соревнованиях (ЧМ среди юниоров, 2019 г. – 6 место) совместимость биоритмов оказалась самой низкой из всех рассматриваемых случаев и составила всего лишь 24 %. В итоге пара выступила крайне неудачно, в финале заняли только 8 место.

Юниорская пара С – н С./М - т А., №4 (из разных городов, Павлодар / Усть-Каменогорск) была сформирована во время сборов, гимнасты провели только десять тренировок, совместно ранее не тренировались, не имеют опыта выступлений на соревнованиях, совместимость партнеров равна 51 %. Вместе с тем, в конечном итоге, эта пара принесла Казахстану золотую медаль (рисунок 6).

Как видно из приведенных данных в таблице 4, мы не обнаружили какой-либо корреляции между совместимостью биологических ритмов и спортивного результата (занятое место) синхронных пар в батутной гимнастике. Подтверждением нашего умозаключения является анализ многолетних выступлений (2016-2024 гг.) ведущей пары страны, составленной из представителей разных городов (Караганда / Шымкент) М-а Д. и А-а П., имеющих звание МС МК. За восемь лет совместных выступлений, при низком уровне совместимости по биоритмам, всего лишь 48 %, при совместных тренировках только в период УТС, гимнасты дважды выигрывали этапы Кубка мира и шесть раз становились призерами этих престижных соревнований.

Исследуя проблему совместимости партнеров в синхронных прыжках, мы выяснили, что нет однозначной зависимости между личным выступлением и результатом в синхронных прыжках. Сопоставляя данные, представленные в таблице 4 и рисунке 6, обнаружили, что пара №2 (сеньоры) при низких индивидуальных показателях (9 и 12 занятые места), но высоком уровне совместимости по биоритмам (80 %) в финале синхронных прыжков, смогла обойти шесть пар соперников и занять 2 место.

Иной результат в синхроне показала пара №3 (юниоры), при высоких индивидуальных результатах (2 и 4 место) в финале синхронных прыжков полностью «завалили» упражнение и заняли только 8 место. Возможно, причина кроется в очень низком уровне совместимости, всего лишь 24 %.

В качестве еще одного примера рассмотрим результат выступления юниорской синхронной пары №4. При невысоком показателе совместимости по биологическим ритмам (51 %), неудачном выступлении С-н С. (14 место) и успешным результатом М-т А. (2 место) пара смогла стать золотыми медалистами международного турнира.

Как видим, совместимость партнеров по биологическим ритмам не всегда положительно влияет на результат соревнований в синхронных прыжках,

точно так же, как и успешное выступление в индивидуальных прыжках. Подтверждение нашего мнения мы нашли в публикациях [33, с. 38; 34].

Заключение. Подготовка спортсменов зависит от многих составляющих и соответствующим образом должна строиться с учетом достижений в различных отраслях науки, в том числе и биологии ритмов. Проведенное нами исследование позволяет сделать определенные выводы по влиянию биологических ритмов на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов батутной гимнастики:

1. Опрос тренеров показал, что при осознании значимости проблемы влияния биологических ритмов на тренировочный и соревновательный процесс, а также на комплектование пар в синхронных прыжках на батуте лишь 4 человека, или 20 % реализовали ее в практической деятельности. У многих из них так и не сложилось конкретного отношения к рассматриваемой проблеме, выявлено достаточно большое количество (от 20 до 30 %) индифферентного отношения к данному вопросу.

2. Влияние биологических ритмов гимнастов на выполнение тренировочной нагрузки показало разнообразие нахождения показателей ритмов в различных фазах. Несмотря на это, явных снижений или подъемов в характере выполнения тренировочной работы по объему и интенсивности спортсменов не обнаружено. В тоже время мы считаем, что для каждого гимнаста перед предстоящими соревнованиями тренер должен рассчитывать график биоритмов, (не сообщая ему об этом) и вносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

По результатам анализа участия спортсменов в трех соревнованиях исследованием не установлено прямой зависимости спортивного результата от показателей биологических ритмов. Вместе с тем, при неблагоприятных сочетаниях фаз биоритмов тренер может вносить коррективы в тактический ход соревновательной борьбы (уменьшить трудность упражнений).

3. При комплектовании пар в синхронных прыжках установлено, что тренеры в первую очередь руководствуются техническим мастерством гимнастов и только потом обращают внимание на совместимость по биологическим ритмам и психологическую совместимость. Исследованием также установлено, что нет однозначной зависимости между личным выступлением спортсмена и результатом в синхронных прыжках.

Список литературы

- 1 Бронский Е.В. Методика обучения сложным прыжкам на батуте с акцентом на основные опорные точки // Теория и методика физической культуры. - 2024. - №4. - С. 82-93. DOI: https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_82.
- 2 Пушкарный М.Ю. Коррекция уровня подготовленности спортсменов высокой квалификации в индивидуальных прыжках на батуте: автореф. ... к. п. н.: 13.00.04 / Кубан. гос. акад. физ. культуры. - Краснодар, 2002. - 23 с.
- 3 Караваева И.В. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2008. - №2. - С. 16-19.
- 4 Гаранин С.А. Прыжки на батуте: учебное пособие. - изд. 2-е, переп. и доп. - Владивосток: Издательство Дальневосточного федерального университета, 2023. - 191 с. URL: <https://www.dvfu.ru/science/publishing-activities/catalogue-of-books-fefu/> (дата обращения 01.10.2024).
- 5 Bagirov S.S., Bekir N.C. Research of the role of trampoline preparation of gymnasts in the development of motor abilities // Scientific news of the Academy of Physical Culture and Sports. - 2021. - №3(1). - pp. 43-47. <https://doi.org/10.28942/ssj.v3i1.296>.
- 6 Esposito P.W., Esposito L.M. The Reemergence of the Trampoline as a Recreational Activity and Competitive Sport // Current Sports Medicine Reports. - 2009. - №8(5). - pp. 273-277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19741356/> (дата обращения: 03.10.2024).
- 7 Patel T.S., McGregor A., Williams K. The influence of growth and training loads on injury risk in competitive trampoline gymnasts. // Journal of sports sciences. - 2021. - Vol. 39. - №23. - pp. 2632-2641. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34219613/> (дата обращения: 05.11.2024).
- 8 Павлов С.Е. Современные технологии подготовки спортсменов высокой квалификации – М.: Онто Принт, 2020. – 300 с.
- 9 Штритер Е. Битва за биоритмы: как повлияет смена часового пояса на здоровье казахстанцев. URL: <https://esquire.kz/bitva-za-bioritmy-kak-povlijaet-smena-chasovogo-pojava-na-zdorove-kazahstancsev/?ysclid=m4ekmief80511376921> / (дата обращения: 05.11.2024).
- 10 Биологические ритмы и время: Казахстан меняет часовые пояса. URL: <https://optimism.kz/2023/12/07/biologicheskie-ritmy-i-vremya-kazahstan-menyaet-chasovye-pojava/?ysclid=m4el566qc9387880> (дата обращения: 12.11.2024).
- 11 Полищученко К.В., Салатова О.И. К вопросу о цикличности биологических процессов URL: https://rusnauka.com/18_ENXII_2015/Biologia/8_194441.doc.htm (дата обращения: 05.11.2024).
- 12 Дауленбаев М.Т., Кудашова Л.Р. Зависимость спортивных результатов от многодневных биоритмов спортсменов высокой квалификации // Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Начальная школа и физическая культура» - 2016. - №4(51). - С. 39-43. https://www.kaznpu.kz/docs/vestnik/nach_shkola_i_fiz_podgotovka/4_2016.pdf.
- 13 Бронский Е.В., Куц Е.А. Влияние биоритмов на физическую подготовленность акробатов // Педагогический вестник Казахстана. - 2005. - №2. - С. 10-16.
- 14 Корягина Ю.В., Тер-Акопов Г.Н., Нопин С.В., Рогулева Л.Г. Биологические ритмы в спорте: методы исследования и анализа: методические рекомендации. - Ессентуки: ФГБУ СКФНКЦ ФМБА России, 2017. - 32 с.
- 15 Корягина Ю.В., Вернер В.В. Спортивная хронобиология: учебное пособие. - Омск: СибГАФК, 2000. - 54 с.
- 16 Царегородцева Ю.А. Влияние биоритмов на физические нагрузки человека // Студенческая наука и XXI век. - 2017. - №1(14). - С. 2-5.
- 17 Гончаров А.А. Роль биоритмов в тренировочном процессе // Молодой ученый. - 2015. - №15(95). - С. 635-637. - URL: <https://moluch.ru/archive/95/21403/> (дата обращения: 30.12.2024).
- 18 Шапошникова В.И., Таймазов В.А. Хронобиология и спорт - М.: Советский спорт, 2005. - 180 с.
- 19 Castelli L., MacDonald J.H., Innominato F., Galasso L. Circadian rhythm, athletic performance and physical activity // Frontiers in Physiology. - 2024. - Vol. 15. - pp. 1466152.1-1466152.3. <https://air.unimi.it/handle/2434/1084389> (дата обращения: 05.11.2024).
- 20 Cornelissen G.G., Halberg E., Halberg F., Halberg J., Sampson M., Hillman D., Nelson W. // Chronobiology: A frontier in biology and medicine. - 1989. - №16(4). - pp. 383-408. <https://air.unimi.it/handle/2434/1084389> (дата обращения: 30.11.2024).
- 21 Shafiee S., Rahim R., Hakime A., Vahid R. The relationship between biorhythm (physical cycle) and sports performance in women's basketball // Physical education of students. - 2016. - Vol. 20. - №3. - pp. 58-64. URL: <https://www.researchgate.net/publication/305274671> (дата обращения: 30.11.2024).
- 22 Zareian E., Rabbani V., Saeedi F. The effect of physical biorhythm cycle on some physical fitness factors of adolescent volleyball players // Annals of applied Sport Science. - 2014. - Vol. 2. - №1. - pp. 11-20. <https://sportsjournal.org/index.php/ssj/article/view/395?articlesBySameAuthorPage=2> (дата обращения: 03.12.2024).
- 23 Свобода Г. Цикличность в человеческом организме в ее психологическом и биологическом смысле. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/swoboda-hermann-1873-1963...> (дата обращения: 03.12.2024).
- 24 Закон Свобода-Флисса-Тельчера и биологические циклы. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.sainte-anastasia.org/articles/bienestar/la-ley-de-swoboda-fliess-teltscher-y-los-ciclos-biolgicos.html>.
- 25 Тельчер Ф. Гармонические колебания биологических процессов. [Электронный ресурс]. URL: <https://dzen.ru/a/X3MiOgdxeWg-W9cE?ysclid=m4grmqi58563030844>. (дата обращения: 03.12.2024).
- 26 Агаджанян Н.А. О физиологических механизмах биологических ритмов // Успехи физиологических наук. - 1987. - Т. 18. - №4. - С. 80-104.
- 27 Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека: физический, эмоциональный, интеллектуальный - М.: Амрита Русь, 2006. - 384 с. URL: https://vk.com/wall-63038783_34838?ysclid=m4zdgqmk7b846701761 ... (дата обращения: 07.12.2024).
- 28 Расчет биоритмов человека. - URL: <https://geocult.ru/bioritmyi-online-raschet>. (дата обращения 10.12.2024).
- 29 Соколова В.С. Биоритмы и их влияние на эффективность тренировочного процесса и результаты соревнований спортсменов // Современные проблемы науки и образования. - 2015. - №4. - С. 8-14. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21251&ysclid=m4zdcjdj6a290794968> (дата обращения: 10.12.2024).

- 30 Сиваков В.И. Биоритмы: физический, эмоциональный и интеллектуальный как фактор оптимизации психофизиологического состояния биатлонистов в нестандартных ситуациях соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №10. - С. 2-7.
- 31 Критические дни биоритмов человека: двойные, тройные... - Текст: электронный. - URL: <https://geocult.ru/bioritmyi/kriticheskie-dni-bioritmov> (дата обращения: 10.12.2024).
- 32 Совместимость по биоритмам. - Текст: электронный. - URL: Источник <https://www.biorhythmonline.com/com.php?lang=ru>. (дата обращения: 10.12.2024).
- 33 Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности - Омск: Изд-во СибГАФК, 2001. - 109 с. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005n10/p28-30.htm> (дата обращения: 12.12.2024).
- 34 Бабушкин Г.Д. Психологическая совместимость и срабатываемость в различных видах спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. - 2005. - №10. - С. 28-30.

References

- 1 Bronskij E.V. Metodika obuchenija slozhnym pryzhkam na batute s akcentom na osnovnye opornye tochki // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. - 2024. - №4. - S. 82-93. DOI: https://doi.org/10.48114/2306-5540_2024_4_82.
- 2 Pushkarnyj M.Ju. Korrekcija urovnja podgotovlennosti sportsmenov vysokoj kvalifikacii v individual'nyh pryzhkah na batute: avtoref. ... k. p. n.: 13.00.04 / Kuban. gos. akad. fiz. kul'tury. - Krasnodar, 2002. - 23 s.
- 3 Karavaeva I.V. Teorija i praktika sistemy podgotovki sportsmenov v pryzhkah na batute // Fizicheskaja kul'tura, sport – nauka i praktika. - 2008. - №2. - S. 16-19.
- 4 Garanin S.A. Pryzhki na batute: uchebnoe posobie. - izd. 2-e, perer. i dop. - Vladivostok: Izdatel'stvo Dal'nevostochnogo federal'nogo universiteta, 2023. - 191 s. URL: <https://www.dvfu.ru/science/publishing-activities/catalogue-of-books-fefu/> (data obrashhenija 01.10.2024).
- 5 Bagirov S.S., Bekir N.C. Research of the role of trampoline preparation of gymnasts in the development of motor abilities // Scientific news of the Academy of Physical Culture and Sports. - 2021. - №3(1). - rr. 43-47. <https://doi.org/10.28942/ssj.v3i1.296>.
- 6 Esposito P.W., Esposito L.M. The Reemergence of the Trampoline as a Recreational Activity and Competitive Sport // Current Sports Medicine Reports. - 2009. - №8(5). - rp. 273-277. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19741356/> (data obrashhenija: 03.10.2024).
- 7 Patel T.S., McGregor A., Williams K. The influence of growth and training loads on injury risk in competitive trampoline gymnasts. // Journal of sports sciences. - 2021. - Vol. 39. - №23. - rr. 2632–2641. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34219613/> (data obrashhenija: 05.11.2024).
- 8 Pavlov S.E. Sovremennye tehnologii podgotovki sportsmenov vysokoj kvalifikacii – M.: Onto Print, 2020. - 300 s.
- 9 Shtriter E. Bitva za bioritmy: kak povlijaet smena chasovogo pojasa na zdorov'e kazahstancsev. URL: <https://esquire.kz/bitva-za-bioritmy-kak-povlijaet-smena-chasovogo-pojasa-na-zdorove-kazahstancsev/?ysclid=m4ekmie80511376921> / (data obrashhenija: 05.11.2024).
- 10 Biologicheskie ritmy i vremja: Kazahstan menjaet chasovye pojasa. URL: <https://optimism.kz/2023/12/07/biologicheskie-ritmy-i-vremja-kazahstan-menjaet-chasovye-pojasa/?ysclid=m4el566qc9387880> (data obrashhenija: 12.11.2024).
- 11 Polishhuchenko K.V., Salatova O.I. K voprosu o ciklichnosti biologicheskikh processov URL: https://rusnauka.com/18_ENXII_2015/Biologia/8_194441.doc.htm (data obrashhenija: 05.11.2024).
- 12 Daulenbaev M.T., Kudashova L.R. Zavisimost' sportivnyh rezul'tatov ot mnogodnevnyh bioritmov sportsmenov vysokoj kvalifikacii // Vestnik KazNPU im. Abaja, serija «Nachal'naja shkola i fizicheskaja kul'tura» - 2016. - №4(51). - S. 39-43. https://www.kaznpu.kz/docs/vestnik/nach_shkola_i_fiz_podgotovka/4_2016.pdf.
- 13 Bronskij E.V., Kushh E.A. Vlijanie bioritmov na fizicheskiju podgotovlennost' akrobatov // Pedagogicheskij vestnik Kazahstana. - 2005. - №2. - S. 10-16.
- 14 Korjagina Ju.V., Ter-Akopov G.N., Nopin S.V., Roguleva L.G. Biologicheskie ritmy v sporte: metody issledovanija i analiza: metodicheskie rekomendacii. - Essentuki: FGBU SKFNKC FMBA Rossii, 2017. - 32 s.
- 15 Korjagina Ju.V., Verner V.V. Sportivnaja hronobiologija: uchebnoe posobie. - Omsk: SibGAFK, 2000. - 54 s.
- 16 Caregorodceva Ju.A. Vlijanie bioritmov na fizicheskie nagruzki cheloveka // Studencheskaja nauka i XXI vek. - 2017. - №1(14). - S. 2-5.
- 17 Goncharov A.A. Rol' bioritmov v trenirovochnom processe // Molodoj uchenyj. - 2015. - №15(95). - S. 635-637. - URL: <https://moluch.ru/archive/95/21403/> (data obrashhenija: 30.12.2024).
- 18 Shaposhnikova V.I., Tajmazov V.A. Hronobiologija i sport - M.: Sovetskij sport, 2005. - 180 s.
- 19 Castelli L., MacDonald J.H., Innominato F., Galasso L. Circadian rhythm, athletic performance and physical activity // Frontiers in Physiology. - 2024. - Vol. 15. - rp. 1466152.1-1466152.3. <https://air.unimi.it/handle/2434/1084389> (data obrashhenija: 05.11.2024).
- 20 Cornelissen G.G., Halberg E., Halberg F., Halberg J., Sampson M., Hillman D., Nelson W. // Chronobiology: A frontier in biology and medicine. - 1989. - №16(4). - rr. 383-408. <https://air.unimi.it/handle/2434/1084389> (data obrashhenija: 30.11.2024).
- 21 Shafiee S., Rahim R., Hakime A., Vahid R. The relationship between biorhythm (physical cycle) and sports performance in women's basketball // Physical education of students. - 2016. - Vol. 20. - №3. - rp. 58-64. URL: <https://www.researchgate.net/publication/305274671>. (data obrashhenija: 30.11.2024).
- 22 Zareian E., Rabbani V., Saeedi F. The effect of physical biorhythm cycle on some physical fitness factors of adolescent volleyball players // Annals of applied Sport Science. - 2014. - Vol. 2. - №1. - pp. 11-20. <https://sportsciencejournal.org/index.php/ssj/article/view/395?articlesBySameAuthorPage=2> (data obrashhenija: 03.12.2024).
- 23 Svoboda G. Ciklichnost' v chelovecheskom organizme v ee psihologicheskom i biologicheskom smysle. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://www.encyclopedia.com/psychology/dictionaries-thesauruses-pictures-and-press-releases/swoboda-hermann-1873-1963...> (data obrashhenija: 03.12.2024).

- 24 Zakon Svoboda-Flissa-Tel'chera i biologicheskie cikly. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://ru.sainte-anastasie.org/articles/bienestar/la-ley-de-svoboda-fliess-teltscher-y-los-ciclos-biologicos.html>.
- 25 Tel'cher F. Garmonicheskie kolebanija biologicheskikh processov. [Elektronnyj resurs]. URL: <https://dzen.ru/a/X3MiOgdxeWg-W9cE?ysclid=m4grmqi58563030844>. (data obrashhenija: 03.12.2024).
- 26 Agadzhanjan N.A. O fiziologicheskikh mehanizmah biologicheskikh ritmov // Uspehi fiziologicheskikh nauk. – 1987. – T. 18. – №4. – S. 80-104.
- 27 Kuznecov Ju.F. Bioritmy cheloveka: fizicheskij, jemocional'nyj, intellektual'nyj - M.: Amrita Rus', 2006. – 384 s. URL: https://vk.com/wall-63038783_34838?ysclid=m4zdgqmk7b846701761 ... (data obrashhenija: 07.12.2024).
- 28 Raschet bioritmov cheloveka. - URL: <https://geocult.ru/bioritmyi-online-raschet>. (data obrashhenija 10.12.2024).
- 29 Sokolova V.S. Bioritmy i ih vlijanie na jeffektivnost' trenirovochnogo processa i rezul'taty sorevnovanij sportsmenov // Sovremennye problemy nauki i obrazovanija. – 2015. – №4. – S. 8-14. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=21251&ysclid=m4zdcjdj6a290794968> (data obrashhenija: 10.12.2024).
- 30 Sivakov V.I. Bioritmy: fizicheskij, jemocional'nyj i intellektual'nyj kak faktor optimizacii psihofiziologicheskogo sostojanija biatlonistov v nestandartnyh situacijah sorevnovatel'noj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2007. – №10. – S. 2-7.
- 31 Kriticheskie dni bioritmov cheloveka: dvojnye, trojnye... – Tekst: jelektronnyj. – URL: <https://geocult.ru/bioritmyi/kriticheskie-dni-bioritmov> (data obrashhenija: 10.12.2024).
- 32 Sovmestimost' po bioritmam. – Tekst: jelektronnyj. – URL: Istochnik <https://www.biorhythmonline.com/com.p.php?lang=ru>. (data obrashhenija: 10.12.2024).
- 33 Babushkin G.D. Psihologicheskaja sovmestimost' i srabatyvaemost' v sportivnoj dejatel'nosti - Omsk: Izd-vo SibGAFK, 2001. – 109 s. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2005n10/p28-30.htm> (data obrashhenija: 12.12.2024).
- 34 Babushkin G.D. Psihologicheskaja sovmestimost' i srabatyvaemost' v razlichnyh vidah sportivnoj dejatel'nosti // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2005. – №10. – S. 28-30.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Бронский Евгений Васильевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ. Қазақстан, e-mail: Evena_salto@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5905-771X	Бронский Евгений Васильевич – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Павлодарский педагогический университет имени Әлкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: Evena_salto@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5905-771X	Bronskiy Evgeny Vasilyevich – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Pavlodar Pedagogical University named after Alkey Margulan, Pavlodar, Kazakhstan, e-mail: Evena_salto@mail.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5905-771X

**¹Ерназаров С.Х.а^{ib}, ¹Сейсенбеков Е.К., ²Искаков Т.Б., ¹Ильясова А.Н.,
¹Абишев К.С.**

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

²Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан

ЕРКІН КҮРЕС БАЛУАҢДАРЫНЫҢ ТӨЗІМДІЛІГІН ДАМУҒА ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович, Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Ильясова Алмагуль Нагиевна, Абишев Кендибай Саметович

Еркін күрес балуандарының төзімділігін дамыту ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада еркін күреспен шұғылданатын жас спортшылардың төзімділігін арттыруға бағытталған жаттығу әдістері мен құралдарын тиімді пайдалану мәселелері қарастырылады. Еркін күресте спортшылардың аэробты және анаэробты қабілеттерінің жоғары болуы маңызды, өйткені бұл көрсеткіштер жекпе-жек барысында тиімді күресуге жағдай жасайды. Спортшылардың төзімділігін дамыту үшін жаттығу әдістерін тиімді түрде оңтайландыру олардың дене және техникалық дайындық деңгейін көтеруге, сондай-ақ жарыстарда жоғары нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік береді. Зерттеу барысында балуандардың төзімділік деңгейін бағалауға арналған арнайы бағдарлама жасалып, жалпы және арнайы төзімділікті дамыту үшін әртүрлі жаттығу құралдары мен әдістерін қолданудың маңыздылығы анықталды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыруға ұсынылған жаттығу әдістерінің тиімділігі, тәжірибиелік көрсеткіштермен дәлелденді. Бұл зерттеу нәтижелері еркін күреспен шұғылданатын спортшылардың төзімділігін дамытуға арналған оқу-жаттықтыру үдерісінде дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушылар үшін әдістемелік нұсқау ретінде ұсынуға болады.

Түйін сөздер: төзімділік, арнайы төзімділік, спортшылар, жаттығу сабақтары, әдістер мен құралдар.

Yernazarov Salamat, Seisenbekov Yerlan, Iskakov Tairzhan, Ilyasova Almagul, Abishev Kendibay
Features of endurance development in freestyle wrestlers

Abstract. The article discusses the effective use of training methods and tools aimed at improving endurance in young athletes involved in freestyle wrestling. In freestyle wrestling, high aerobic and anaerobic capabilities are important because these factors create conditions for effective performance during a match. Efficient optimization of training methods for developing endurance allows for improvement in both physical and technical preparation, as well as achieving high results in competitions. During the study, a special program was developed to assess the endurance level of wrestlers, and the significance of using various training tools and methods for developing general and specific endurance was identified. The effectiveness of the proposed training methods for improving specific endurance in young wrestlers was proven through practical results. The study's findings can be offered to physical education teachers and coaches as methodological recommendations for the training process of athletes involved in freestyle wrestling.

Key words: endurance, special endurance, athletes, training sessions, methods and tools.

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович, Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Искаков Тайыржан Бахытбаевич, Ильясова Алмагуль Нагиевна, Абишев Кендибай Саметович

Особенности развития выносливости у борцов вольного стиля

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы эффективного использования тренировочных методов и средств, направленных на повышение выносливости у молодых спортсменов, занимающихся вольной борьбой. В вольной борьбе важными являются высокие аэробные и анаэробные возможности, поскольку эти показатели создают условия для эффективной борьбы во время поединка. Эффективная оптимизация тренировочных методов для развития выносливости позволяет повысить уровень физической и технической подготовки спортсменов, а также достичь высоких результатов на соревнованиях. В ходе исследования была разработана специальная программа для оценки уровня выносливости борцов, а также выявлено значение использования различных тренировочных средств и методов для развития общей и специальной выносливости. Эффективность предложенных методов тренировки для повышения специальной выносливости у молодых борцов была доказана практическими показателями. Результаты исследования могут быть предложены педагогам физического воспитания и тренерам в качестве методических рекомендаций для процесса обучения и тренировки спортсменов, занимающихся вольной борьбой.

Ключевые слова: выносливость, специальная выносливость, спортсмены, тренировочные занятия, методы и средства.

Кіріспе. Бүгінде Қазақстан әлем қауымдастығына тәуелсіз ел ретінде әбден танымал болды. Оған өз дәрежесінде спорттың да қосқан үлесі елеулі. Спорттың (жәй-жапсары) жағдайы республиканың әлеуметтік-экономикалық дамуына байланысты екені белгілі. Сонымен бірге спорттың ілгерілеуінсіз табыс пен прогресске жету мүмкін емес. Бұл жағдай жалпы алғанда спортта, атап айтқанда еркін күресте спорттық адамтанудың ерекше саласы ретінде жоспарланған, мақсатқа бағытталған ғылыми-зерттеу жұмысын ұйымдастыруды талап етеді.

Адамзат тарихында еркін күрес ең көне және танымал спорт түрлерінің бірі. Спортшының жоғары дәрежелі шеберлігінің ең маңызды критерийлерінің бірі болып жоғары деңгейдегі төзімділік болып табылады. Балуан жан-жақты төзімділіктің арқасында әртүрлі техникалық-тактикалық қозғалыстар мен комбинацияларды, жоғары жылдамдықта кілем үстінде кескілескен айкасты тамаша орындай алып, жоғары деңгейдегі спорттық нәтижелерге қол жеткізе алады.

Осыған байланысты педагогика ғылымының алдына өте көкейтесті міндеттер қойылады. Ол міндеттердің орындалуы жоғары дәрежелі балуандардың бойында арнайы төзімділікті дамытуды керек етеді. Оған еркін күрес мүмкіндіктерін пайдалану өте тиімді.

Еркін күрес мәселесіне, оның ішінде балуандарда арнайы төзімділікті дамытуға арналған әдебиеттерге жасалған талдау, тәжірибиені зерттеу бүгінгі күнде жоғары дәрежелі балуандардың шеберлігін арттыру қажеттігін көрсетті.

Төзімділікті тәрбиелеу мәселесімен көптеген ғалымдар шұғылданды. Теориялық және тәжірибиелік тұрғыдағы дәлелдемені қамтамасыз ететін зерттеу жұмысы бірнеше аспектіде жүргізілді.

Ондай ғылыми еңбектердің қатарына әртүрлі аспектіде қарастырылған арнайы төзімділік мәселелерін зерттеген жұмыстарды жатқызуға болады. Олар:

- арнайы төзімділікті балуанның қозғалыс қабілетінің арнайы түрі ретінде, шартты рефлекті сипатта түсіндірілуі (А.И. Силин мен Б.В. Савин);

- арнайы жасалған жаттығу кешенінде жұмыс уақытын, жаттығу қарқынын және сапасының бағалануы (М.И. Романенко) [1];

- еркін күресте төзімділіктің арнайы көрсеткіші ретінде қарастырылуы (К.В. Градополов, Б.Н. Бутенко);

- боксшылардың үш минуттық және тоғыз минуттық сынақтардағы соққылар қарқынының айырмашылықтары арқылы спортшының төзімділігінің сипаттамасы (В.А. Петухов) [2];

- арнайы төзімділік жүйке-бұлшықет аппаратының мүмкіндіктеріне, бұлшықет ішілік энергия көздерінің ресурстарын жұмсау жылдамдығына, қимыл әсеріне ие болу техникасына және басқа қимыл қабілеттерінің даму деңгейіне байланысты [3];

- арнайы төзімділіктің көптеген түрлері негізінен ағзаның анаэробтық мүмкіндіктерінің даму деңгейіне байланысты анықталады. Сондықтан олар ірі бұлшықет топтарының жұмысын қамтитын және жаттығуларды барынша немесе шекті қарқындылықта орындауға мүмкіндік беретін кез-келген жаттығуларды қолданады (А.М. Мирзаев пен И.А. Даминов) [4].

- ғылыми әдебиеттерге жасалған талдау зерттеуге алған құбылыстың Қазақстанда өз дәрежесінде зерттелмегенін көрсетті. Бұл жерде кейбір ерекшелікті ғалым Ж.А. Усиннің еңбектері құрайды [5-7]. Оның өзіндеде автор еңбектерінде баса назарды біздер зерттеуге алған құбылысты емес, жекпе-жектегі спортшылардың дене қасиеттерін, еркін күрестегі техникалық, тактикалық және күресшілердің спорттық шеберліктерін жетілдіру мәселелерінің аспектілеріне аударған.

Сонымен қатар әдебиеттерге жасалған талдау жалпы төзімділік мәселесіде назардан тыс қалмағандығын көрсетті.

Мысалы, Г.Н. Арзютов және Ю.А. Бородин «жалпы төзімділік» ұғымын балуаның көп бұлшықеттерді қамтитын және оның кәсіби мамандануына оң әсер ететін кез-келген дене жүктемелерді ұзақ уақыт бойы орындау қабілеті ретінде сипаттайды. Жалпы төзімділік арнайы төзімділікті дамыту үшін негіз болып табылады. Әсіресе, жасөспірімдер кезеңінде жалпы төзімділіктің белгілі бір деңгейіне жеткізбей, арнайы төзімділікті дамытуға көп назар аударудың қажеті жоқ.

Ал «арнайы төзімділік мәселесін қарастыратын болсақ – бұл спортшының мамандандыру талаптарына сай, белгілі бір уақыт ішінде нақты жүктемелерді тиімді орындау қабілеті» – деп түсіндіріледі. Бұл тұжырым әр спорт түрінде өзіндік мағынаға ие болады. Еркін күресте арнайы төзімділік техникалық әдістердің тиімділігін төмендетпей, жоғары қарқында жекпе-жек жүргізу қабілетінде көрінеді [8].

Арнайы төзімділік – жүйке бұлшықет аппаратының мүмкіндіктері, бұлшықет ішіндегі энергия көздерінің шығындалу жылдамдығы, қозғалыс әрекетін меңгеру техникасы, қозғалыс дағдыларының даму деңгейі сияқты факторларға байланысты [9]. Арнайы төзімділікті тиімді дамыту үшін арнайы дайындалған жаттығулар мен тапсырмалар жарыс әрекетінің жағдайларына, құрылымына және ағзаның функционалдық жүйелеріне әсер ету ерекшеліктеріне барынша жақын болуы тиіс [10].

Бұл жерде, біздің пікірімізше, әртүрлі анықтамалардың берілуі әрбір автор қарастырып отырған құбылыстың өз спорт түрлеріне лайықты нақтылы аспектісі ерекше назарында болуына байланысты.

Зерттеу мақсаты – жас балуандарда төзімділікті дамытудағы бағдарламаның ғылыми-әдістемелік дәлелдемесі.

Зерттеу міндеттері – жаттығу процесінің әртүрлі кезеңдерінде төзімділікті дамытуға арналған бағдарламаның тиімділігін эксперименттік түрде тексеру.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу жұмысы Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Өнер, мәдениет және спорт институтының «БВ01404 – Дене шынықтыру және спорт» мамандығының 2-4 курс студенттерінің еркін күреспен шұғылданатын балуандар арасында жүргізілді. Экспериментке қатысушылардың жас аралығы 18 бен 20 жас.

Зерттеу барысында қолданылған әдістер: А.Г. Бурындиннің әдісі және оның ұсынған әдісінің өзгертілген нұсқасы, Р.А. Рожковтың тесті және жаттығулар комбинациясы [11, 12]

А.Г. Бурындин әдісі бойынша: Спортшылар бір-біріне 40 секунд ішінде диірмен әдісін 20 рет лақтыруды жүзеге асырады және әр минуттың соңғы 20 секундында лақтырулар ең жоғары қарқынмен (спуртпен) орындалады. Тестілеу және бақылау: Тесттерді өткізу алдында балуандар жаттығу сабақтарында бақылау жаттығуларын үйренді. Тестілеу жалпы қабылданған әдістемелік қағидаларға сәйкес жүргізілді. Нәтижелер балуандардың физикалық дайындығын анықтауға арналған арнайы нормативтік кестелерге сәйкес бағаланды.

Р.А. Рожков тесті бойынша: Лақтырулар 1 минуттық аралықтармен екі рет жүзеге асырылады және лақтырулар жоғарыда көрсетілген схема бойынша орындалады.

А.Г. Бурындин әдісінің өзгертілген нұсқасы бойынша: Лақтыру әрекеттері бірінші тест схемасы бойынша екі кезеңге бөлініп, әрқайсысы 2 минуттан жүзеге асады және әр кезең арасында 1 минуттық үзіліс белгіленді.

Жаттығулар комбинациясы бойынша: Жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу (орындау уақыты 35-55 с); Орнынан ұзындыққа секіру; Ауыспалы жүргіру (35-55 с); Кочерга әдісімен жұптармен жылдамдыққа жасау (20-30 с); Көпір (мост) тұрып жүгіру (забегание) (30-40 с). Бұл комбинацияны орындау барысында жекпе-жектің ұзақтығы (3 минуттан 2 кезеңге дейін) ескерілді. Осыған орай, жалпы уақыт пен қайталаулар саны белгіленді. Комбинацияның ұзақтығы 140-220 секунд аралығында болып, жаттығу кезінде қайталаулар саны 3-тен 5 ретке дейін ауысып отырды.

Эксперименттің жүру барысы: Эксперимент еркін күрес сабағының оқу процесінің құрамында жүргізілді. Сабақтар аптасына 3 рет өткізіліп, бағдарламаға сәйкес жасалынды. Ғылыми және әдістемелік әдебиеттерге талдау жүргізіліп, балуандардың күш төзімділігін арттыру құралдары мен әдістері анықталды. Эксперименттік топ арнайы әдістеме бойынша дайындалды, мұнда күштік төзімділікті дамытуға ерекше назар аударылды.

Тестілеу және бақылау: Тесттерді өткізу алдында балуандар жаттығу сабақтарында бақылау жаттығуларын үйренді. Тестілеу жалпы қабылданған әдістемелік қағидаларға сәйкес жүргізілді. Нәтижелер балуандардың физикалық дайындығын анықтауға арналған арнайы нормативтік кестелерге сәйкес бағаланды.

Нәтижелер. Эксперименттің бас кезеңінде А.Г. Бурындин тестіндегі орташа мәліметтердің нәтижелері бойынша ол $11,5 \pm 1,3$ лақтырды. Эксперимент соңында нәтиже $15,2 \pm 1,1$ лақтыру болды (1 кесте).

1 кесте – А.Г. Бурындин тест сынағы бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны							
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	5	4	5	3	4	11	14
	Ә.Б.С.	5	6	4	6	4	5	13	17
	К.Б.Е.	4	6	4	5	3	4	11	15
	Қ.Р.А.	4	6	3	5	3	4	10	15
	Қ.А.Б.	5	6	4	5	3	4	12	15

	М.М.Ы.	5	6	5	5	3	4	13	15
	М.Н.Б.	4	6	3	5	3	5	10	16
	П.Ә.Ж.	5	6	4	6	3	4	12	16
	П.Н.Ж.	4	5	3	4	3	4	10	13
	Т.Р.Т.	5	6	4	5	4	5	13	16
	Т.А.Б.	5	6	5	5	3	5	13	16
	Ы.Ә.Т.	4	5	3	5	3	4	10	14

Экспериментке дейінгі лақтырулардың жалпы саны 138 болса, ал алдыңғы кезеңнен кейін 182 лақтыру жасалды. Эксперименттен кейін жас балуандардың ерекше төзімділігін арттыру деңгейін есептеу үшін пропорция қолданылды:

$$138 = 100 \% ; x = 138 \times 100 / 182$$

$$182 = x ; x = 75,8 ; x = 100 - 75,8 = 24,2 \%$$

А.Г. Бурындин тестін өткізу барысында арнайы төзімділік 24,2 %-ға артқаны байқалады. Эксперименттің басында П.А. Рожковтың тесті бойынша орташа көрсеткіштер $15,6 \pm 1,9$ құрады. Эксперимент соңында нәтиже $21,1 \pm 1,7$ лақтыру болды (2 кесте).

Экспериментке дейінгі лақтырулардың жалпы саны 187 лақтыру болды, ал бұрынғы кезеңнен кейін 253 лақтыру болды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру деңгейі бірдей пропорция бойынша есептелді және оның нәтижесі 26,1 % болды.

2 кесте – Р.А. Рожковтың тест сынағы бойынша экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны									
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		4-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	6	4	4	4	5	3	4	15	19
	Ә.Б.С.	4	6	3	5	4	5	3	4	14	20
	К.Б.Е.	5	7	4	5	4	5	3	4	16	21
	Қ.Р.А.	4	6	3	5	4	5	3	4	14	20
	Қ.А.Б.	5	7	4	5	5	6	4	5	18	23
	М.М.Ы.	6	7	5	6	5	7	4	5	20	25
	М.Н.Б.	4	6	3	4	4	5	3	4	14	19
	П.Ә.Ж.	5	7	3	5	4	6	3	5	15	23
	П.Н.Ж.	4	7	3	4	4	6	3	4	14	21
	Т.Р.Т.	5	6	4	5	5	6	3	4	17	21
	Т.А.Б.	5	6	4	5	4	5	3	4	16	20
	Ы.Ә.Т.	4	6	3	5	4	6	3	4	14	21

А.Г. Бурындиннің өзгертілген тестінің нәтижелері келесі мәндерді көрсетті: эксперименттің басында

$21,1 \pm 2,2$ лақтыру болды. Эксперимент аяқталған соң нәтиже $27,4 \pm 2,3$ лақтыруға жетті (3 кесте).

3 кесте – Эксперимент алдында және кейін А.Г. Бурындиннің өзгертілген тестінің нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Диірмен әдісі бойынша жылдамдыққа лақтыру саны													
		1-ші айналым		2-ші айналым		3-ші айналым		4-ші айналым		5-ші айналым		6-ші айналым		Барлығы	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	4	6	4	5	3	4	4	5	2	3	2	3	19	26
	Ә.Б.С.	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	19	25
	К.Б.Е.	5	6	4	5	3	4	4	6	4	3	3	3	23	27
	Қ.Р.А.	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	3	19	25
	Қ.А.Б.	5	6	4	4	3	4	4	5	4	4	2	3	22	26
	М.М.Ы.	5	7	4	5	4	5	5	6	3	4	2	4	23	31
	М.Н.Б.	4	6	3	5	3	4	4	5	2	3	2	3	18	26
	П.Ә.Ж.	5	6	4	5	4	5	4	6	3	4	2	3	22	29
	П.Н.Ж.	4	5	3	5	3	4	3	5	3	4	2	3	25	26
	Т.Р.Т.	5	6	4	6	4	5	4	5	3	4	2	3	22	29
	Т.А.Б.	5	7	4	6	3	5	4	5	3	5	2	4	21	32
	Ы.Ә.Т.	4	6	3	5	3	4	4	5	3	4	2	3	19	27

Экспериментке дейін жалпы 252 лақтыру жасалған болса, ал алдыңғы кезеңнен кейін 329 лақтыру жасалды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру деңгейін есептеу үшін бірдей пропорция қолданылып, нәтиже 23,5 % құрады.

Сонымен қатар, зерттеу барысында еркін күрес балуандарының арнайы төзімділігін қалыптастыруға бағытталған жаттығулар кешені енгізілді. Оның басты аспектілерінің бірі арнайы төзімділікті тиімді дамытуға ықпал ететін жаттығулар комбинациясын

жаттығу процесіне енгізу болды. Бұл комбинацияны орындау барысында жекпе-жектің ұзақтығы (3 минуттан 2 кезеңге дейін) ескерілді. Осыған орай, жалпы уақыт пен қайталаулар саны белгіленді. Комбинацияның ұзақтығы 140-220 секунд аралығында болып, жаттығу кезінде қайталаулар саны 3-тен 5 ретке дейін ауысып отырды. Бұл комбинациялар схемасы арнайы төзімділікті дамытудың тиімділігін көрсетті, себебі таңдалған жаттығулар еркін күрестің ерекшеліктерін айқын көрсетеді.

4 кесте – Жаттығулар комбинациясын қолдану негізінде еркін күрес балуандарының экспериментке дейінгі және кейінгі нәтижелері

№	Спортшының аты-жөні	Жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу, бір рет		Орнынан ұзындыққа секіру, бір рет		Ауыспалы жүгіру 4×9 м, с.		Кочерга әдісімен жұптармен жылдамдыққа жасау, бір рет		Көпір (мост) тұрып жүгіру (забегание), бір рет	
		дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін	дейін	кейін
	Ә.Д.К.	19	25	2.20	2.27	8	7	15	20	21	26

Ә.Б.С.	16	24	2.16	2.21	9	8	14	19	19	24
К.Б.Е.	15	21	2.13	2.18	7	6	13	17	17	22
Қ.Р.А.	21	27	2.21	2.25	9	8	12	17	22	27
Қ.А.Б.	22	28	2.22	2.27	8	7	16	20	20	24
М.М.Ы.	15	21	2.14	2.19	7	6	14	21	20	25
М.Н.Б.	19	26	2.18	2.23	9	7	12	17	18	23
П.Ә.Ж.	17	22	2.17	2.21	11	10	12	16	19	24
П.Н.Ж.	17	23	2.18	2.23	9	8	11	16	21	24
Т.Р.Т.	16	22	2.15	2.19	9	8	13	18	18	22
Т.А.Б.	22	28	2.23	2.28	8	7	16	21	22	26
Ы.Ә.Т.	20	26	2.21	2.25	10	9	15	21	21	26

Жаттығулар комбинациясының нәтижелерін талдау барысында бес бақылау сынағында айтарлықтай өсім байқалды. Атап айтқанда, жоғары турникке ілініп, серпіліспен тартылу (6 рет), орнынан ұзындыққа секіру (5 рет), Кочерга әдісімен жұптасып жылдамдыққа орындау (5 рет), көпір (мост) жасап жүгіру (5 рет) сияқты көрсеткіштер жақсарып, спортшылардың физикалық дайындық деңгейінің айтарлықтай артқаны анықталды (4 кесте). Бұл көрсеткіштер балуандардың арнайы төзімділігінің дамуын айқындайтын маңызды факторлардың бірі болып табылады.

Талқылау. Ұсынылған бағдарламаның негізгі ерекшеліктері мен артықшылықтарын талқылайық:

Ұсынылған бағдарламаның ерекшеліктері:

Жекелендірілген тәсіл – жаттығу тапсырмаларын өзгерту арқылы әр қатысушының физикалық деңгейіне, мақсаттарына және дайындық ерекшеліктеріне бейімделуге мүмкіндік береді.

Жүктеме мен қарқындылықты басқару – бұл тәсіл жаттығу тиімділігін арттырумен қатар, шамадан тыс жүктемелердің алдын алады, жарақаттардан сақтандырады және қалпына келу үрдістерін оңтайландырады.

Динамикалық құрылым – әрбір жаттығу барысында жүктемені әртүрлі тәсілдермен (айналымы, аралық немесе прогрессивті жаттығулар арқылы) өзгерту спортшылардың ынтасын сақтауға көмектеседі.

Ойын әдістері – мамандандырылған ойындарды пайдалану, жаттығудың тиімділігін арттыратын белгілі тәсіл болып табылады. Бұл әдіс қатысушылардың назарын арттырып, жаттығу процесін жеңіл әрі қызықты етуге септігін тигізеді.

Қалпына келу кезеңдері мен үзілістерді жоспарлау – жаттығу мен демалыс уақытының

үйлесімділігі, жаттығудың жалпы тиімділігін қамтамасыз етеді.

Қорытынды. Жүргізілген зерттеу жұмысының нәтижелеріне сәйкес, жас балуандардың арнайы төзімділігін дамытуға арналған эксперименттік зерттеу мынадай тұжырымдар жасауға мүмкіндік берді:

1. Арнайы төзімділік еркін күрестегі жоғары нәтижелерге қол жеткізу үшін төзімділіктің маңызды компоненті болып табылады. Ол спортшыларға техникалық әдістердің тиімділігін сақтай отырып, жоғары қарқынмен жекпе-жек өткізуге мүмкіндік береді;

2. Эксперимент барысында А.Г. Бурындин мен П.А. Рожковтың тесттері, А.Г. Бурындиннің өзгертілген тесттерінің және «Жаттығулар комбинациясын» қолдану арқылы арнайы төзімділік деңгейі көтеріліп, жағымды нәтиже беріп, біршама артқанын көруге болады:

– А.Г. Бурындин тесті бойынша: арнайы төзімділік 24,2 %-ға артты;

– П.А. Рожков тесті бойынша: арнайы төзімділік 26,1 %-ға артты;

– А.Г. Бурындиннің өзгертілген тесті бойынша: арнайы төзімділік 23,5 %-ға артты;

– жаттығулар комбинациясы бойынша: спортшылардың дене дайындық деңгейінің айтарлықтай жоғарылағаны анықталды. Бес бақылау сынағында көрсеткіштер жақсарып, бұл балуандардың арнайы төзімділігінің дамуын көрсететін маңызды көрсеткіштер болып табылады.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, жас балуандардың төзімділігін дамыту үшін жаттығу процесінде жалпы және арнайы төзімділікті тиімді қалыптастыру мақсатында түрлі жаттығу құралдары мен әдістерін қолданудың маңыздылығы

анықталды. Жас балуандардың арнайы төзімділігін арттыру үшін жаттығу құралдары мен әдістерін оңтайландыру жоғары нәтижелерге жетуге ықпал етеді. Ұсынылған бағдарламаның тиімділігі арнайы төзімділікті жақсарту көрсеткіштерімен дәлелденеді. Бұл зерттеу нәтижелері еркін күресте спортшылардың төзімділігін арттыру бойынша әдістемелік негіз қалыптастыруға ықпал етеді.

Тәжірибиелік ұсыныстар.

1. Зерттеуде баяндалған материал балуандар жаттықтырушыларына оқу -жаттықтыру процесін ұйымдастыру барысында ұсынылған бағдарламаны қолдануға мүмкіндік береді және

оларға оқу-жаттықтыруды ұйымдастыруда авторлық бағдарламаларын құруға тәжірибиелік көмек көрсетеді;

2. Жинақталған материалдар мен теориялық талдаулар дене шынықтыру және спорт мамандықтырында «Еркін күрес және оқыту әдістемесі», «Қазақша күрес және оқыту әдістемесі» т.с.с. пәндер бойынша оқылатын дәріс, семинар және практикалық сабақтарда қолдануға болатынын көрсетеді;

Зерттеу барысында қол жеткізген нәтижелерді спорт мектептерінде, колледждерде және ЖОО қолдануға мүмкіндік береді.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Nasirov B.M. Characteristics of Developing Endurance of Wrestlers // International Journal on Integrated Education. – 2021. - Vol.4. - Iss.4. – pp. 170-176.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. – М.: ФиС, 2008. – 544 с.
- 3 Мусин Б.С. Еркін күрес балуандарының арнайы төзімділікті дамыту әдістері мен құралдары / Халық. ғыл. конф. «Қазіргі жастардың ғылыми әлеуеті – 2021»: мат. – Қарағанды, 2021. - 140 б.
- 4 Mirzaev A.M., Daminov I.A. Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT). – 2021. - 12(11). - pp. 7054-7055.
- 5 Усин Ж.А. Таңдап алған спорт түрінің негіздері: оқу құралы. - Павлодар: ПМПИ, 2008. – 56 б.
- 6 Усин Ж.А. Алгоритм повышения спортивного мастерства борцов вольного стиля: Монография. – Павлодар: ПГПИ, 2005. – С.154.
- 7 Усин Ж.А. Вектор вольной борьбы в системе подготовки борцов высокой квалификации: учебное пособие. - Павлодар: НПФ ЭКО, 2008. – 240 с.
- 8 Арзютов Г.Н., Бородин Ю.А. Методология теории поэтапной многолетней подготовки спортсменов в единоборствах // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №2. – С. 7–10.
- 9 Бондаренко К.К. Биомеханические параметры выполнения броска о-сото-гари в карате / Междунар. науч.-практич. конф. «Спорт и спортивная медицина»: мат. – Чайковский, 2020. – С. 49–55.
- 10 Макаров И.В., Бондаренко К.К. Узловые положения бросковой техники в дзюдо / VII Междунар. науч.-техн. конф. «Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности»: мат. – Минск: БНТУ, 2021. – С. 154-158.
- 11 Бурындин А.Г. Оценка уровня специальной выносливости в спортивной борьбе // Спортивная борьба: ежегодник. – М.: ФиС, 1974. – С. 33–34.
- 12 Захарченко Д.Д., Бондаренко К.К. Развитие специальной выносливости юных борцов вольного стиля / II Междунар. науч. конгр. «Ценности, традиции и новации современного спорта»: мат. - Минск, 2022. – С. 170-174.

References

1. Nasirov B.M. Characteristics of Developing Endurance of Wrestlers // International Journal on Integrated Education. – 2021. - Vol.4. - Iss.4. – pp. 170-176.
2. Matveev L.P. Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury: uchebno-metodicheskoe posobie. – М.: FiS, 2008. – 544 s.
3. Musin B.S. Erkin kyres baluandarynyң arnajsı tozımdılıktı damytu әdisteri men quraldary / Halyk. gyl. konf. «Kazirgi zhastardyn gylımi aleueti – 2021»: mat. – Karagandy, 2021. - 140 b.
4. Mirzaev A.M., Daminov I.A. Improving The Physical Fitness Of Students Through The Conduct Of Individual Programs // Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT). – 2021. – 12(11). – pp. 7054-7055.
5. Usin Zh.A. Tandap algan sport turinin negizderi: oku kuraly. – Pavlodar: PMPI, 2008. – 56 b.
6. Usin Zh.A. Algoritm povysheniya sportivnogo masterstva borcov vol'nogo stilja: Monografija. – Pavlodar: PGPI, 2005. – S.154.
7. Usin Zh.A. Vektor vol'noj bor'by v sisteme podgotovki borcov vysokoj kvalifikacii: uchebnoe posobie. – Pavlodar: NPF JeKO, 2008. – 240 s.
8. Arzjutov G.N., Borodin Ju.A. Metodologija teorii pojetapnoj mnogoletnej podgotovki sportsmenov v edinoborstvah // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2010. – №2. – S. 7–10.
9. Bondarenko K.K. Biomechanicheskie parametry vypolnenija broska o-soto-gari v karate / Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Sport i sportivnaja medicina»: mat. – Chajkovskij, 2020. – S. 49–55.
10. Makarov I.V., Bondarenko K.K. Uzlovyje polozhenija broskovoj tehniki v dzjudo / VII Mezhdunar. nauch.-tehn. konf. «Sostojanie i perspektivy tehničeskogo obespechenija sportivnoj dejatel'nosti»: mat. – Minsk: BNTU, 2021. – S. 154-158.

11. Buryndin A.G. Ocenka urovnja special'noj vynoslivosti v sportivnoj bor'be // Sportivnaja bor'ba: ezhegodnik. – M.: FiS, 1974. – S. 33–34.
12. Zaharchenko D.D., Bondarenko K.K. Razvitie special'noj vynoslivosti junyh borcov vol'nogo stilja / II Mezhdunar. nauch. kongr. «Cennosti, tradicii i novacii sovremennogo sporta»: mat. – Minsk, 2022. – S. 170-174.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224	Автор для корреспонденции (первый автор) Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224	The Author for Correspondence (The First Author) Yernazarov Salamat – doctoral student, Abay Kazakh National Pedagogical University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-7810-3224
---	--	---

Тұрарова А.М.^а^б, Мадиева Г.Б., Касымбекова С.И., Алимханов Е.

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ЖАЛПЫ БІЛІМ БЕРЕТІН МЕКТЕПТЕ ВОЛЕЙБОЛ ОЙЫНЫ ӘДІС-ТӘСІЛДЕРІН ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Тұрарова Аяулым Мақсатқызы, Мадиева Галия Баянжановна, Касымбекова Сауле
Ильясовна, Алимханов Елемес

Жалпы білім беретін мектепте волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада 13-14 жастағы мектеп оқушыларына волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік (техникалық) үйретудің тиімді жолдарын қарастыру әдістемелері ұсынылған. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей 13-14 жас аралығындағы мектеп оқушыларына арналған волейбол ойынының әдіс тәсілдерін меңгеру сапасы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейінің мүмкіндіктеріне тікелей байланысты екенін анықталған. Сондықтан волейболдың әдіс тәсілдерін үйрету алдында оқушылардың дене қабілеттерінің мүмкіндік деңгейін сынақтан өткізу қажет екені ұсынылады. Оқушының дене дайындығына талдау жүргізу арқылы волейбол ойыны әдіс тәсілдерін меңгеру деңгейін оқу бағдарламасы талаптарымен сәйкестігін анықтауға мүмкіндік береді, ол өз кезегінде оқу-педагогикалық үрдісті жетілдіру, тиімді оқыту әдістемесін ұсыну іске асырылған. Оқушының жеке қабілеттеріне қарай оқу бағдарламасын бейімдеу маңызды екендігі көрсетілген, сол арқылы ойыншылардың әдіс-тәсілдік деңгейін көтеріп, ойынның нәтижелілігін арттыруға болатындығы көрсетіледі. Тақырып аясында жүргізілетін зерттеулер мен тәжірибелер нәтижелері көрсеткендей волейболды ойынын үйрету сапасын жақсартуға мүмкіндік береді және волейбол ойынын бұқаралық түрде дамытуға үлесін қосады деп болжанады.

Түйін сөздер: волейбол ойыны, дене қабілеттері, қозғалыс дағдылары, әдіс-тәсіл, мектеп бағдарламасы.

Turarova Ayaulym Maksatovna, Madieva Galiya Bayanzhanovna, Kasymbekova Saule
Ilyasovna, Alimkhanov Yelemes

The methodology of teaching the techniques of playing volleyball in a secondary school

Abstract. The article presents methods for considering effective methods of methodical (technical) teaching volleyball to schoolchildren aged 13-14. The results of the study showed that the quality of mastering the methodological techniques of playing volleyball for schoolchildren aged 13-14 years directly depends on the capabilities of the level of physical fitness of students. Therefore, it is recommended that before learning the methodological techniques of volleyball, it is necessary to check the level of physical exercise capabilities of students. By analyzing the physical fitness of the student, the game of playball allows you to determine the level of assimilation of methodological techniques for compliance with the requirements of the curriculum, in turn, the improvement of the educational and pedagogical process is implemented, providing effective teaching methods. It is shown that it is important to adapt the curriculum in accordance with the individual abilities of the student, thereby increasing the methodological level of the players and increasing the effectiveness of the game. It is assumed that the research and experiments conducted within the framework of the topic will improve the quality of teaching the volleyball game, as the results show, and will contribute to the mass development of the volleyball game.

Key words: volleyball game, physical exercises, motor skills, method, school curriculum.

Тұрарова Аяулым Мақсатовна, Мадиева Галия Баянжановна, Касымбекова Сауле
Ильясовна, Алимханов Елемес

Методика обучения техническим приемам игры в волейбол в общеобразовательной школе

Аннотация. В статье представлены методики рассмотрения эффективных способов методического (технического) обучения школьников 13-14 лет игре в волейбол. Результаты исследования показали, что качество освоения методических приемов игры в волейбол для школьников в возрасте 13-14 лет напрямую зависит от возможностей уровня физической подготовки учащихся. Перед обучением методическим приемам волейбола рекомендуется проверить уровень физических возможностей учащихся. Проведен анализ физической подготовленности учащихся, определен уровень усвоения методических приемов игры волейбол в соответствии с требованиями учебной программы. Представлена эффективная методика обучения волейболу в рамках совершенствования учебно-педагогического процесса. Показана важность адаптации учебной программы в соответствии с индивидуальными особенностями ученика, для повышения методического уровня игроков и роста результативности игры. Предполагается, что исследования, проведенные в рамках темы, позволят улучшить качество преподавания игры волейбол, и внесут вклад в массовое развитие волейбола.

Ключевые слова: игра в волейбол, физические упражнения, двигательные навыки, метод, школьная программа.

Кіріспе. Жалпы білім беретін мектептерді реформалауды іс жүзіне асыру мұғалімдердің, соның ішінде дене шынықтыру мұғалімдерінің бірлескен күш-жігерін талап етеді. Бұл мәселені шешудің көптеген құралдарының ішінде оқушыларға волейбол ойынын сапалы үйрету маңызды орын алады. Волейбол ойыны өзінің қолжетімділігі мен эстетикалық тартымдылығымен қатар адамдарға қажетті дене қабілеттерін арттыруға тиімді жағымен ерекшелінеді, бұл ойынды мектеп жасында сапалы игерту ерекше маңызға ие.

Денсаулықты нығайту, жан-жақты дене шынықтыру, өмірлік маңызды қозғалыс дағдыларын жетілдіру мәселелерін шешумен қатар, волейболды жақсы оқыту мектепте «волейболшылар» құрамын анықтауға ықпал етеді, сонымен қатар әртүрлі жыныстағы және жастағы адамдарды өмір бойы осы спорт түрімен жүйелі түрде айналысуға жаппай тартуға алғышарттар жасайды. Ойынның әдіс-тәсілдік техникасы сан алуан түрлерден тұрады, оны меңгеру волейболшының спорттық шеберлігін көрсетеді. Ойынның әр әдісі өзара байланысты қозғалыстар жүйесін құрайды. «Ойын барысын үйрету үш кезеңнен тұрады: дайындық, негізгі және қорытынды. Дайындық кезеңі бастапқы тұрыстарды қамтиды, оның негізгі міндеті – әрекетке дайындық болып табылады. Бұл кезеңде оқушыларға ойынның негізгі ережелері, ойын элементтері және дайындық жаттығулары түсіндіріледі. Сонымен қатар оқушылардың дене дайындығы артып, ойынға қатысу үшін қажетті негізгі дағдылар қалыптасады. Негізгі кезеңде оқушылар ойынның негізгі дағдыларын меңгереді. Команданың қорғаныс және шабуыл әрекеттері, әртүрлі ойын жағдайларына сәйкес шешімдер қабылдау тәсілдері үйретіледі. Қорытынды кезеңде оқушылар нақты ойын жағдайында алған білімдерін пайдалана отырып, шеберліктерін көрсетеді. Ойын барысында оқушылардың қорғаныс пен шабуылда дұрыс шешім қабылдай алу қабілеті шыңдалады» [1].

Мектепте волейболды оқыту әдістемесі оқушылардың спортқа деген қызығушылықтарын арттырып, олардың дене тәрбиесі сабақтарында тиімді әдістер арқылы шеберліктерін жетілдіруге мүмкіндік береді.

Волейбол ойынының негізгі міндеті – допты қарсыластың алаңына өткізу және әр түрлі әдістерді қолдана отырып, жеңіске жету. Бұл ойын оқушылардың командалық жұмысын, жылдамдықты, ептілікті және күшті үйлестіруге бағытталған жаттығулар мен тапсырмалар арқылы жүзеге асады. Осы орайда, волейболды мектеп бағдарламасында оқыту барысында ойынның

ережелерін, әдіс-тәсілдерін дұрыс меңгерту маңызды болып табылады [2].

Волейбол – бұл командалық спорт түрі, онда ойыншылардың дене дайындығы мен шеберлігі маңызды рөл атқарады. Волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі – бұл ойыншылардың дұрыс және тиімді ойын дағдыларын дамытуға бағытталған жүйелі процесс. Оқу процесінде әрбір ойыншының жеке ерекшеліктері мен дене мүмкіндіктері ескеріледі, ал әдістемелік тәсілдер ойыншылардың шеберлігін арттыру үшін әр түрлі жаттығулар мен тәсілдерді қамтиды. Әдістемеде басты назар аударатын аспектілерге допты қабылдау, беру, соққы жасау, тосқауыл жасау және ойын позицияларын дұрыс таңдау кіреді.

Бұл тақырыптың мәні – волейбол ойыншыларын әдіс-тәсілдік дағдыларға үйрету барысында олардың ойынның негізгі талаптарына сәйкес келетін дағдыларды дамыту. Оқытудың басты мақсаты – ойыншылардың деңгейін көтеріп, ойынның нәтижелілігін арттыру. Әдістемеде әрбір ойыншының жеке қабілеттері мен ойын стиліне қарай оқу бағдарламасын бейімдеу маңызды.

Осы тақырып аясында жүргізілетін зерттеулер мен тәжірибиелер болашақта волейболға үйретудің әдіс-тәсілдерін жақсартуға мүмкіндік береді, сондай-ақ жастар арасындағы волейболды дамытуға зор үлес қосады.

Волейбол ойынындағы әдіс-тәсілдерді, оқыту әдістемесін және оқытуды зерттеу мәселелерімен шетелдік авторлар айналысқан: Ю.Н. Кенешев, Л.В. Козырева, А.В. Беляева, М.В. Савина, Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов [3].

«Волейбол ойнау әдіс-тәсілдерін меңгеру – бұл ақыл-ой процесімен қатар жүреді. Волейболдағы әдіс-тәсілдердің қыр-сырын түсіну, доппен практикалық әрекеттер кезінде қозғалыс құрылымын ойша елестету және өзіңіз үшін ең ұтымды шешімді табу – бұл оқу және жетілдіру схемасы болып табылады. Тәжірибе көрсеткендей, волейбол ойынын үйренуге басқа ойын спорт түрлеріне қарағанда едәуір көп уақыт жұмсалады, бұл ойын элементтерін орындау ерекшелігімен және тәсілдерін жетік меңгерумен түсіндіріледі. Осылайша, оқушылар арасында спортты жаппай дамыту ересек спортшылардың спорттық шеберлігін арттырудың маңызды шарттарының бірі болып табылатынына ешқандай күмән жоқ» [4].

Зерттеудің өзектілігі. Жалпы білім беретін мектептеріндегі дене шынықтыру сабақтарына арналған бағдарламаға сәйкес оқушыларға волейбол ойынын меңгерту міндетті бөлім болып саналады. Волейбол ойыны өзінің бұқаралық даму мүмкіндігіне сай қолжетімді спорт түрі және ол оқушылардың дене қабілеттерін арттыру жағынан спорттық ойындар

арасында тиімділігімен ерекшеленеді. Волейбол ойынын оқушыларға сапалы меңгерту жолдары мен әдістемелерін жетілдіру дене шынықтыру мұғалімдері үшін өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу мақсаты. Мектеп жасындағы оқушыларға волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдік түрлерін меңгерудің тиімді, жылдам және берік қалыптасқан дағдыларын қалыптастыру әдістемесін жетілдіру жолдарын зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

1. 13-14 жастағы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейін анықтау сынақтарын жүргізу;
2. Оқушылардың дене қабілеттері деңгейлерінің волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдік түрлерін игеруге мүмкіндіктерін анықтау;

3. 13-14 жастағы оқушылардың волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік түрлерін меңгеру деңгейін мектеп бағдарламасына сәйкестігін анықтау және оны жетілдіруге әдістемелік ұсыныстар жасау.

Материалдар мен әдістер. Зерттеу міндеттеріне байланысты:

1. Оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейін анықтау сынақтарын алу;
2. Волейбол ойынында қолданылатын әдіс-тәсілдерді меңгеру саны мен сапасын анықтау;
3. Волейбол ойыны бойынша әдіс-тәсілдік түрлерін меңгеру деңгейін мектеп бағдарламасымен салыстыру жүргізілді.

Зерттеу базасы: Алматы облысы, Іле ауданы, Жапек батыр ауылындағы № 4 орта мектепте жүргізілді. Экспериментке 16 адамнан тұратын мектептің 8 сыныбында білім алатын 13-14 жас аралығындағы ұлдары қатысты.

Эксперимент кезеңінде барлығы 30 оқу-жаттығу сабағы өткізілді. Бақылау тобындағы сабақтар № 4 орта мектептің «Дене шынықтыру» пәнінің жұмыс бағдарламасына сәйкес жүзеге асырылды. Топтардағы сабақтар аптасына 3 рет 1 сағаттан өткізілді.

Волейболға үйрету әдіс-тәсілдері — бұл ойыншылардың дағдыларын дамытуды мақсат ететін, арнайы тәсілдер мен әдістемелерге негізделген жүйелі процесс. Волейболды үйрету барысында ойыншылардың әдіс-тәсілдік дағдыларын дұрыс қалыптастыру үшін бірнеше маңызды аспектілерге назар аудару қажет. Мақаламызда волейболға үйретудің әдіс-тәсілдеріне қатысты негізгі тәсілдер мен оқыту әдістемелерін қарастырамыз.

Волейболда ойыншыларды үйрету барысында төмендегідей негізгі әдіс-тәсілдер мен элементтер басты рөл атқарады:

Қабылдау: Бұл ойыншының қарсыластың соққысын қабылдауы.

Қабылдаудың негізгі түрлері:

Ашық қабылдау (қолдармен);

Жабық қабылдау (саусақтармен немесе қолдарымен).

Допты беру: допты серіктесіне дұрыс бағыттап беру, доп беруде ойыншының қолдарының қозғалысы мен әдісі маңызды. Доп беру көбіне жоғарыға немесе көлденең бағытта жасалады.

Шабуыл жасау: допты қарсылас алаңына күшпен бағыттау. Шабуылшының қашықтықты дұрыс бағалауы, секіру биіктігі және қолдардың дұрыс орналасуы өте маңызды.

Қорғаныс: қарсылас шабуылдарын тоқтату үшін қолдармен қорғаныс жасау. Бұл ойыншының секіру қабілетіне және қолдарының дұрыс орналасуына байланысты.

Допты қабылдаудан кейінгі қозғалыс: қабылдау мен допты беру, сондай-ақ қорғаныс кезіндегі қозғалыстар ойыншылардың арнайы шеберлігіне байланысты [5].

Волейболда үйретудің тиімді әдістемесі негізінен төмендегі принциптерге сүйенеді:

1. Тұрақты жаттығулар мен тәжірибе.

Әрбір дағдыны үйрену үшін тұрақты жаттығулар қажет. Әрбір ойыншыға берілетін тапсырмалар оның деңгейіне сәйкес болуы керек. Әсіресе, жаңадан бастаушы ойыншылар үшін, жаттығулар қарапайым әрі негізге сүйеніп өткізілуі керек. Осылайша, ойыншы біртіндеп күрделенген тапсырмаларды орындай алады.

2. Жеке дағдыларды дамыту.

Әр ойыншының жеке дағдыларын дамыту маңызды. Оқыту кезінде әр элемент бойынша жеке жаттығулар ұйымдастыру керек. Мысалы, доп беру немесе шабуыл жасау кезінде жаттықтырушы әр ойыншының дұрыс әдіс-тәсілдерін қадағалап, қажет болса түзетулер енгізуі тиіс.

3. Топтық жаттығулар.

Волейбол — командалық ойын, сондықтан да топтық жаттығуларға ерекше көңіл бөлінеді. Топтық жаттығулар ойыншылардың бір-бірімен үйлесімді жұмыс істеу қабілетін арттырады. Топтық жаттығуларды өткізу барысында жаттықтырушы ойыншылардың бір-бірімен дұрыс қарым-қатынас жасап, командалық іс-әрекетті меңгеруін қадағалауы тиіс.

4. Волейбол ойыны элементтерін кезең-кезеңмен меңгерту.

Волейболда әдіс-тәсілдерді меңгеру үшін оқыту кезеңдерін дұрыс ұйымдастыру қажет. Әр элемент алдымен қарапайым деңгейде үйретіліп, біртіндеп күрделендірілуі тиіс. Мысалы, алғашқы кезде қарапайым доп беру жаттығуларын орындау, кейіннен қарсылас ойыншыға қарсы допты беру жаттығуларын ұйымдастыру керек.

3. Волейболды үйренудегі әдістемелер мен жаттығулар.

1) Қабылдау әдістемесі кезінде ойыншының қолы мен денесінің дұрыс орналасуын бақылау маңызды. Қабылдау әдісін үйрету үшін бірнеше жаттығулар ұйымдастыруға болады:

- допты кішігірім қашықтықтан қабылдау;
- допты екі ойыншының арасындағы бағыттауы арқылы қабылдау;
- топпен бірге жоғарыдан келетін допты дұрыс қабылдау.

2) Допты беру әдістемесі кезінде қолдардың қозғалысы мен дәлдігі өте маңызды. Допты беруші ойыншының дене бұрышы мен қолдарының орналасуы жаттығулар барысында қатаң бақылануы тиіс. Доп беру жаттығулары:

- допты бір-біріне жоғарыдан беру;
- ойыншының допты жоғарыға көтеріп, серіктесіне дәл беруін талап ету;
- қабылдаушының қозғалысына сәйкес доп беру жаттығулары.

3) Шабуыл жасау әдістемесі кезінде ойыншының секіру биіктігі, допты қабылдау сәтіндегі дене жағдайы және қолдардың қозғалысы маңызды. Шабуыл жасауды үйрету үшін:

- шабуылшыға шабуыл жасауға қажетті қозғалыстарды қайталау;
- жоғарыдан немесе орташа биіктіктен допты соғу жаттығулары.

4) Қорғаныс әдістемесі. Қорғаныс — волейболдың маңызды бөлігі. Қорғаныс жаттығулары, әсіресе тосқауыл әдістерін үйрету үшін, ойыншыға қозғалыспен тез шешім қабылдауды дамыту қажет:

- қарсыластың шабуылдарын дұрыс бағалап, тосқауыл жасау;
- қорғаныста секіру биіктігі мен доптың траекториясына дұрыс реакция жасау.

4. Волейболдағы психологиялық аспектілер [6].

Әдіс-тәсілдік дағдылармен қатар, ойыншының психологиялық дайындығы да маңызды. Әр жаттығуда және ойын барысында ойыншының сенімділігі, ынта-жігері мен стресске төзімділігіне көңіл бөлінуі тиіс. Сонымен қатар, командалық ойынның психологиясын меңгеру, өзара қолдау көрсету және командалық рухты қалыптастыру да маңызды аспектілер болып табылады.

«Волейболды үйрету әдістемесі – бұл үздіксіз даму мен тәжірибе жинақтау процесі. Ойыншының әдіс-тәсілдік дағдыларын толық меңгеру үшін жүйелі жаттығулар мен әдіс-тәсілдерді қолдану маңызды. Бұл процесс ойыншының дене қабілеттері мен психологиялық дайындығын арттыруға, сондай-ақ командалық ойын дағдыларын дамытуға ықпал етеді» [7].

Ойынды оқыту процесінде қолданылатын әдістерді әр кезеңге бөлу – бұл балаларды жүйелі түрде дамытудың өте маңызды тәсілі. Әр кезеңнің өзіндік ерекшеліктері бар және әр кезеңде нақты әдістер мен тәсілдер қолданылады. Әдетте, волейболды үйрету кезеңдері келесі түрде бөлінеді:

Бірінші кезең: үйренуге болатын әдіс-тәсілдермен танысу (бастапқы кезең).

Балаларды волейболдың негізгі элементтерімен таныстыру, оларды алғашқы дағдылармен қамтамасыз ету. Бұл кезеңде балалар тек қана негізгі қозғалыс дағдыларын меңгереді.

Негізгі міндеттері:

- Волейболдың негізгі элементтері: допты қабылдау, беру, соққы жасау, допты өткізу.

- Денені дұрыс ұстау, қозғалысқа дағдылану.

- Доппен жұмыс істеу дағдыларын қалыптастыру.

Екінші кезең: дағдыларды тұрақтандыру және қолдануға үйрету (негізгі кезең).

Бұл кезеңде балаларға үйренген әдіс-тәсілдік дағдыларды нақты ойын жағдайларында қолдануды үйрету. Балалар белгілі бір әрекеттерді өздігінен орындауды үйренеді.

Негізгі міндеттері:

- Алынған дағдыларды тұрақты түрде қолдану.

- Допты дұрыс қабылдау, беру, ұру әрекеттерін қайталай отырып, ойынға енгізу.

- Балаларға ереже мен әдіс-тәсілдер арасындағы байланысты түсіндіру.

Үшінші кезең: ойын ішіндегі дағдыларды меңгеру (ережені меңгеру кезеңі).

Бұл кезеңде балаларға тек әдіс-тәсілдік дағдыларды ғана емес, сонымен қатар ойын ішіндегі ережеге сай әрекеттерді меңгерту. Балалар әртүрлі ойын жағдайларында дұрыс шешім қабылдауды үйренеді.

Негізгі міндеттері:

- Ойынның негізгі ережелерін түсіну және оларды қолдана білу.

- Әртүрлі жағдайларда дұрыс таңдау жасау: допты қай жерде қабылдау, қай жерде соққы жасау, қай жағдайда қандай әрекет жасау.

- Командалық жұмыс дағдыларын дамыту.

Төртінші кезең: жоғары деңгейдегі ойын дағдыларын қалыптастыру және жетілдіру (қосымша немесе жетілдіру кезеңі).

Бұл кезеңде балалардың дағдылары тұрақты әрі тиімді деңгейге жетеді. Олар волейбол ойынының жоғары деңгейінде ойнауға дайын болады, әрі күрделі элементтерді меңгереді.

Негізгі міндеттері:

- Ойындағы әдіс-тәсілдік дағдыларды толық меңгеру.

- Ойын барысында шапшаңдықты, командалық үйлесімділікті және стратегияны қалыптастыру.

- Турнирлік деңгейдегі ойындарда өз күштерін тексеру.

Әр кезеңнің мақсаты – баланың дене дайындық деңгейін арттырып, әдіс-тәсілдерді меңгеру дағдыларын жетілдіріп, ойын процесінде дұрыс шешімдер қабылдай білуге үйрету. Әр кезеңдегі әдістерді дұрыс пайдалану балалардың ойынға деген қызығушылығын сақтап, олардың дамуына тиімді әсер етеді [8].

Жалпы білім беретін мектепте волейбол ойнаудың әдіс-тәсілдерін оқыту әдістемесі — бұл оқушыларға волейбол ойынының негізгі ережелерін, әдістерін және тактикаларын тиімді үйретуге бағытталған арнайы жүйелі процесс. Мектеп оқушыларын волейболға баулу барысында олардың дене дайындығын жетілдіріп, әдіс-тәсілдерді меңгерту маңызды. Әдіс-тәсілдерді оқыту әдістемесі бірнеше кезеңнен тұрады, оның ішінде дайындық, жаттығуларды орындау, жаттығу түрлерін өзгерту және ойын кезінде қолдану ерекшеліктері бар [9].

Волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін мектепте оқыту — оқушылардың дене мәдениетін дамытуға, командалық жұмыс дағдыларын қалыптастыруға және спорттық шеберлікті арттыруға бағытталған маңызды процесс. Әдіс-тәсілдерді үйретудің жүйелі әрі кезең-кезеңмен өткізілуі оқушылардың ойында дағдыларды меңгеруін қамтамасыз етеді [10].

Нәтижелер. Зерттеу жұмысы барысында оқушылардың жеке мотор тәжірибесін ескере отырып, оқу процесін басқаруға, уақыт пен кеңістіктегі қозғалысты бағалау қабілетін қалыптастыруға, сондай-ақ дидактикалық және психологиялық талаптарды ескере отырып, әдіс-тәсілдік құралдар мен шұғыл ақпарат құралдарын қолдану негізінде бұлшықет күшінің дәрежесін қалыптастыруға мүмкіндік беруге және оқу материалын игеруге қойылатын педагогикалық талаптарға сәйкес жүргізілді, берілген тапсырмалар келесі топтарға бөлінді:

1. Оқушыларда жаттығудың әдіс-тәсілдері туралы алғашқы идеяларды құруға және тексеруге бағытталған тапсырмалар.

2. Арнайы дене жаттығуларын дамыту мен жетілдіруді және оқушылардың дене дайындығын тексеруді көздейтін тапсырмалар.

3. Динамикада зерттелетін жаттығудың құрылымын имитациялық көбейтуге байланысты тапсырмалар. Тапсырманың мөлшері зерттелетін жаттығудың жеке бөлігінің құрылымының үйлестіру күрделілігін ескере отырып, тәжірибелік жолмен анықталды.

4. Жеңілдетілген жағдайларда оқытылатын жаттығуды (қозғалысты) орындауға арналған тапсырмалар — әдіс-тәсілдік құралдарды, тренажерлерді, арнайы құрылғыларды, оқытылатын жаттығулардың бөлшектенуін және тұтас орындалуын қамтамасыз ететін әртүрлі әдістемелік әдістерді пайдалану (1 кесте).

1 кесте – Тапсырмалар және сынақ түрлері

Тапсырмалар	Сынақ түрлері		
1. Оқушыларда жаттығудың әдіс-тәсілдері туралы алғашқы идеяларды құруға және тексеруге бағытталған тапсырмалар.	оқушыларға допты дұрыс қабылдау немесе беру тәсілін үйрету	оқушыларға бірінші кезекте төменгі қабылдау немесе жоғары беру жасау тапсырмасын беру.	оқушыларға белгілі бір жаттығу барысында позицияларын өзгертіп, жаттығу тәсілін үйрету
2. Арнайы дене жаттығуларын дамыту мен жетілдіруді және оқушылардың дене дайындығын тексеруді көздейтін тапсырмалар.	қозғалыс жылдамдығын сынау (30 м жүгіру).	үйлестіру қабілеттерін анықтау (3х10 м шаттлмен жүгіру).	иық белдеуі бұлшықеттерінің динамикалық күшін анықтау. Бақылау жаттығуы - алмағы 1 кг басылған допты бастапқы отыру күйінен екі қолмен, аяқты бөлек лақтыру.
3. Динамикада зерттелетін жаттығудың құрылымын имитациялық көбейтуге байланысты тапсырмалар.	жоғарыдан екі қолмен беріліс сынақтары	жоғарғы тікелей берудің дәлдігін тексеру	соққылардың дәлдігін тексеру
4. Жеңілдетілген жағдайларда оқытылатын жаттығуды (қозғалысты) орындауға арналған тапсырмалар	допты бастың үстінен екі қолмен беру (10-нан)	допты жоғарыдан екі қолмен (9 метр) берумен бір уақытта торға қаратып бүйірлік қадаммен жылжыту.	доптың жоғарғы берілісі қабырғаға қарсы 5 беріліс (допты лақтыру, беру, ұстау).

Бағалау критерийлері:

1 ұпай – берілген әдіс-тәсілді дұрыс орындамады (төмен деңгей);

2 ұпай – берілген әдіс-тәсілді орындауда қателіктер орын алды (орташа деңгей);

3 ұпай – берілген әдіс-тәсілді толық орындай алды (жоғары деңгей).

2-кестедегі көптеген оқушылардың бағалары орташа деңгейде (2) немесе жақсы (3). Бұл, негізінен, оқушылардың көпшілігі волейболдың негізгі техникалық дағдыларын меңгергенін көрсетеді.

Бірақ кейбір оқушылар үшін кейбір аспектілерде (мысалы, допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру немесе соққылардың дәлдігі) төмен деңгей (1) байқалады. Бұл, әсіресе, Ш.М. (соққылардың дәлдігі бойынша 3) және С.И. (қабылдау және беру бойынша 3) сияқты оқушыларға тән.

Әрбір дағды бойынша нәтижелер:

1. Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру:

Бұл дағды бойынша оқушылардың көбі 2 немесе 3 балл алған. Бұл, яғни көпшілігі бұл негізгі техникамен жақсы таныс екендігін білдіреді.

Әсіресе, Қ.Д., Р.Н., және А.Р. сияқты оқушылар бұл дағдыны жоғары деңгейде меңгерген (3).

Алайда, Х.К. сияқты оқушылардың бағасы төмен (1), бұл олар үшін осы техникада қиындықтар туындауы мүмкін екенін көрсетеді.

2. Допты тікелей беру:

Көптеген оқушылар бұл дағдыны орташа деңгейде меңгерген, себебі көпшілігінің бағасы 2 немесе 3.

Қ.Д., Р.Н., А.Р., және Ж.Е. сияқты оқушылар 3 балл алған, бұл олар осы дағдыны жақсы меңгергенін көрсетеді.

Ә.А., Р.Д., және басқа бірнеше оқушының бағасы 2 балл, бұл олар үшін бұл дағдыда біршама қиындықтар бар екенін көрсетеді.

3. Өз жүрісімен тікелей шабуыл жасау:

Бұл дағды бойынша оқушылардың көбісі 2 немесе 3 балл алған. Бұл дағдыны меңгеру үшін қозғалыс пен үйлесімділіктің қажет екендігін білдіреді.

Қ.Д. және Р.Н. сияқты оқушылар бұл дағдыны жақсы меңгерген (3 балл).

Ә.А. сияқты оқушылардың бағасы 1, бұл олар үшін шабуыл жасау қиын екенін көрсетеді.

4. Соққылардың дәлдігін тексеру:

Бұл дағды бойынша да бағалар әртүрлі. Кейбір оқушылар бұл дағдыны жақсы меңгерген (3), мысалы, Р.Д., Ж.Е., және А.Р.

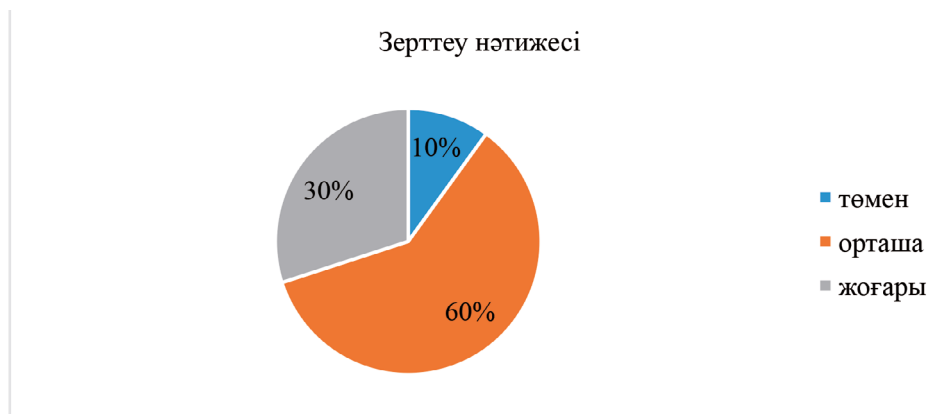
Басқа оқушылардың бағасы 1 немесе 2 болып тұр, бұл соққылардың дәлдігі бойынша кейбір оқушылардың дағдылары төмен екенін көрсетеді.

2 кесте – Волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін меңгерудегі оқушылардың бастапқы деңгейін анықтау

№	Оқушылардың аты	Допты жоғарыдан екі қолмен қабылдау және беру	Допты тікелей беру	Өз жүрісімен тікелей шабуыл жасау	Соққылардың дәлдігін тексеру
1	А.Ж.	2	3	2	2
2	Б.С.	2	2	3	2
3	Қ.Д.	2	3	3	3
4	Ә.А.	3	2	2	1
5	Р.Д.	2	2	2	3
6	Р.Н.	3	3	3	2
7	Ж.Е.	1	3	2	3
8	Е.Н.	2	2	3	3
9	Д.А.	3	3	2	2
10	М.С.	3	2	2	2
11	Х.К.	2	1	2	2
12	А.Р.	2	3	3	3
13	С.И.	3	3	1	1
14	Ш.М.	2	2	2	3
15	Д.Б.	2	2	3	2
16	О.Ж.	3	2	2	2

Зерттеу нәтижелерін талдау көрсеткендей, бақылау тобына алынған оқушылардың нәтижесі 1-суретте берілген. Оқушылардың 30 %-ы берілген тәсілді толығымен дұрыс орындап шықса, басым

көпшілігі 60 % оқушылар допты қабылдауда және беруде дұрыс орындай алмады, оқушылардың қалған бөлігі 10 %-ы техниканы мүлдем дұрыс орындай алмады.



1-сурет – Оқушылардың волейбол ойыны әдіс-тәсілдерін меңгеруде алынған зерттеу нәтижелері

Осыған сүйене отырып, қорытынды жасауға болады:

- әдіс-тәсілдерді дұрыс орындай алмаған оқушыларға қабылдауды орындау үшін секіру биіктігі жетіспейді;

- берілген әдіс-тәсілдерді орындауда қиындыққа тап болған оқушылар қабылдауды белгілі бір деңгейде игере алады;

- волейболдағы тәсілдерді дұрыс орындаған оқушылар үшін секіру көрсеткішінің одан әрі артуы көптеген әдіс-тәсілдердің одан әрі жақсаруына әкеледі.

Талқылау. Осылайша, алынған деректерді талдау көрсеткендей, нашар көрсеткіш көрсеткен оқушылардың дене дайындығы ойын тәсілдерін игеру үшін жеткіліксіз волейбол жеке және интегралды индикатор бойынша зерттелген дене дайындықтың барлық дерлік көрсеткіштері бойынша дамыту қажеттігі анықталды. Дене шынықтыру бойынша қиындыққа тап болған оқушылар әлі де волейбол ойнау техникасын игеруге дайын, бірақ сонымен бірге допты қабылдауды игеру сапасына нақты әсер байқалмайды. Үздік нәтиже көрсеткен оқушыларға келетін болсақ, бағдарламалық-техникалық әдістерді игеруге дайын болған кезде, оқытылатын әдістерді орындау кезінде ойын элементтерін игеру ғана емес, сонымен қатар бірқатар әдістер мен әрекеттерді одан әрі жетілдіру байқалады. Әсіресе бұл үлгі биіктікке секіру және допты лақтыру кезінде көрінеді.

Волейбол ойнаудағы ойын элементтерін бекітуге сабақтар басталғаннан кейін 3-4 айдан ерте емес екі жақты ойынды бастау ұсынылады

(13-14 жасар балалар үшін), өйткені жеткілікті түрде игерілмеген ойын әдістері және оларды орындау кезінде үнемі қателіктер волейбол ойнауға деген қызығушылықты төмендетуі мүмкін. Сондықтан да балалар әдіс-тәсілдерді жетік меңгергеннен кейін үнемі волейбол ойынын ойнатып тұру керек.

Волейбол ойнаудың әдіс-тәсілдерін оқыту мен сәтті ұйымдастырудың шешуші шарты – педагогиканың дидактикалық принциптерін қатаң сақтау: сана мен белсенділік, жүйелілік пен бірізділік, қол жетімділік пен беріктік. Осылайша, волейбол ойынының әдіс-тәсілдерін оқытудың әзірленген әдістемесі жаттығулар жиынтығынан тұратынын, олардың әрқайсысының артында оқу материалын саналы және тиімді игеруді қамтамасыз ететін белгілі бір әрекеттердің тұтас жүйесі бар екенін оқушыларға меңгерту қажет. Жаттығулар кешенін әзірлеу және олардың тиімділігін тексеру барысында жаттығулардың күрделілігімен, жұмыс қарқындылығымен, демалыс аралықтарымен, жаттығулардың дайындығына байланысты қозғалыстардың қайталану санымен сипаттала-тын қасиеттерді, моториканы және дағдыларды дамытуға бағытталған жаттығу жүктемелерін анықтауға ерекше назар аудару керек [11].

Волейбол ойыны қатысушылардың функцио-налдық мүмкіндіктеріне жоғары талаптар қояды. Волейбол ойыны кенеттен және жылдам қозғалуды, секіруді, құлауды және басқа әрекеттерді қамтиды. Осыған байланысты волейболға қатысушы оқушылар тез арадағы реакцияға, алаңдағы қозғалыс жылдамдығына, бұлшықеттің жиырылу

жылдамдығына, секіру қабілетіне және белгілі бір комбинациялардағы басқа қасиеттерге ие болуы керек.

Осылайша, волейболдың әдіс-тәсілдерін меңгеру күрделі және ұзақ процесс болып табылады, оның негізі волейбол ойынында қолданылатын тәсілдер мен дене қабілеттері болып табылады, бұл әдіс-тәсілдік әрекеттерді игерудің де, одан әрі орындаудың да тиімділігі мен сенімділігін қамтамасыз етеді.

Волейбол ойнаудың тәсілдерін оқытудың әдістемесі көптеген көрсеткіштер, соның ішінде дене шынықтыру көрсеткіштері негізінде құрылады. Сондықтан, волейболға үйрету әдістемесін зерттеу барысында дене шынықтыруға мұқият назар аудару керек және зерттелетін тәсілдерді орындау кезінде маңызды болып табылатын бұлшықет топтарының дамуына ерекше назар аудару керек [12].

Қорытынды. Зерттеу нәтижесі көрсеткендей 13-14 жас аралығындағы мектеп оқушыларына арналған волейбол ойынының әдіс тәсілдерін меңгеру сапасы оқушылардың дене қабілеттерінің деңгейінің мүмкіндіктеріне тікелей байланысты екенін анықталды. Сондықтан волейболдың әдіс тәсілдерін үйрету алдында оқушылардың дене

қабілеттерінің мүмкіндік деңгейін сынақтан өткізу қажет екені анықталды. Дене дайындығына талдау жүргізу арқылы волейбол ойыны әдіс тәсілдерін меңгеру деңгейін оқу бағдарламасы талаптарымен сәйкестігін анықтауға мүмкіндік береді, ол өз кезегінде оқу-педагогикалық үрдісті жетілдіру, тиімді оқыту әдістемесін ұсынуды іске асырады.

Қорытындылай келе, біз төмендегідей тәжірибелік ұсыныстарды ұсынамыз:

1. Волейболдағы әдіс-тәсілдерді меңгеру үшін алдымен ойыншының қозғалыс дағдыларының дұрыс қалыптасуын іске асыру ұсынылады, оған секіру, допты беру, қабылдау, шабуыл жасау сияқты элементтер кіреді.

2. Әрбір әдістеменің дұрыс орындалуы үшін арнайы әдіс-тәсілдер қолданылуы қажет, оған қолды дұрыс ұстау, допты дәл беру, қашықтықты бағалау сияқты факторлар ойыншының дамуына әсер етеді.

3. Оқыту процесінде жиі кездесетін қателіктерді анықтап, оларды уақытында түзетіп отыру ұсынылады.

4. Оқыту барысында жеке дағдылармен қатар, командалық үйлесімділік те ескерілуі керектігі ұсынылады.

Әдебиеттер тізімі

- 1 Чехов О. Основы волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 168 с.
- 2 Popelka J., Pavlović R. The effectiveness of various teaching approaches on the performance of the volleyball game // *Asian Journal of Sports Science*. - 2017. - Vol. 13. - №1. – pp. 29-37. doi:10.5550/sgia.171301.en.PP.
- 3 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: учебник для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 520 с.
- 4 Reilly T. The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. – London: Education, Sports and Leisure, 2006. – 208 p. <https://doi.org/10.4324/9780203966662>.
- 5 Sobko I., Fylypchenko O., Sobko Ya. Aspects of psychological training of volleyball players of different ages // *Journal of Health Technologies*. - 2024. - Vol. 2. - №2. – pp. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.2.6-17>.
- 6 Волейбол: учеб. для студентов вузов физ. культуры / под общ. ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – Изд. 4-е. - М.: ТБТ Дивизион, 2009. – 359 с.
- 7 Лепешкин В.А. Волейбол в школе: Обучение тактике игры. - М.: Чистые пруды, 2007. – 32 с.
- 8 Малгаждаров Б.А., Зауренбеков Б.З. Волейболды оқыту әдістемесі / Междунар. науч.-практич. конф. «Аманжоловские чтения-2023»: мат. – Усть-Каменогорск: ВГУ, 2023. – С. 372-373.
- 9 Шинкевич А.А., Тулегенова Г.Н. Теория и методика спортивной тренировки в волейболе // *Наука и спорт*. - 2020. - №4. - С. 123-130.
- 10 Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: © 2017 International Olympic Committee, 2017. – 248 p. <https://doi.org/10.1002/9781119227045.ch3>.
- 11 Khan K.M., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: Copyright © 2003 Blackwell Science Ltd, 2003. – pp. 130-140. DOI:10.1002/9780470693902.ch13.
- 12 Soundara R., Pushparajan A. Effects of plyometric training on the development the vertical jump in volleyball players // *Journal of Physical Education and Sport*. - 2010. - Vol. 28. - №3. – pp. 65-69.

References

- 1 Chekhov O. Osnovy volejbola. – M.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 168 s.
- 2 Popelka J., Pavlović R. The effectiveness of various teaching approaches on the performance of the volleyball game // *Asian Journal of Sports Science*. - 2017. - Vol. 13. - №1. – pp. 29-37. doi:10.5550/sgia.171301.en.PP.
- 3 Zheleznyak Ju.D., Portnov Ju.M. Sportivnye igry: uchebnik dlja stud. vyssh. uchebn. zavedenij. – M.: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. – 520 s.
- 4 Reilly T. The Science of Training - Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed and Endurance. – London: Education, Sports and Leisure, 2006. – 208 p. <https://doi.org/10.4324/9780203966662>.

- 5 Sobko I., Fylypchenko O., Sobko Ya. Aspects of psychological training of volleyball players of different ages // Journal of Health Technologies. – 2024. – Vol. 2. – №2. – pp. 6-16. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2024.2.2.6-17>.
- 6 Volejbol: ucheb. dlya studentov vuzov fiz. kul'tury / pod obshch. red. A.V. Belyaeva, M.V. Savina. – Izd. 4-e. – M.: TVT Divizion, 2009. – 359 s.
- 7 Lepeshkin V.A. Volejbol v shkole: Obuchenie taktike igry. - M.: Chistye prudy, 2007. – 32 s.
- 8 Malfazhdarov B.A., Zaurenbekov B.Z. Volejboldy okytu әдіstemesi / Mezhdunar. nauch.-praktich. konf. «Amanzholovskie chteniya-2023»: mat. – Ust'-Kamenogorsk: VGU, 2023. – S. 372-373.
- 9 Shinkevich A.A., Tulegenova G.N. Teoriya i metodika sportivnoj trenirovki v volejbole // Nauka i sport. – 2020. – №4. – S. 123-130.
- 10 Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: © 2017 International Olympic Committee, 2017. – 248 p. <https://doi.org/10.1002/9781119227045.ch3>.
- 11 Khan K.M, Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball: Copyright © 2003 Blackwell Science Ltd, 2003. – pp. 130-140. DOI:10.1002/9780470693902.ch13.
- 12 Soundara rajan R., Pushparajan A. Effects of plyometric training on the development the vertical jump in volleyball players // Journal of Physical Education and Sport . – 2010. – Vol. 28. – №3. – pp. 65-69.

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Тұрарова Аяулым Максатқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: turarova.99@bk.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068	Турарова Аяулым Максатовна – магистр педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: turarova.99@bk.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068	Turarova Ayaulym Maksatovna – Master of Pedagogical Sciences, al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan, e-mail: turarova.99@bk.ru , ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-9169-4068

Авторлар туралы ақпарат

Абендова Наргиз Рамазановна – ғылым магистрі, ҚЕАҚ «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия Ұлттық Университеті», Астана қ., Қазақстан, e-mail: nargiz.kaz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3337-600X>

Абишев Кендибай Саметович – п.ғ.к, аға оқытушы, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті; Алматы қ. Қазақстан, e-mail: kendecken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2662-5350>

Абугалиев Бекзат Нуртаевич – педагогика ғылымдарының магистрі, аға оқытушы, Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды зерттеу университеті, Қарағанды қ., Қазақстан, e-mail: dias_b83@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1447-0615>

Агелеуова Айгуль Токтархановна – философия ғылымдарының кандидаты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: aigulinskaya@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9541-5046>

Айдаров Бақытжан Жұмадиллаұлы – PhD, аға оқытушы; Халықаралық туризм және меймандостық университеті; Түркістан қ., Қазақстан Республикасы, e-mail: baha7-9@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2917-5846>

Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы – аға оқытушы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: amanzhol.79@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1959-0920>

Алимханов Елемес – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: elemes2050@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0167-9911>

Антихович Жанна Станиславовна – Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің жоғары өнер және спорт мектебінің оқытушы-сарапшысы, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: 64marakana@mail.ru

Аубакирова Сауле Джамбуловна – PhD, ҚЕАҚ «Л.Н. Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті» педагогика және психология кафедрасының аға оқытушысы, Астана, Қазақстан, e-mail: sdaubakirova@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7321-3045>

Байдалиев Куатбек Абуғалипович – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент; Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: baj-kuatbek@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3180-2247>

Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы – педагогика ғылымдарының магистры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ebakytzhan201@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0829-2194>

Бердышева Асем Алдабергеновна – педагогика ғылымдарының магистры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: zhasybayeva@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8233-8643>

Болтаева Гульмайра Абендовна – қазақ, орыс және шетел тілдері кафедрасының аға оқытушысы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: gulmira.boltaeva@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7209-2082>

Бронский Евгений Васильевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, Павлодар педагогикалық университетін Әлкей Марғұлан жоғары өнер және спорт мектебінің қауымдастырылған профессоры, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: Evena_salto@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5905-771X>

Бубеев Адлет Кундызбекович – М.Х. Дулати атындағы Тараз университеті, Тараз қ., Қазақстан, e-mail: adlet250186@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0218-595X>

Дошыбеков Айдын Бағдатович – PhD, қауымдастырылған профессор, Қазақ спорт және туризм академиясының ғылым және стратегиялық даму жөніндегі проректоры, Алматы, Қазақстан, e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD, қауымдастырылған профессор, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор; Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті; Алматы қ., Қазақстан, Yernazarov.s@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7810-3224>

Жаксыбекова Динара Кабировна – DBA, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қаласы, Қазақстан, e-mail: d.kabirovna@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1332-1116>

Желтобрюх Сергей Алексеевич — педагогика және психология магистрі, «А. Мырзахметов атындағы Кокшетау университеті», Көкшетау қ., Қазақстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, постдокторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8016-7526>

Ильясова Алмагуль Нагиевна – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, almagul.nagieva@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8419-5598>

Искаков Тайыржан Бахытбаевич – PhD, қауымдастырылған профессор, Халықаралық туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: taiyrzhan.isakov@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7499-9297>

Касымбекова Сауле Ильясовна – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: saule.kassymbekova06@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7457-1514>

Кожамкулова Назгуль Сейфулинкызы – PhD, постдокторант, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: naztai_agu@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7766-1546>

Курманбаев Болат Изтилеуович – техника ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор м.а., Халықаралық Туризм және меймандостық университеті, Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: bulat1978kz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1080-9685>

Лебедева Валентина Ильинична – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Павлодар педагогикалық университетінің Әлкей Марғұлан, Павлодар қ. Қазақстан, e-mail: lebedeva-vi@mail.ru

Лютерович Олег Григорьевич – педагогика ғылымдарының кандидаты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: oleg_tur_53@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4082-1008>

Мадиева Галия Баянжановна – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: galiya.madiyeva@kaznu.kz ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5827-8927>

Манасевич Константин Алексеевич – аспирант, П.Ф. Лесгафт атындағы ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру, спорт және денсаулық университеті, Санкт-Петербург қ., Ресей, e-mail: killerillo@yandex.ru

Морозов Артём Александрович – Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің жоғары өнер және спорт мектебінің оқытушы-сарапшысы, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: swim84@mail.ru

Мучкин Дмитрий Павлович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Павлодар педагогикалық университетінің Әлкей Марғұлан, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: pochta_dem_m@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2648-2047>

Ниязакынов Ердос Багдатович – докторант, Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: erdosboxing@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1798-4819>

Нургалиев Канат Жусупович – оқытушы, Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: knurgaliev41@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1936-9563>

Окатенко Ксения Валерьевна – Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің жоғары өнер және спорт мектебінің оқытушы-сарапшысы, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: kseniya22.08.1994@mail.ru

Омаров Бахытжан Султанович – PhD, қауымдастырылған профессор; Халықаралық туризм және меймандостық университеті; Түркістан қ., Қазақстан, e-mail: bakhitzhan.omarov@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2174-0131>

Орынбаева Улсерик Кыдырбайқызы – PhD, қауымдастырылған профессор, қазақ, орыс және шетел тілдері кафедрасы меңгерушісі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ulserik@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6540-4629>

Оспанова Айгуль Болатовна - педагогика ғылымдарының магистры, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: ospan_aa@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1034-2155>

Оспанбекова Мейргүл Несипбековна – PhD, қауымдастырылған профессор, Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі білім беру бағдарламасының жетекшісі, «БІ. Алтынсарин атындағы Арқалық педагогикалық институты» КЕАҚ, Арқалық қ., Қазақстан, e-mail: meirgul.ospanbekova@api.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7470-6132>

Отаралы Светлана Жубатыровна – Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилёва, PhD, и.о. ассоциированного профессора, г. Астана, Казахстан, e-mail: otaraly17@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1466-994X>

Пантова Наталия Анатольевна – Әлкей Марғұлан атындағы Павлодар педагогикалық университетінің жоғары өнер және спорт мектебінің оқытушысы, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: poswit@mail.ru

Поляничко Мария Владимировна – педагогика ғылымдарының кандидаты, шет тілдері кафедрасының доценті, П. Ф. Лесгафт атындағы спорт және денсаулық Ұлттық мемлекеттік дене шынықтыру университеті, Санкт-Петербург қ., Ресей, e-mail: marianiks777@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7529-6452>

Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD, аға оқытушы, М. Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

Сапар Ерболат Тазабекұлы – магистр, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, г. Алматы, Казахстан, e-mail: yerbolat.sapar@list.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3013-5786>

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – п.ғ.к, профессор, Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: yerlan_fks@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3491-1799>

Сексенов Василий Айтмухамедович – педагогика магистрі, оқытушы-сарапшы, Павлодар педагогикалық университетінің Әлкей Марғұлан, Павлодар қ. Қазақстан, e-mail: 221988@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2853-9800>

Семёнова Марина Васильевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Павлодар педагогикалық университетінің Әлкей Марғұлан, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: semyonovamv@mail.ru

Тлебалиев Асылжан Асылбекович – аға оқытушы; Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: asiljan.t.a@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1950-1072>

Тулегенов Шахарбек Тулегенович – педагогика ғылымдарының кандидаты, КЕАҚ «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті», Көкшетау, Қазақстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2807-3016>

Тулегенова Жанат Аманжоловна – лектор, ҚР спорт шебері, КЕАҚ «Ш. Уалиханов атындағы Көкшетау университеті», Көкшетау, Қазақстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru

Тұрарова Аяулым Мақсатқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: turarova.99@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9169-4068>

Турдалиев Рауан Муратович – аға оқытушы, Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан, e-mail: rauan_turdaly@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0730-5126>

Уанбаев Еркін Кинайтович – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: uanerken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Усипбекова Нағима Ізбасарқызы – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: nagı.92@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2633-9434>

Чернышова Ольга Владимировна – педагогика магистрі, оқытушы-сарапшы, Павлодар педагогикалық университетінің Әлкей Марғұлан, Павлодар қ., Қазақстан, e-mail: olga.pvl.79@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2257-784X>

Шанкулов Ерлан Тулеубаевич – PhD, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан, e-mail: erlan86_kz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7580-2863>

Шегенбаев Нуркасим Бейсенбаевич – PhD, Ө. Жәнібеков атындағы Оңтүстік Қазақстан педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан, e-mail: nurkass_1969@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4850-2871>

Сведения об авторах

Абенова Наргиз Рамазановна – магистр наук, НАО «Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилева», г. Астана, Казахстан, e-mail: nargiz.kaz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3337-600X>

Абишев Кендибай Саметович – кандидат педагогических наук, старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: kendecken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2662-5350>

Абугалиев Бекзат Нуртаевич – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Карагандинский исследовательский университет им. Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан, e-mail: dias_b83@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1447-0615>

Агелеуова Айгуль Токтархановна – кандидат философских наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: aigulinskaya@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9541-5046>

Айдаров Бакытжан Жумадилаевич – PhD, старший преподаватель; Международный университет туризма и гостеприимства; г. Туркестан, Казахстан, e-mail: baha7-9@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2917-5846>

Айтпанбет Аманжол Айтпанбетұлы – Казахская академия спорта и туризма, ст. преподаватель, г. Алматы, Казахстан, e-mail: amanzhol.79@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-1959-0920>

Алимханов Елемес – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: elemes2050@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0167-9911>

Антихович Жанна Станиславовна – преподаватель-эксперт высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета им. Элкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: 64marakana@mail.ru

Аубакирова Сауле Джамбуловна – PhD, старший преподаватель кафедры педагогики и психологии НАО «Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева», г. Астана, Казахстан, e-mail: sdaubakirova@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7321-3045>

Байдалиев Куатбек Абуталипович – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан, e-mail: baj-kuatbek@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3180-2247>

Бакытжан Эльмира Қаржаубайқызы – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: ebakytzhan201@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0829-2194>

Бердышева Асем Алдабергеновна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: zhasybayeva@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8233-8643>

Болтаева Гульмайра Абеновна – старший преподаватель кафедры русского и иностранных языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: gulmira.boltaeva@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7209-2082>

Бронский Евгений Васильевич – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета имени Элкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: Evena_salto@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5905-771X>

Бубеев Адлет Кундызбекович – Таразский региональный университет им. М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан, e-mail: adlet250186@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0218-595X>

Дошыбеков Айдын Багдатович – PhD, ассоциированный профессор, проректор по науке и стратегическому развитию Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: doshybekov@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4284-3722>

Ермаханов Бағлан Өмірзақұлы – PhD., ассоциированный профессор, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави; г. Туркестан, Казахстан, e-mail: baglan0989@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1203-2280>

Есиркепов Жандос Мергенбайұлы – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: zhandos-1978@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2542-6246>

Ерназаров Саламат Хайрылбашарович – докторант, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: Yernazarov.s@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7810-3224>

Жаксыбекова Динара Кабировна – DBA, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: d.kabirovna@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1332-1116>

Желтобрюх Сергей Алексеевич – магистр педагогики и психологии, Кокшетауский университет им. А. Мырзахметова, г. Кокшетау, Казахстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru

Измагамбетова Раиса Кудайбергеновна – PhD, постдокторант, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: izmagambetova1988@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8016-7526>

Ильясова Алмагуль Нагиевна – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: almagul.nagievna@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8419-5598>

Искаков Тайыржан Бахытбаевич – PhD, ассоциированный профессор, Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: taiyrzhan.iskakov@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7499-9297>

Касымбекова Сауле Ильясовна – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: saule.kassymbekova06@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7457-1514>

Кожамкулова Назгуль Сейфулинкызы – PhD, постдокторант, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: naztai_agu@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7766-1546>

Курманбаев Болат Изтилеуович – кандидат технических наук, и.о. ассоциированного профессора; Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: bulat1978kz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1080-9685>

Лебедева Валентина Ильинична – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Павлодарский педагогический университет имени Ёлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: lebedeva-vi@mail.ru

Лютерович Олег Григорьевич – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: oleg_tur_53@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4082-1008>

Мадиева Галия Баянжановна – кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: galiya.madiyeva@kaznu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5827-8927>

Манасевич Константин Алексеевич – аспирант, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия, e-mail: killerillo@yandex.ru

Морозов Артём Александрович – преподаватель-эксперт высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета имени Ёлкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: swim84@mail.ru

Мучкин Дмитрий Павлович – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Павлодарский педагогический университет имени Ёлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: pochta_dem_m@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2648-2047>

Ниязакынов Ердос Багдатович – докторант, Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан, e-mail: erdosboxing@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1798-4819>

Нургалиев Канат Жусупович – преподаватель; Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан, e-mail: knurgaliev41@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1936-9563>

Окатенко Ксения Валерьевна – преподаватель-эксперт высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета имени Ёлкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: kseniya22.08.1994@mail.ru

Омаров Бахытжан Султанович – PhD, ассоциированный профессор; Международный университет туризма и гостеприимства, г. Туркестан, Казахстан, e-mail: bakhitzhan.omarov@iuth.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2174-0131>

Орынбаева Улсерик Кыдырбайкызы – PhD, ассоциированный профессор, заведующая кафедрой казахского, русского и иностранных языков, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: ulserik@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6540-4629>

Оспанова Айгуль Болатовна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: ospan_aa@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-1034-2155>

Оспанбекова Мейргүл Несипбековна – PhD, ассоциированный профессор, руководитель образовательной программы педагогики и методики начального обучения, НАО «Аркалыкский педагогический институт имени И.Алтынсарина», Аркалык, Казахстан, e-mail: meirgul.ospanbekova@api.edu.kz, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7470-6132>

Отаралы Светлана Жубатыровна – Евразийский национальный университет имени Л.Н. Гумилёва, PhD, и.о. ассоциированного профессора, г. Астана, Казахстан, e-mail: otarly17@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1466-994X>

Пантова Наталия Анатольевна – преподаватель высшей школы искусства и спорта Павлодарского педагогического университета имени Әлкей Марғұлана, г. Павлодар, Казахстан, e-mail: poswit@mail.ru

Поляничко Мария Владимировна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры иностранных языков, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия, e-mail: marianiks777@gmail.com, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-7529-6452>

Рыскалиев Саят Нурболатович – PhD, старший преподаватель; Западно-Казахстанский университет имени М.Утемисова; г. Уральск, Казахстан, e-mail: sayat813@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7552-5088>

Сапар Ерболат Тазабекұлы – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, магистр, преподаватель кафедры физической культуры и спорта, г. Алматы, Казахстан, e-mail: yerbolat.sapar@list.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3013-5786>

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан, e-mail: yerlan_fks@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3491-1799>

Сексенов Василий Айтмухамедович – магистр педагогики, преподаватель-эксперт, Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: 221988@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2853-9800>

Семёнова Марина Васильевна – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: semyonovamv@mail.ru

Тлебалиев Асылжан Асылбекович – старший преподаватель; Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан, e-mail: asiljan.t.a@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1950-1072>

Түлегенов Шахарбек Түлегенович – кандидат педагогических наук, НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова», г. Кокшетау, Казахстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2807-3016>

Түлегенова Жанат Аманжоловна – лектор, мастер спорта РК, НАО «Кокшетауский университет им. Ш. Уалиханова», г. Кокшетау, Казахстан, e-mail: shakharbek@inbox.ru

Турарова Аяулым Максатовна – магистр педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан, e-mail: turarova.99@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9169-4068>

Турдалиев Рауан Муратович – старший преподаватель, Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан, e-mail: rauan_turdaly@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0730-5126>

Уанбаев Еркін Кинаятovich – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор; Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: uanerken@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1997-6973>

Усипбекова Нағима Ізбасарқызы – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, e-mail: nagi.92@bk.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2633-9434>

Чернышова Ольга Владимировна – магистр педагогики, преподаватель-эксперт, Павлодарский педагогический университет им. Әлкей Марғұлана; г. Павлодар, Казахстан, e-mail: olga.pvl.79@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2257-784X>

Шанкулов Ерлан Тулеубаевич – Казахская академия спорта и туризма, PhD, и.о. ассоциированного профессора, г. Алматы, Казахстан, e-mail: erlan86_kz@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7580-2863>

Шегенбаев Нуркасим Бейсенбаевич – PhD, Южно-Казахстанский педагогический университет им. О. Жанибекова, г. Шымкент, Казахстан, e-mail: nurkass_1969@mail.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4850-2871>

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.

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 кегль) пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз тасымалысыз болу тиіс. Азат жол (қызыл жол): 1,0 см.

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).

Формулаларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

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.

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].

Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

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.

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), 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, парактың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралаығында) және 5-7 түйін сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиет тізімі көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және түйін 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.

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.

Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

Мақаланың құрылымы: Кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); **Әдістер мен материалдар**, **Нәтижелер**, **Талқылау**, **Қорытындылар**, **Әдебиет тізімі**.

Автордың (лардың) аты-жөнін*, мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Түйін сөздер», «Кіріспе» (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), «**Әдістер мен материалдар**», «**Нәтижелер**», «**Талқылау**», «**Қорытындылар**», «**Әдебиет тізімі**» бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

* Хат - хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, **Күлбаев А.Т.**, **Бектурғанов О.Е.**

«**Әдістер мен материалдар**» 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.

Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, РГДИ (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 жүгіну 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:

Әдебиет тізімі

1 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

References

1 Sajlau T.B. Teorija upravljenja trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiya sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

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

References

1 Arcelli, E., Canova R. Trenirovka v marafonskombege: 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. – №24 (200). – pp. 125-128 (in Russ.).

3 Krotee M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

Баспахана, түзету қызметтеріне шығындарды өтеу, РҒДІ 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) **25 000** 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 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

¹Бахтиярова С.Ж. ²Андрущишин И.Ф.

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

²Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100- 200 сөз

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

Әдістер мен материалдар. ...мақала мәтіні

Нәтижелер. ...мақала мәтіні

Талқылау. ...мақала мәтіні

Қорытындылар. ...мақала мәтіні

Әдебиет тізімі

1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 20.08.2024 г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (дата обращения 20.10.2024).

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 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

4 Аналитический доклад 2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта РК. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> документы/аналитический-доклад-2012/2018-2 (дата обращения: 22.11.2018).

References

1 Zakon Respubliki Kazakhstan ot 3 ijulja 2014 goda № 228-V «O fizicheskoy kul'ture i sporte» (s izmenenijami i dopolnenijami po sostojaniyu na 20.08.2024 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (data obrashhenija 20.10.2024).

2 Andrushishin 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 Sajlau T.B. Teorija upravlenija trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitija sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoy kul'tury Ministerstva kul'tury i sporta RK. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> dokumenty/analiticheskij-doklad-2012/2018-2 (data obrashhenija: 22.11.2018).

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Андрущишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан Республикасы.

Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Республика Казахстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Republic of Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.

Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System - системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе «Отправка материала». Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: A4. Поля: верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка): 1,0 см.

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

Для составления формул использовать только стандартные средства Microsoft Office.

При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

На казахском языке - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке - [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

Объем статьи – не менее 7 страниц.

Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), 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 – «Список литературы». И далее транслитерированный список литературы.

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

Аннотация, объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

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

Структура статьи: Введение (актуальность, цель и задачи исследования); Материалы и методы; Результаты; Обсуждение; Заключение; Информация о финансировании (при наличии); Список литературы.

Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)***, **наименование статьи** и наименования разделов: **«Аннотация»**, **«Ключевые слова»**, **«Введение»** (актуальность, цель и задачи исследования), **«Материалы и методы»**, **«Результаты»**, **«Обсуждение»**, **«Заключение»**, **«Список литературы»**.

*Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, **Иванов И.И.^а**, **Петров П.П.**

Раздел **«Материалы и методы»** должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

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

Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуются указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

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

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

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

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

первый – в оригинале;

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

Например:

Список литературы

1 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

References

1 Sajlau T.B. Teorija upravljenja trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitiija sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

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

References

1 Arcelli, E., Canova R. Trenirovka v marafonskombege: 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. – №24 (200). – pp. 125-128 (in Russ.).

3 Krottee M.L. Management of Physical Education and Sport. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages. – 2006. – 624 p.

Сведения об авторах.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

В целях возмещения затрат на услуги типографии, корректуры, размещения в базах РИНЦ и Crossref, присвоения DOI-идентификатора, публикация статей осуществляется на платной основе.

Стоимость публикации статьи (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, шрифт TimesNewRoman) составляет **25 000 тенге** (с учетом внешнего слепого рецензирования). Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакции 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 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж.^а, ²Андрушишин И.Ф.

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

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрушишин Иосиф Францевич

Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 слов

Ключевые слова: 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрушишин Иосиф Францевич

Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Введение......текст статьи

Материалы и методы ...текст статьи

Результаты ...текст статьи

Обсуждение ... текст статьи

Заключение ...текст статьи

Список литературы

1 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 20.08.2024 г.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (дата обращения 20.10.2024).

2 Андрушишин 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 Сайлау Т.Б. Теория управления тренировочным процессом в спорте / IX Междунар. науч. конф. «Тенденции развития спорта высших достижений»: сб. науч. тр. – М.: ЦНИИС, 2022. – С. 34-37.

4 Аналитический доклад 2012/2018. – Текст: электронный // Комитет по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта РК. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> документы/аналитический-доклад-2012/2018-2 (дата обращения: 22.11.2018).

References

1 Zakon Respubliki Kazahstan ot 3 ijulja 2014 goda № 228-V «O fizicheskoj kul'ture i sporte» (s izmenenijami i dopolnenijami po sostojaniju na 20.08.2024 g.). https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31576150 (data obrashhenija 20.10.2024).

2 Andrushishin 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 Sajlau T.B. Teorija upravlenija trenirovochnym processom v sporte / IX Mezhdunar. nauch. konf. «Tendencii razvitija sporta vysshih dostizhenij»: sb. nauch. tr. – M.: CNIIS, 2022. – S. 34-37.

4 Analiticheskij-doklad-2012/2018. – Tekst: jelektronnyj // Komitet po delam sporta i fizicheskoj kul'tury Ministerstva kul'tury i sporta RK. – URL: <http://sport.gov.kz/ru/> dokumenty/analiticheskij-doklad-2012/2018-2 (data obrashhenija: 22.11.2018).

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Андрушишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

Андрушишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение 20 рабочих дней в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.

[illegible]