

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

№4 (66) 2021

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

#### Главный редактор

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

#### Заместитель главного редактора

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

#### Выпускающий редактор

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

#### Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Учредитель и собственник:

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПОРТА И ТУРИЗМА

#### Адрес редакции:

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

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

#### Компьютерная верстка и дизайн обложки

Айша Калыева

#### ИБ №15213

Подписано в печать 30.12.2021.  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать цифровая. Объем 12,3 п.л.  
Тираж 500 экз. Заказ №13354.  
Издательский дом «Қазақ университеті»  
Казахского национального университета  
им. аль-Фараби.  
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома  
«Қазақ университеті».

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

---

## МАЗМҰНЫ // СОДЕРЖАНИЕ // CONTENT

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ, СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ САЛАСЫНДА МАМАНДАРДЫ ДАЯРЛАУ

### ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

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

*Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Хакимова З.А., Советханұлы Д., Мамбетов Н.*  
Готовность педагогов и учащихся к реализации обновленного содержания образования  
по предмету «Физическая культура» ..... 6

*Бахтиярова С.Ж., Испулова Р.Н., Байтлесова Н.К., Дингуатов К.Т.*  
Дзюдоның заманауи күресіндегі спорттық іріктеу мен жетістіктердің даму тенденциялары ..... 13

*Михайлова С.Н.*  
Некоторые особенности преподавания дисциплины «Физическая культура»  
в высших учебных заведениях в период дистанционного обучения ..... 19

*Pestova A.A., Gubarenko A.V., Makogonov A.N., Imangulova T.V.*  
The role of human resource management system in preparing of the specialists for the industry of tourism ..... 26

*Махамбетов Е.О., Байкенжеева А.Т., Құрманбаев Р.Х.*  
Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттеріне  
адам анатомиясын оқытудың ерекшеліктері ..... 34

*Aldybaev B.B., Zakiryaynov B.K.*  
The current state and prospects for the development of ecologic-ethnocultural  
tourism in the Republic of Kazakhstan ..... 41

### ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

### PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION

*Гераськин А.А., Бабушкин Г.Д., Денисенко Ю.П.*  
Личность, деятельность и подготовка либеро в волейболе ..... 49

*Балгимбеков Ш.А., Мұхиддинов Е.М., Ақиқат Е.*  
Жас футболшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін тепнинг сынамасымен бағалау ..... 57

*Андрущишин И.Ф., Сатиев С.Ж., Ашқинази С.М., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А.*  
Взаимосвязи физических качеств со свойствами специальной структуры личности  
боксеров высокой квалификации ..... 65

### ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

### PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

*Сыздықова С.Ж., Ульжекова Н.Т., Искакова А.Д.*  
Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья средствами  
адаптивной физической культуры на примере социального проекта «Саламатты болашақ» ..... 75

*Оспанкулов Е.Е., Қунай С.*  
Қазіргі қазақ ұлттық идеялары тұрғысынан дене жаттығуларын әзірлеу тәсілдері ..... 82

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**THEORY AND METHODOLOGY  
OF ATHLETIC TRAINING**

*Конакбаев Б.М., Бектурганов О.Е., Ханар Е., Омар М.Т.*

Анализ технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного  
стиля в условиях соревнований..... 90

*Раев Ф.Б., Зернов Д.Ю., Хаустов С.И.*

Оценка и воспитание кинестетических способностей у кёрлингистов в группах  
начальной специализированной подготовки..... 98

*Гусаков И.В.*

Метод высокоинтенсивных тренировок как способ повышения уровня скоростно-силовых  
качеств пловцов (литературный обзор) ..... 105

*Мускунов К.С., Нурмуханбетова Д.К.*

Определение функциональных резервов квалифицированных спортсменов в казахской  
национальной спортивной борьбе «Казах куреси» ..... 112

**ТУРИЗМНІҢ БЕЛСЕНДІ  
ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН  
ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
АКТИВНЫХ ВИДОВ  
ТУРИЗМА**

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

*Белякова И.В., Павлов Е.А.*

Энергозатраты в туристском походе с рюкзаками различного веса и конфигурации..... 121

*Имангулова Т.В., Батырбеков Н.Н.*

Өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құзға өрмелеудің дамуы ..... 128

Сведение об авторах ..... 136

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



**<sup>1</sup>Ботагариев Т.А., <sup>1</sup>Кубиева С.С.,  
<sup>1</sup>Хакимова З.А., <sup>2</sup>Советханұлы Д., <sup>3</sup>Мамбетов Н.М.**

<sup>1</sup> НАО «Актюбинский региональный университет им. К. Жубанова», г. Актюбе, Казахстан

<sup>2</sup> НАО «Университет им. Шакарима», г. Семей, Казахстан

<sup>3</sup> НАО «Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова», г. Атырау, Казахстан

## **ГОТОВНОСТЬ ПЕДАГОГОВ И УЧАЩИХСЯ К РЕАЛИЗАЦИИ ОБНОВЛЕННОГО СОДЕРЖАНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН AP09259450)

Ботагариев Тулеген Амиржанович, Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Хакимова Зура Адлановна, Советханұлы Дулат, Мамбетов Нуролла

**Готовность педагогов и учащихся к реализации обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура»**

**Аннотация.** В статье определен исходный уровень компетенций педагогов. Наиболее низкий её уровень наблюдался по составляющим его деятельности в условиях обновленного содержания образования, а именно по постановке целей и задач; реализации методов преподавания; формированию составляющих программы; оцениванию учащихся; раскрытию умственных способностей. Выявлены противоречия в проектировании документов планирования, долгосрочном плане по адекватности в формулировке учебных целей, среднесрочном плане по языковой цели обучения (нет четкости речевых форм для изложения их учащимися), предметной лексике и терминологии (не учтены все фразы для диалога с учащимися), в полезных фразах для диалога (нет наводящих вопросов для диалога с учащимися), а также в краткосрочном плане: целях занятия; критериях достижения (самостоятельной их разработке; языковых целях; дифференциации заданий для учащихся). Определена исходная степень мотивации учащихся к занятиям физической культурой. У львиной доли выявлено негативное отношение и низкая мотивация к занятиям физической культуры. Третья часть выразила положительное отношение к физической культуре. Наименьшие значения мотивации учащихся наблюдались по хорошему и высокому её уровням.

**Ключевые слова:** готовность, педагоги, учащиеся, обновленное содержание образования.

Botagariev Tulegen Amirzhanovich, Kubieva Svetlana Sarsenbaevna, Khakimova Zura Adlanovna, Sovetchanuli Dulat, Mambetov Nurolla

**Readiness of teachers and students to implement the updated content of education on the subject of «Physical Education»**

**Annotation.** The article defines the initial level of teachers' competencies. Its lowest level was observed for the components of its activity in the conditions of the updated content of education, namely, setting goals and objectives; implementing teaching methods; forming the components of the program; evaluating students; revealing mental abilities. Contradictions in the design of planning documents are revealed. In the long term, the adequacy in the formulation of educational goals. In the medium-term plan for the language purpose of teaching (there is no clarity of speech forms for their presentation by students). Subject vocabulary and terminology (all phrases for dialogue with students are not taken into account). Useful phrases for dialogue (there are no leading questions for dialogue with students). In the short term: the objectives of the lesson; achievement criteria (their independent development; language goals; differentiation of tasks for students). The initial degree of motivation of students to physical education is determined. The lion's share revealed a negative attitude and low motivation to physical education classes. The third part expressed a positive attitude to physical culture. The lowest values of students' motivation were observed for its good and high levels.

**Key word:** readiness, teachers, students, updated content of education.

Ботагариев Тулеген Әміржанұлы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Хакимова Зура Адланқызы, Советханұлы Дулат, Мамбетов Нуролла

**Педагогтер мен оқушылардың «Дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған білім беру мазмұнын іске асыруға дайындығы**

**Аңдатпа.** Мақалада педагогтардың бастапқы біліктілік деңгейі анықталған. Оның ең төменгі деңгейі жаңартылған білім беру мазмұны жағдайында оның қызметінің құрамдас бөліктері бойынша, атап айтқанда мақсаттар мен міндеттерді қою; оқыту әдістерін іске асыру; бағдарлама құрамдастарын қалыптастыру; оқушыларды бағалау; ақыл-ой қабілеттерін ашу бойынша байқалды. Жоспарлау құжаттарын жобалаудағы қайшылықтар анықталды. Оқу мақсаттарын тұжырымдаудағы барабарлық бойынша ұзақ мерзімді жоспарда.

Орта мерзімді жоспарда оқытудың тілдік мақсаты бойынша (оқушылардың оларды баяндауы үшін сөйлеу формаларының анықтығы жоқ). Пәндік лексика мен терминология (оқушылармен диалог үшін барлық тіркестер ескерілмеген). Диалог үшін пайдалы фразалар (оқушылармен диалог үшін жетекші сұрақтар жоқ). Қысқа мерзімді жоспарда: сабақтың мақсаттары; қол жеткізу елшемдері (оларды өз бетінше өзірлеу; тілдік мақсаттар; оқушылар үшін тапсырмаларды саралау). Оқушылардың дене шынықтырумен айналысуға ынтасының бастапқы дәрежесі айқындалған. Арыстанның үлесі дене шынықтырумен айналысуға теріс көзқарас пен төмен мотивацияны анықтады. Үшінші бөлім дене шынықтыруға оң көзқарас білдірді. Оқушылардың мотивациясының ең аз мені оның жақсы және жоғары деңгейлерінде байқалды.

**Түйін сөздер:** дайындық, педагогтар, оқушылар, жаңартылған білім мазмұны.

**Введение.** Актуальность темы данного исследования обусловлена следующими причинами. В современном Казахстане осуществляется реализация новой системы образования, посредством которой мы интегрируемся в мировое образовательное сообщество. Этот механизм обеспечивается глобальными коррективами в педагогической теории и практике обучения. Среди изменений можно отметить коррективы в компетенциях педагогов физической культуры. Произошли изменения в планировании учебной работы по физическому воспитанию школьников. В мотивации школьников к занятиям физической культуры также произошли изменения. Необходимость знания этих изменений связана с тем, что на основе выявления их особенностей можно будет оптимизировать процесс физического воспитания обучающихся в условиях обновленного содержания по предмету «Физическая культура».

**Проблема исследования** заключается в противоречии между, с одной стороны, тем, что есть необходимость знания имеющихся изменений в компетенциях педагогов физической культуры, проектировании ими документов планирования; мотивации школьников к занятиям физической культурой в условиях обновленного содержания образования, с другой – недостаточной изученностью этих составляющих в организации учебного процесса.

Данной проблеме уделили внимание в своих исследованиях следующие специалисты: Н.А. Скрябина [1], Н.А. Гладько [2], В. Шайхутдинова [3], Л.С. Альмагамбетова [4], А.Ж. Мурзалинова, Е.К. Шайкенов [5] и др.

Анализ содержания этих публикаций позволил определить следующие взгляды специалистов на рассматриваемую нами проблему.

Н.А. Скрябина [1] считает, что в современных условиях обновления образования от педагога необходима реализация следующих элементов: способность разрабатывать учебные ориентиры для получения результатов; структурировать учебный механизм по организации овла-

дения материала; подготавливать необходимые материалы адекватно учебным целям; применять совокупность информационных материалов для учебного процесса; организовывать предпосылки для опережающего совершенствования учащихся; организовывать среду психологического комфорта и поддержки; вести учащихся к самообразованию, самоопределению и самореализации; оценивать текущие достижения, ориентированные на достижение намеченных целей. Педагог в рамках обновленного содержания должен обладать высоким уровнем сформированности перечня компетентностей.

Н.А. Гладько [2] среди угроз со стороны обновленного содержания образования выделила относительно негативное отношение к данной системе оценивания некоторых педагогов, родителей и учащихся. Учащиеся не выполняют формативное оценивание, домашние задания, так как за это будет поставлена формативная отметка, которая не берется во внимание при выставлении оценок за четверть. К слабым сторонам она отнесла то, что данная методика обучения не всегда легко внедряется в учебный процесс; требует затрат личного времени педагога для разработки критериев.

В. Шайхутдиновой [3] в рамках этой программы ожидаемые достижения обучения конкретизируются в ориентирах обучения по каждому разделу. По ее мнению, между долгосрочными, среднесрочными и краткосрочными планами должна быть очень тесная взаимосвязь. Педагог должен быть не только источником знаний, но и организатором активной учебно-познавательной деятельности самих учащихся.

Л.С. Альмагамбетова [4] акцентирует на том, что педагоги испытывают трудности при планировании уроков в условиях обновления содержания образования, а некоторым требуется консультационная помощь тренера. Также она отмечает недостаточность материально-технического оснащения, проблемы с разработкой заданий для спецификации по суммативному оцениванию и проблемы с дифференциацией учебных заданий.

А.Ж. Мурзалинова, Е.К. Шайкенов [5] считают, что сущность преподавания обновленного курса физической культуры должна отвечать логике компетентностного подхода, что позволяет выделить 2 направления: 1) от моторной деятельности к личности и 2) от личности к моторной деятельности.

По мнению Г. Байбараковой [6], на сегодняшний момент учитель должен знать ответы на вопросы по следующим интересующим его направлениям: в чем существенное отличие внедряемой концепции образования от существовавшей до этого, будет ли скорректировано содержание реализации механизма образования, как интерпретировать просвещение, направленное на достижение. Учитель обязан владеть различными видами компетенций: специальной, социальной, профессиональной. В нашем проекте мы добавляем информационную и коммуникативную компетентность решения проблем.

Е.Э. Тлеуловой [7] представлен краткосрочный план, а именно часть этого плана, тема занятия, цель занятия, критерий успешности, языковые цели. Данные рекомендации в нашем исследовании будут скорректированы с учетом климатических условий, а именно при непогодных условиях при переводе занятий с открытых площадок в закрытые помещения.

**Цель исследования** – определить готовность педагогов и учащихся к реализации обновленного содержания образования по предмету «Физическая культура».

**Задачи исследования:**

1. Определить исходный уровень компетенций педагогов физической культуры.
2. Изучить начальную степень проектирования документов планирования педагогами физической культуры.
3. Исследовать исходную степень мотивации учащихся средних классов к занятиям физической культурой.

**Методы и организация исследования.**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Для решения первой задачи исследования использовался метод анкетного опроса [8]. В качестве доминирующих компетенций были отобраны следующие: умение перевести тему урока в педагогическую задачу; умение ставить педагогические цели и задачи соответственно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся; умение обеспечить успех в деятельности; компетентность в методах препода-

вания; компетентность в субъективных условиях деятельности (знание учеников и учебных коллективов); умение вести самостоятельный поиск информации; умение разработать образовательную программу, выбрать учебники и учебные комплекты; умение принимать решения в различных педагогических ситуациях; компетентность в установлении субъект-субъектных отношений; компетентность в педагогическом оценивании; компетентность в организации информационной основы деятельности обучающихся; компетенция в способах умственной деятельности [9].

Для анализа сформированности компетенции педагогов были выбраны три уровня: высокий, средний, низкий.

Решение второй задачи исследования реализовывалось посредством метода анализа документальных материалов [10]. Анализировалось содержание долгосрочного, среднесрочного и краткосрочного планов.

Для реализации третьей задачи исследования применялся метод анкетного опроса в соответствии с рекомендациями Н.Г. Лускановой [11], согласно которым всех школьников (в количестве 150 человек) распределили по пяти уровням мотивации. Первый уровень – ниже 10 баллов, негативное отношение. Второй уровень – 10-14 баллов – низкая школьная мотивация. Третий уровень – 15-19 баллов – положительное отношение. Четвертый уровень – 20-24 балла – хорошая школьная мотивация. Пятый уровень – 25-30 баллов – максимально высокий уровень.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (март-апрель 2021 года) формировались основные подготовительные элементы для реализации составляющих проблемы исследования. Вторым этапом (май-июнь 2021 года) был посвящен сбору фактического материала. В анкетном опросе педагогов участвовало 125 респондентов общеобразовательных школ г. Актобе (№ 17, 30, 4, 15, 51). Анализ документов планирования был проведен в школах г. Актобе (№ 17, 30, 4, 15, 51). На третьем этапе (июль-сентябрь 2021 года) осуществлялась обработка результатов исследования, их интерпретация. Проводилось оформление статьи.

**Результаты исследования и их обсуждение.**

В таблице 1 представлены результаты анкетного опроса по определению сформированности компетенций педагогов физической культуры.



Таблица 1 – Показатели сформированности компетенций педагогов физической культуры (n=125)

Наименование компетенций	Уровни					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Кол-во	%	Кол-во	%	Кол-во	%
Умение перевести тему урока в педагогическую задачу	25	20	35	28	65	52
Умение ставить педагогические цели и задачи	29	9,6	28	22,4	68	54,2
Умение обеспечить успех в деятельности	20	16	84	67,2	21	16,8
Компетентность в методах преподавания	15	10	43	34,4	67	53,6
Компетентность в субъективных условиях деятельности	14	11,2	46	36,8	65	52
Умение вести самостоятельный поиск информации	18	14,4	86	68,8	21	16,8
Умение разработать образовательную программу	13	10,4	41	32,8	71	56,8
Умение принимать решение в различных педагогических условиях	12	9,6	48	38,4	65	52
Компетентность в педагогическом оценивании	11	8,8	54	43,2	60	48
Компетентность в установлении субъект-субъектных отношений	10	8	66	52,8	49	39,2
Компетентность в организации информационной деятельности обучающегося	12	9,6	75	60	38	30,4
Компетентность в способах умственной деятельности	11	8,8	56	44,8	58	46,4

Как видно из таблицы 1, по сформированности компетенций педагогов физической культуры выявлены следующие закономерности. Наиболее низкий уровень компетенций наблюдался по таким её видам, как «умение перевести тему урока в педагогическую задачу» (65% респондентов); «умение ставить педагогические цели и задачи» (54,2 %); «компетентность в методах преподавания» (53,6 %); «компетентность в субъективных условиях деятельности» (52%); «умение разработать образовательную программу» (56,8%); «умение принимать решение в различных педагогических условиях» (52%); «компетентность в педагогическом оценивании» (48%); «компетентность в способах умственной деятельности» (46,4%).

Таким образом, из вышеотмеченного можно сделать вывод, что сформированность компетенций педагогов физической культуры по наиболее значимым из них в условиях обновленного содержания образования находится на низком уровне.

В таблице 2 представлены недостатки в проектировании документов планирования педа-

гогами физической культуры по предмету «Физическая культура» в условиях обновленного содержания образования.

Как видно из таблицы 2, в проектировании документов планирования имеются следующие противоречия.

В долгосрочном плане основная трудность заключается в формулировании адекватных в соответствии с темой учебных целей (ожидаемых результатов). Приведем пример. В соответствии с требованиями в графе «учебные цели» (ожидаемые результаты) педагог должен указать кодировку и в соответствии с ней саму учебную цель. Для темы «Правила безопасности», «Бег на короткие дистанции» в целях можно указать «выявление рисков в контексте различных физических упражнений для укрепления здоровья». Но в реальности указывается неадекватное содержание цели учебного раздела. Отсюда и сам ожидаемый результат неправильный. Данный факт согласуется с тем, что педагоги обладают низкой компетентностью в умении ставить педагогические цели и задачи.

Таблица 2 – Недостатки в проектировании документов планирования педагогами физической культуры по предмету «Физическая культура» в условиях обновленного содержания образования

Название документа планирования	Пункт документа планирования	Недостатки
Долгосрочный план	Учебные цели	Неадекватность формулировки учебных целей в соответствии с темой раздела
Среднесрочный	Языковая цель обучения	Нет конкретности в содержании изложения речевой формы учащихся
	Предметная лексика и терминология	Не учтены все составляющие, касающиеся нужных терминов
	Полезные фразы для диалога и письма	Нет достаточных наводящих вопросов, которые нужны для диалога с учащимися
	Краткое содержание	Недостаточно полно раскрыто содержание материала, необходимого для реализации
Краткосрочный план	Цели занятия	Неадекватность целям, поставленным в долгосрочном и среднесрочном планах
-	Критерии достижения	Недостаточно отражены критерии, которые не описаны в рекомендациях для педагогов
-	Дифференциация	В соответствии со способностями учащихся нет адекватной формулировки ожидаемых результатов, не конкретизированы индивидуальные задания для учащихся.

В среднесрочном плане основные трудности у педагогов вызывают подразделы «языковая цель обучения», «предметная лексика и терминология», «полезные фразы для диалога/письма». В языковой цели обучения нет четкости в том, что в конечном счете учащиеся должны в речевой форме изложить в ходе изучения того или иного раздела программы. В предметной лексике и терминологии в соответствии с разделом не учтены все его составляющие. В полезных фразах для диалога нет достаточных наводящих вопросов, которые нужны для диалога с учащимися с целью раскрытия предлагаемого раздела.

Также они испытывают трудности в разработке подраздела «краткое содержание». В данном подразделе недостаточно полно раскрывается, во-первых, то, что должны реализовать учащиеся в рамках прохождения раздела программы, во-вторых, какие будут последствия этого.

В краткосрочном плане основные недостатки выявлены по следующим составляющим.

«Цели занятия». Они должны быть адекватны с целями, поставленными в долгосрочном и

среднесрочном планах. Но так как мы отметили, что там наблюдается неадекватность, соответственно здесь фиксируется то же самое.

«Критерии достижения». В данном пункте плана недостатки обнаружены относительно того, что требуется от педагога самостоятельно разработать критерии, которых нет в методических рекомендациях для педагогов. «Языковые цели». Уже отмечалось, что в среднесрочном плане педагоги испытывают трудности по данному пункту, что и мы обнаружили в краткосрочном плане.

«Дифференциация – как Вы планируете больше поддерживать учеников? Какую задачу Вы планируете поставить перед учениками с высокими способностями?». Педагоги затрудняются формулировать конкретные ожидаемые результаты; предоставлять индивидуальные задания в соответствии со способностями школьников.

В таблице 3 представлены результаты анкетного опроса учащихся средних классов относительно их мотивации к занятиям физической культурой.

Таблица 3 – Распределение школьников средних классов относительно их мотивации к занятиям физической культурой

Уровни мотивации									
Негативное отношение (ниже 10 баллов)		Низкая мотивация (10-14 баллов)		Положительное отношение (15-19 баллов)		Хорошая мотивация (20-24 балла)		Максимально высокий уровень мотивации (25-30 баллов)	
Количество учащихся	%	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%	Количество учащихся	%
25	16,6	55	36,6	37	24,6	18	12	15	10

Как видно из таблицы, по уровням мотивации учащихся выявлены следующие закономерности. Негативное отношение выразили 25 учащихся (16,6%). Низкая мотивация была характерна 55 учащимся (36,6%). Положительное отношение выявлено у 37 респондентов (24,6%). Хорошую мотивацию показали 18 учащихся (12%). Высокий уровень мотивации продемонстрировали 15 респондентов (10%).

Таким образом, у львиной доли респондентов выявлены негативное отношение и низкая мотивация к занятиям физической культуры.

**Выводы:** 1. Наиболее низкий уровень компетентности педагогов физической культуры наблюдался по составляющим его деятельности в условиях обновленного содержания образования, а именно по постановке целей и задач; реализации методов преподавания; формированию составляющих программы; оцениванию учащихся; раскрытию умственных способностей.

2. В проектировании документов планирования у педагогов физической культуры обнаружены трудности по следующим его компонентам. В долгосрочном плане – неадекватность в формулировке учебных согласно темам. В среднесрочном плане – по таким компонентам, как: языковая цель обучения (нет четкости

речевых форм для изложения их учащимися); предметная лексика и терминология (не учтены все фразы для диалога с учащимися); полезные фразы для диалога (нет наводящих вопросов для диалога с учащимися). В краткосрочном плане: цели занятия; критерии достижения (особенно по самостоятельной их разработке, помимо предоставленных в методических рекомендациях; языковых целях; дифференциации заданий для учащихся).

3. По уровням мотивации учащихся выявлены следующие закономерности. У львиной доли респондентов выявлены негативное отношение и низкая мотивация к занятиям физической культуры. Третья часть респондентов выразила положительное отношение к физической культуре. Наименьшие значения мотивации учащихся наблюдались по хорошему и высокому уровням.

Выявленные нами недостатки по уровню компетентности педагогов физической культуры; проектированию ими документов планирования; мотивации учащихся к занятиям физической культурой позволяют сделать вывод о недостаточном уровне этих составляющих. Разработке средств и методов по совершенствованию этих составляющих будут посвящены следующие этапы нашей экспериментальной работы.

## Литература

- 1 Скрябина Н.А. Взгляд учителя на процесс реализации обновления содержания образования в Республике Казахстан. – Текст: электронный // Инфоурок: [сайт]. – URL: <https://infourok.ru/statya-vzglyad-uchitelya-na-obnovlyonnoe-soderzhanie-obrazovaniya-v-respublike-kazahstan-3476418.html> (дата обращения: 08.09.2021).
- 2 Глядько Н.А. SWOT-анализ обновленного содержания образовательного процесса в республике Казахстан. – Текст: электронный // Videouroki: [сайт]. – URL: <https://videouroki.net/razrabotki/swot-analiz-obnovliennogho-sodierzhanii-obrazovatel-nogho-protsiessa-v-riespub.html> (дата обращения: 09.09.2021).
- 3 Шайхутдинова В. Роль учителя в реализации обновленного содержания образования. – Текст: электронный // Bilimger.kz: [сайт]. – URL: <https://bilimger.kz/25834/> (дата обращения: 18.09.2021).
- 4 Альмагамбетова Л.С., Кабдирова А.А. Мониторинг трудностей педагогов в понимании содержания, методов, форм организации учебного процесса в условиях обновления содержания образования Республики Казахстан // Образовательный процесс. – 2017. – №2. – С. 12-17.
- 5 Мурзалинова А.Ж. Физическое воспитание в контексте обновления содержания школьного образования в Республике Казахстан. – Текст: электронный // Rusnauka: [сайт]. – URL: [http://www.rusnauka.com/6\\_PNI\\_2017/Pedagogica/3\\_222430.doc.htm](http://www.rusnauka.com/6_PNI_2017/Pedagogica/3_222430.doc.htm) (дата обращения: 07.09.2021).

- 6 Байбаракова Г. Обновление содержания образования – реальность времени. – Текст: электронный // Коллеги – педагогический журнал Казахстана: [сайт]. – URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/67-1-0-22262> (дата обращения: 15.09.2021).
- 7 Тлеулова Е.Э. Краткосрочный план открытого урока по физической культуре. – Текст: электронный // Kopilkaurokov.ru: [сайт]. – URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/kratkosrochniy-plan-otkrytogo-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie> (дата обращения: 14.09.2021).
- 8 Определение уровня сформированности профессиональных компетенций педагога. – Текст: электронный // Анкета для педагогов: [сайт]. – URL: <https://rsrc-evtatoriya.ru/wp-content/uploads/2018/03/Anketa-Opredelenie-urovnya-sformirovannosti-professionalnyh-kompetentsij-pedagoga.pdf> (дата обращения: 20.09.2021).
- 9 Башкин Е.Б. Эффективность стратегических ассесмент-сессий в развитии профессиональных компетенций специалиста: автореф ... дис.канд. псих. наук: 19.00.01: Гос. ун-т – Высш. шк. экономики. – М., 2010. – 257 с.
- 10 Как провести социологическое исследование / под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1985. – 223 с.
- 11 Лусканова Н.Г. Анкета для оценки уровня мотивации школьников к занятиям физической культурой. – Текст: электронный // Studme.org: [сайт]. – URL: [https://studme.org/315133/pedagogika/anketa\\_otsenki\\_urovnya\\_motivatsii\\_shkolnikov\\_zanyatiyam\\_fizicheskoy\\_kulturoy\\_luskanova](https://studme.org/315133/pedagogika/anketa_otsenki_urovnya_motivatsii_shkolnikov_zanyatiyam_fizicheskoy_kulturoy_luskanova) (дата обращения: 14.09.2021).

## References

- 1 Skryabina N.A. Vzgl'yad uchitelya na process realizacii obnovleniya sodержaniya obrazovaniya v Respublike Kazahstan. – Текст: elektronnyj // Infourok: [sajt]. – URL: <https://infourok.ru/statya-vzglyad-uchitelya-na-obnovlyonnoe-soderzhanie-obrazovaniya-v-respublike-kazahstan-3476418.html> (data obrashcheniya: 08.09.2021).
- 2 Glyad'ko N.A. SWOT – analiz obnovlennogo sodержaniya obrazovatel'nogo processa v respublike Kazahstan. – Текст: elektronnyj // Videouroki: [sajt]. – URL: <https://videouroki.net/razrabotki/swot-analiz-obnovliennogho-soderzhanii-obrazovatel-nogho-protsiessa-v-riespub.html> (data obrashcheniya: 09.09.2021).
- 3 SHajhutdinova V. Rol' uchitelya v realizacii obnovlyonnogo sodержaniya obrazovaniya. – Текст: elektronnyj // Bilimger.kz: [sajt]. – URL: <https://bilimger.kz/25834/> (data obrashcheniya: 18.09.2021).
- 4 Al'magambetova L.S., Kabdirova A.A. Monitoring trudnostej pedagogov v ponimanii sodержaniya, metodov, form organizacii uchebnogo processa v usloviyah obnovleniya sodержaniya obrazovaniya Respubliki Kazahstan // Obrazovatel'nyj process. – 2017. – №2. – S. 12-17.
- 5 Murzalinova A.ZH. Fizicheskoe vospitanie v kontekste obnovleniya sodержaniya shkol'nogo obrazovaniya v respublike Kazahstan. – Текст: elektronnyj // Rusnauka: [sajt]. – URL: [http://www.rusnauka.com/6\\_PNI\\_2017/Pedagogica/3\\_222430.doc.htm](http://www.rusnauka.com/6_PNI_2017/Pedagogica/3_222430.doc.htm) (data obrashcheniya: 07.09.2021).
- 6 Bajbarakova G. Obnovlenie sodержaniya obrazovaniya – real'nost' vremeni. – Текст: elektronnyj // Kollegi – pedagogicheskij zhurnal Kazahstana: [sajt]. – URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/67-1-0-22262> (data obrashcheniya: 15.09.2021).
- 7 Tleulova E.E. Kratkosrochnyj plan otkrytogo uroka po fizicheskoy kul'ture. – Текст: elektronnyj // Kopilkaurokov.ru: [sajt]. – URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/kratkosrochniy-plan-otkrytogo-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie> (data obrashcheniya: 14.09.2021).
- 8 Opredelenie urovnya sformirovannosti professional'nyh kompetencij pedagoga. – Текст: elektronnyj // Anketa dlya pedagogov: [sajt]. – URL: <https://rsrc-evtatoriya.ru/wp-content/uploads/2018/03/Anketa-Opredelenie-urovnya-sformirovannosti-professionalnyh-kompetentsij-pedagoga.pdf> (data obrashcheniya: 20.09.2021).
- 9 Bashkin E.B. Effektivnost' strategicheskikh assessment-sessij v razvitii professional'nyh kompetencij specialista: avtoref ... dis. kand. psih. nauk: 19.00.01: Gos. un-t – Vyssh. shk. ekonomiki. – Moskva, 2010. – 257 s.
- 10 Kak provesti sociologicheskoe issledovanie / pod red. M.K. Gorshkova, F.E. SHeregi. – М.: Politizdat, 1985. – 223 s.
- 11 Luskanova N.G. Anketa dlya ocenki urovnya motivacii shkol'nikov k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj. – Текст: elektronnyj // Studme.org: [sajt]. – URL: [https://studme.org/315133/pedagogika/anketa\\_otsenki\\_urovnya\\_motivatsii\\_shkolnikov\\_zanyatiyam\\_fizicheskoy\\_kulturoy\\_luskanova](https://studme.org/315133/pedagogika/anketa_otsenki_urovnya_motivatsii_shkolnikov_zanyatiyam_fizicheskoy_kulturoy_luskanova) (data obrashcheniya: 14.09.2021).

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Ботагариев Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор; Актыубинский региональный университет им. К. Жубанова, г. Актыубинск, Казахстан. e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-9099-2060">https://orcid.org/0000-0002-9099-2060</a>	Ботагариев Тулеген Амиржанович – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-9099-2060">https://orcid.org/0000-0002-9099-2060</a>	Botagariev Tulegen Amirzhanovich – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktyubinsk, Kazakhstan. e-mail: Botagariev_1959@mail.ru ORCID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-9099-2060">https://orcid.org/0000-0002-9099-2060</a>

**<sup>1</sup>Бахтиярова С.Ж., <sup>2</sup>Испулова Р.Н., <sup>2</sup>Байтлесова Н.К., <sup>2</sup>Дингуатов К.Т.**

<sup>1</sup>Жеңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Махамбет Өтемісов атындағы Батыс Қазақстан университеті, Орал қ., Қазақстан

## **ДЗЮДОНЫҢ ЗАМАНАУИ КҮРЕСІНДЕГІ СПОРТТЫҚ ІРІКТЕУ МЕН ЖЕТІСТІКТЕРДІҢ ДАМУ ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ**

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Испулова Роза Набиевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна, Дингуатов Канат Тагирович

### **Дзюдоның заманауи күресіндегі спорттық іріктеу мен жетістіктердің даму тенденциялары**

**Аңдатпа.** Мақалада қазіргі кезеңде жоғары білікті дзюдошылардың спорттық дайындығы мәселелеріне арналған шетелдік ғалымдардың ғылыми мақалаларын талдау нәтижелері берілген. Оқу-жаттығу үдерісін жетілдірудің басым бағыттары анықталды; Испания, Англия, Бразилия, Хорватия, АҚШ, Жапония, Франция және Германияның жетекші жаттықтырушыларының пікірлері көрсетілген. Дзюдошылардың спорттық жарыстардағы тиімділігін болжау мүмкіндіктері мен өнер көрсетудің табысты болуына әсер ететін факторлар ашылды. Күрес саласы мамандарының кеңінен талқылайтын мәселелері ерте спорттық мамандану және жарыстар алдында тез салмақ жоғалтудың дзюдошылардың дене дайындығына әсер ету мәселелері екені көрсетілген. Дзюдошылардың спорттық жетістігіне заманауи көзқарастарда жаттықтырушылар тарапынан «спортқа қабылдау» және «спорттық іріктеу» сияқты ұғымдарды дұрыс түсіну белгілі рөл атқаратыны баса айтылады. Дзюдодан жаттықтырушылар үшін басым бағыттар анықталды: спорттық іріктеуде; потенциалды дарынды балаларды анықтауда; орталықтандырылған дайындыққа перспективалы дзюдошыларды тартуда; ұлттық құрамаларды іріктеу критерийлері. Сондай-ақ, мақалада дзюдошылардың спорттық жарыстарда жоғары спорттық нәтижелерге жету үшін олардың ақыл-ой мүмкіндіктерін ескере отырып, максималды дене дайындығына қол жеткізуге болатын жас деңгейлеріне назар аударылады.

**Түйін сөздер:** дзюдо, спорттық дайындық, іріктеу, жетістік, жаттықтырушы, жарыстар, ерте спорттық мамандандыру.

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna, Ispulova Roza Nabievna, Baitlesova Nursulu Kusanovna, Dinguatov Kanat Tagirovich

### **Trends in the development of sports selection and achievements in modern judo wrestling**

**Abstract.** The article presents the results of the analysis of scientific articles by foreign scientists devoted to the issues of sports training of highly qualified judoists at the present stage. Priority directions in improving the training process are identified; the range of opinions of leading coaches from Spain, England, Brazil, Croatia, the USA, Japan, France and Germany is shown. The possibilities of predicting the performance of judo athletes at sports competitions and factors affecting the success of performances are revealed. It is shown that the subject of wide discussion of specialists in the field of wrestling are early sports specialization and the impact of rapid weight loss before competitions on the physical fitness of judoists. It is emphasized that in modern attitudes of sports success of judoists, the correct understanding by coaches of such concepts as "sports recruitment" and "sports selection" plays a certain role. Priority directions have been identified for judo coaches: in sports selection; in identifying potentially gifted children; in attracting promising judoists to centralized training; selection criteria for national teams. The article also draws attention to the age levels from which judoists can achieve maximum physical fitness, taking into account their mental capabilities to achieve high athletic results at sports competitions.

**Key words:** judo, sports training, selection, achievement, coach, competitions, early sports specialization.

Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна, Испулова Роза Набиевна, Байтлесова Нурсулу Куспановна, Дингуатов Канат Тагирович

### **Тенденции развития спортивного отбора и достижений в современной борьбе дзюдо**

**Аннотация.** В статье приводятся результаты анализа научных статей зарубежных ученых, посвященных вопросам спортивной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов на современном этапе. Выявлены приоритетные направления в совершенствовании учебно-тренировочного процесса; показан спектр мнений ведущих тренеров Испании, Англии, Бразилии, Хорватии, США, Японии, Франции и Германии. Раскрыты возможности прогнозирования результативности спортсменов дзюдоистов на спортивных соревнованиях и факторы, влияющие на успешность выступлений. Показано, что предметом широкого обсуждения специалистов в области борьбы являются ранняя спортивная специализация и вопросы влияния быстрого похудения перед соревнованиями на физическую подготовленность дзюдоистов.

Подчеркивается, что в современных установках спортивного успеха дзюдоистов правильное понимание тренерами таких понятий, как «спортивный набор» и «спортивный отбор», играет определенное значение. Для тренеров по дзюдо определены приоритетные направления: в спортивном отборе; в выявлении потенциально одаренных детей; в привлечении перспективных дзюдоистов к централизованной подготовке; критерии отбора в сборные команды. В статье также обращено внимание на возрастные уровни, с которых дзюдоисты могут достичь максимальной физической подготовки с учетом их психических возможностей для достижения высоких спортивных результатов на спортивных соревнованиях.

**Ключевые слова:** дзюдо, спортивная подготовка, отбор, достижение, тренер, соревнования, ранняя спортивная специализация.

**Зерттеудің өзектілігі.** Дзюдо күресі қазіргі заманғы танымал және әсерлі олимпиадалық спорт түрлерінің бірі бола отырып, ежелгі жапондық жекпе-жектің философиясы мен дәстүрлерін біріктіреді. Сондықтан дзюдодағы жаттығу үдерісі өзінің күрделілігімен және жоғары білікті спортшыларды даярлау кезінде жаттықтырушы алдында туындайтын міндеттердің әмбебаптығымен ерекшеленеді, спортшының техникалық, дене дайындығы, функционалды, тактикалық және психологиялық дайындығының жоғары деңгейіне жетуі олардың дұрыс шешілуіне байланысты. Жоғары білікті дзюдошыларды спорттық даярлаудың заманауи жүйесіндегі басты тұлға, әрине, пікірі шешуші болып табылатын жаттықтырушы екені түсінікті.

Дзюдошылардың ұзақ мерзімді спорттық дайындығын өзіне тән ерекшеліктері бар күрделі нақты жүйе ретінде қарастырған жөн, өйткені көп жылдық дайындықтың барлық үдерістері көптеген айнымалыларды қамтиды, сондықтан жаттығу құралдары мен әдістері айтарлықтай өзгерістерге ұшырайды.

**Зерттеу мәселесі.** Қазіргі дзюдо күресінде спорттық жетістіктердің өркендеуінде іріктеу мәселесі ең маңызды мәселелердің бірі болуында. Тек оның дұрыс шешімі спорттың дамуын, спортшылардың жетістігін қамтамасыз етеді, көптеген артықшылықтарға әкеледі. Қазіргі таңда жаттығушылардың көп уақытын оқу-жаттығу үрдісінде босқа өткізуі, спорттағы үміттерін орындамауы, спортшының мүмкіндіктеріне сәйкес келмейтін жаттығу жүктемелерінен денсаулықтарының нашарлауына әкелуі, елімізде түрлі деңгейдегі ұлттық құрамалар үшін жоғары сапалы резервті қамтамасыз етуіміздің тапшылығы орын алып отыр.

**Зерттеу мақсаты.** Жоғары спорттық жетістіктерге қабілетті дзюдошыларды анықтау үшін шұғылданушыларды дұрыс іріктеуді ұйымдастыру тиімділігінде көрінетіндігін анықтау.

**Зерттеу міндеттері:**

1. Дзюдошылардың спорттық дайындығының жетістіктерінде көрінетін ең көп қолданылатын термин «спорттық нәтиже» рөлін анықтау;

2. Дзюдошылардың табыстылығын анықтайтын факторларды айқындау;

3. Дзюдошылардың осы спорт түріне бейімділігінің жоғары дәрежесін анықтауға мүмкіндік беретін «спортқа қабылдау» мен «спорттық іріктеу» ұғымдарын анықтау және талдау.

**Практикалық маңыздылығы.** Зерттеуде алынған мәліметтер отандық дзюдошыларды халықаралық жарыстарға дайындау үдерісінің тиімділігін арттыруды қамтамасыз етеді.

**Зерттеу әдістері.** Ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, салыстыру және жалпылау.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Қазіргі таңда дзюдоның жинақталған кең ғылыми білімі әлі күнге дейін терең ғылыми талдаудың нысанына айналған жоқ. Дзюдоның әлемде танымалдылығының артуы ғалымдардың алдына спортшыларды жарыс қызметіне дайындаудың жаңа, тиімді және ғылыми негізделген құралдары мен әдістерін үнемі іздестіру міндетін қояды.

Спорттағы «жетістік» ерекшелігінің негізін жарыс қызметі құрайды, онда қарсыласу үдерісінде дзюдошылар арасында белгілі бір қабілеттер мен дайындықтар барынша анықталады, салыстырылады және бағаланады. Дзюдошылардың спорттық шеберлік деңгейін көтеруі үшін олар бәсекеге қабілетті іс-әрекетте өз мүмкіндіктерін барынша жұмылдыру қабілеттерін жетілдіруі керек.

Дзюдошылардың спорттық дайындығының жетістігі ол нәтижелер мен жетістіктерде көрінеді. Бұл үшін ең көп қолданылатын термин – «спорттық нәтиже». Әдетте бұл екі түрде қарастырылады: шартты бағалауларда көрсетілген дзюдо шеберлігінің көрсеткіші немесе жарыстарда дзюдошы (дзюдошылар командасы) алатын орын.

Спорттық жетістік дзюдошы көрсеткен әрбір спорттық нәтижемен бірдей емес. Дзюдодағы жетістік бұл барлық алдыңғы нәтижелерден асып түсетін белгілі бір спортшының (немесе дзюдо командасының) нәтижесі.

Дзюдодағы спорттық жетістіктер динамикасына келесі факторлар әсер етеді. Же-

ке дарындылық – дзюдо сабақтарына деген қабілеттерден көрінеді. Қабілеттерді мамандар білімге, іскерліктерге және дағдыларға жинақтамайды, бірақ дзюдоның техникалық-тактикалық іс-қимылдарымен айналысатындардың меңгеру сапасы (жылдамдығы, тереңдігі, беріктігі) ретінде көрінуі керек. Спорттық қабілеттердің туа біткен компоненті – дарындылық, ол біртіндеп спорттық нәтижелерге қол жеткізудің басты критерийіне айналады [1].

Спорттық жетістікке дайындық деңгейі жаттығулар мен жарыстардың тиімділігіне байланысты. Дзюдошылардың спорттық іс-әрекеттің қоғамдық және жеке маңыздылығын түсінуімен және спорттық жетістіктердің ілгерілеуін қамтамасыз ететін жарыс іс-әрекетінің мақсатын қалыптастыратын мотивтермен күшейтіледі.

Дзюдошыларды даярлау жүйесінің тиімділігі даярлау жағдайларына (жабдықтар, спорттық киім, инвентарлар), сондай-ақ дзюдода даярлықты оңтайландырып қолданылатын ғылыми әзірлемелерге байланысты.

Дзюдоның қоғамдағы танымалдығы және оның педагогикалық кадрлармен жұмыс істеуін қамтамасыз ету. Бұл үшін дзюдомен айналысатын балалар мен жасөспірімдер санын көбейту маңызды. Жаттықтырушы-оқытушылардың біліктілігі дзюдомен айналысатын балалар мен жасөспірімдер жаттықтырушыларының да, сондай-ақ көрнекті спортшылардың да спорттық жетістіктерінің артуына әсер етеді.

Елдегі спорттық қозғалысты дамыту және оны экономикалық қамтамасыз ету. Әр түрлі елдердегі спорттық жетістіктердің деңгейі көбінесе қоғамның материалдық өмір сүру жағдайларына байланысты екені белгілі.

Жоғарыда аталған факторлар дзюдошылар арасында спорттық жетістіктердің дамуын арттырады. Алайда, жоғары жетістіктер спортына барлық шұғылданушылардың тек 2%-ы ғана ауысады, яғни 2 млн. балалар мен жасөспірімдердің, ұлдар мен қыздардың тек 34,5 мыңы ғана жоғары білікті спортшыларға айналады деген деректер бар. Жоғары жетістіктер спортына ауысатын жас спортшылардың аз саны көбінесе олардың ерте спорттық мамандануына байланысты.

Жаттығу және жарыс қызметі мәселелеріндегі басым бағыттарды анықтау мақсатында Испания, Канада, Польша, Ұлыбритания халықаралық зерттеу тобы арнайы сауалнама әзірледі, ол Испания, Англия, Бразилия, Хорватия, АҚШ, Жапония, Франция және Германиядан дзюдодан халықаралық сыныптағы 41 жаттықтырушыға ұсынылды. Олардың жауаптарын талдау дзю-

дода жаттығу әдістемесін әзірлеу кезінде жетекші жаттықтырушылар мыналарды ескеруді ұсынады: 1) жарыстар кезінде неғұрлым тиімді техникалық тәсілдер болып табылады; 2) дзюдошы әр түрлі 5-7 уақытша техникалық әдістерге ие болуы тиіс; 3) дзюдодан техникалық әдістер мен қарсы шабуылдардың комбинациясын жасау маңызды; 4) әрбір дзюдо үшін оның жеке арнайы тәсілін әзірлеу керек; 5) екі жаққа (оңға және солға) лақтыруды меңгерудің қажеті жоқ; 6) дене, техникалық-тактикалық және психологиялық қабілеттерді жетілдіру маңызды [2].

Жеңіл салмақ дәрежесінде өнер көрсету арқылы артықшылықтарға қол жеткізу үшін жарыс алдында жекпе-жек спортында жылдам салмақ жоғалту мәселесіне ерекше назар аудару керек. Бұл жағдайда жиі келесілер қолданылады: ашығу, диуретиктерді, іш жүргізетін және диеталық препараттарды қабылдау, сауналар немесе сусыздандыруды арттыру үшін арнайы костюмдер, бұл спортшылардың денесіне теріс әсер етуі мүмкін. Бразилия ғалымдары салмақты тез жоғалтудың дзюдошылардың дене дайындығы көрсеткіштеріне әсерін талдай отырып, өз зерттеулерін осы мәселені зерттеуге арнады [2, б. 110].

Сонымен қатар, қозғалыстардың жұмсақтығы мен дәлдігіне ие болу, қозғалыс әрекеттерін жылдамдық режимінде сәтті орындау маңызды. Дзюдошыларға қойылатын қосымша талаптар: қол күші, төзімділік. Спортшылардың жарыстарда сәтті өнер көрсетуін анықтайтын факторларға ерекше назар аударылады. Хорват ғалымдары дзюдошылардың 9 қозғалтқыш қабілеттерін (икемділік; ептілік; координациялық; тепе-теңдік; арнайы төзімділік; секіргіштік; бұлшық ет төзімділігі; максималды күш; жылдамдық) тестілеу нәтижелерін дзюдода табысқа жету факторларын анықтау үшін әзірленген сауалнаманың көмегімен өткізілген 22 Еуропа елінен спорттық іріктеу бойынша 40 маманмен және дзюдо жаттықтырушыларымен сұхбат нәтижелерімен салыстырды. Олар дзюдода жетістікке жетуді анықтайтын факторларға мыналар жататынын анықтады: жылдамдық – жеңіл салмақты дзюдошылар үшін; арнайы төзімділік – жеңіл салмақты дзюдошылар үшін; максималды күш – ерлер мен әйелдердің ауыр салмақты дзюдошылары үшін деп болжам жасады [3].

Дзюдошылар белгілі бір жаста жарыстар мен жоғары спорттық жетістіктер жағдайында ең жоғары дене дайындығы және психологиялық мүмкіндіктерге қол жеткізе алатындығы белгілі. Дзюдоға спорттық жетістіктердің жас деңгейлері

тән: алғашқы үлкен жетістіктер деңгейі – 19-21 жас; оңтайлы мүмкіндіктер деңгейі – 22-26 жас; жоғары спорттық нәтижелерді қолдау деңгейі – 27-30 жас. Әрине, спортшыларға спорт шебері атағын берудің орташа жасы – 20-21 жас. Дзюдошылар орта есеппен 22,1 жасында халықаралық дәрежедегі спорт шебері, 26,6 жасында еңбек сіңірген спорт шебері атанады. Спорт шеберінен халықаралық дәрежедегі спорт шеберіне дейінгі жолды дзюдошылар орта есеппен 2,9 жылда өтеді. Осыған байланысты спорттық іріктеуге үлкен рөл берілген жөн [4].

Дзюдодағы спорттық іріктеу балалардың, жасөспірімдердің, қыздардың осы спорт түріне бейімділігінің (дарындылығының) жоғары дәрежесін анықтауға мүмкіндік беретін іс-шаралар кешені. Дзюдо бойынша жаттықтырушы-оқытушылар шұғылданушыларды «қабылдау» және «іріктеу» ұғымдарын біріктірмеуі тиіс. Сонымен қатар, заманауи талаптарға сәйкес, спорттық-сауықтыру топтарын құру кезінде ғана жүзеге асыра аламыз, қалған жағдайларда дзюдомен айналысқысы келетін балалар жеке іріктеуден өтеді, оның жетістігі тестілеу нәтижелерімен анықталады, онда дзюдо үшін баланың түбегейлі маңызды дене қасиеттері бойынша көрсеткіштер бірінші орынға қойылады. Дегенмен, тест нәтижелері бойынша дзюдо сабақтарына жарамдылығы мен жарамсыздығы туралы біржақты тұжырымдар жасау мүмкін емес, оның үстіне бұл жай ғана қабылданбайды.

Біріншіден, қабілетті өтеу механизмі бар. Екіншіден, дзюдомен шұғылданатын, спорттық жетістіктерге бейімділігі жоғары адамдарға қойылатын талаптар біршама ерікті. Дзюдошылар қарсыласының әрекетін есепке ала отырып, қарсыласының қимыл-қозғалысын ескере отырып, қимыл-қозғалыстарды үйлестіру, қарсыласу барысында дзюдошыларға шапшаң жауап беру, ауысу қабілетін көрсету қажет екені белгілі [5].

Сонымен қатар, қозғалыстардың жұмсақтығы мен дәлдігі, жылдамдық-қуат режимінде қозғалыс әрекеттерін сәтті орындау маңызды. Дзюдошыларға қойылатын қосымша талаптар – қолдың күші, төзімділігі. Дзюдо жаттығуларына жарамдылық психомоторлық реакциялардың ерекшеліктерін ашатын координация деңгейін және жылдамдық-күш қабілеттерін анықтайтын жүйке үдерістерінің қозғалғыштығымен де байланысты.

Дзюдодан спорттық іріктеу – бұл ұзақ, көп сатылы үдеріс, егер дзюдошыларды көп жылдық даярлаудың барлық кезеңдерінде оны зерттеудің

әртүрлі әдістерін қолдануды көздейтін жеке тұлғаны бағалаудың кешенді әдістемесі қамтамасыз етілген жағдайда ғана тиімді, бұл, атап айтқанда биомедициналық әдістер морфофункционалды ерекшеліктерді, дене даму деңгейін, дзюдошы денесінің анализатор жүйелерінің күйін және оның денсаулық жағдайын анықтайды. Психологиялық әдістер қарама-қайшылық кезінде туындайтын мәселелерді шешуге әсер ететін психологияның ерекшеліктерін анықтайды. Әлеуметтанулық әдістер балалардың спорттық қызығушылықтары туралы мәліметтер алуға, дзюдо мен жоғары спорттық жетістіктерге деген ынтаны қалыптастырудың себеп-салдарлық байланыстарын ашуға мүмкіндік береді [6].

Іріктеудің әртүрлі модельдері бар. Олардың бірі балаға пән ретінде қарауды жүзеге асыратын «спортқа арналған балалар» үрдісіне негізделген. Бұл оқу үдерісінің адамгершілікке жатпауына және ондағы құндылықтар иерархиясының өзгеруіне әкеледі. Спорттық нәтиже жаттығу тиімділігінің негізгі өлшеуішіне айналады. Жас спортшының денсаулығы, жан-жақты дене дамуы және психомоторлық дамуы ұзақ уақытқа созылады.

Осы оқу жылында кәсіпке дейінгі бағдарламалар бойынша оқытуға бастапқы даярлау топтарына қабылдау бекітілген нормативтер бойынша өткізілген тестілеу нәтижелері бойынша жүзеге асырылды.

Ұзақмерзімді оқыту үдерісімен бірге жүретін заманауи іріктеу жүйесін үш кезеңге бөлуге болады. Олардың біріншісі жалпы спортқа бастапқы іріктеуге қатысты. Оны жан-жақты деп атауға болады. Оның мақсаты – спортпен шұғылданғысы келетін барлық дені сау балалардың дене дайындығының деңгейін және олардың дене құрылымының көрсеткіштерін, оның ішінде нормадан ауытқуын анықтау. Оның аясында өткізілетін сабақтар үйлестіру қабілеттеріне ерекше назар аудара отырып, барлық қозғалыс қабілеттерін жан-жақты дамытуға бағытталуы керек; жан-жақты дене дамуына қамқорлық жасау; денсаулықты жақсарту және нормадан ауытқуларды шектеу немесе жою.

Екінші кезең тиісті іріктеумен байланысты. Ол спорттық пәндердің белгілі бір тобына бағытталған (мысалы, жекпе-жек). Оның мақсаты – жаттығулар кезінде анықталған әртүрлі қабілеттердің: қозғалыс (үйлестіру және координациялық), соматикалық, функционалдық, психикалық және денсаулық жағдайының негізінде спорттық пәндердің тиісті топтары үшін қимыл тұрғысынан ең талантты балаларды



іріктеуді қамтамасыз ету. Бұл кезеңде сабақтар үйлестіру қабілеттеріне баса назар аударып отырып, спорттық пәндердің осы тобында қажетті барлық қозғалыс қабілеттерін одан әрі дамытуға бағытталуы керек.

Үшінші кезеңде мамандандырылған іріктеу жүзеге асырылады. Оның мақсаты – белгілі бір спорт түріне қажетті бейімділіктерді анықтау. Осы кезеңде өткізілетін жаттығулар жалпы және арнайы дайындықты дамытуға бағытталған жаттығулардың тиісті пропорцияларын ескеруі керек.

Өкінішке орай, іріктеудің бірінші кезеңі жиі өткізілмейді және яғни, жүйе екіншіден ғана жұмыс істей бастайды. Тандалған спорт түріне бірден іріктеу жүргізіледі. Ерте спорттық мамандану – дзюдо элементтерін екпінді меңгеру және оған тартылғандардың жан-жақты дене дамуына бағытталған алдын ала дайындықсыз жас дзюдошылардың жоғары мамандандырылған даярлығы жиі жағымсыз нәтижелерге әкеледі: көптеген қабілетті жасөспірімдер дзюдошылары дзюдомен айналысуды екі негізгі себепке байланысты мерзімінен бұрын тоқтатады. Бұған себептер: жарақаттану, жоғары дене белсенділігіне дайындықтың болмауы және әртүрлі факторлардың әсерінен жиі жиналатын психикалық шаршау, шамадан тыс жаттығулар, жоғары жауапкершілік, кез келген жағдайда жеңіске деген ұмтылыс, жаттықтырушының, мұғалімнің және ата-ананың және басқалардың қысымы және т. б. [7].

Жапондық балалар барлық техниканы аяқтамай-ақ, осы аяқталмаған әрекеттерді бірнеше рет қайталай отырып, фазалық түрде техниканы үйренуді бастайды. Олар қарсыластың алдында ұзақ уақыт лақтырыстар жасауы керек немесе оны қабылдауды аяқтамай-ақ тепе-теңдіктен шығаруы керек. Елімізде жаттықтырушы да, балалардың ата-аналары да бәсекеге қабілетті нәтижеге тезірек қол жеткізгісі келеді.

Тағы бір айта кететін жайт, жас спортшылармен жұмыс жасайтын жаттықтырушылар қызметінің практикалық мақсаттылығы. Яғни, жаттығудағы жаттықтырушының таңдаған әдісі жас спортшының кәсіби тұрғыдан дамуына кері әсерін тигізеді. Көбінесе жаттықтырушы таңдаған әдіс бастапқы ұзақ мерзімді дайындық кезеңімен және жасөспірімдер спортының теориясымен анықталатын мақсаттар мен міндеттерге сәйкес келмейді.

Мұның себептері әртүрлі болуы мүмкін: жаттықтырушының нәтижені тезірек алуға деген ұмтылысы, практикалық тәжірибенің бол-

мауы немесе жетіспеушілік, біркелкі және тар бағытталған жаттығулармен шектеулі жаттығулар балалармен жұмыс істейтін көптеген жылдар бойы жаттықтырушыларда жиі кездеседі. Жаттығу үдерісі автоматтандырылған алгоритмді жағдайында өтеді.

Жаттығу үдерісін осылай ұйымдастырудың салдары көбінесе: жас спортшының жас ерекшеліктерін есепке алмай, үлкен көлемдегі арнайы жаттығуларды орындауға негізделген ерте мамандандыру жүзеге асады. Жылдамдатылған техникалық және тактикалық дайындық, соның салдарынан жас спортшылар қажетті көлемде техникалық және тактикалық әрекеттерді толық меңгермейді.

Мұндай ерте мамандандыру кезінде жас спортшыны даярлауда басты назар дзюдо элементтерін және шұғылданушылардың жан-жақты дене дамуына бағытталған алдын ала дайындықсыз жоғары мамандандырылған жаттығуды игеруге аударылады.

Осы тәсілдің нәтижесінде көптеген жас спортшылар, қабілеттеріне қарамастан, жасөспірімдер жасына дейін дзюдомен айналысуды тоқтатады. Дзюдодағы спорттық мансапты мерзімінен бұрын тоқтатудың негізгі себебі болады [8].

Тәжірибе көрсеткендей, бұрын 14 жасында сабақтарды бастаған балуандар оларды 30 жасында аяқтап, спорт шебері біліктілігіне жетті. Қазіргі уақытта балалар күрес сабақтарын 10 жасында бастайды және 16 жасында аяқтайды. Сонымен қатар, спорт шебері атағына жеткен балуандардың үлесі азаяды [9].

Сонымен қатар, бастапқы дайындық топтарымен жұмыс істейтін жаттықтырушы-оқытушылар көбінесе дене шынықтыру деңгейі жоғары жас спортшыларға (басқа шұғылданушыларға қарағанда) көбірек көңіл бөлуді жөн көреді, сондықтан оларды спортта «перспективалы» деп санайды. Осылайша, спорттық жетістіктер мен спорттық іріктеудің заманауи тенденциялары дзюдошылармен жұмыс істеуде «диагнозды» қабілетті немесе мүмкін емес деп санаудан аулақ болу керек екенін көрсетеді. Жаттықтырушылар командадан қабілетті дзюдошыларды бөлмеуі қажет.

**Қорытынды.** Қазіргі дзюдо күресінде іріктеу мен спорттық жетістіктердің даму тенденциялары негізінде елімізде әрбір ауылда, ауданда, дзюдо киімімен қамтамасыз етілген спорт секцияларының ұйымдастырылуын жолға қою керек. Оның үстіне бұл бөлімдерге таңдамай, қалаған кез келген жасөспірім қабылдауы керек. Біздің спорттың дерті балалармен жұмыс

жасауда көбірек байқалады. Тым ерте мамандану дене дайындығына ғана емес, эмоционалды жағынан да ерте «қартаюға» әкеледі. Өйткені өсіп келе жатқан ағза өсу үдерісінде аз уақыт ішінде үлкен монотонды дене жүктемесін алудан күреске деген қызығушылығы жоғалады, Олимпиада шындарына деген кез келген мотивацияға қарамастан, бұл спорт түріне ынтасын бірте-бірте суытады. Осылайша, қазіргі дзюдо күресінде спорттық жетістіктерге ұмтылуда ерте мамандандыру жас спортшының дамуы мен қалыптасуына

жағымсыз айтарлықтай із қалдыруы мүмкін. Дегенмен, спорттың ерекшеліктерін, сондай-ақ бала дамуының сезімтал кезеңдерін ескере отырып, жас спортшының дзюдодағы ұзақ, әрі сәтті спорттық мансабына ықпал ететін маңызды жеке қасиеттерін қалыптастыруға көмектесу арқылы жаттығу процесін дұрыс ұйымдастыра отырып, спортшының жоғары кәсіби деңгейде спорттық жетістікке жетуіне және жетілуіне сауатты ықпал етуге болады.

#### Әдебиеттер

- 1 Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
- 2 Погребной А.И., Комлев И.О. Современные мировые тенденции в спортивной подготовке дзюдоистов (обзор зарубежной литературы) // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2018. – № 3. – С. 107-113.
- 3 Kuvačić G. Factors Determining Success in Youth Judokas / G. Kuvačić, S. Krstulović, P. Đapić Caput // Journal of Human Kinetics. – 2017. – Vol. 56. – pp. 207-217.
- 4 Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: Национальный союз дзюдо / Авт.-сост. С.В. Ерегина и др. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
- 5 Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
- 6 Биккужина А.М. Современные тенденции развития спортивных достижений и спортивного отбора в дзюдо / А.М. Биккужина, В.Ю. Зиамбетов // Современные достижения науки – 2013. – Прага, 2013. – С. 3-7.
- 7 Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты / Л.А. Семенов. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
- 8 Бабушкин Г.Д. Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к занятиям спортом / Г. Д. Бабушкин, А. А. Близнаевский, А. П. Шумилин // Омский научный вестник. – 2012. – № 2(106). – С. 183-186.
- 9 Схалыа Ю.М. Деэалъаца оценок в боръбе дзюдо и проблемы совершенствования технического мастерства российских дзюдоистов / Ю. М. Схалыа, Ю. А. Шулика, Н. А. Хуако // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 28-29.

#### References

- 1 Dzyudo: programma dlya uchrezhdenij dopolnitel'nogo obrazovaniya i sportivnyh klubov Nacional'nogo Soyuz dzyudo I Federacii dzyudo Rossii / Avt.-sost. S.V. Eregina i dr. – М.: Sovetskij sport, 2005. – 268 s.
- 2 Pogrebnoj A.I., Komlev I.O. Sovremennye mirovye tendencii v sportivnoj podgotovke dzyudoistov (obzor zarubezhnoj literatury) // Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. – 2018. – № 3. – S. 107-113.
- 3 Kuvačić G. Factors Determining Success in Youth Judokas / G. Kuvačić, S. Krstulović, P. Đapić Caput // Journal of Human Kinetics. – 2017. – Vol. 56. – pp. 207-217
- 4 Dzyudo: programma sportivnoj podgotovki dlya detsko-yunosheskih sportivnyh shkol I specializirovannyh detsko-yunosheskih shkol olimpijskogo rezerv: Nacional'nyj soyuz dzyudo / Avt. -sost. S.V. Eregina i dr. – М.: Sovetskij sport, 2006. – 212 s.
- 5 Lyah V.I. Dvigatel'nye sposobnosti shkol'nikov: osnovy teorii I metodiki razvitiya / V.I. Lyah. – М.: Terra-Sport, 2000. – 192 s.
- 6 Bikkuzhina A.M. Sovremennye tendencii razvitiya sportivnyh dostizhenij I sportivnogo otbora v dzyudo / A.M. Bikkuzhina, V.Yu. Ziambetov // Sovremennye dostizheniya nauki – 2013. – Прага, 2013. – С. 3-7.
- 7 Semenov L.A. Opredelenie sportivnoj prigodnosti detej I podrostkov: biologicheskie i psihologo-pedagogicheskie aspekty / L.A. Semenov. – М.: Sovetskij sport, 2005. -142 s.
- 8 Babushkin G.D.Vliyanie rezul'tativnosti sorevnovatel'noj deyatel'nosti dzyudoistov na otnoshenie k zanyatiyam sportom / G. D. Babushkin, A. A. Bliznevskij, A. P. Shumilin // Omskijnauchnyjvestnik. – 2012. – № 2(106). – S. 183-186.
- 9 Skhalyaho Yu. M. Deval'vaciya ocenok v bor'be dzyudo I problem sovershenstvovaniya tekhnicheskogo masterstva rossijskih dzyudoistov / Yu. M. Skhalyaho, Yu. A. Shulika, N. A. Huako // Teoriyaipraktikafizicheskoykul'tury. – 2006.- № 12. – S. 28-29.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – старший преподаватель, магистр педагогических наук, Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана, г.Уральск, Казахстан. e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-4713-9021</p>	<p>Бахтиярова Саягул Жаксыбаевна – аға оқытушы, педагогика ғылымдарының магистрі, Жәңгір хан атындағы Батыс Қазақстан аграрлық-техникалық университеті, Орал қ., Қазақстан. e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-4713-9021</p>	<p>Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna – senior lecturer, master of Pedagogical Sciences, West Kazakhstan Agrarian-Technical University named after Zhangir Khan. Uralsk, Kazakhstan e-mail: sayagul.bakhtiyarova@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-4713-9021</p>

**Михайлова С.Н.**

Казахская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова,  
г. Алматы, Казахстан

## **НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

Михайлова Светлана Николаевна

### **Некоторые особенности преподавания дисциплины «Физическая культура» в высших учебных заведениях в период дистанционного обучения**

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы преподавания дисциплины «Физическая культура» в современных условиях, в частности, в период дистанционного обучения студентов. Анализируются возможности получения информации и знаний, формирования умений и навыков, а также особенности коммуникации преподавателей со студентами в онлайн-формате. Обобщен опыт работы преподавателей по применению учебной программы по дисциплине с усилением образовательного аспекта. Отслежены результаты по уровню и динамике развития физических качеств и физической подготовленности студентов в целом за период дистанционного обучения. Показаны возможности проведения спортивно-массовой работы в период дистанционного обучения с целью формирования здорового образа жизни студентов. Полученные результаты могут быть использованы преподавателями дисциплины «Физическая культура» в процессе практических занятий со студентами высших учебных заведений.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, физическая культура, здоровье, физическая подготовленность, студенты.

Mikhailova Svetlana

### **Some features of teaching the discipline “Physical culture” in higher educational institutions during the period of distance learning**

**Annotation.** The article deals with topical issues of teaching the discipline “Physical Culture” in modern conditions, in particular, during the period of distance learning of students. The possibilities of obtaining information and knowledge, the formation of skills and abilities, as well as the features of communication between teachers and students in an online format are analyzed. The experience of teachers in the application of the curriculum in the discipline with the strengthening of the educational aspect is summarized. The results of the level and dynamics of the development of physical qualities and physical fitness of students in general during the period of distance learning are tracked. The possibilities of carrying out sports and mass work during distance learning in order to form a healthy lifestyle of students are shown. The obtained results can be used by teachers of the discipline “Physical Culture” in the course of practical classes with students of higher educational institutions.

**Key words:** distance learning, physical education, health, physical fitness, students.

Михайлова Светлана Николаевна

### **Жоғары оқу орындарында қашықтықтан оқыту кезеңінде «Дене шынықтыру» пәнін оқытудың кейбір ерекшеліктері**

**Аңдатпа.** Мақалада «Дене шынықтыру» пәнін қазіргі жағдайда, атап айтқанда, студенттерді қашықтықтан оқыту кезеңінде оқытудың өзекті мәселелері қарастырылған. Ақпарат пен білім алу, біліктілік пен дағдыны қалыптастыру мүмкіндіктері, сондай-ақ оқытушылар мен студенттермен онлайн форматта қарым-қатынас жасау ерекшеліктері талданады. Білім беру аспектісін күшейте отырып, оқытушылардың пән бойынша оқу бағдарламасын қолдану тәжірибесі жинақталған. Қашықтықтан оқыту кезеңінде студенттердің дене ерекшеліктері мен дайындығының даму деңгейі мен динамикасы бойынша нәтижелер бақыланды. Студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру мақсатында қашықтықтан оқыту кезеңінде бұқаралық спорттық жұмыстарды жүргізудің мүмкіндіктері көрсетілген. Алынған нәтижелерді «Дене шынықтыру» пәнінің оқытушылары жоғары оқу орындарының студенттерімен практикалық сабақтарда қолдана алады.

**Түйін сөздер:** қашықтықтан оқыту, дене шынықтыру, денсаулық, дене дайындығы, студенттер.

**Введение.** В связи с пандемией коронавируса в Казахстане произошел внезапный переход на дистанционное обучение в марте 2020 года. Впервые, в высших учебных заведениях началось массовое обучение в онлайн-формате. В этот период особо остро встал вопрос изучения и формирования ценностей здоровья и здорового образа жизни у молодого поколения [1].

В новых условиях преподаватели дисциплины «Физическая культура» должны были адаптироваться к изменяющейся реальности, научиться пользоваться цифровыми технологиями, донести до студентов всю необходимую информацию, наладить с ними обратную связь, без возможности традиционного общения и личного контакта.

**Цель работы** – корректировка содержания учебной программы по дисциплине «Физическая культура» для студентов академии на период дистанционного обучения.

**Методы и организация исследования.** Анализ литературных данных, анкетирование, тестирование уровня развития физических качеств, методы математической статистики. Исследования проводились в течение 2019-2020 и 2020-2021 учебных годов. В анкетировании приняли участие 140 человек (70 девушек и 70 юношей). Проанализированы протоколы сдачи контрольных тестов по физической подготовленности студентов первых-вторых курсов обучения за два учебных года (320 девушек и 330 юношей в возрасте 17-20 лет).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В период первого карантина студенты оказались в условиях малоподвижного образа жизни. Большинство из них ранее занимались физическими упражнениями только в процессе обязательных занятий по дисциплине «Физическая культура» в академии. Кроме того, находясь на домашнем обучении, студенты стали реже выходить на свежий воздух.

По результатам тестирования, в апреле 2020 года выявлено снижение уровня развития отдельных физических качеств и физической подготовленности в целом. Зафиксировано снижение общего иммунитета, ухудшение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма студентов.

Рекомендуемый недельный объем двигательной активности для молодежи должен составлять не менее 10-14 часов в неделю. Однако данный объем в неделю выполняли лишь единицы.

В связи с вышеизложенным возникла острая необходимость корректировки учебной програм-

мы по дисциплине «Физическая культура» на 2020-2021 учебный год.

Акцентированное внимание было направлено на усиление образовательного аспекта, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта; формирование умений и навыков студентов по проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями с целью улучшения собственного физического состояния

Во время обучения off-line значительная часть программы по дисциплине «Физическая культура» посвящалась обучению приемам игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис [2].

В период дистанционного обучения это невозможно было осуществить технически. У студентов не было ни инвентаря и оборудования, ни партнеров и игровых площадок для овладения приемами спортивных игр. А просто просматривать презентации и видеоролики с методикой обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис преподаватели кафедры считали нецелесообразным.

Студенты в период проведения онлайн-занятий должны больше двигаться, повышать свою физическую подготовленность и увеличивать недельный объем физической активности.

Содержание компетенции дисциплины «Физическая культура» определено следующим образом: студент применяет средства физической культуры и спорта для формирования общей культуры личности, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Результаты обучения на первом курсе:

- осознает значение физической культуры в системе образования Республики Казахстан, владеет основами здорового образа жизни;
- использует средства двигательной активности для сохранения и укрепления здоровья;
- использует технологии по оценке уровня развития физических качеств;
- применяет общеразвивающие упражнения для различных групп мышц;
- использует приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями;
- применяет упражнения атлетической гимнастики для укрепления мышечного корсета;
- владеет подбором упражнений для развития физических качеств.

Практический материал на первом курсе при дистанционном обучении состоит из трех

подразделов в первом полугодии – «Подготовительный», «Гимнастика», «Основы самоконтроля», и трех подразделов во втором полугодии – «Атлетическая гимнастика», «Развитие физических качеств», «Контрольный».

Каждый этап завершается выполнением тестовых заданий, характеризующих степень овладения отдельными умениями и навыками.

Повышение уровня здоровья и физических кондиций студентов невозможно без получения объективных данных об их физическом состоянии и динамического контроля физической подготовленности для проведения коррекционных мероприятий [3].

На первом курсе обучения работа по повышению общей физической подготовки студентов является базовым направлением. На этапе «Контрольный» студенты овладевают методами тестирования уровня развития физических качеств (силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости), что в конечном итоге позволяет им видеть реальный уровень собственной физической подготовленности. Для большей наглядности по данной теме преподаватели кафедры подготовили видеоролики.

Студенты снимают видеоролики с выполнением тестов по физической подготовленности и прикрепляют их в виде ссылки на платформу. Результаты тестирования вносят в специальный «Паспорт физической подготовленности» [4], который также прикреплен на платформу. Сравнивая собственные результаты с нормативами оценочных таблиц, каждый студент анализирует свои показатели, выявляет хорошо и слабо развитые физические качества. В конечном итоге, структурный анализ собственной физической подготовленности определяет направление дальнейшей работы по физическому самосовершенствованию студентов.

На каждое занятие на платформу Moodle были прикреплены видеоролики с комплексами общеразвивающих упражнений, которые выполняют преподаватели кафедры физического воспитания. Данные комплексы рекомендуются студентам для выполнения в течение недели с целью увеличения объема двигательной активности. Комплексы меняются каждую неделю. Преподаватели кафедры снимали видеоролики в спортивном зале, на спортивных площадках академии и в домашних условиях.

Физкультурные знания студентов могут серьезно углубиться за счет накопления большого числа упражнений, знания их специального назначения и ожидаемого эффекта от выполнения.

При этом важное место должно отводиться правильному составлению комплексов утренней гигиенической гимнастики [5]. На занятиях по разделу «Гимнастика» первокурсники овладевают знаниями по значению общеразвивающих упражнений, учатся подбирать упражнения для различных частей тела, составляют комплексы утренней гимнастики и присылают преподавателям уже собственные видеоролики с выполнением комплексов утренней гимнастики.

На этапе «Основы самоконтроля» при освоении таких тем, как «Субъективные показатели самоконтроля» и «Объективные показатели самоконтроля», студенты учатся осуществлять контроль за состоянием своего здоровья, физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Отмечалось, что в период коронавирусной инфекции очень важно уделять внимание укреплению данных систем.

К сожалению, только 18 студентов (12,9%) из 140 опрошенных знают показатели, характеризующие нормальный уровень частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое. Поэтому в процессе проведения занятий студенты учились измерять частоту сердечных сокращений в покое и после физической нагрузки, частоту дыхания, выполняли пробы с задержкой дыхания на вдохе и выдохе. Время, на которое человек может задержать дыхание, прямо пропорционально состоянию его здоровья [6].

Внимание студентов акцентировалось на важности применения и чередования различных типов дыхания: грудное и брюшное (диафрагмальное) дыхание. При грудном типе дыхания задействуется только 1/3 легких (преимущественно верхние отделы), нижние отделы легких в процесс дыхания не вовлекаются. При диафрагмальном (брюшном) дыхании активизируются нижние отделы легких, увеличивается объем и гипервентиляция легких. Происходит уменьшение застойных явлений, которые часто являются причиной повторяющихся бронхитов и пневмоний.

Студентам были рекомендованы занятия в режиме кардиотренировки, которые отлично повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и доступны в домашних условиях: оздоровительная и скандинавская ходьба, аэробика, велосипед.

После проведения блока занятий «Основы самоконтроля» студенты стали лучше понимать, какое оздоравливающее воздействие на организм оказывают занятия физическими упраж-

нениями. Они стали замечать, что после регулярных и систематически занятий физическими упражнениями частота дыхания снижается, что свидетельствует о более экономной работе дыхательной системы.

В рамках темы «Физическая нагрузка и способы ее регулирования» студенты овладевают знаниями по способам регламентирования физической нагрузки за счет изменения ее объема и интенсивности, оценивают влияние физической нагрузки на организм по показателям дыхания и частоте сердечных сокращений. Эта информация очень важна для студентов. Практика показывает, что наша молодежь, просто говоря, ослабла в период дистанционного обучения. Физическая нагрузка в процессе самостоятельных занятий должна повышаться постепенно с учетом собственной физической готовности студентов к выполнению упражнений.

Во втором семестре, в процессе проведения занятий по разделу «Атлетической гимнастика», первокурсники знакомятся с методикой использования средств атлетической гимнастики по укреплению различных мышц тела: рук, плечевого пояса, груди, спины, живота, ног.

Предусмотрена серия занятий по «Развитию физических качеств» в домашних условиях. Студенты овладевают методами и средствами развития силы, скоростно-силовых качеств, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

«Контрольный раздел» занятий обеспечивает итоговую информацию о состоянии и динамике (регрессе) физической подготовленности студентов, которая также фиксируется в «Паспорте физической подготовленности».

Результаты обучения на втором курсе:

- использует технологии по мониторингу физической подготовленности в динамике;
- применяет в режиме дня формы самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- владеет подбором упражнений из современных систем физических упражнений;
- применяет специальные упражнения для улучшения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП);
- владеет подбором упражнений для коррекции параметров телосложения;
- применяет на практике средства для активного отдыха.

Практический материал на втором курсе обучения при дистанционном обучении также состоит из трех подразделов в первом полугодии: «Мониторинг физической подготовленности», «Основы методики самостоятельных занятий

физическими упражнениями», «Современные системы занятий физическими упражнениями», и трех подразделов во втором полугодии: «Профессионально-прикладная физическая подготовка», «Коррекция параметров телосложения средствами физических упражнений», «Заключительный».

Студенты второго курса на первом этапе выполняют задания по «Мониторингу физической подготовленности», выполняют контрольные тесты (физические упражнения) для оценки уровня развития физических качеств, разрабатывают задания для развития «отстающих» физических качеств и выполняют целенаправленную работу по их улучшению. Осуществляя мониторинг физической подготовленности с учетом динамики (регресса) результатов от исходных показателей, второкурсники реально видят результаты своей работы, что в конечном итоге способствует повышению их мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Из 140 студентов, принявших участие в анкетировании, 85 человек (60,7%) считают, что они не получили в школе необходимых знаний для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Наибольший интерес для студентов представляет информация о рациональном питании, особенностях использования гигиенической гимнастики и оздоровительного бега, правилах контроля и самоконтроля в процессе занятий, о методах оздоровления организма. Студентам также интересна информация о повышении физической подготовленности – 51 человек (36,4%), коррекции параметров телосложения – 42 (30,0%), снижении веса – 29 (20,7 %).

В связи с этим студенты второго курса овладевают знаниями, умениями и навыками по организации «Самостоятельных занятий в режиме учебного дня: физкультурные паузы для снятия утомления с мышц глаз, шеи и плечевого пояса, выполнили комплексов утренней гимнастики с предметами, составляли мини-конспекты тренировочных занятий.

Результаты опросов студентов свидетельствуют, что в период дистанционного обучения у них снижается зрение, часто болит голова, «затекает» шея и ноги. Грамотное и систематическое проведение физкультурных пауз, утренней гимнастики, самостоятельных мини-тренировочных занятий способствует снятию утомления и повышению работоспособности студентов.

Раздел занятий «Современные системы занятий физическими упражнениями» направлен на овладение основами дыхательной гимнастики

Стрельниковой А.Н. и Бутейко К.П. [7, 8] что в период коронавируса очень важно.

На данном этапе студенты также осваивают темы по суставной гимнастике С.М. Бубновского, овладевают методикой проведения занятий по системе «Стретчинг» и «Табата» [9-11]. Занятия по данным методикам не требуют специального оборудования и спортивных залов. Второкурсники с удовольствием занимались этими физическими упражнениями в домашних условиях.

Во втором полугодии предусмотрен блок занятий «Профессионально-прикладная физическая подготовка». Студенты овладевают знаниями, умениями и навыками по содержанию прикладной подготовки с учетом условий труда, составляют комплексы упражнений для развития профессионально значимых физических качеств, знакомятся со средствами снятия утомления и напряжения.

В процессе занятий по «Коррекции параметров телосложения» занимающиеся составляют комплексы упражнений для коррекции осанки, мышц рук (бицепс-трицепс), спины, талии (мышцы живота, «пресс»), мышц бедер и ягодиц. При этом рекомендуется использовать средства атлетической гимнастики, бодифлекса, шейпинга, системы Табата. Студенты присылают преподавателям видеоролики с выполнением комплексов.

На «Заключительном этапе» студентам предлагаются следующие темы: «Организация активного досуга средствами физических упражнений», «Казахские национальные виды спорта и подвижные игры, как средство активизации активного досуга», «Физическая активность в период экзаменационной сессии».

Кроме того, второкурсники выполняют заключительное тестирование по уровню развития физических качеств, фиксируют свои результаты в «Паспортах физической подготовленности». Выполняют мониторинг физической подготовленности за период обучения в академии. Выявляют прирост (динамика или регресс) результатов и определяют направления последующей работы по повышению физической подготовленности.

Итоговые результаты студентов оцениваются по результатам прироста показателей от первоначальных данных. Такой подход совпадает с мнением других авторов [12].

Без сомнения, при дистанционном обучении имеются возможные риски. Большую часть заданий студенты выполняют самостоятельно, преподаватель отслеживает правильность выполне-

ния упражнений только в процессе проведения занятий в ZOOM. Чтобы набрать необходимый двигательный объем, студенты должны заниматься физическими упражнениями 10-14 часов в неделю, что невозможно проконтролировать.

В связи с этим постоянно проводится большая разъяснительная работа о пользе и необходимости проведения ежедневных занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня. Преподаватели находятся на постоянной связи со студентами, отвечают на все вопросы, дают дополнительные рекомендации. Для этого используется Whatsapp, Телеграм.

Результаты проведенной работы положительно сказались на уровне физической подготовленности студентов. Так, средний уровень физической подготовленности по результатам тестирования у юношей вырос на 8,3 %, у девушек – на 7,6 % по сравнению с исходными данными. Однако, следует учитывать, что первоначальные результаты студентов в начале учебного года были довольно низкими.

В период дистанционного обучения большое внимание уделялось проведению спортивно-массовой работы со студентами академии.

В первом полугодии 2020-2021 учебного года проведены следующие соревнования:

- онлайн-турниры по тогызкумалак и шахматам на интернет-площадке [iggamecenter.com](http://iggamecenter.com);
- соревнования по Президентским тестам физической подготовленности среди юношей и девушек (осенний этап).

Соревнования по Президентским тестам физической подготовленности проводились в два этапа. Первый этап прошел в сентябре 2020 года. В нем принимали участие 650 студентов 1-2 курсов.

*Студенты (юноши) выполняли следующие тесты:*

- Прыжок в длину с места.
- Подтягивание из виса на перекладине.
- Отжимание в упоре лежа.
- Тест на гибкость.

*Студентки (девушки) выполняли следующие тесты:*

- Прыжок в длину с места.
- «Пресс» (поднимание и опускание туловища).
- Отжимание в упоре лежа на коленях.
- Тест на гибкость.

Все участники подготовили видеоролики с выполнением тестов, которые прислали преподавателям на Whatsapp. Предварительно была проведена большая работа со студентами по правилам выполнения тестов. Были сняты обу-

чающие видео с техникой выполнения контрольных упражнений, которые были прикреплены на платформу Moodle.

В финальных соревнованиях выступали студенты, которые показали наиболее высокие результаты: 40 юношей и 38 девушек. Судейская бригада определила победителей и призеров соревнований среди юношей и девушек. Результаты соревнований освещались в Инстаграм *kaznaisport*.

Во втором полугодии 2020-2021 учебного года со студентами академии проведены следующие спортивные соревнования:

– онлайн-турнир по шашкам на интернет-площадке *iggamecenter.com.*;

– онлайн-турнир по тогызкумалак, посвященный Дню Благодарения с участием 8 сборных команд учебных заведений города Алматы, на интернет-площадке *iggamecenter.com.*;

– видеоконкурс «Спорт против коронавируса!» (15 февраля – 6 марта);

– видеоконкурс «Развитие силы» (15 марта – 1 апреля);

– видеоконкурс «Развитие гибкости» (5 апреля – 20 апреля).

Соревнования по Президентским тестам физической подготовленности среди юношей и девушек (весенний этап).

Впервые было проведено 3 видеоконкурса в Инстаграм аккаунте *kaznaisport*. Цель данных видеоконкурсов заключалась в том, чтобы студенты могли самостоятельно заниматься физическими упражнениями, грамотно подбирать упражнения для укрепления различных мышечных групп, развития физических качеств и увеличивать объем двигательной активности. Видеоконкурсы проводились после прохождения определенных разделов учебной программы.

Финалисты видеоконкурса «Спорт против коронавируса!» (18 студентов) подготовили отличные видеоролики, подтвердили, что являются сторонниками здорового образа жизни и систематически самостоятельно занимаются физическими упражнениями и спортом!

Преподаватели кафедры также подготовили видеоролики с собственной системой оздоровления и загрузили их в Инстаграм.

Участники финала в видеоконкурсе «Развитие силы» (19 студентов) грамотно составили комплексы упражнений для развития силы с использованием различных отягощений и показали, что можно успешно заниматься физическими упражнениями в онлайн-формате под руководством преподавателей.

Финалисты видеоконкурса «Развитие гибкости» (20 участников) также сняли видеоролики, где продемонстрировали свои умения и навыки по правильному составлению комплексов упражнений на развитие гибкости плечевых и тазобедренных суставов, а также гибкости позвоночника.

**Выводы.** Физическое воспитание студентов в период обучения в вузах призвано решать задачи по формированию компетенции, направленной на применение студентами средств физической культуры и спорта для формирования общей культуры личности, укрепления здоровья и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Коррективы, внесенные в учебную программу для дистанционного обучения по дисциплине «Физическая культура» направлены на решение данной задачи. Знания о средствах и методах физической культуры, их влиянии на организм, правилах самоконтроля создали предпосылки для приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, что в конечном итоге положительно сказалось на повышении их физической подготовленности.

Проведение спортивно-массовой работы в период дистанционного обучения способствует формированию здорового образа жизни студентов.

Об этом свидетельствует опыт работы преподавателей Казахской Национальной академии искусств имени Т.К. Жургенова.

## Литература

- 1 Киселева И.Н., Воробьева Е.В. Особенности изучения ценностей здорового образа жизни студентов физкультурного вуза // Матер. Междунар. науч.-практ. конф. «Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы». – Тюмень, 2020. – С. 180-183.
- 2 Типовые учебные программы цикла общеобразовательных дисциплин для организаций высшего и(или) послевузовского образования: Сборник. – Астана, 2018. – 286 с.
- 3 Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б., Аликей А. Динамика показателей физической подготовленности студентов юношей основного учебного отделения // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1(55). – С. 54-59.
- 4 Михайлова С.Н. Удовлетворенность потребителей качеством обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» // Сборник матер. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием: «Инновационные технологии в системе



- спортивной подготовки, массовой физической культуры и спорта». – Санкт-Петербург. – СПб, ФГБУ СПбНИИФК, 2019. – С. 303-306.
- 5 Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов // Молодой ученый – 2017. – №13 (147). – С. 645-649.
  - 6 Медведкова Н.И., Медведков В.Д. Показатели здоровья студентов Гжельского университета в период дистанционного обучения // Матер. Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием: «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры». – Казань, 2021. – С. 47-49.
  - 7 Методика дыхания Стрельниковой / М. Щетинин – М.: Изд-во: АСТ, 2016. – 256 с.
  - 8 Дыхание по Бутейко / К. П. Бутейко – М.: Изд-во: АСТ, 2017. – 224 с.
  - 9 Домашние уроки здоровья, гимнастика без тренажеров / С. Бубновский. – М.: Изд-во: Эксмо, 2016. – 156 с.
  - 10 Стретчинг: учебно-методическое пособие / Л. В. Морозова, Т.И. Мельникова, О.П. Виноградова; Сев.-Зап. ин-т управления – филиал РАНХиГС. – Казань: Изд-во «Бук», 2018. – 56 с.
  - 11 Коротаева М.Ю., Быкова Е. В. Методика тренировки «Табата», как начальный этап подготовки к внедрению методики «Кроссфит» на занятиях по физической культуре в медицинском вузе // Молодой ученый – 2017. – №5 (139). – С. 500-502.
  - 12 Жетимекоев Е.Т., Кубиева С.С., Ботагариев Т.А., Жунусбеков Ж.И. Основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза и пути повышения эффективности их реализации // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №1(55). – С. 47-53.

## References

- 1 Kiseleva I.N., Vorob'eva E.V. Osobennosti izucheniya cennostej zdorovogo obraza zhizni studentov fizkul'turnogo vuza // Mater. Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. «Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta: aktual'nye vyzovy i otvety». – Tyumen', 2020. – S. 180-183.
- 2 Tipovye uchebnye programmy cikla obshcheobrazovatel'nyh disciplin dlya organizacij vysshego i(ili) poslevuzovskogo obrazovaniya: Sbornik. –Astana, 2018.– 286 s.
- 3 Otalary S.ZH., ZHumanova A.S., Ongarbaeva D.T., Sabyrbek ZH.B, Alikej A. Dinamika pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti studentov yunoshej osnovnogo uchebnogo otdeleniya // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – №1(55). – S. 54-59.
- 4 Mihajlova S.N. Udovletvorennost' potrebitelej kachestvom obucheniya studentov po discipline «Fizicheskaya kul'tura» // Sbornik mater. Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem: «Innovacionnye tekhnologii v sisteme sportivnoj podgotovki, massovoj fizicheskoy kul'tury i sporta». – Sankt-Peterburg. – SPb, FGBU SPbNIIFK, 2019. – S. 303-306.
- 5 Mihajlova S.N. Formirovanie fizicheskoy kul'tury studentov // Molodoy uchenyj – 2017. –№13 (147). – S. 645-649.
- 6 Medvedkova N.I., Medvedkov V.D. Pokazateli zdorov'ya studentov Gzhel'skogo universiteta v period distancionnogo obucheniya // Mater. Vserossijskoj nauch.-prakt. konf. s mezhdunar. uchastiem: «Problemy i perspektivy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i adaptivnoj fizicheskoy kul'tury». – Kazan', 2021. – S. 47-49.
- 7 Metodika dyhaniya Strel'nikovoj / M. SHCHetinin – Moskva: Izd-vo: AST, 2016. – 256 s.
- 8 Dyhanie po Butejko / K. P. Butejko – Moskva: Izd-vo: AST, 2017. – 224 s.
- 9 Domashnie uroki zdorov'ya, gimnastika bez trenazherov / S. Bubnovskij – Izd-vo: Eksmo, 2016. – 156 s.
- 10 Stretching: uchebno-metodicheskoe posobie / L. V. Morozova, T.I. Mel'nikova, O.P. Vinogradova; Sev.-Zap. in-t upravleniya – filial RANHiGS. – Kazan': Izd-vo «Buk», 2018. -56 s.
- 11 Korotaeva M.YU., Bykova E. V. Metodika trenirovki «Tabata», kak nachal'nyj etap podgotovki k vnedreniyu metodiki «Krossfit» na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture v medicinskom vuze // Molodoy uchenyj –2017. – №5 (139). – S. 500-502.
- 12 ZHetimekov E.T., Kubieva S.S., Botagariev T.A., ZHunusbekov ZH.I. Osnovnye napravleniya deyatel'nosti kafedry fizicheskogo vospitaniya medicinskogo vuza i puti povysheniya effektivnosti ih realizacii // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. -2019. – №1(55). – S. 47-53.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Михайлова Светлана Николаевна – кандидат педагогических наук, доцент ГАК, профессор Казахской Национальной академии искусств имени Т.К. Жургенова, Алматы, Казахстан e-mail: svetlana17268@mail.ru	Михайлова Светлана Николаевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, МАК доценті, академия профессоры Т.Қ. Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясы, Алматы, Қазақстан e-mail: svetlana17268@mail.ru	Mikhailova Svetlana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the SAC, Professor of the Kazakh National Academy of Arts named after T.K. Zhurgenov Almaty, Kazakhstan e-mail: svetlana17268@mail.ru

<sup>1</sup>Pestova A.A. , <sup>1</sup>Gubarenko A.V. , <sup>1</sup>Makogonov A.N. , <sup>2</sup>Imangulova T.V. 

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

<sup>2</sup>Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)" Moscow, Russia

## THE ROLE OF HUMAN RESOURCE MANAGEMENT SYSTEM IN PREPARING OF THE SPECIALISTS FOR THE INDUSTRY OF TOURISM

Pestova Alina Amirovna, Gubarenko Anastasia Vyacheslavovna, Makogonov Alexander Nikolaevich, Imangulova Tatyana Vasilievna

**The role of human resource management system in preparing of the specialists for the industry of tourism**

**Abstract.** In this article, the authors present the results of a retrospective analysis of the historical line of development of the human resource management system and its modern impact on both the training of tourist personnel and tourism education in general. Today, the human resource management system (HRM) is actively developing as an independent direction and an integral part of almost all spheres of the economy in which human resources are involved. HRM today is not only the results of the educational process, i.e., competencies that a graduate of the educational program "Tourism" should have, but also a unified modern approach to the very process of training personnel for the tourism industry. In its historical development, HRM has transformed from the general theory of management, formed in the writings of the classics of various schools of theoretical and practical management. The authors identified the principles of modern tourism education transformed from the human resource management system, as well as priority areas in the formation of human capital for the tourism industry, by the professional survey were formed the criteria for the development of professionals in the process of higher tourism education, the competence in the field of human capital management that a modern specialist in the tourism industry, as well as their fixation to certain disciplines of the educational program "Tourism".

**Key words:** management, human capital, human resource management, tourism education, tourism.

Пестова Алина Амировна, Губаренко Анастасия Вячеславовна, Макогонов Александр Николаевич, Имангулова Татьяна Васильевна

**Адами ресурстарды басқару жүйесінің Қазақстанның туристік біліміне әсер ету ерекшеліктері**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада авторлар адам ресурстарын басқару жүйесін дамытудың тарихи бағытын ретроспективті талдау нәтижелерін және оның туристік кадрларды даярлауға да, жалпы туристік білімге де әсерін келтіреді. Бүгінгі таңда адам ресурстарын басқару жүйесі (HRM) дербес бағыт ретінде және адам ресурстары қатысатын экономиканың барлық салаларының ажырамас бөлігі ретінде белсенді дамуда. Өзінің тарихи дамуында HRM теориялық және практикалық басқарудың әртүрлі мектептерінің классиктерінің жазбаларында қалыптасқан менеджменттің жалпы теориясынан трансформацияланған. Авторлар туризм индустриясы үшін адами капиталды қалыптастырудың басым бағыттарын анықтады, кәсіби сауалнама арқылы жоғары туристік білім беру процесінде мамандардың даму критерийлері, туризм индустриясының қазіргі заманғы маманы ие болуы керек адами капиталды басқару саласындағы құзыреттілік, сондай-ақ оларды «Туризм» білім беру бағдарламасының белгілі бір пәндеріне бекіту.

**Түйін сөздер:** менеджмент, адам капиталы, адами ресурстарды басқару, туристік білім, туризм.

Пестова Алина Амировна, Губаренко Анастасия Вячеславовна, Макогонов Александр Николаевич, Имангулова Татьяна Васильевна

**Роль системы управления человеческими ресурсами в подготовке специалистов для индустрии туризма**

**Аннотация.** В данной статье авторами приводятся результаты ретроспективного анализа исторической линии развития системы управления человеческими ресурсами и его современного влияния как на подготовку туристских кадров, так и на туристское образование в целом. Сегодня система управления человеческими ресурсами (HRM) активно развивается как самостоятельное направление и неотъемлемая часть практически всех сфер экономики, в которых задействованы людские ресурсы. HRM сегодня это не только результаты образовательного процесса, т.е. компетенций, которыми должен обладать выпускник образовательной программы «Туризм», но и единый современный подход к самому процессу подготовки кадров для индустрии туризма. В своем историческом развитии, HRM трансформировалось из общей теории менеджмента, сформированной в трудах классиков различных школ теоретического и практического управления. Авторами определены принципы современного туристского образования, трансформированные из системы управления человеческими ресурсами, а также приоритетные направления в формировании человеческого капитала для индустрии туризма, по средствам профессионального опроса сформированы критерии развития профессионалов в процессе высшего туристского образования, компетенции в области управления человеческим капиталом, которыми должен обладать современный специалист индустрии туризма, а также их фиксация к определенным дисциплинам образовательной программы «Туризм».

**Ключевые слова:** менеджмент, человеческий капитал, управление человеческими ресурсами, туристское образование, туризм.

**Introduction.** Currently, the entire system of preparing of specialists for the tourism industry faces an important task to form actual educational programs that must meet the requirements of the state, the international community and the entire tourism industry, and hospitality in general. Thus, in his message, the President of the Republic of Kazakhstan has repeatedly stressed the importance of this process: “The task of the relevant ministry is to ensure the improvement of the quality of higher education. Universities are obliged to be responsible for the proper preparing of personnel” [1]. Thus, today, a priority has been formed for quality education based on a professional, personal and humanistic approach, where a special place should be given to professionals, as the main “capital” of our country. The very concept of “human capital” is relatively young, since in the era of the information boom and technological development, human work is less and less calculated by the physical presence and the frequency of operations performed per unit of time, and more and more passes into the category of quality indicators, when professionalism, desire to learn, constant career growth are the cornerstone of work activity. Management of the processes of acquiring professional competencies, their qualitative development is today the basis of the educational and labor process both at the regional and international levels.

Today, the World Development Bank is implementing the “Human Capital Development Project”, being a global initiative designed to promote the efficiency of investments in people in order to strengthen social justice and ensure economic growth. So, for 2021, more than 79 countries of the world are already developing strategic plans for the development of human capital, which consists not only in eradicating poverty for developing countries, but also in the planned sustainable development of the economy, through the human capital of the leading countries of the world [2].

Human capital is the totality of knowledge, skills, and abilities used to meet the diverse needs of individuals and society as a whole. The American economist Jacob Minser introduced the term into professional terminology of the management in 1958, and then Theodore Schultz in 1961 and Gary Becker developed this idea from 1964 in their research and works [3]. Currently, this theory is being actively developed in the system human resource management (HRM), and is a major factor in the formation and development of an innovative economy and knowledge economy in all directions and sectors. Thus, the introduction of the basics and principles of human capital management system in

the system of higher tourism education will allow training personnel capable of not just managing human resources, but also to plan their own and their professional formation and development. In this regard, the **purpose** of the study was the study and structuring of historical events that influenced the formation, formation and development of the human resource management system and its impact on modern tourism education.

Based on the purpose of the study, the following **objectives** were formed:

- Examine the historical development of the human resource management system;
- To analyze the transformation of the concept of “human” capital;
- To determine the needs of the tourist market in the competencies of specialists in the field of human resources and capital management.
- To form the learning outcomes for EP “Tourism”, as a result of mastering management-oriented disciplines.

#### **Methods and organization of research.**

The main method in organizing the study was a retrospective analysis of the historical line of development of the human resource management system, combining elements of the theoretical and empirical level. In the process of scientific research, the authors applied a selective analysis of the results of a professional survey of subjects of the tourism industry, as well as analyzed and modernized the contents of some management-oriented disciplines in the context of the educational program “Tourism”.

#### **Research results and their discussion.**

Currently, the human resource management system is an independent branch with all the elements of a scientific discipline, are formed in the process of its historical development. Today, the history of HRM can be shaped in three aspects, presented in the figure 1: *as management development* (HRM as an integral part of management), *as a separate direction* (development of the human resource management system as a separate direction), *as a way of using human resources* (evolution of various approaches to understanding the essence of human resources). Each of the proposed concepts forms specific approaches to understanding the basics of modern HR management.

Thus, HRM *as an integral part* of management has developed in the context of its historical development. Today, it is obvious to everyone that management is the subject of study in many sciences, including natural sciences, and is a function of biological, social, technical systems that ensures the preservation of their structure, maintains a certain mode of activity. In its most general form,

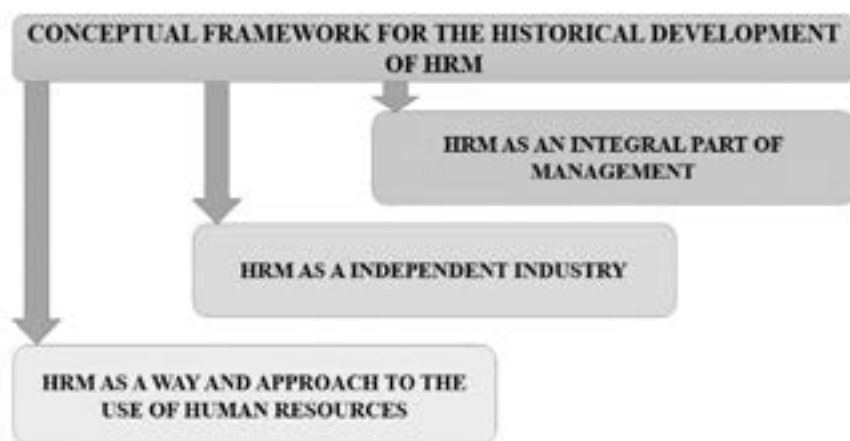


Figure 1 – Different approaches to understanding the conceptual foundations of a modern human resource management system (compiled by the authors)

management is presented as a purposeful, planned, coordinated and deliberately organized process that contributes to the achievement of maximum effect with a minimum expenditure of resources, efforts and time. That is, management is the ordering of the relevant structure and ensuring its effective functioning in full compliance with the laws of existence and development of this system [4]. Any activity is subdivided into two basic subsystems: it is formation of a product and management of all processes where work with people is a large enough sector of management [5].

HRM as an independent branch was formed as a scientific direction at the end of the XIX century and is divided into the so-called “milestones”: Late 19th – early 20th century – scientific management; 30s of the 20th century – development of trade unions protecting employee rights; 40s-50s of the 20th century – expansion of powers of human resources services; 60s-70s of the 20th century – automation of labor; 80s of the 20th century – demand for a system of training and retraining of workers; 90s of the 20th century – computerization; early 21st century – strategic planning; 10-20s of the 21st century – globalization, increasing importance of man as the organization capital. In the study of the historical line of development of human resource management system trends in favor of sociologization and psychologization are observed, i.e., a person is seen as a unique resource and capital, which has its own potential, psychological characteristics and needs, investment in which is simply necessary with the strategic objectives of improving the quality and effectiveness of its professional activities.

The change of the principal approaches to the understanding of the role of human resources and their use for the purposes of the organization, allow to form a number of distinctive characteristics of each stage. Planned, we can consider the transition from “use of human resources”, to “personnel management” and “human management”, and then to “human capital management”. Thus, the concept of the use of labor resources was used in management activities from the end of the XIX century to the 60s of the XX century by the theorists of the “School of Scientific Management”, where the main function of a person in production was labor, which was measured by two parameters: the cost of working time and the amount of wages. Since the 30s of the XX century, the conceptual approach has been based on the perception of a person through his position, and management was carried out using numerous administrative mechanisms (principles, methods, powers, functions). Human resource management began to consider a person as a “non-renewable resource” – “an element of a social organization in the unity of three main components – labor function, social relations, employee status” [6]. Proponents of the concept of human management are moving away from the “resource approach in human perception”. A person not only comes to the fore in the organization’s management system, but he begins to be considered as a “special object of management” [7].

The modern approach is a direction formulated initially as a synthesis of the economic and social component in the consideration of the organization’s activities, later developed into a full-fledged concept that considers “human capital” as a set of not only skills, knowledge, skills, but also the level of health,

the environment of human activity, etc., providing jointly satisfaction of the needs of both man and society. In fact, there has been a transition to the consideration of human capital as the main factor of the competitiveness of the country's economy [8].

All of the previously listed conceptual foundations of the modern human resource management system are based on specific theoretical and practical works of leading specialists, economists, sociologists, etc. in different historical periods. According to many researchers of the modern personnel management system, the ancestor of personnel management is Robert Owen (1771-1858), who considered personnel policy to be his main reform policy. When applying for a job, he suggested evaluating the abilities of a potential employee and, in accordance with this, offering one or another type of work. That is, with his "industrial and social experiment", he was one of the first to try to show that satisfying the interests of an employee, including in the process of work, can become a powerful incentive for the development of an enterprise. [9] R. Owen was far ahead of his time. He was the first not only to express, but also tried to put into practice the concept of socially oriented management. Many of his ideas received further justification and development only in the second half of the twentieth century. within the humanistic direction of management [10].

An early tendency to comprehend the process of human resource management through "psychologization" can be seen in the writings of the American psychologist Hugo Munsterberg (1863-1916). His proposed aspects of business covered the psychology of the organization, which is expressed in three main aspects: 1) the need to find people whose intellectual qualities make them the most suitable for performing the required work; 2) determining the psychological conditions under which the organization will be able to get maximum results from each employee; 3) the choice of ways to influence employees in terms of ensuring the effectiveness of the organization. The concept of "industrial psychology" developed by Hugo Munsterberg, which includes career guidance, increasing work motivation, creating conditions to overcome the negative impact of monotony of work, improving production discipline, proper selection and placement of personnel, etc. he called the most significant positions for the development and success of the organization [11].

Early ideas about human resource management existed in the general management system, and in his writings Frederick Taylor, the founder of the

scientific organization of labor and management, considered not a person, but first of all his main function "labor", which should bring the maximum possible effect at its minimum cost. F Taylor and his followers personalized responsibility, i.e. each employee of the organization is responsible for the quality of the work performed by him, and the vertical division of labor allows specific functions to be assigned to each hierarchical level. Also, it was then that the importance of stimulating, rationalizing and rationing labor, focusing on economic methods and the predominance of an authoritarian management style, etc., was emphasized [12].

Further development of the scientific system of human resource management is outlined in the works of G.L. Gant, who defined personnel as the most important element in the implementation and rationalization of the production process [6, p. 46]. Brothers F. and L. Gilbert laid the beginning of micro-elemental planning, their research was aimed at forming principles of practical recruitment, placement and training using modern technology [13].

In the first half of the twentieth century, A. Fayol (1841-1925), who is rightfully considered the founder of the classical school of management, he proposed 14 principles of administrative activity of the head: division of labor; power – responsibility; discipline; unity of management; unity of management; subordination of private interests to general; remuneration of staff; centralization; hierarchy; order; justice; constancy of staff; initiative; unity of staff. In addition to the basic principles of management, the author has also developed the basics of functional management ("Controls"). The theory of A. Fayol was actively used and was dominant until the 60s of the XX century. Nevertheless, his principles of management are still used in the practice of personnel management [14].

The formation of the theory of "human relations" takes place at the turn of the XIX – XX century, and is associated with the practical developments of E. Mayo (1880-1949). During his experiment, it was found that labor productivity changes not only depending on the above-mentioned physical factors, but also under the influence of socio-psychological factors (group norms, interest in the labor process, etc.). In fact, he pointed out that the behavior of an employee in the labor process is largely determined by the influence of those formal and informal groups of which he is a member [15]. It was Mayo who highlighted the greatest influence of informal groups in the workforce, and also pointed out the importance of taking into account the individual needs of the employee, his social relations and needs.

An outstanding scientist-psychologist, the founder of “humanistic psychology” is A. Maslow (1908-1970), and his “hierarchy of needs” allowed to form approaches to building a system of personnel motivation at the enterprise, which today remains popular among specialists of the human resource management system [16].

By the middle of the twentieth century, there was an active transformation of the school of “human relations” into a “behavioral school”, a school of “behavioral sciences”, where special attention was paid to the research of methodological aspects of improving the effectiveness of a particular employee of the organization. The largest representatives of this direction are R. Laikert (theory of four human resource management systems), D. McGregor (theories “X” and “Y”), F. Herzberg (“the theory of two factors”), who studied the problems of social interaction, motivation, power and authority, organizational structure, communication in organizations, leadership, etc. [8, p.16]. This period of development of the science of personnel management is characterized by another feature – the rejection of the dominance of the technocratic approach to the management of the organization and the promotion of the “human factor” to the fore [17].

The XX of behavioral and situational approaches, as well as the use of systems analysis, “systems empiricism” at the end of the twentieth century. As a bright example of developments of theorists of this school it is possible to consider model 7C developed by consulting firm “McKinsey” according to which seven key elements can be included: strategy, leadership style, composition of personnel, sum of skills, joint values, structures and systems. Thus, the theories of the late twentieth century are systemic in nature, where human resource management itself is an element and even a full-fledged subsystem of a higher order, as well as the basis of the concept of “human resource management”.

The transition from the concept of “human resource management” to “human capital management” is associated with a change in economic management, when there is a complication of connections, the volume of information flows is growing, integration processes are intensifying. Modern economy is “knowledge economy”, “information economy”, which makes new requirements to the personnel, to its qualification, development and constant self-improvement. The formation of a full-fledged theory of human capital can be observed in the works of G. Becker, T. Schultz and S. Kuznets, where constant investment in the development of a person, his competences, creation

of a favorable environment for his life activity is assumed.

Thus, the Western theory of personnel management has gone through several key periods in its development, and the historical line of HRM development represents several main periods, which are characterized by an intensive change in the role of a person, a professional in different spheres of the economy. Thus, the end of the XIX – beginning of the XX century is characterized by the formation of the conceptual foundations of HRM in the works of Frederick Taylor, Frank and William Gilbert, Elton Mayo and other scientists [19]. Further, with each decade of the twentieth century, the role of high-quality human resources has grown and the gradual transition to the concept of human capital, which in the 21st century has become the most relevant definition. In the process of its historical development, personnel management in the Republic of Kazakhstan is a process in which the last 50 years has passed almost all stages at an “accelerated” pace. If at the beginning of the twentieth century human resources were quantitative in nature, when numbers were of paramount importance, then in the period from the 50s to the 80s of the twentieth century there is an important turning point when qualitative characteristics, if not superior, then become as important as quantitative ones. Since the 90s, an important period of formation of the national vector of economic, social and management development has been coming in the republic. Currently, the human resource management system has its own sectoral directions that reflect the distinctive features of various spheres of the economy, this of course also applies to tourism, as one of the most contact areas of professional activity, lying in the plane of “man – man”, where human resources represent an important capital that requires constant investments both at the professional level and at the level of training specialists. The trends of the last 5 years have been the introduction of the principles of personnel management into the educational process in many areas, including in the tourism education of the republic [20].

Human capital management today is the basis of a modern approach to the educational process, the result of which should be the training of a highly qualified specialist, i.e., in a higher educational institution there is a process of formation and development of “human capital” capable of management activities. Thus, when training specialists for the EP “Tourism”, the basic principles of the human resource management system are implemented (Figure 2).



Figure 2 – Principles of human resource management system in the system of tourism education (compiled by the authors)

Figure 2 shows the basic principles of the human resource management (HRM) system transformed into the principles of modern tourism education in the Republic of Kazakhstan:

- A clear knowledge of professional responsibilities, formed through a step-by-step process of acquiring professional competencies and contributing to the further development of a travel industry specialist.

- Provision with materials and equipment (material and technical base), both for mastering professional competencies, and for their subsequent implementation in the workplace.

- The opportunity to do what is best done as the highest manifestation of student-centered education, pluralism and humanization of education in the construction of an individual curriculum (IEP), its vector of professional development.

- Evaluation and encouragement of success both in the educational process and in professional activity. When training personnel for the tourism industry, great importance should be given to the practice-oriented approach, in which professional.

- Taking care of students as a person or humanizing education, the ability to self-realize not only professionally, but also through participation in various cultural events, interest clubs, master classes, etc.

- Encouraging professional growth through participation in competitions at various levels, organizing and conducting master classes, etc.

- Ability to listen to the opinions of students through several “communication channels”: online reviews on the official website, meetings with management; “trust box”, participation in the professional group for the development and improvement of educational programs; participation in commissions, etc.

- Training and professional development as the basis of a modern training system for the tourism industry, expressed in a qualitative approach to the development, coordination and implementation of EP.

- The effect of work in a team is formed through the educational process and extracurricular activities, active types of tourist activities, organization and participation in mass sports and cultural events, competitions and conferences, professional and educational practices, and so on.

The introduction of these principles, transformed from a human resource management system into a system of higher tourism education, makes it possible to train personnel for the tourism industry that meet international and national standards. Thus, the modern principles of HR management are not only interpreted in higher tourism education, but also should be introduced into the educational process itself through management-oriented disciplines. When conducting a professional survey among the subjects of the tourism market, it was revealed that human resource management is considered one of the most important skills for a modern specialist in the tourism industry, along with knowledge of marketing, languages of booking systems and touroperating (Figure 3).

Thus, when analyzing the demands of the tourist labor market, the competencies necessary for a modern specialist were identified, namely: The ability to form, develop and manage professional human capital; Ability to create multidirectional tourism products and promote it by means of marketing; Skills of working with foreign companies, knowledge of languages, etc.; Ability to form new tourist offers based on regional tourist resources.

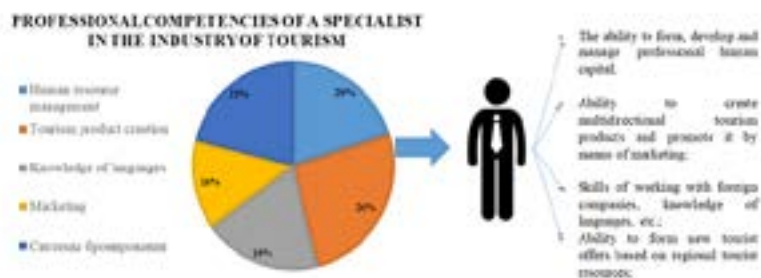


Figure 3 – Professional competencies transformed into learning outcomes for EP “Tourism” (compiled by the authors)

These competencies were transformed for the educational program “Tourism” and adapted for management-oriented disciplines: “Infrastructure of tourism”, “Planning, organization, regulatory basis of tourism business”, “Tourism Management”, “Professional ethics and etiquette in tourism”, “HR management in tourism”, “Touroperating”, “Project management in tourism”, “New information technologies in tourism”, “Logistics in tourism”, “Business meetings industry” and other. As a result of mastering management-oriented disciplines in the student formed the skills necessary to work with the formation and promotion of human capital, i.e. professionals of the tourism industry.

HRM today is not only a professional field of human resource management, but modern principles are translated into higher education in tourism. As a result of the study, the following **conclusions** were obtained:

– A retrospective analysis of the historical line of development of the human resource management system allowed us to identify key stages in the formation of a modern approach to HRM and determine the principles of its further development;

– Modern needs for training specialists for the tourism industry should be based not only on regulatory and legislative acts in the field of tourism and education, but also on the requirements of the subjects of the tourist market, which are systematically identified in the process of monitoring professional surveys.;

– The introduction of a human resource management system in higher tourism education should be aimed both at the development of management-oriented disciplines and at the very organization of the educational process through the principles of HRM.

Thus, the modern development of the human resource management system is based on the historical stages of its formation and is translated into higher tourism education through adapted HRM principles. In this process, the higher educational institution assumes the main role in the formation of professional human capital for the entire tourism industry, which has not only all the competencies necessary for a specialist, but also capable of self-development and personal growth in a competitive tourism market.

## References

- 1 Official website of the President of the Republic of Kazakhstan “Message of the Head of State Kassym-Zhomart Tokayev to the people of Kazakhstan in 2021” // <https://www.akorda.kz/> (date of reference 09/12/2021).
- 2 Official site of the World Bank for Development. Human Capital Development Project // <https://www.vsemirnyjbank.org> (date of reference 06.10.2021).
- 3 Shestakova I.G. Human capital in the digital age // Scientific journal NRU ITMO. Ser. “Economics and Environmental Management”. – 2018. – No. 1. – P. 56-63.
- 4 Teslenko I.V. Management history. – Yekaterinburg: USTU – UPI, 2009. – P. 4.
- 5 Erdavletov S.R. Geography of tourism: history, theory, methods, practice. – Almaty, 2000 – P. 254.
- 6 Zhuravlev P.V. World experience in personnel management: a review of foreign sources. – M.: Russian econom. acad, 1998. – 232 p.



- 7 Varakulina M.V. Personnel Management. – Brest: BrGU, 2011. – 198 p.
- 8 Varakulina M.V. Enterprise personnel management system: conceptual model and mechanism of its implementation: monograph. – Brest: BrSU, 2019. – 178 p.
- 9 Anderson K. M. Mexican projects by Robert Owen // History of socialist doctrines. – M., 197. – P. 47-68.
- 10 Falmer R. M. Encyclopedia of modern management. – M.: VIP Kenergo, 1992. – V. 2. – P. 100.
- 11 Stredwick J. Small business personnel management. – St. Petersburg.: Neva, 2003. – 288 p.
- 12 Kravchenko A.I. Management history. – M.: Academic Project, 2000.- 352 p.
- 13 Golovach A.S. The economy of the organization (enterprise). – Minsk: High school, 2015.- 464 p.
- 14 Fayol A. General and industrial management. – M.: Respublika, 1992. – 351 p.
- 15 Burganova L.A. Elton Mayo's control theory. – Kazan, 2007. – 160 p.
- 16 Maslow A. Motivation and personality. – St. Petersburg: Eurasia, 1999. – 478 p.
- 17 Kibanov A.Ya. Organization personnel management. – M.: INFRA-M, 2018. – 695 p.
- 18 Becker G.S. Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis. – New York: National Bureau of Economic Research, 1994. – 416 p.
- 19 Rudenko A.M. Human resource management. – Rostov n / a: Phoenix, 2015. – 350 p.
- 20 Pestova A., Gubarenko A., Imangulova T., Ussubaliyeva S., Uaisova A. Conceptual framework of human resource management in tourism education of the Republic of Kazakhstan // GeoJournal of Tourism and Geosites, – 2021, – 38(4). – Pp. 1005–1010. DOI:10.30892/gtg.38403-737.

<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
Пестова Алина Амировна – магистр, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан. e-mail: 1846339@mail.ru ORCID: 0000-0003-1266-4210	Пестова Алина Амировна – магистр, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан e-mail: 1846339@mail.ru ORCID: 0000-0003-1266-4210	Pestova Alina Amirovna – Master's degree, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: 1846339@mail.ru ORCID: 0000-0003-1266-4210

**<sup>1</sup>Махамбетов Е.О., <sup>2</sup>Байкенжеева А.Т., <sup>2</sup>Құрманбаев Р.Х.**

<sup>1</sup> М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, Тараз, Қазақстан

<sup>2</sup>Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті, Қызылорда, Қазақстан

## "ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ" БІЛІМ БЕРУ БАҒДАРЛАМАСЫ СТУДЕНТТЕРІНЕ АДАМ АНАТОМИЯСЫН ОҚЫТУДЫҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Махамбетов Ерік Оралбайұлы, Байкенжеева Айнур Турдыбаевна,  
Құрманбаев Рахат Хамитұлы

**"Дене шынықтыру және спорт" білім беру бағдарламасы студенттеріне адам анатомиясының оқытудың ерекшеліктері**

**Аңдатпа.** «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасына жасалған талдаулардан студенттердің білім деңгейіне қойылатын талаптардың ішінде: дене шынықтыру сабақтарының медициналық-биологиялық және психологиялық-педагогикалық ерекшеліктерін, мектептегі көпшілік және базалық спорт түрлерін жетілдіру; жасына, жынысына, спорттық біліктілік деңгейіне байланысты ағзаның физиологиялық мүмкіндігі мен ағзаға түсетін күштің сәйкестігін талдау; дене және спорттық даярлығын оңтайландыру, сыртқы ортаның табиғат жағдайларын, медициналық-биологиялық бақылауды тиімді пайдалану; кәсіби қызметте теориялық білімдерді қолдана алу біліктері мен дағдыларын меңгеру, педагогикалық қызмет нәтижесіне жауапкершілікпен қарау және басқа да құзыреттіліктерді байқауға болады. Аталған құзыреттіліктердің мазмұнын жүйелеп қарайтын болсақ, «Дене шынықтыру және спорт» мамандарының адам анатомиясынан, адам физиологиясынан, психологиясынан теориялық және практикалық білімі болуы керектігін байқауға болады. Білім және ғылым министрлігінің Қазақстандағы ЖОО-ның академиялық және басқару дербестігін кеңейту мәселелеріне өзгерістер туралы заңнамасына сәйкес ЖОО-да білім беру бағдарламаларын мамандарды дайындайтын кафедралар дербес жасайды. Білім беру бағдарламаларын қалыптастыруда білім алушылардың, жұмыс берушілердің ұсыныстары ескеріледі. Дегенмен, аталған дербестіктің көптеген оңтайлы жақтары болғанымен, Қазақстанда бірдей маманды дайындап отырған университеттердің білім беру бағдарламасындағы пәндер, олардың академиялық кезеңдері, мазмұны арасында қарама-қайшылық бар. Бұл назар аударарлық өзекті мәселе болып табылады.

**Түйін сөздер:** білім беру бағдарламасы, дене шынықтыру, спорт, адам анатомиясы, кәсіби қызмет.

Makhambetov Erik, Baikenzheyeva Ainur, Kurmanbaev Rahat

**Features of teaching human anatomy for students of educational program «Physical education and sport»**

**Abstract.** From the analysis of the educational program Physical Education and sport, among the requirements for the level of students' knowledge, the following competencies can be shown: improvement of biomedical and psychological and pedagogical features of physical culture, mass and basic sports at school; analysis of the correspondence of the physiological capabilities of the body and the strength entering the body depending on age, gender, level of sports qualifications; optimization of physical and athletic training, effective use of natural environmental conditions, medical and biological control; mastering the skills and abilities of applying theoretical knowledge in professional activity, responsible attitude to the results of pedagogical activity. Systematizing the content of these competencies, it can be noted that specialists of "physical education and sport" should have theoretical and practical knowledge of human anatomy, physiology, human psychology. In accordance with the legislation of the Ministry of Education and Science about changes of academic and managerial independence of universities in Kazakhstan, educational programs of universities are made up by departments on specialists. When forming educational programs, the proposals of students and employers are taken into account. However, despite of the fact that this independence has many positive aspects, there is a contradiction between the content, academic periods, disciplines in the educational programs of universities that train the same specialist in Kazakhstan. This is an actual problem and it is necessary to take into account this problem.

**Key words:** educational program, physical education, sports, human anatomy, professional activity.

Махамбетов Ерик Уралбаевич, Байкенжеева Айнур Турдыбаевна, Курманбаев Рахат Хамитович  
**Особенности преподавания анатомии человека для студентов образовательной программы «Физическая культура и спорт»**

**Аннотация.** Из анализа образовательной программы «Физическая культура и спорт», среди требований к уровню знаний студентов можно выделить следующие компетенции: совершенствование медико-биологических и психолого-педагогических особенностей занятий физической культурой, массовых и базовых видов спорта в шко-

ле; анализ соответствия физиологических возможностей организма и поступающей в организм силы в зависимости от возраста, пола, уровня спортивной квалификации; оптимизация физической и спортивной подготовки, эффективное использование природных условий внешней среды, медико-биологического контроля; овладение умениями и навыками применения теоретических знаний в профессиональной деятельности, ответственное отношение к результатам педагогической деятельности. Систематизируя содержание данных компетенций, можно заметить, что специалисты «физической культуры и спорта» должны обладать теоретическими и практическими знаниями анатомии человека, физиологии, психологии человека. В соответствии с законодательством Министерства образования и науки об изменениях в вопросах расширения академической и управленческой самостоятельности вузов Казахстана образовательные программы вузов составляются кафедрами, готовящими специалистов, самостоятельно. При формировании образовательных программ учитываются предложения обучающихся, работодателей. Однако, несмотря на то, что данная самостоятельность имеет много положительных сторон, существует противоречие между содержанием, академическими периодами, дисциплинами в образовательных программах университетов, готовящих одного и того же специалиста в Казахстане. Это является актуальной проблемой и заслуживающей внимания.

**Ключевые слова:** образовательная программа, физическая культура, спорт, анатомия человека, профессиональная деятельность.

**Кіріспе.** Дене шынықтыру және спорт мамандарын даярлауда адам анатомиясынан білім берудің маңыздылығы жоғары, әсіресе адамның тірек-қимыл аппаратының қызметі, құрылысын ғана оқытып қоймай, қозғалыс динамикасына назар аударған жөн, сондықтан динамикалық анатомия қарастырылады. Дене шынықтыру саласы бойынша педагог және жаттықтырушылар үшін адам анатомиясы жалпы білімдік (дүние таным), пропедевикалық (дайындық) және практикалық (қолданбалы) маңызы бар. Адам анатомиясының жалпы білімдік маңызы, адамның дене құрылысы, оның жүйесі, бөліктері, мүшелер, ұлпалар, клеткалар жөнінде дұрыс түсініктің қалыптасуына ықпал жасайды.

«Адам анатомиясы» пәнінің пропедевикалық маңызы, ол физиология, психология, спорттық медицина, спорттық массаж, биомеханика, спорттық биохимия пәндері жөнінде бастапқы түсініктерді қалыптастырады. Аталған пәндердің базалық негізі адам анатомиясы пәнінің мазмұнына негізделген. Адамның дене құрылысын егжей-тегжей түсінбейінше, дене мүшелерінің қызметін, спорттық жаттықтыру үдерісінде олардың өзгеру заңдылықтарын, физиологияны, биомеханиканы, биохимияны игеру қиындыққа түседі. Анатомиялық білімсіз дене тәрбиесі әдісін және құралдарын игеру мүмкін емес, дене шынықтыру жаттығуларының әсеріне бақылау жасау, оны жетілдіру жолдарын анықтауға мүмкіндік болмайды [1].

Іргелі ғылым ретінде анатомияның практикалық маңызы жоғары болып табылады. Анатомия жаттығу үдерісін жоспарлауға, болашақ спортсмендерді іріктеуде, спорт салаларына мамандандыруда қажет. Сонымен қатар спортсменнің спорттық техникаларын және қозғалысын жетілдіруде анатомиялық талдау жасалу керек болады. Жалпы анатомия курсына адам сүйегінің проекциясы, бұлшық ет

түрлері, қызметі жөнінде түсінік қалыптасады, ол өз кезегінде дене тәрбиесі педагогы мен жаттықтырушының жұмысында басты роль атқарады [2, 3].

**Негізгі бөлім.** Дене шынықтыру және спорт саласындағы білім беру бағдарламаларын іске асыру жеке тұлғаның дене тәрбиесіне, дене шынықтыру және спорт саласында білім, білік және дағды алуға, дене бітімін жетілдіруге, саламатты және қауіпсіз өмір салты мәдениетін қалыптастыруға, денсаулықты нығайтуға, неғұрлым дарынды балалар мен жасөспірімдерді анықтауға және іріктеуге, спорттық даярлықтан өту үшін жағдайлар жасауға, сондай-ақ дене шынықтыру және спорт саласында кадрлар даярлауға бағытталған. Дене шынықтыру және спорт саласы бойынша қалыптастырылатын білім беру бағдарламаларының қатарына: жалпы орта білімнің білім беру бағдарламалары; дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби білім беру бағдарламалары; дене шынықтыру және спорт саласындағы қосымша білім беру бағдарламалары жатады. Бағдарламаның барлық деңгейінің маңыздылығы жоғары болып табылады, дегенмен дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби білім беру бағдарламалары бойынша еліміздің жоғары оқу орындары болашақ мамандарды даярлайтын болғандықтан талдау, салыстыру, тәжірибе алмасу жұмыстарын жүргізуді қажет етеді. Осындай жұмыстардың бір бағыты дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби білім беру бағдарламаларда биологиялық пәндердің қарастырылуына талдау жасау болып табылады. Оның бірнеше себептеріне жоғарыда тоқталдық, негізгілерінің бірі болашақ ұрпақ бойында саламатты және қауіпсіз өмір салты мәдениетін қалыптастыру, денсаулықты нығайту, балалар мен жасөспірімдерді спорт түрлеріне іріктеу, дене шынықтыру және спорт саласындағы педа-

гогтар мен жаттықтырушылардың міндеттеріне кіреді. Дене шынықтыру және спорт саласындағы болашақ педагогтарға кәсіби білім беру бағдарламаларында медициналық пәндерге кредит бөліне бермейді, бірақ биологиялық пән адам анатомиясы, физиологиясы оқытылуы керек деп санаймыз. Дене шынықтыру және спорт мамандықтарына арналған 2001-2010 жылдардағы Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндеттік білім беру стандарттарын талдау барысында «Анатомия және спорттық морфология», «Адамның биохимиясы», «Адам физиологиясы (жалпы және жастық)» пәндерінің базалық, міндетті пән ретінде оқытылғанын көруге болады [4-7].

**Зерттеудің әдіснамасы.** Мақалада жоғары оқу орындарындағы педагогикалық бағыт бойынша дайындалатын «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасындағы биологиялық пәндер модуліне салыстыру [8], талдау жасау, жинақтау, нақтылау, студенттерден сауалнама [9] алу әдістері қолданылып, тиімділігі бағаланды.

**Зерттеу нәтижелері.** Еліміз тәуелсіздік алған жылдардан бастап «Дене шынықтыру және спорт» мамандарын дайындайтын ЖОО-ның ресми құжаттарының бірі Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндеттік білім беру стандарттарына талдау жасап қарайтын болса (нәтижесі 1-кестеде берілген), кестедегі мәліметтерді салыстыру нәтижесі бойынша 2001-2008 жылдардағы білім беру стандарттарында биологиялық пәндер базалық міндетті пәндер ретінде оқу жұмыс жоспарына енгізілген. Пәндердің академиялық кезеңдерге бөлінісі, бөлінген кредит мөлшері бірдей емес. Нақты тоқталар болсақ, 2001 жылғы білім беру стандартында «Анатомия, спорттық морфология негіздерімен» пәніне 1 курстың 1-2 академиялық кезеңінде 210 сағат берілген, «Адам биохимиясы» пәніне 1-2 курстың 2-3 академиялық кезеңінде 120 сағат, «Адам физиологиясы» пәніне 2 курстың 3-4 академиялық кезеңінде 160 сағат, «Спорттық физиология» пәніне 3 курстың 5 академиялық кезеңінде 104 сағат берілген. Сонымен қатар білім беру стандартында студенттердің таңдауы бойынша ЖОО-ның кеңесімен бекітілетін төрт

пән берілген, оның ішінде екі пән биологиямен байланысты, атап айтар болсақ «Биомеханика», «Мектепке дейінгілердің ДШ медицина-биологиялық және педагогикалық негізі» пәндері [4, б. 2-26]. 2006-2008 жылдарға білім беру мазмұнында салыстырмалы өзгеріс жоқ (1-кесте). Аталған білім бағдарламасында «Анатомия, спорттық морфология негіздерімен» пәні 1 курс 2 академиялық кезеңінде 3 кредит (135), Адам физиологиясы (жалпы және жастық) 2 курс 4 академиялық кезеңінде 3 кредит (135), «Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері» 4 курс 7 академиялық кезеңінде 2 кредит (90) берілген [5, 6, б. 2-38]. 2001-2008 жылдарда білім беру стандарты мазмұнында биологиялық пәндерге жеткілікті мөлшерде сағат бөлінген және пәндердің сабақтастығы сақталған. Білім беру стандартының 2010 жылғы нұсқасында адам анатомиясы пәндері міндетті пәндердің қатарынан алынып, стандартқа енген, тек «Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы» пәні міндетті базалық пән ретінде 1 курс 2 академиялық кезеңінде 2 кредит (90) берілген [7, б. 2-41]. Осы кезеңнен бастап білім беру бағдарламаларын қалыптастыру, вариативті пәндерді таңдау құқығы білім алушыларға және ЖОО-ның мамандар дайындайтын кафедраларға берілді.

Оқытудың кредиттік технологиясы бойынша оқу процесін ұйымдастыру қағидаларына [10], Жоғары білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына [11], Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидаларына [12] байланысты ЖОО-дағы білім беру бағдарламаларын дербес, білім алушылардың, жұмыс берушілердің ұсыныстары негізге алынып қалыптастырылады.

Салыстырмалы талдау жұмысын жалғастыру мақсатында «Дене шынықтыру және спорт» мамандарын дайындайтын ЖОО-ның білім беру бағдарламаларын университет сайтына жариялаған нұсқалары қарастырылды (2018-2021 оқу жылдары қарастырылды).

ЖОО-дағы білім беру бағдарламаларының дербес қалыптастырылуының нәтижесін 2-кестеден көруге болады.

1-кесте – «Дене шынықтыру және спорт» мамандығына арналған жалпыға міндеттік білім беру стандарттардағы биологиялық пәндер

Пән атауы	ҚМ МЖМБС 3.08.233- 2001	ҚМ МЖМБС 05.08.258-2006	ҚМ МЖМБС 5.04.19-2008	ҚМ МЖМБС 6.08.064- 2010
Адамның биохимиясы	+			
Спорттық физиология	+			
Биомеханика	+			
Анатомия, спорттық морфология негіздерімен	+	+	+	
Дене шынықтыру және спорт биохимиясы		+	+	
Адам физиологиясы (жалпы және жастық)	+	+	+	
Спорттық медицина		+	+	
Дене тәрбиесі мен спорт түрлерінің физиологиялық негіздері		+	+	
Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы				+

2-кесте – «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламаларындағы биологиялық пәндер

Пән атауы	Жоғары оқу орындары*				
	1	2	3	4	5
Спорттық анатомия	+	+	-	-	-
Адам анатомиясы (динамикалық спорттық морфология негіздерімен)	-	-	+	+	-
Адам анатомиясы және кинезиологиясы	-	-	-	-	+
Спорттық физиология және биохимия	+	-	-	+	-
Адам физиологиясы және психологиясы	-	-	+	-	-
Дене тәрбиесі және спорт физиологиясының негіздері мен анатомиясы	-	-	+	-	-
Спорттық физиология	+	+	-	-	-
Жас ерекшелік физиологиясы және мектеп гигиенасы	+	-	-	-	-
Оқушылардың физиологиялық дамуы	-	+	-	-	-
Дене жаттығуларының биохимиясы	-	+	-	-	-
Дене жаттығуларының биомеханикасы және спорттағы зерттеу	-	+	-	-	-
Спорттық биомеханика	+	-	-	-	+

#### Ескерту\*

Мәліметтер университеттердің ресми сайттарынан алынды.

1 – Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті [13]

2 – Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті [14]

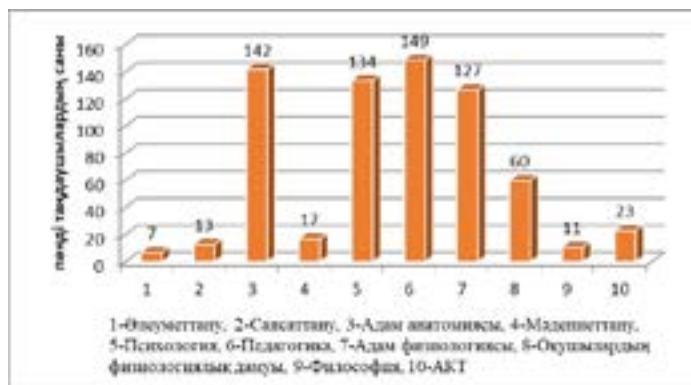
3 – Павлодар педагогикалық университеті [15]

4 – М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті [16]

5 – Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті [17]

Бір ізділік, пәндер арасындағы сабақтастық, пәндерді академиялық кезендерге бөлу мәселесін университеттер әртүрлі қарастырған. Білім беру бағдарламаларындағы пәндердің атаулары «Спорттық анатомия», «Адам анатомиясы (динамикалық спорттық морфология негіздерімен)», «Адам анатомиясы және кинезиологиясы» атаумен берілгенімен, бағдарлама мазмұнында айырмашылық байқалмайды.

Соңғы жылдары «Адам анатомиясы» пәнін білім беру бағдарламасына енгізуді қажет деп санамаған, орнына «Жаттығудың физиологиялық негізі және спортсменнің тамақтануы», «Дене тәрбиесінің және спорт түрлерінің анатомиялық және физиологиялық негізін енгізген [17], сонымен қатар адам физиологиясы пәнін білім беру бағдарламасында қарастырмаған университеттерді байқауға болады.



1-сурет – «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасындағы пәндерге студенттердің қызығушылығы



2-сурет – «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасындағы «Адам анатомиясы» пәнінің маңызды бөлімдерін студенттердің таңдау нәтижесі

«Адам анатомиясы» пәнін оқыту нәтижесін, мазмұнын, практикадан қолдану мүмкіндіктерін анықтау мақсатында білім алушылар арасында сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасының 4 курс студенттері қатысты. Студенттердің 1-4 курс аралығында мектепте оқу практикадан өткендігін және спорттың белгілі бір саласына маманданғанын ескеріп, «Адам анатомиясы» пәні бағдарламасына өзгерістер мен толықтыру енгізу, оқу үдерісі барысында алған теориялық білімді практикада қолдана алу мүмкіндіктері, студенттердің ұсыныс,

пікірлері сұралды, сауалнамаға 215 студент қатысты. Аталған сауалнаманың біршамасының нәтижесіне келер болса: Сіз, болашақ «Дене шынықтыру және спорт» мамандары қандай пәндерді оқу керектігін білесіз бе? сұрағына 194 (91%) студент білемін, 17 (8%) студент аздап хабарым бар, 2 (1%) білмеймін деп жауап берген. Сізге болашақ маман (дене шынықтыру пәнінің мұғалімі) ретінде төмендегі пәндердің қайсысы қызықты (*төрт пәнді таңдай аласыз*) сұрағына студенттердің басым көпшілігі «Педагогика», «Адам анатомиясы», «Психология», «Адам физиологиясы» пәндерін таңдаған (1-сурет).

«Адам анатомиясы» пәнінің қандай бөлімі, Сіздің болашақ мамандығыңыз үшін маңызды (төрт жауап таңдауға болады) сауалнама нәтижесі бойынша студенттердің таңдауы: миология 161, жалпы остеология 128, жеке остеология 113, жүрек-қан тамырлар жүйесі 100 рет таңдалған (2-сурет). «Адам анатомиясы» пәнін оқытуға байланысты қандай ұсынысыңыз бар? сұрағына сауалнамаға қатысушылардың 95% практикалық сабақтардың көбірек болғанын, сабақты мамандыққа бағдарлай өтілгенін қалайтыны жазылған.

**Қорытынды.** Білім беру бағдарламаларына, оқу бағдарламаларына, жұмыс бағдарламаларына салыстырмалы талдау нәтижесінде болашақ «дене шынықтыру және спорт» мамандарына биологиялық пәндерді оқытуда сабақтастық, бірізділік, қарапайымнан күрделіге қарай академиялық кезендерге орналастыру, атап айтар болсақ, «Адам анатомиясы», «Адам физиологиясы», «Биомеханика», «Адам биохимиясы» пәндері жүйесімен оқыту қолайлы. Аталған пәндердің оқу бағдарламаларының мазмұнын

құрастырғанда практикалық сабақтарға сағатты көбірек бөліп, әрбір практикалық тапсырманы бірнеше спорт түрлерімен байланыстыра отырып, 3D-анимациялық бағдарламаны пайдаланып дәрісті өткізу тиімді нәтиже көрсетеді.

Білім беру бағдарламалауны қалыптастыру барысында стейкхолдерлер қатарына өңірлік өкілдермен бірге, республикалық, әлемдік университеттердің [18, 19, б. 287] тәжірибелерін назарда ұстау сапалы кадрлар дайындауға ықпалын тигізеді, әріптестік байланыс басты назарда болуы керек деп санаймыз. Ғылым салалары арасында синергияның қарқынды жүріп жатқанына қарамастан білім беру бағдарламасында бірнеше ғылым саласын біріктіріп бір пән ретінде оқытудың тиімділігі жоғары емес (Спорттық физиология және биохимия, Адам физиологиясы және психологиясы), оның бірнеше салдары болуы мүмкін, атап айтар болсақ, пән мазмұнын толық ашуға кредиттің жеткіліксіздігі, пән оқытушысының біліктілік деңгейінің сәйкессіздігі және т.б.

#### Әдебиеттер

- 1 Особенности преподавания анатомии и физиологии человека для студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура» / Погоньшева И.А., Скоробогатова О.Н.// Russian Journal of Education and Psychology. 2019. – Том 10. – № 10. – С. 100-109.
- 2 Еланцев А.Б., Маутенбаев А.А. Особенности преподавания физиологических предметов студентам, обучающимся по специальности «Физическая культура и спорт». Казахский национальный университет имени аль-Фараби. – Алматы. Казахстан. URL: <http://pps.kaznu.kz/2/Main/FileShow2/14323/84/3/5/0/> (дата обращения: 25.11.2019).
- 3 Рудаскова Е.С., Зубарева Е.В. Формирование ключевых компетенций у студентов вуза физкультурного профиля в процессе преподавания анатомии человека. Физическое воспитание и спортивная тренировка. № 1(15). – 2016. – С. 106–111. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25871046\\_47432839.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25871046_47432839.pdf)
- 4 Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мамандық. 521930-«Дене шынықтыру». ҚМ МЖМБС 3.08.233-2001. – Астана, 2001. – 2-26 б.
- 5 Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мамандық. 050108-«Дене шынықтыру және спорт». ҚМ МЖМБС 5.08.258-2006. – Астана, 2006. – 2-38 б.
- 6 Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мамандық. 050108-«Дене шынықтыру және спорт». ҚМ МЖМБС 5.08.258-2008. – Астана, 2008. – 2-36 б.
- 7 Қазақстан Республикасының мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарты. Мамандық. 5В010800-«Дене шынықтыру және спорт». ҚМ МЖМБС 6.08.064-2010. – Астана, 2010. – 2-41 б.
- 8 Фураева, Т.В. Сравнительная педагогика: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 335 с.
- 9 Понятийный аппарат научного исследования [Электронный ресурс]: сборник научных статей / Урал. гос. пед. ун-т; отв. ред. В. А. Дегтерев, Д. А. Лапушкина. – Электрон. дан. – Екатеринбург, 2018. – С. 12-20.
- 10 ҚР Білім және ғылым министрінің 2011 жылғы 20 сәуірдегі № 152 бұйрығымен бекітілген «Оқытудың кредиттік технологиясы бойынша оқу процесін ұйымдастыру қағидалары» (ҚР Білім және ғылым министрінің 12.10.2018 №563 өзгерістер енгізілген). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1100006976>
- 11 ҚР Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 31 қазандағы № 604 бұйрығымен бекітілген «Жоғары білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті стандарты» (ҚР БҒМ 2020 жылғы 5 мамырдағы № 182 бұйрығына сәйкес өзгертулері және толықтыруларымен). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017669>
- 12 ҚР Білім және ғылым министрінің 2018 жылғы 30 қазандағы № 595 бұйрығымен бекітілген «Жоғары және (немесе) жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдары қызметінің үлгілік қағидалары» (ҚР Білім және ғылыми министрінің 24.12. 2020 № 539 бұйрығымен өзгерістер енгізілген). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017657>
- 13 Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, [https://www.kaznpu.kz/docs/601404\\_.pdf](https://www.kaznpu.kz/docs/601404_.pdf)
- 14 Қорқыт Ата атындағы Қызылорда университеті// <https://korkyt.edu.kz/images/docs/deneshynykyrukedsport.pdf>
- 15 Павлодар педагогикалық университеті//[http://esuvo.platonus.kz/#/register/education\\_program/application/1083](http://esuvo.platonus.kz/#/register/education_program/application/1083)
- 16 М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, «Дене шынықтыру және спорт» білім беру бағдарламасы, 2018-2021 жыл.
- 17 Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті <https://ayu.edu.kz/faculties/art/dene-madeniet/sport#1482208476649-c8f732fe-7bde2553-29>

- 18 Comparative analysis of the programs of “pedagogics physical culture” discipline at russian state university of physical culture, sport, youth and tourism and “at high school physical culturepedagogics” discipline at wuhan state university of physical culture (China). The russian journal of physical education and sport (Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports), Volume 11 No.4 – 2016. DOI 10.14526/01\_1111\_155 <https://cyberleninka.ru/article/n/comparative-analysis-of-the-programs-of-pedagogics-physical-culture-discipline-at-russian-state-university-of-physical-culture-sport-youth/viewer>
- 19 Kolokoltsev M., Iermakov S., Jagiello M. Comparative analysis of the functional characteristics and motor qualities of students of different generations and body types // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2018. 22 (6). – pp.287–295. Available from: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0602> (баспаға берілген күні: 24.01.2019).

## References

- 1 Osobnosti prepodavaniya anatomii i fiziologii cheloveka dlya studentov, obuchayushchihsya po napravleniyu «Fizicheskaya kul'tura» / Pogonyshva I.A., Skorobogatova O.N.// Russian Journal of Education and Psychology. 2019. – Tom 10, – № 10. – S. 100-109.
- 2 Elancev A.B., Mautenbaev A.A. Osobnosti prepodavaniya fiziologicheskikh predmetov studentam, obuchayushchimsya po special'nosti «Fizicheskaya kul'tura i sport». Kazahskij Nacional'nyj Universitet imeni Al'-Farabi. Almaty. Kazahstan. URL: <http://pps.kaznu.kz/2/Main/FileShow2/14323/84/3/5/0/> (data obrashcheniya: 25.11.2019).
- 3 Rudaskova E.S., Zubareva E.V. Formirovanie klyuchevykh kompetencij u studentov vuza fizkul'turnogo profilya v processe prepodavaniya anatomii cheloveka. Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. № 1(15). – 2016.- S. 106–111. URL: [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_25871046\\_47432839.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_25871046_47432839.pdf)
- 4 Қазақстан Республикасының мемлекеттік зhalпыға mindetti bilim беру standarty. Mamandyқ. 521930-«Dene shynuktyru». ҚМ MZHMBMS 3.08.233-2001. Astana, 2001. 2-26 b.
- 5 Қазақстан Республикасының мемлекеттік zhalпыға mindetti bilim беру standarty. Mamandyқ. 050108-«Dene shynuktyru zhөne sport». ҚМ MZHMBMS 5.08.258-2006. Astana, 2006. 2-38 b.
- 6 Қазақстан Республикасының мемлекеттік zhalпыға mindetti bilim беру standarty. Mamandyқ. 050108-«Dene shynuktyru zhөne sport». ҚМ MZHMBMS 5.08.258-2008. Astana, 2008. 2-36 b.
- 7 Қазақстан Республикасының мемлекеттік zhalпыға mindetti bilim беру standarty. Mamandyқ. 5V010800-«Dene shynuktyru zhөne sport». ҚМ MZHMBMS 6.08.064-2010. Astana, 2010. 2-41 b.
- 8 Furyaeva, T.V. Sravnitel'naya pedagogika. uchebnoe posobie dlya bakalavriata i magistratury / Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2019. – 335 s.
- 9 Ponyatijnyj apparat nauchnogo issledovaniya [Elektronnyj resurs]: sbornik nauchnyh statej / Ural. gos. ped. un-t; otv. red. V. A. Degterev, D. A. Lapushkina. – Elektron. dan. – Ekaterinburg, 2018. – S. 12-20.
- 10 ҚР Bilim zhөne ғылым ministriniң 2011 zhylyғy 20 sauirdegi № 152 bұjryғymen bekitilgen «Oқytudyң kredittik tekhnologiyasy bojynsha oқu procesin ұjymdastyru қаridalary» (ҚР Bilim zhөne ғылым ministriniң 12.10.2018 №563 өзgerister engizilgen). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1100006976>
- 11 ҚР Bilim zhөne ғылым ministriniң 2018 zhylyғy 31 қazandaғы № 604 bұjryғymen bekitilgen «ZHоғary bilim berudiң memlekettik zhalпыға mindetti standarty» (ҚР BFM 2020 zhylyғy 5 mamyrdaғы № 182 bұjryғyna sajkес өзgerituleri zhөne tolyktyrularymen). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017669>
- 12 ҚР Bilim zhөne ғылым ministriniң 2018 zhylyғy 30 қazandaғы № 595 bұjryғymen bekitilgen «ZHоғary zhөne (nemese) zhоғary oқu ornynan kejingi bilim беру ұjymdary қызmetiniң үlgilik қаridalary» (ҚР Bilim zhөne ғылыми ministriniң 24.12. 2020 № 539 bұjryғymen өзgerister engizilgen). <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017657>
- 13 Abaj atyndary Қазақ Ұlтық pedagogikalық universitet, [https://www.kaznpu.kz/docs/601404\\_.pdf](https://www.kaznpu.kz/docs/601404_.pdf)
- 14 Korkyt Ata atyndary Қyzylorda universiteti// <https://korkyt.edu.kz/images/docs/deneshynuktyrukedsport.pdf>
- 15 Pavlodar pedagogikalық universiteti//[http://esuvo.platonus.kz/#/register/education\\_program/application/1083](http://esuvo.platonus.kz/#/register/education_program/application/1083)
- 16 M.H. Dulati atyndary Taraz өңirlik universiteti, «Dene shynuktyru zhөne sport» bilim беру bardarlamasy, 2018-2021 zhyl.
- 17 Kozha Ahmet YAsaui atyndary Halyқaralық қазақ-tyrik universiteti <https://ayu.edu.kz/faculties/art/dene-madeniet/sport#1482208476649-c8f732fe-7bde2553-29>
- 18 Comparative analysis of the programs of “pedagogics physical culture” discipline at russian state university of physical culture, sport, youth and tourism and “at high school physical culturepedagogics” discipline at wuhan state university of physical culture (China). The russian journal of physical education and sport (Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports), Volume 11 No.4 – 2016. DOI 10.14526/01\_1111\_155 <https://cyberleninka.ru/article/n/comparative-analysis-of-the-programs-of-pedagogics-physical-culture-discipline-at-russian-state-university-of-physical-culture-sport-youth/viewer>
- 19 Kolokoltsev M., Iermakov S., Jagiello M. Comparative analysis of the functional characteristics and motor qualities of students of different generations and body types // Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2018. 22 (6). – pp.287–295. Available from: <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0602> ((baspara berilgen kyни: 24.01.2019).

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Махамбетов Ерик Уралбаевич – магистр, старший преподаватель, Таразский региональный университет им М.Х Дулати, Тараз, Казахстан e-mail: <a href="mailto:ierik.taraz@mail.ru">ierik.taraz@mail.ru</a>	Махамбетов Ерік Оралбайұлы – М.Х. Дулати атындағы Тараз өңірлік университеті, магистр, аға оқытушы, Тараз, Қазақстан Республикасы e-mail: <a href="mailto:ierik.taraz@mail.ru">ierik.taraz@mail.ru</a>	Makhambetov Erik – master’s degree, senior lecturer, M.H. Dulati Taraz Regional University. Taraz, Kazakhstan e-mail: <a href="mailto:ierik.taraz@mail.ru">ierik.taraz@mail.ru</a>



<sup>1</sup>Aldybaev B.B. , <sup>1</sup>Zakiryaynov B.K.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

## THE CURRENT STATE AND PROSPECTS FOR THE DEVELOPMENT OF ECOLOGIC-ETHNOCULTURAL TOURISM IN THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Aldybaev Baurzhan Bakhytbekovich, Zakiryaynov Baurzhan Kairatovich

**The current state and prospects for the development of ecologic-ethnocultural tourism in the Republic of Kazakhstan**

**Abstract.** In the article, the interpretation forms of the modern concept of "ecologic-ethnographic tourism", which combines two topical directions ethnography, ecology and tourism. Based on cultural self-identity, environmental safety, sustainable development, this type of tourism has high prospects for spreading in Kazakhstan. The authors analyzed the concept of ethnocultural tourism, the stages of its historical development, identified the leading teachings and concepts, theoretical and methodological foundations, as well as specific features that represent the basis for ecologic-ethnocultural tourism. Ethno-cultural tourism as an independent type of tourism has already formed its resource potential, systematically combining it with the principles of ecological and environmentally safe tourism, designed to diversify existing tourist offers in this direction and promote the development of domestic and inbound tourism. In the context of globalization, this type of tourism can have a significant impact on strengthening regional and local patriotism in domestic tourism and increase the recognition of the tourism brand of the Republic of Kazakhstan among foreign tourists. In the course of the study, criteria for the preparation of new tourist routes for ecologic-ethnographic tourism were formed, which allow the development of routes aimed at popularizing the tangible and intangible natural, cultural and historical heritage of Kazakhstan, without harming these resources. The authors identified the promising regions of its development on the territory of the Republic of Kazakhstan.

**Key words:** ethnographic tourism, ethnography, ecology, ecologic-ethnocultural tourism, globalization.

Алдыбаев Бауржан Бахытбекович, Закирьянов Бауржан Кайратович

**Современное состояние и перспективы развития эколого-этнокультурного туризма Республики Казахстана**

**Аннотация.** В статье приводятся интерпретационные формы современного понятия «эколого-этнографический туризм», которое охватывает в себя три актуальных направления – этнографию, экологию и туризм. Основываясь на культурной самоидентичности, экологической безопасности, устойчивом развитии, данный вид туризма имеет достаточно высокие перспективы распространения в Казахстане. Авторами было проанализировано понятие этнокультурного туризма, этапы его исторического развития, выявлены ведущие учения и концепции, теоретико-методологические основы, а также специфические черты, которые представляют основу для эколого-этнокультурного туризма. Этнокультурный туризм как самостоятельный вид туризма уже сформировал свой ресурсный потенциал, планомерно сочетая его с принципами экологического и экологически безопасного туризма, которые призваны разнообразить существующие туристские предложения по данному направлению и способствовать развитию внутреннего и въездного туризма. В условиях глобализации данный вид туризма может оказать существенное влияние на усиление регионального и локального патриотизма при внутреннем туризме и повысить узнаваемость туристского бренда Республики Казахстан среди иностранных туристов. В процессе исследования были сформированы критерии подготовки новых туристских маршрутов для эколого-этнографического туризма, которые позволяют осуществлять разработку маршрутов, направленных на популяризацию материального и нематериального природного, культурно-исторического наследия Казахстана без нанесения ущерба этим ресурсам. Авторами определены перспективные регионы его развития на территории Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** этнографический туризм, этнография, экология, эколого-этнографический туризм, глобализация.

Алдыбаев Бауржан Бахытбекович, Закирьянов Бауржан Кайратович

**Қазақстан Республикасының экологиялық этномәдени туризмін дамытудың қазіргі жағдайы мен мүмкіндігі**

**Аңдатпа.** Мақалада этнографияның, экологияның және туризмнің екі өзекті бағытын біріктіретін қазіргі заманғы «экологиялық этнографиялық туризм» ұғымының түсіндірме формалары келтірілген. Мәдени өзіндік бірегейлікке, экологиялық қауіпсіздікке, тұрақты дамуға негізделі отырып, туризмнің бұл түрі Қазақстанда таралуының айтарлықтай жоғары мүмкіндігіне ие. Авторлар этномәдени туризм ұғымына, оның тарихи даму кезеңдеріне талдау жасады, жетекші ілімдер мен тұжырымдамалар, теориялық әдіснамалық негіздер, сондай-ақ экологиялық этномәдени туризмнің негізін құрайтын өзіндік ерекшеліктер анықталды.

Этномәдени туризм туризмнің дербес түрі ретінде өзінің ресурстық әлеуетін қалыптастырып, оны экологиялық және экологиялық қауіпсіз туризм қағидаттарымен жоспарлы түрде үйлестіре отырып, осы бағыт бойынша қолда бар туристік ұсыныстарды әртараптандыруға және ішкі және келу туризмін дамытуға ықпал етуге тиіс. Жаһандану жағдайында туризмнің бұл түрі ішкі туризм кезінде өңірлік және жергілікті патриотизмді күшейтуге және шетелдік туристер арасында Қазақстан Республикасының туристік брэндінің танымалдылығын арттыруға елеулі әсер етуі мүмкін. Зерттеу барысында экологиялық этнографиялық туризм үшін жаңа туристік бағыттарды дайындау талаптары қалыптастырылды, олар осы ресурстарға нұқсан келтірмей, Қазақстанның материалдық және материалдық емес табиғи, мәдени-тарихи мұрасын танымал етуге бағытталған бағыттарды әзірлеуді жүзеге асыруға мүмкіндік береді. Авторлар Қазақстан Республикасының аумағында дамыту мүмкіндігі бар өңірлерін анықтады.

**Түйін сөздер:** этнографиялық туризм, этнография, экология, экологиялық этнографиялық туризм, жаһандану.

**Introduction.** At the present time, at the international, global level, more and more importance is given to ecological balance in all elements of the life of society. Tourism, as a non-productive sphere of the economy, is not only a way to save the resources of our planet, but also a way of transmitting important socio-cultural attitudes in society. Throughout its centuries-old history, the people of Kazakhstan have developed in harmony with the environment, not changing it for themselves, but organically “adjusting” to the rhythms of nature. Today, our task as specialists in the tourism industry is to form new directions for sustainable tourism development, such as an ecologic-ethnographic species that combines maximum authenticity and minimum anthropogenic load.

In his message to the people of Kazakhstan in 2021, the President of the Republic of Kassym-Zhomart Tokayev emphasized the importance of not only ethnic self-awareness, but also the problems of the ecology of our country: “In matters of consolidating society, strengthening national identity, an important role is assigned to the effective use of the country’s historical heritage and cultural potential. ... Much attention should be paid to environmental problems in the country” [1]. Thus, the development of tourism should be of an integral nature, combining both economic benefits and care for the surrounding natural, cultural, historical and other environment, realizing the principles of sustainable development.

The practice of modern tourism is focused on authenticity and originality, as well as the cultural diversity of regions, the knowledge of which occurs through ethnographic routes, which are often combined with ecological tourism programs [2]. On the basis of two directions, a relatively new type of tourism is being formed – ecologic-ethnographic, which implies traveling to areas with traditional forms of economy to study and assist in preserving the ethnographic heritage of the territory, while observing environmental regulations, local laws and regional customs [3].

The Republic of Kazakhstan is a modern phenomenon, having a deep, centuries-old history, the preservation of which is a common priority of society and the state, the country has chosen an ambitious course, to become one of the most developed in the international arena. The country’s economy has a clear plan for the transition to a priority direction – tourism, since it is this that allows you to minimize the consumption of resources, promote the development of society, and increase the level of well-being of citizens of Kazakhstan. International organizations such as UNWTO, UNESCO, WFTGA, WTO, etc., in their articles, publications and research, speak first of all about the development of regional tourism, more of an authentic direction [4]. Particular interest has always been paid to the cultural, ethnocultural and environmental direction. These types of tourism allow the traveler to “plunge” into the environment of temporary stay, to become a kind of part of the life of the local population, to study from the inside its peculiarities and uniqueness, which, in fact, is the purpose of tourism.

In this regard, the purpose of the study was the process of researching the theoretical foundations, the current state and prospects for the development of ecologic-ethnocultural tourism in the territory of the Republic of Kazakhstan. Based on the purpose of the study, the following **tasks** were formed:

- To study the theoretic-methodological foundations of ethno-cultural tourism at the international and regional level;
- To form a clear idea of modern ecologic-ethnocultural tourism as a promising direction in the development of the tourism industry of the Republic of Kazakhstan;
- To develop the principles of the organization of modern ecologic-ethnocultural tourism.

**Methods and organization of research.** The main method in organizing the study was the analysis of the historical line of development

of ecologic-ethnocultural tourism, its specifics, theory and methodic. In the course of the research, the methods of the empirical and theoretical level were applied. Thus, the monitoring of the modern resource potential of ecological and ethno-cultural tourism of the Republic of Kazakhstan was carried out, the principles of safe development of this type of tourism in the state were developed.

**Research results and their discussion.** In the context of globalization, when there is an active process of “blurring” the borders between countries and peoples, when the same objects of tourist interest can be found in dozens of different states, international tourism faces the task of forming a sustainable approach to the entire tourism industry. This approach implies the qualitative preservation of unique objects of nature, culture, history, both material and non-material levels. A task that is both simple and quite complex. Tourism specialists from all over the world are actively working on the problem of forming authentic tourist offers, formed in order to promote the resource potential of countries, as well as to preserve their natural-climatically and cultural-historical potential. The “tool” of this approach can be called ecologic-ethnographic tourism, which implies a reasonable symbiosis of promoting objects of tourist interest and their conservation, sustainable development.

Ecologic-ethnographic tourism is, first of all, a visit to the country with the aim of involving the indigenous population in the traditional way of life, familiarizing them with their culture, everyday life, the material and non-material sphere of life of a certain ethnic group, while not violating the fragile ecological balance and following the principles of sustainable development. At the same time, there is an approach when ecologic-ethnographic tourism implies tours combining visits to cultural-historical and natural destinations. These can be objects of unique natural and cultural-historical value for

the whole world, such as the mausoleum of Khoja Ahmed Yasawi and the Aksu-Jabagly State Nature Reserve, as well as areas of residence of ethnic groups that have preserved the traditional way of life, or specially organized cultural centers. Today, there are thousands of ethnocultural objects in the Republic of Kazakhstan, these are “Ulytau – the ancient cradle of the Kazakh people”, necropolises Beket-ata, Shopan-Ata and others, mausoleums and mazars, ancient settlements, cultural and historical centers, museum and museum-memorial complexes, they are often located both within specially protected natural zones of different levels, and not in mediocre proximity to them. The creation of 5 clusters of historical and cultural tourism in our country will make it possible to actively develop this direction for both domestic and inbound tourism. For example, the key places of tourist interest of the Almaty cluster (Almaty city and Almaty region) are intended to be: the archaeological landscape of Tamgaly with petroglyphs (UNESCO site); the Altyn-Emel Park included in the UNESCO tentative list; the Charyn Canyon; the Kapchagai Reservoir; ski areas near the city of Almaty with the Ile-Alatau GNPP; the tourist center “Zhana-Ile”, petroglyphs of Eshkiolmes included in the UNESCO tentative list, as well as Issyk mounds and objects included in the serial transnational nomination “Silk Road” (Talgat settlement, Boraldai Saka mounds). It should be noted that each of the 5 clusters (Almaty, West Kazakhstan, South Kazakhstan, East Kazakhstan, Astana (Nur-Sultan), will allow to systematically explore the objects of ethno-cultural tourism and combine them with the objects of ecological tourism, which will contribute to the development of a promising direction of ecological and ethno-cultural tourism of Kazakhstan.

The peculiarity of this type of tourism is a reasonable combination of two directions of tourism: ethnographic and ecological (Figure 1).

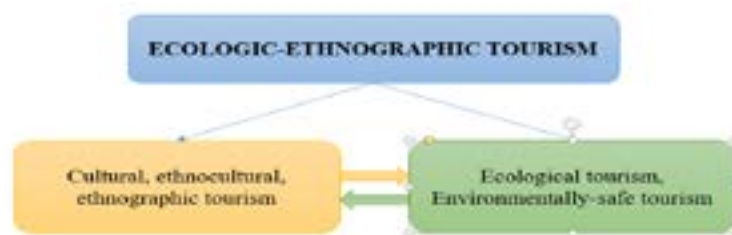


Figure 1 – The main components of ecologic-ethnographic tourism (compiled by the authors)

According to Figure 1, the concept of “ecologic-ethnographic tourism” is not a simple combination of two types of ecological and ethnographic tourism, it is a balance between the preservation and popularization of the natural and cultural-historical heritage of countries. For a full understanding of this term, and the formation of the principles of the development of ecologic-ethnographic tourism, it is necessary to investigate its theoretic-methodological components.

The history of the formation of the ecologic-ethnographic direction in tourism includes several key stages. The preconditions for the emergence of this type of tourism can be considered the interest of people in the knowledge of other cultures, peoples, ethnic groups from a cognitive and economic point of view. Until the beginning of the XIX century, this process was rather spontaneous. Although already in the 18th century, Zh.Zh. Ampere proposed the term “ethnology” to denote the science of cultures and peoples. Science received its rapid development in the second half of the 19th – early 20th centuries, when the approach to the methodology of cognition, the requirements for collecting field information, and the standards of expedition programs changed conceptually. In the twentieth century, “ethnogeography”, the science of the features of the settlement of various peoples in their historical development and current state, finds its spread [5]. It is at the junction of geography and ethnography that ethnic, ethno-cultural tourism is formed – a phenomenon of the late XX – early XXI. The term “ethnocultural tourism”, today is considered to be a part of cultural tourism, and includes such areas as ethnic, ethnographic, ecologic-ethnographic, anthropological (lifestyle tourism), ethno-cognitive and nostalgic tourism, aboriginal tourism and jailoo tourism [6] (Figure 2). Each of the listed species has its own specific features and characteristics. Thus, the definition of ethnographic tourism as one of the types of cultural and educational tourism is associated with both acquaintance and understanding of objects of traditional cultures, and with the preservation and transmission of cultural values of a particular ethnic group, the formation of national identity, as well as familiarization with the traditions of the ethnic group of the broad masses [7]. Ethnocultural tourism acts in modern conditions as a resource for regional development [8]. Cognition of the culture of a particular ethnic group occurs in several ways:

Involvement of the tourist directly in the traditional environment, when he “tries on” the image of a given ethnic group, adopts its behavior, participates in rituals, performs tasks of a domestic character and other, for a period of time. In this form,

the tourist becomes part of the traditional way of life. This method is widespread in Africa and Asia, often due to the fact that the traditional way of life has been preserved to this day and is an everyday occurrence.

Involvement of a tourist in an authentic environment through visiting “ethnic centers”, “reserves”, “villages”, etc., specially created and formed in order to preserve the traditional way of life, to transfer knowledge about cultural values, everyday relations, crafts, etc. the next generation. In such “centers”, representatives of an ethnic group can live permanently or work according to a certain schedule. This approach is quite widespread in the world, including the countries of Europe, America, Asia, etc.

The tourist is introduced to the values of ethnicity through visits to cultural centers, ethnographic museums, fairs, traditional festivals and holidays, when the information from the traditional way of life comes in a “concentrated” form, i.e. when in a short period the tourist gets the maximum amount of knowledge about the people. This approach is effective in the “superficial” study of the culture of an ethnic group and is often included in standard tourist products, has become widespread in many countries of the world.

Visiting objects of historical and cultural heritage, studying through monuments of material and immaterial culture the traditional way of life, beliefs, customs, etc. Such a way of cognizing an ethnos allows us to study the “product” of the heritage of the people, i.e. its contribution to world culture. The ethnos leaves its “trace” in one way or another usually, it can be both archaeological and architectural objects, works, games, rituals, etc.

At the heart of ethnographic tourism and all its directions is the process of studying and learning the culture of a particular people, through various ways of involving the tourist in the natural environment, life and culture of the ethnic group. An important resource for the development of this direction of tourism is the science of ethnography, science, which is a branch of anthropology and the systematic study of individual cultures, it explores cultural phenomena from the point of view of the subject of research – the people, and is also a type of social research that includes the study of the behavior of participants in a given social situations and understanding of their own interpretation of such behavior by group members [10]. The product of ethnographic researches is the information about the people, their history, traditions, customs, way of life, etc. necessary in the selection of objects of tourist interest, creating a tourist product, its promotion and implementation.

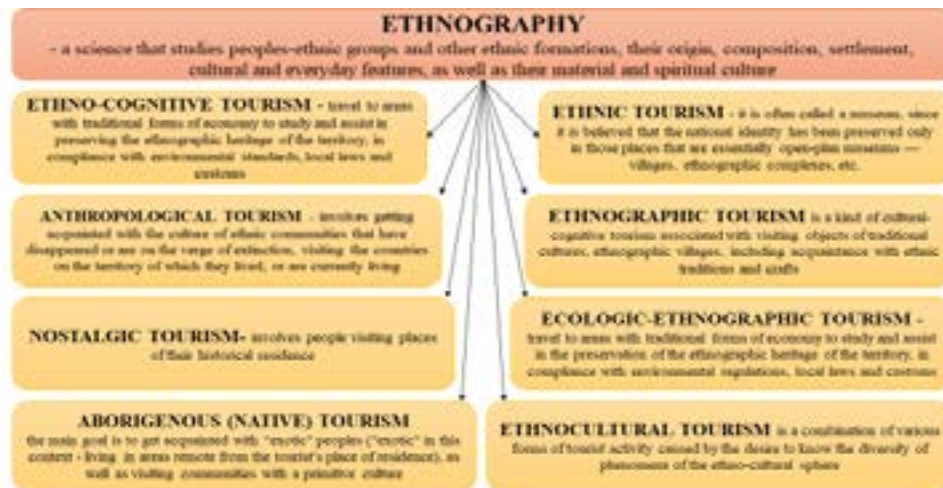


Figure 2 – Types of ethnocultural tourism, depending on the goals (compiled by the authors based on the source [9])

The transformation of ethnocultural tourism into ecologic-ethnocultural tourism has become a trend of our time, such processes as globalization, the scale of technogenic influence, active anthropogenic intervention, have had a negative impact on the state of the environment. In this regard, all spheres of the economy should move to more environmentally friendly production. For tourism, this is an opportunity to reduce the anthropogenic load on natural and cultural-historical sites. Ecologic-ethnocultural tourism is developing in several directions today. Firstly, it is an opportunity to combine objects of cultural, ethnographic and ecological direction, and secondly, to implement everywhere the principles of sustainable development, environmental safety, accounting for anthropogenic load, reasonable

consumption, etc. Ecological and ethno-cultural tourism is based on the concepts of ecological and ethno-cultural tourism, UNWTO defines these two types of tourism as follows: “Ecotourism includes all forms of natural tourism, in which the main motivation of tourists is observation and familiarization with nature”, and “Ethnic tourism is a type of tourism, the main purpose of which is to know the true life of a particular ethnic group in a historically determined place of residence” [11]. Thus, it can be concluded that ecological-ethnocultural (ecological-ethnographic) tourism is the study of ethnic groups in their natural habitat. This type of tourism is intended to preserve the cultural characteristics of ethnic groups as much as possible, without violating the fragility of ecosystems (Figure 3).

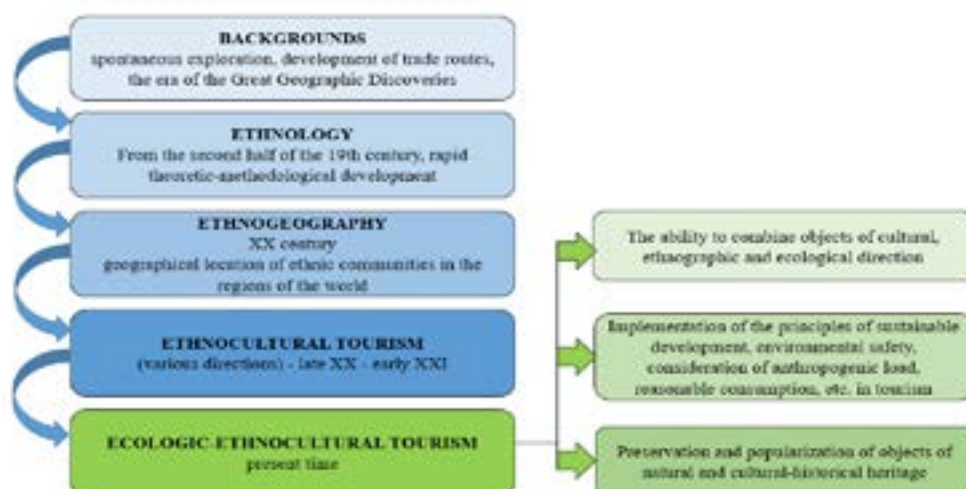


Figure 3 – Development of ecologic-ethnocultural tourism (compiled by the author)

At present, the countries of Africa and the Middle East, China, Europe, the CIS countries, including Kazakhstan, are considered the main centers of ecologic-ethnocultural tourism in the world. According to the UNWTO, there are many wonderful tourist destinations in Kazakhstan; about 26 million hectares in the country are occupied by nature resources. In order to present this huge and beautiful territory in a visual format, special maps are designed that reflect the amazing geography of Kazakhstan. They will present areas suitable for hiking and archaeological excavations dedicated to the culture of the nomadic people of Kazakhstan. In addition, many significant places in Kazakhstan of historical, cultural and ethnographic interest should be marked on the maps, which is undoubtedly the basis for the development of ecological and ethno-cultural tourism of the country [12]. The country, which has gone through a long period of formation, in the process of which many tribes and peoples took part, occupies an important place in the history of Eurasia, and the Kazakh people are one of the most ancient ethnic groups [13]. Throughout its centuries-old history, our country has become a “home” for more than 130 ethnic groups, while maintaining its traditional characteristics, culture, way of life, traditional crafts, beliefs, etc. Today Kazakhstan has great potential in the development of ecologic-ethnocultural tourism. Traditional crafts (wool felting, tannery, food, etc.) are revived everywhere in the country, ethnographic festivals and holidays are held, cultural centers and ethnic villages are formed, ethnographic museums are developed, and the development of subsistence villages is promoted. Unique objects of animate and inanimate nature, monuments of historical and cultural development, as well as products of tangible and intangible culture of the regional, national and international level are located in the republic. These are the remains of the Kurgan culture, medieval settlements, and sites of the Great Silk Road, unique objects of religion, history and culture. The natural and cultural landscape of the country is unique, so specially protected natural territories are represented by: 10 nature reserves, five of which are included in the UNESCO list (Aksu-Zhabagly, Alakol, Karatau, Korgalzhyn, Naurzum) [14]; 13 national parks of which Sayram-Ugam State National Natural Park is a UNESCO World Heritage Site; 6 states natural reservats; 50 state nature reserves; 5 protected areas; 79 natural monuments, etc. [15].

Conducting a survey among representatives of the tourism industry of the Republic of Kazakhstan, ecologic-ethnocultural tourism is named as one of the most promising for the development in our country,

primarily due to the high resource availability, the presence of unique objects of natural-climatic and historical-cultural heritage of the regions of the Republic. The question of creating tourist products for the domestic and inbound directions of ecologic-ethnographic tourism remains open; the principles of this process should be:

- Preservation of the natural and cultural diversity of the country, objects of the material and immaterial sphere, living and inanimate nature;
- Active development of the cultural landscape without causing damage to the natural environment;
- Soviet principles of environmentally friendly tourism, sustainable development goals and the positions of the Global Code of Ethics for Tourism;
- Calculation of anthropogenic load for each object of ecological and ethnographic tourism;
- A reasonable combination of objects of ethnographic, cultural and ecological tourism;
- Assistance in the revival and development of the traditional way of life, crafts, traditions and customs of the Kazakh ethnic group;
- Formation of regional ethnic centers;
- Training of highly qualified specialists for the tourism industry, having professional competencies in the field of ethnography of the Kazakh people, culture, ecology, modern trends of ecologic-ethnographic tourism.

Today, ecologic-ethnocultural tourism is not only a promising direction in the development of domestic and inbound tourism of the Republic of Kazakhstan, it is a unique way of preserving objects of natural-climatic and historical-cultural heritage through the popularization of material and non-material culture, natural and anthropogenic landscape. Kazakhstan consistently applies the standards of the World Tourism Organization (UNWTO) and the principles of the Global Code of Ethics in the national tourism sector. Thus, the following **conclusions** can be drawn:

- The modern development of ecologic-ethnocultural tourism is based on the historical stages of the development of ethnography, ethnogeography, cultural and ethnographic tourism, as well as the needs of modern society in improving the environmental situation, increasing the share of a safe economy, etc.;
- Ecologic-ethnocultural tourism is one of the most promising types of tourism for development in the Republic of Kazakhstan, as it has a high resource security;
- The creation of principles for the organization of ecologic-ethnocultural tourism should become the basis for its development and include such

concepts as “calculation of anthropogenic load”, “environmentally safe tourist product”, as well as form a reasonable approach to the combination of objects of both cultural and natural direction.

Currently, more and more importance in world tourism is given to the peculiarities of the regions, the authenticity of the tourist product, increasing the attractiveness of countries for foreign tourism lies precisely in the national, cultural

and historical features of the country, its natural-climatic and cultural-historical diversity and the degree of preservation of the objects themselves, as well as the level of their popularization among both the international tourist community and the local population, this undoubtedly contributes to attracting tourist flows to the country and increasing the number of people traveling within the country, citizens of the republic.

## References

- 1 Official website of the President of the Republic of Kazakhstan // <https://www.akorda.kz> // Message of the President to the people of Kazakhstan 2021 (date of address 11.11.2021).
- 2 Starikova D.V. Socio-cultural aspects of the development of ecological and ethnographic tourism // Bulletin of Chelyabinsk State University “Philosophy. Sociology. Cultural studies”, 2011. – №18 (233) – Issue 21. – pp. 93-96.
- 3 Chernov V.A. Ecological and ethnographic tourism: formation, problems and prospects of development // Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference – Khabarovsk: Publishing House of DVGUPS, 2009. – pp. 67-72.
- 4 Gubarenko A., Kadyrbekova, D., Imangulova, T., Luterovich, O., N. Yespenbetov Quest excursion, as the interactive form of providing excursion services in Kazakhstan // GeoJournal of Tourism and Geosites. – 2020. – Year XIII, vol 2, no 4. – RR.1402-1409 DOI 10.30892/gtg.32431-587.
- 5 Kazakov N.A., Altaev D.A. Ethnogeography the basics of religious studies and physical anthropology. – Cheboksary: Publishing house “Wednesday”, 2019. – 112 p.
- 6 Butuzov A.G. Ethnocultural tourism. – Knorus, 2017. – P. 3. – 248 p.
- 7 Balaganskaya M. Yu. The role of the ethno-cultural component in the formation of a tourist product // [http://tourlib.net/books\\_tourism/balaganskaya.htm](http://tourlib.net/books_tourism/balaganskaya.htm) (accessed 17.11.2021).
- 8 Fedorova S.N. Ethnocultural tourism as a promising direction of domestic and inbound tourism in the Sakha Republic. – NEFU Bulletin, 2013. – No. 1. – volume 10. – P. 39-43.
- 9 Butuzov A.G. Ethnocultural tourism. – Moscow: KNORUS, 2013. – 248 p.
- 10 Dewan M. Understanding Ethnography: An ‘Exotic’ Ethnographer’s Perspective. In: Mura P., Khoo-Lattimore C. (eds) Asian Qualitative Research in Tourism. Perspectives on Asian Tourism. Springer, Sinderog. Pte Ltd. 2018. – Pp.185-203. DOI.:10.1007/978-981-10-7491-2\_10.
- 11 UNWTO official website <https://www.unwto.org/ru>
- 12 World Conference Tourism and Future Energy – Reduction of CO2 Emissions/ EXPO-2017, Astana, Kazakhstan, June 26-27, 2017. Electronic version ISBN: 978-92-844-1951-7 | DOI: 10.18111/9789284419517
- 13 Imangulova T.V., Prokofieva M.A. Development of ethnic tourism in Kazakhstan // International Journal of Applied and Fundamental Research. – 2016. – No. 8-3. – Pp. 451-455.
- 14 Kenzhina K.D., Kulmaganbetova A.O., Huszti Zs. Ecological tourism in the Republic of Kazakhstan: problems and prospects of development // Bulletin of the Karaganda university. Biology. Medicine. Geography Series, 2017. – № 4 (88). – Pp. 68-73.
- 15 Imangulova T.V., Ushkulakova G.M. Development of ethno-cultural tourism on the territory of the State National Natural Park “Kolsai Kolderi” in the Republic of Kazakhstan // Materials of the international scientific and practical conference. – Moscow, 2018. – Pp. 62-70.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Алдыбаев Бауржан Бахытбекович – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: <a href="mailto:baur2001@mail.ru">baur2001@mail.ru</a> ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-2494-735X">0000-0002-2494-735X</a>	Алдыбаев Бауржан Бахытбекович – докторанты, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан Республикасы e-mail: <a href="mailto:baur2001@mail.ru">baur2001@mail.ru</a> ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-2494-735X">0000-0002-2494-735X</a>	Aldybayev Baurzhan – doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: <a href="mailto:baur2001@mail.ru">baur2001@mail.ru</a> ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0002-2494-735X">0000-0002-2494-735X</a>

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘСЕЛЕЛЕРІ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS  
OF PHYSICAL EDUCATION





**<sup>1</sup>Гераськин А.А., <sup>2</sup>Бабушкин Г.Д., <sup>3</sup>Денисенко Ю.П.**<sup>1</sup>Ишимский педагогический институт, филиал Тюменского государственного университета, г. Ишим, Россия<sup>2</sup>Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, г. Омск, Россия<sup>3</sup>Набережно-Челнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Россия

## ЛИЧНОСТЬ, ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОДГОТОВКА ЛИБЕРО В ВОЛЕЙБОЛЕ

Гераськин Анатолий Александрович, Бабушкин Геннадий Дмитриевич, Денисенко Юрий Прокофьевич

### Личность, деятельность и подготовка либеро в волейболе

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности личностной структуры, характер двигательных действий, педагогические, социально-психологические и эмоциональные аспекты деятельности либеро в современном волейболе. Дается историческая справка причин появления данного амплуа в структуре волейбольной команды. В число основных методов исследования входят 16-факторный личностный тест Р. Кэттелла, Методика выявления потребностей в спорте Е.А. Калинина, психолого-педагогическое наблюдение тренировочной и игровой деятельности либеро. Испытуемыми были волейбольные либеро, мужчины и женщины, команд национальной лиги, выступающие в Чемпионате Республики Казахстан. По результатам исследования личностных свойств выявлена структура личности и профиль либеро, включающий у мужчин 8 характерологических свойств (стремление к лидерству, реактивная уравновешенность, высокая практичность, реалистичность, предпочтительности своих решений, тревожность, независимость мышления, повышенный уровень соревновательной мотивации) а у женщин – 9 (высокие показатели зависимости, тревожности, общительности, психической напряженности, физического дискомфорта и сниженные показатели реактивной уравновешенности и соревновательной мотивации). Показано, что все потребности, выявляемые этой методикой, находятся в среднем диапазоне и соответствуют нормам теста ( $25 \pm 5$  баллов), за исключением низкого уровня общения у либеро мужчин, который не отражается на эффективности деятельности либеро. Введение либеро способствовало дальнейшему совершенствованию тактической деятельности команд, оптимизации игровых функций нападающих и благоприятно повлияло на их социально-психологический и эмоциональный статус.

**Ключевые слова:** волейбол, либеро, личностный профиль, тактика игры, прием мяча, розыгрыш.

Гераськин Анатолий Александрович, Бабушкин Геннадий Дмитриевич, Денисенко Юрий Прокофьевич

### Волейбол ойынындағы либероның жеке басы, белсенділігі және дайындығы

**Аңдатпа.** Мақалада қазіргі волейболдағы либеро қызметінің тұлғалық құрылымының ерекшеліктері, қозғалыс әрекеттерінің сипаты, педагогикалық, әлеуметтік-психологиялық және эмоционалдық аспектілері қарастырылған. Волейбол командасының құрылымында бұл рөлдің пайда болу себептеріне тарихи алғышарттар келтірілген. Негізгі зерттеу әдістеріне Р. Кэттелдің 16 факторлық тұлғалық тесті, Е.А. Калинин, либероның жатығуы мен ойын әрекетіне психологиялық-педагогикалық бақылау. Субъектілер Қазақстан Республикасының чемпионатында өнер көрсететін ұлттық лига командаларының волейбол либеросы, ерлер мен әйелдер болды. Жеке қасиеттерді зерттеу нәтижелері бойынша тұлғаның құрылымы мен либеро профилі анықталды, оның ішінде ерлерде 8 характерологиялық қасиет (көшбасшылыққа ұмтылу, реактивті тепе-теңдік, жоғары практикалық, шынайылық, өз шешімдерін таңдау, алаңдаушылық, ойлау тәуелсіздігі), бәсекелестік мотивация деңгейінің жоғарылауы) және әйелдерде 9 (тәуелділіктің жоғары көрсеткіштері, алаңдаушылық, көпшілдік, психикалық шиеленіс, физикалық жайсыздық және реактивті тепе-теңдік пен бәсекелестік мотивация көрсеткіштерінің төмендеуі). Бұл әдістемемен анықталған барлық қажеттіліктер орташа диапазонда және тестілеу нормаларына ( $25 \pm 5$  балл) сәйкес келетіні көрсетілді. Бұл ерлер либеросының тиімділігіне әсер етпейтін төмен деңгейдегі қарым-қатынасты қоспағанда. Либероны енгізу командалардың тактикалық белсенділігін одан әрі жақсартуға, шабуылдаушылардың ойын функцияларын оңтайландыруға ықпал етті және олардың әлеуметтік-психологиялық және эмоционалдық жағдайына жақсы әсер етті.

**Түйін сөздер:** волейбол, либеро, тұлға профилі, ойын тактикасы, допты қабылдау, ралли.

Geraskin Anatoly Alexandrovich, Babushkin Gennady Dmitrievich, Denisenko Yuri Prokofievich

### Personality, activity and training of the libero in volleyball

**Abstract.** The article examines the features of the personal structure, the nature of motor actions, pedagogical, socio-psychological and emotional aspects of the libero's activity in modern volleyball. The historical background of the reasons for the appearance of this role in the structure of the volleyball team is given. The main research methods include R. Cattell's 16-factor personality test, E.A. Kalinina, psychological and pedagogical observation of the training and play activity of the libero.

The subjects were volleyball liberos, men and women, of the national league teams, performing in the Championship of the Republic of Kazakhstan. According to the results of the study of personal properties, a personality structure and a libero profile were revealed, including 8 characterological properties in men (striving for leadership, reactive balance, high practicality, realism, preference for their decisions, anxiety, independence of thinking, increased level of competitive motivation) and in women 9 (high indices of dependence, anxiety, sociability, mental tension, physical discomfort and decreased indices of reactive balance and competitive motivation). It was shown that all the needs identified by this technique are in the middle range and correspond to the test standards ( $25 \pm 5$  points), with the exception of a low level of communication among male liberos, which does not affect the efficiency of the libero's activity. The introduction of the libero contributed to the further improvement of the tactical activity of the teams, optimization of the game functions of the attackers and favorably influenced their socio-psychological and emotional status.

**Key words:** volleyball, libero, personality profile, game tactics, ball reception, rally.

**Введение.** Понятие либеро для волейбола является достаточно новым. Впервые оно появилось в официальном лексиконе с введением в 1998 году новых, революционных для того времени правил, принятых международной федерацией (ФИВБ) [1]. Связано это было с застойными явлениями и потерей зрелищности волейбола, что отразилось на снижении интереса к нему, особенно в странах азиатского региона, который не мог похвастаться наличием высокорослых игроков. Команды европейских стран, не испытывавшие нужду в такой категории спортсменов, без особого труда побеждали на крупнейших мировых турнирах за счет преимуществ в ростовых показателях. В еще большей степени это касалось женского волейбола. Рост японских, корейских, тайландских волейболисток практически не оставлял им шансов на успешность выступления в мировых турнирах. Однако, нововведение либеро поначалу было скептически воспринято ведущими волейбольными державами. С большой неохотой они включали в составы своих команд так называемых свободных защитников, потому что нельзя было нарушать правила ФИВБ. Тем не менее, накопление игрового опыта показало, что изначальные функции либеро, казавшиеся слишком ограниченными в реальной игровой деятельности, начали постепенно раскрываться, особенно в тактическом плане.

Постепенно начала трансформироваться тактическая структура игры с учетом использования возможностей либеро. Если изначально игрок, либеро, лишь эпизодически появлялся на площадке, чтобы подменить на некоторое время уставшего нападающего, то в настоящее время он стал тем игроком, который по признанию специалистов должен все время находиться на площадке, чтобы постоянно поддерживать игровой тонус. Снижение активности приводит к замедлению центральных механизмов психомоторной деятельности, что негативно сказывается на игровых показателях [2]. Несмотря на это, в сложившемся психологическом стереотипе волейбольного мышления либеро далеко не всегда

является равноправным и равноценным участником игровой деятельности. Поэтому целью нашего исследования стало изучение психологических особенностей личности и деятельности либеро в связи с практическими аспектами его двигательной активности.

**Методы и организация исследования.** Теоретический анализ методической литературы и обобщение опыта двигательной подготовки либеро, изучение личностных особенностей с применением методов психологического тестирования и подбор практических заданий и упражнений, отражающих специфику игровой деятельности данного амплуа. В исследовании приняли участие 14 игроков либеро команд, принимающих участие в розыгрыше Чемпионата Казахстана. Все игроки являются высококвалифицированными волейболистами (КМС и МС), из них 8 мужчин и 6 женщин в возрасте от 18 до 30 лет. Наряду с психологическим тестированием применялось педагогическое наблюдение игровой деятельности либеро и беседы с тренерами команд. Обработка полученных данных велась с применением методов математической статистики.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для изучения личностных свойств мужчин и женщин использовался 16-факторный тест Р. Кэттелла [3], который включает 16 факторов первичного порядка: А – общительность, В – интеллектуальные особенности, С – эмоциональная уравновешенность, Е – склонность к доминированию, F – настроение, G – социальная доминантность, H – активность, I – психастеничность, L – упрямство, M – богемность, N – проницательность, O – беспокойство, Q<sub>1</sub> – радикализм, Q<sub>2</sub> – склонность к коллективизму, Q<sub>3</sub> – волевой самоконтроль, Q<sub>4</sub> – фрустрация; четыре фактора вторичного порядка: F<sub>1</sub>, F<sub>2</sub>, F<sub>3</sub>, F<sub>4</sub>; четыре фактора третьего порядка: ПЗ – психическое здоровье, СТ – склонность к травматизму, СО – склонность к обучению; УП – успешность поведения, и два дополнительных фактора личности в спорте, разработанные лабораторией спортив-

ной психологии Всесоюзного научно-исследовательского института физической культуры. Для исследования мотивационной структуры личности спортсмена применялась методика Е.А. Калинина «Мотивы спортивной деятельности», где выявлялись: Д – потребность в достижении,

Б – потребность в борьбе, С – потребность в совершенствовании и самосовершенствовании, О – потребность в общении, П – потребность в материальном поощрении). Результаты изучения личностных свойств представлены в таблице 1 и на рисунках 1 и 2.

Таблица 1 – Средние показатели личностной структуры либеро, мужчин и женщин, выступающих в Чемпионате национальной лиги Республики Казахстан.

Структура личности <b>мужчин</b> -либеро по тесту Р. Кэттелла												
A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q <sub>1</sub>
3,4	4,4	4,1	6,8	5,9	4,9	5,6	2,3	6,4	4,1	4,6	5,6	6,2
Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	F <sub>4</sub>	C/м	Ф/д	ПЗ	СТ	СО	УП
4,9	5,2	6,4	6,3	5,6	8,5	6,3	6,4	6,1	20,1	34,1	19,6	51,2
Структура личности <b>женщин</b> -либеро по тесту Р. Кэттелла												
A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q <sub>1</sub>
6,9	5,6	4,9	5,2	6,0	6,4	5,9	7,6	6,3	5,1	5,2	7,0	5,2
Q <sub>2</sub>	Q <sub>3</sub>	Q <sub>4</sub>	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	F <sub>4</sub>	C/м	Ф/д	ПЗ	СТ	СО	УП
4,7	5,8	6,9	6,6	6,2	3,9	4,3	3,6	6,8	19,0	34,5	22,9	54,7
Примечание: C/м – соревновательная мотивация; Ф/д – устойчивость к физическому дискомфорту; ПЗ – психическое здоровье; СТ – склонность к травматизму; СО – склонность к обучению; УП – успешность поведения.												

В структуре личности либеро мужчин и женщин на основе анализа высоких и низких индивидуальных показателей были выделены наиболее значимые свойства личности. В соответствии с теоретическими положениями тест Р. Кэттелл дает содержательную интерпретацию только для высоких (8-10 баллов) и низких (1-3 балла) значений факторов. При работе с групповыми средними значениями факторов во внимание принимаются значения стандартных отклонений по каждому фактору. С учетом теоретических положений теста были определены личностные профили либеро мужчин и женщин, которые

представлены на рисунках 1 и 2. Анализируя личностный профиль либеро мужчин, видим, что наибольшее прямое и опосредованное влияние на деятельность либеро-мужчин (рисунок 1) оказывают стремление к лидерству (фактор Е – 6,8 балла), реактивная уравновешенность (фактор F<sub>3</sub> – 8,5 балла) и низкая психастеничность (фактор I – 2,3 балла), свидетельствующая о высокой практичности, реалистичности, независимости поведения и чувстве ответственности. Несколько меньшее влияние оказывают остальные свойства, но во многом это обусловлено деструктивным характером их выраженности.

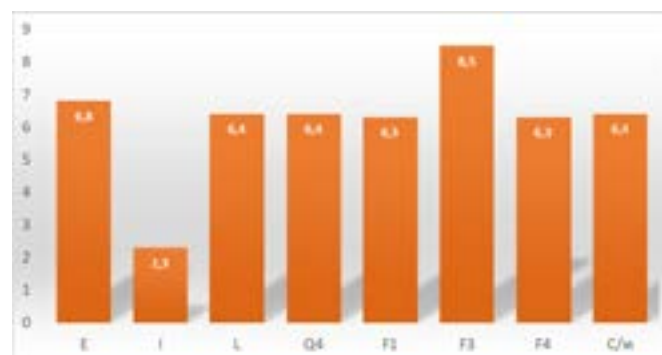


Рисунок 1 – Личностный профиль казахстанских либеро-мужчин

Структура женского профиля либеро (рисунок 2) существенно отличается от мужского. Если мужчин отличает стремление к лидерству практичности и независимости, то женщины, наоборот, склонны к общительности (фактор А – 6,9 балла), высокой

зависимости и чувствительности (фактор I – 7,6 балла), к высокой тревоге и тревожности (фактор O – 7,0 баллов, фактор F<sub>1</sub> – 6,6 балла), фрустрации (фактор Q<sub>4</sub> – 6,9 балла) и устойчивости к физическому дискомфорту (фактор Ф/д – 6,8 балла).

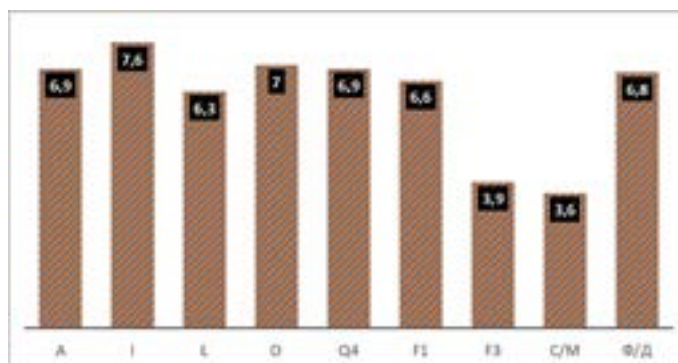


Рисунок 2 – Личностный профиль казахстанских либеро-женщин

Показатели мотивации, личности, полученные по методике Е.А. Калинина [4], представлены на рисунке 3. Они свидетельствуют о том, что практически все потребности игроков-либеро находятся в пределах средних величин (норма 25

± 5 баллов), за исключением низкого уровня потребности в общении у мужчин [5]. Кроме того, следует обратить внимание на повышенный уровень потребности в материальном поощрении либеро как мужчин, так и женщин.

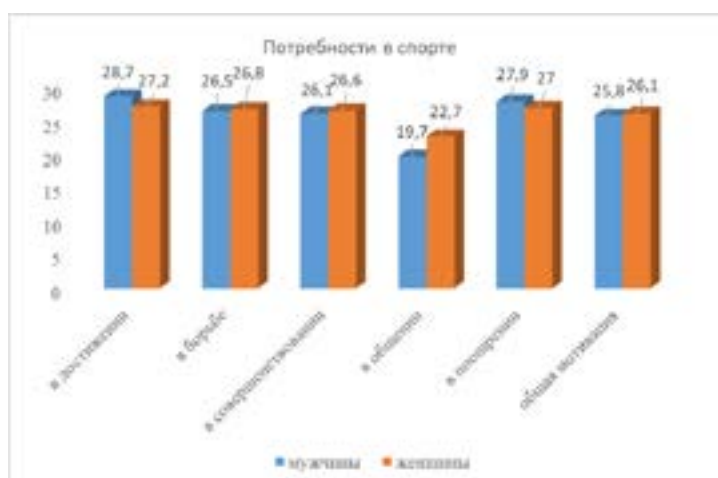


Рисунок 3 – Выраженность потребностей либеро в казахстанском волейболе

В соответствии с правилами волейбола двигательная сфера деятельности либеро регламентируется следующими основными функциональными обязанностями: прием подачи, подбор сбросов, отскоков от блока, прием нападающих ударов, вторые передачи для нападающего удара из глубины площадки, другими словами, весьма узкий перечень игровых действий и, если бы тренеры не искали и не пытались более широко

адаптировать либеро к процессу игры, то, по всей вероятности, он так бы и оставался формальным свободным защитником, не имеющим особой ценности для командной игры. Но особые требования, вытекающие из характера выполнения двигательных действий и правил игры, заставили тренеров по-другому посмотреть на функции либеро. Прежде всего, это коснулось простой двигательной реакции и реакции на движущийся

объект. Более высокие показатели этих реакций у либеро по сравнению с более рослыми игроками дали возможность значительно улучшить показатели игры в защите. Возможность свободного перемещения по площадке способствовала широкому использованию либеро в тактических взаимодействиях с другими игроками команды. Относительно низкий рост либеро по сравнению с центральным блокирующим и нападающими игроками первого и второго темпа обеспечивает ему большие скоростные возможности, и тренеры начали предписывать ему использование большего игрового пространства площадки, сужая в то же время площадь контроля и защиты высокорослым волейболистам, что привело к расширению арсенала тактических действий команды. Благодаря этому волейбол действительно стал более привлекательным, более зрелищным, что, без сомнений, можно занести в актив авторам нововведения. В связи с этим, как показывает практика, увеличился процент успешности приема подачи, улучшены действия при розыгрыше мяча. Этот тактический ход еще больше укрепил игровую ценность либеро.

Многие творчески мыслящие тренеры в тактическом плане пошли еще дальше, стараясь максимально использовать сильные стороны либеро. Во многих командах, если либеро хорошо владеет приемом подачи, то в этом случае прием может осуществляться двумя игроками, один из которых либеро, и ему тогда поручается большая часть площадки. При этом либеро освобождает от приема диагональных нападающих, которые находятся на задней линии по расстановке, т.е. он становится ведущим на приеме. В действиях на страховке также большая часть ответственности ложится на либеро. Таким образом, в руках либеро сосредотачиваются основные нити тактической деятельности команды.

Характеризуя двигательную деятельность либеро, специалисты волейбола подчеркивают, что с введением этого амплуа в волейболе усилилась специализация игроков, выполняющих определенные игровые действия. Если раньше игроки в волейболе в том или ином смысле были универсальны (то есть делали все, разве что в пас не лезли), то в последнее время благодаря именно введению либеро усилилось разделение игроков в волейболе на центральных, диагональных, доигровщиков и либеро. В настоящее время волейбол без участия либеро трудно себе представить.

Тем не менее, с социально-психологической точки зрения либеро не может занять лидиру-

ющее положение в команде в силу специфики выполняемых им двигательных действий. По общему признанию позиция либеро – самое неблагодарное амплуа в команде. Либеро – как вратарь в игровых видах спорта – на нем лежит огромное бремя ответственности, он может только потерять очко, но не выиграть его. Кроме того, он автоматически назначается дежурным виновником почти каждой неудачи, т.е. быть своеобразным козлом отпущения. Поэтому игрок, выступающий на позиции либеро, должен быть психологически стабильным, готовым нести это бремя. Кроме того, он должен обладать очень редким в наше время человеческим качеством – быть истинным альтруистом, готовым неустанно выполнять не регламентированный, но в то же время целесообразный объем перемещений и страховочных действий на площадке, пока его партнеры эффективными нападающими ударами набирают очки и срывают аплодисменты. Причина такой недооценки заключается в том, что результаты его действий не очевидны не только для болельщика, но даже для тренера и партнеров, за исключением ситуаций, где либеро успешно принимает убийственный нападающий удар соперника. Когда нападающий забил мяч и принес очко – это понятно всем, но даже если либеро поднял труднейший мяч в защите, то не факт, что затем будет выиграно очко. А если ты не приносишь очки, хотя очень хорошо играешь, то ты не главный по определению и не можешь претендовать на роль лидера, потому что в спорте самым важным конструктом является результат действий, и чаще всего мы не задумываемся, как он достигнут. Такая недооценка деятельности либеро ведет к тому, что он занимает двойственный статус в ролевой структуре команды. С одной стороны, в силу выполняемых функций он должен действовать как лидер, но, с другой стороны, отсутствие видимого результата не позволяет ему в полной мере использовать лидерские качества, и он вынужден занимать пассивную позицию во взаимоотношениях с нападающими игроками.

Важной стороной двигательных действий либеро является высокая эмоциональность. В силу специфики функций он должен выступать в роли своеобразного мотора команды, подбадривающего и нацеливающего игроков нападения на позитивное восприятие игровых ситуаций и их результативное завершение, хотя ему самому не всегда удается достичь положительного результата. В таких ситуациях либеро становится эмоциональным лидером команды. Однако,

когда ему удастся собственноручно вытащить в защите труднейший, практически не берущийся мяч, то это оказывает мощнейшее эмоционально стимулирующее воздействие на партнеров и, благодаря таким мячам безнадежно проигрываемая партия может быть блестяще выиграна, и не только партия, а в весь матч. Кроме того, если либеро раз за разом вытаскивает мертвые мячи, то это оказывает сильное психологическое давление на нападающих команды соперника. Появляется неуверенность и возникает ощущение, что невозможно добить до пола, а значит бессмысленно нападать, все равно подымет. Партнеры должны принимать во внимание такие моменты, понимать специфику действий либеро и стараться оказывать поддержку, благодаря либеро за его самоотверженные действия.

Все перечисленные особенности личностной структуры и двигательной деятельности, межличностных отношений и эмоциональной сферы необходимо учитывать в процессе подготовки либеро. Здесь необходимо понимать, что она существенно должна отличаться от подготовки других игроков, чтобы соответствовать специфике двигательных действий либеро.

Следует отметить, что методика тренировки либеро с теоретической точки зрения разработана еще не в полной мере и тренировочный процесс либеро больше опирается на эмпирический опыт. Большинство специалистов выделяют два сложившихся аспекта тренировки либеро: прием подачи и розыгрыш мяча. По их мнению, повышение вклада либеро в успех команды кроется именно в совершенствовании исполнения этих игровых навыков. На основе анализа источников подобран перечень упражнений, необходимых для тренировки наиболее актуальных аспектов двигательных действий данного амплуа.

Прием подач (индивидуальная подготовка):

1. Либеро в центре площадки. Поочередные подачи 3-4 игроков в различные зоны. После каждого приема либеро возвращается в центр площадки (10-20 приемов).

2. То же, но либеро стоит спиной к сетке. По сигналу тренера поворачивается (раз через правое плечо, другой раз через левое и выполняет прием).

3. Либеро между зонами 4 и 3 у сетки. Поочередные подачи 3-4 игроков в зону 5. После подброса мяча для подачи либеро быстро перемещается в зону 5 спиной вперед. После каждого приема быстрый возврат в исходное положение. (10-20 приемов).

4. То же, но подача поочередно в зоны 6 и 1 (и.п. либеро в зоне 3-2 у сетки).

5. Либеро в зоне 6 ближе к лицевой линии. После каждого приема в цель – кувырок или рывок до боковой линии с касанием ее и возврат в и.п.

6. То же, но поочередный прием мячей в зонах 1 и 6 (10-20 попыток).

7. Либеро жонглирует мячом в 6-7 метрах от сетки. По сигналу подача с другой стороны площадки – принять подачу (10-20 попыток).

8. Прием подачи, выполненный волейбольной пушкой. С помощью пушки можно изменять скорость полета мяча и направление. Выполняется серия из 20-30 приемов.

9. Прием силовых подач в зонах 1, 6, 5 (по пять приемов в каждой зоне). При выполнении этих приемов добиваться, чтобы либеро принимал и доводил мяч в зону связующего игрока: планирующей подачи 70% (7 из 10); силовой подачи – 60% (6 из 10). На тренировочных занятиях вначале подавать несложные подачи (дать почувствовать либеро прием), а затем усложнять. Прием желательно выполнять в такой последовательности: сначала принимается нацеленная подача, затем планирующая и затем силовая.

Прием подач (групповая подготовка, розыгрыш мяча):

При розыгрыше мяча в расстановку с либеро встают два или более игроков для приема. Поддачи выполняются в зону либеро с определенной последовательностью: нацеленные, укороченные, планирующие. Принимаемый мяч во всех случаях направляется в зону связующего. Примерные упражнения:

1. После каждого приема игроки меняются зонами. Число приемов – от 15 до 20.

2. То же самое, но после каждого приема либеро делает рывок до сетки, касается ее и возвращается в исходное положение.

3. То же, но либеро возвращается в другую зону приема (в момент рывка партнеры либеро меняются зонами) игроков.

4. Прием подач на закрытой сетке. После каждого приема либеро меняет зоны (тренер информирует об этом игроков). Дозировка – 15-20 приемов.

5. Прием подач в игровых расстановках: а) без атаки; б) с атакой против блока. Дозировка – 10-20 приемов.

6. То же, но используя замены запланированных игроков. При групповых приемах планирующей подачи либеро закрывает 60% площадки. В случае силовой подачи либеро и лучший принимающий, доигровщик закрывают 80% площадки, второй доигровщик – 20%, ближе к своей боковой линии. Если подача слабая (количество

таких подач увеличивается, как правило, ближе к концу партии или матча).

7. Игра связующего и либеро на всю площадку до 25 очков. Оба принимают мяч только снизу и одним касанием стараются отправить мяч на сторону соперника. Мяч проигравшему вбрасывает тренер.

8. Это упражнение похоже на предыдущее, но передача выполняется игроками только сверху. Передняя зона в размер их игровой площадки в этом упражнении не входит [6, 7, 8].

#### Выводы:

1. Выделены наиболее значимые психологические свойства личности либеро-мужчин (высокие показатели реактивной уравновешенности –  $F_3$ , практичности –  $I$ , склонности к лидерству –  $E$ , предпочтительности своих решений –  $L$ , психической напряженности –  $Q_4$ , тревожности –  $F_1$ , независимости мышления –  $F_4$ , повышенного уровня соревновательной мотивации –  $C/M$ ) и либеро-женщин (высокие показатели зависимости –  $I$ , тревожности –  $O$ ,  $F_1$ , общительности –

$A$ , психической напряженности  $Q_4$ , физического дискомфорта –  $\Phi/д$ , и сниженные показатели реактивной уравновешенности –  $F_3$  и уровня соревновательной мотивации –  $C/M$ ), обеспечивающие двигательную деятельность спортсменов.

2. Выраженность основных потребностей в спорте либеро мужчин и женщин находится в пределах нормы за исключением низкого уровня общения у мужчин, который не отражается на эффективности игровой деятельности либеро.

3. Введение специализированной функции либеро послужило дальнейшему совершенствованию тактической деятельности волейбольных команд. Расширены функции либеро на приеме, позволяющие сократить число принимающих игроков при всех видах подач, за исключением силовой и улучшить результативность приема. Сократился объем действий на страховке у нападающих. При необходимости либеро, не нарушая правил, выполняет функции связующего. Ему отводится большая часть площадки при отражении атакующих действий соперника.

#### Литература

- 1 Официальные волейбольные правила. Утверждены ФИВБ, 2005-2008 гг – Гл. 6. – п.19.
- 2 О тактике игры с либеро. – Текст: электронный // Мир волейбола: [сайт]. – URL: <http://fivb.narod.ru/libero.html> (дата обращения: 07.10.2021).
- 3 Кэттелл Р.Б., Эбер Г.У., Тацуска М.М. Руководство по работе с вопросником по 16-ти личностным факторам (16PF) в клинической, воспитательной, промышленной и исследовательской психологии с использованием всех форм тестов. – М.: Изд. ВНИИФК, 1970. – 250 с.
- 4 Калинин Е.А. Вопросы к методике MSD. – М.: ВНИИФК, 1982. – 8 с.
- 5 Лакин Г.Ф. Биометрия: Уч. пособие. – 4-е изд. – перераб и доп. – М.: Высшая школа, 1990. – 352 с.
- 6 Методические рекомендации по подготовке либеро: Методическое пособие / Фомин Е.В., Вербов А. – М.: ВФВ. – Вып. № 6. – С. 4-18.
- 7 Рагозин Н.М. Индивидуализация подготовки волейболистов: Учебно-методическое пособие. – Алматы: КазАСТ, 2001. – С. 46.
- 8 Некоторые аспекты тренировки волейбольного либеро: Методические рекомендации / А.В. Беляев, М.В. Савин. – М.: ВФВ, РГУФК. – С. 3-15.

#### References

- 1 Oficial'nye volejbol'nye pravila. Utverzhdeny FIVB, 2005-2008 gg – Gl. 6. – p.19.
- 2 O taktike igry s libero. – Tekst: elektronnyj // Mir volejbola: [sajt]. – URL: <http://fivb.narod.ru/libero.html> (data obrashcheniya: 07.10.2021).
- 3 Kettell R.B., Eber G.U., Tacuska M.M. Rukovodstvo po rabote s voprosnikom po 16-ti lichnostnym faktoram (16PF) v klinicheskoy, vospitatel'noj, promyshlennoj i issledovatel'skoj psihologii s ispol'zovaniem vsekh form testov. – M.: Izd. VNIIFK, 1970. – 250 s.
- 4 Kalinin E.A. Voprosy k metodike MSD. – M.: VNIIFK, 1982. – 8 s.
- 5 Lakin G.F. Biometriya: Uch. posobie. – 4-e izd. – pererab i dop. – M.: Vysshaya shkola, 1990. – 352 s.
- 6 Metodicheskie rekomendacii po podgotovke libero / Metodicheskoe posobie: Fomin E.V., Verbov A. – Moskva, VFV. – Vyp. № 6. – S. 4-18.
- 7 Ragozin N.M. Individualizaciya podgotovki volejbolistov. Uchebno-metodicheskoe posobie. – Almaty: KazAST, 2001 – S. 46.
- 8 Nekotorye aspekty trenirovki volejbol'nogo libero. Metodicheskie rekomendacii / A.V. Belyaev, M.V. Savin – M: VFV, RGUFGK. – S. 3-15.

<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
Гераськин Анатолий Александрович – кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ, Ишимский педагогический институт, филиал Тюменского государственного университета, г. Ишим, Россия e-mail: anatoly_geraskin@mail.ru	Гераськин Анатолий Александрович – педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Ресей Жаратылыстану Академиясының профессоры, Есіл педагогикалық институты, Түмен мемлекеттік университетінің филиалы, Есіл қаласы, Ресей e-mail: anatoly_geraskin@mail.ru	Geraskin Anatoly – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Professor of the Russian Academy of Natural Sciences, Ishim Pedagogical Institute, branch of Tyumen State University, Ishim, Russia e-mail: anatoly_geraskin@mail.ru



**<sup>1</sup>Балгимбеков Ш.А., <sup>2</sup>Мұхиддинов Е.М., <sup>2</sup>Ақиқат Е.**

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы, Қазақстан

<sup>2</sup>«ҚАЗНҰР» гуманитарлық колледжі, Алматы, Қазақстан

## **ЖАС ФУТБОЛШЫЛАРДЫҢ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІНІҢ ҚАСИЕТТЕРІН ТЕППИНГ СЫНАМАСЫМЕН БАҒАЛАУ**

Балгимбеков Шамшидин Абдуллаұлы, Мұхиддинов Ергали Мұхиддинұлы, Ақиқат Ерсін  
**Жас футболшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін теппинг сынамасымен бағалау**

**Аңдатпа.** Мақала мектеп жасындағы балалар мен жастардың спортпен айналысу барысында аса маңызды, ері өзекті мәселенің бірі – жүйке жүйесінің жеке-дара типологиялық ерекшеліктерін анықтауға арналған. Авторлар жас футболшылардың жүйке жүйесінің күшін қарапайым және қолжетімді теппинг сынамасымен зерттеп, бағалау әдісін дене шынықтыру оқытушылары мен жаттықтырушыларға ұсынып отыр. Теппинг сынамасымен зерттеуден өткен 10-15 жас аралығындағы футболшылардың 28%-ның жүйке жүйесі – «күшті», 33%-ның – «орташа-күшті», 25%-ның – «орташа-әлсіз», ал 14%-ның жүйке жүйесінің күші «әлсіз» – деп бағаланды. Зерттеу нәтижесінде жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің балалардың жасына сай айырмашылықтары бар екендігі анықталды. Зерттеуге қатысқан жас футболшылардың теппинг сынамасын орындау нәтижелерін салыстырмалы талдау футбол спортымен шұғылданудың балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйесінің қызметінің дамуына оң әсер етіп, негізгі қасиеттерінің біртіндеп жоғарылауына себепші фактордың бірі екендігін көрсетті. Теппинг сынамасының нәтижелерін жас спортшылардың оқу-машықтану үрдісін ұйымдастыру мен оларды жарыстарға дайындауда ескеру қажет.

**Түйін сөздер:** жас футболшылар, жүйке жүйесі, теппинг сынамасы, футбол, оқу-машықтану үрдісі.

Balgimbekov Shamshidin, Muhiddinov Ergali, Akikat Ersin

### **Assessment of the properties of the nervous system among young football players using the finger tapping test**

**Abstract.** The article is devoted to the actual and important problem of studying and assessing the individual typological characteristics of the nervous system among school-age children during physical exercises and sports. The authors presented the study results of the strength of the nervous system among young football players aged 10-15 years using a simple and affordable method – the tapping test. Studies have shown that the strength of the nervous system was assessed as “strong” in 28% of the examined cases, in 33% – “medium-strong”, in 25% – “medium-weak”, and 14% – “weak”. Age features were revealed in the tapping test indicators. A comparative analysis of the data obtained in different age groups of young athletes showed that playing football has a positive effect on the functional development of the nervous system and an increase of its basic properties. These features of the tapping test must be taken into account both in the training process and in the preparation of young athletes for competitions.

**Key words:** young athletes, nervous system, tapping test, football, educational and training process.

Балгимбеков Шамшидин Абдуллаевич, Мухиддинов Ергали Мухиддинович, Акикат Ерсин

### **Оценка свойств нервной системы юных футболистов с применением теппинг-теста**

**Аннотация.** Статья посвящена актуальной и важной проблеме изучения и оценки индивидуальных типологических особенностей нервной системы у детей школьного возраста при занятии физическими упражнениями и спортом. Авторами были изложены результаты исследования силы нервной системы у юных футболистов в возрасте 10-15 лет с использованием простого и доступного метода – теппинг-теста. Результаты исследования показали, что у 28% обследованных юных спортсменов уровень силы нервной системы был оценен как «сильный», у 33% – «средне-сильный», у 25% – «средне-слабый», а 14% – «слабый». Были выявлены возрастные особенности в показателях теппинг-теста. Сравнительный анализ полученных данных у разных возрастных групп юных спортсменов показал, что занятия футболом оказывает положительное влияние на функциональное развитие нервной системы и повышение ее основных свойств. Данные особенности теппинг-теста необходимо учитывать как в учебно-тренировочном процессе, так и в подготовке юных спортсменов к соревнованиям.

**Ключевые слова:** юные футболисты, нервная система, теппинг-тест, футбол, учебно-тренировочный процесс.

**Кіріспе.** Қазақстан Республикасында білім беруді дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы [1] мен Үкіметтің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы №1037 “Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы” Қаулысында балалар мен жастарға сапалы білім беріп, олардың дене тәрбиесі мен спортпен жаппай шұғылдануына қажетті жағдай жасап, оқушыларды дене бітімі және рухани жан-жақты дамыған азамат ретінде қалыптастыру мақсатында кешенді іс-шаралар жоспарланып жүзеге асырылуда [2].

Балалар мен жастар спортты дамыту мақсатында атқарылып жатқан істердің арқасында, елімізде соңғы жылдары дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушы мектеп оқушыларының саны жылдан жылға артып келеді. Қазіргі кезде республикада 477 балалар – жасөспірімдік спорттық мектептері мен 570 балалар – жасөспірімдер клубтарында 535 мың бала мен жасөспірім дене шынықтырумен және спорт түрлерімен айналысуда [3].

Спортпен шұғылданушы балалар санының көбеюімен қатар, соңғы жылдары жас спортшылардың жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы да айтарлықтай артып отыр [4,5]. Жас спортшының спорттық қызметке қабілеттілігі, жарыстарда қол жеткізетін нәтижелері көптеген факторлармен байланысты, әсіресе жүйке жүйесінің қасиеттері ерекше маңызды. Балалық және жастық кезеңдерде ағзаның жүйке жүйесіндегі қозу үдерістерінің басымдылығы, ажыратушы тежеулердің елеулі нашарлығы, ағзаның рефлекторлық реакцияларының тітіркендіргішке сәйкес келмейтіндігі себепті, жас спортшылардың қимыл-қозғалыстарында артықшылықтар мен дәлсіздіктер жиі байқалады. Орталық жүйке жүйесінің жоғарғы бөлімдері тарапынан бақылаудың жеткіліксіздігінен балалар мен жасөспірімдер эмоциялық тұрғыдан өте сезімтал болады да, жарыс кезіндегі көңіл-күй өзгерістері, мінездері ұстамсыздықпен ерекшеленеді [6]. Жасөспірімдік кезеңде психологиялық дамуындағы қалыптасатын «эго-бағыттылық», жеке бас абыройы, уәждеме сияқты қасиеттері жас спортшының бойында жиі беймаза, жанжалды, тұрақсыз тұлғаны қалыптастырады [7,8]. Сондықтан олар спорттық жарыстар кезіндегі көңіл-күй толқуларын шамадан тыс ерекше сезініп, денелік және психологиялық қауіпкерлікке тез бой береді.

Спорттық нейрофизиология бағытындағы зерттеулер спортшылардың қимыл-қозғалыс әрекеттерінің деңгейі жүйке жүйесіндегі қозу мен тежелу үрдістерінің күші, теңдігі және жылжығыштығымен тығыз байланысты екенін көрсетті [9,10].

Жас спортшының жүйке жүйесінің қасиеттері оның ерік-жігерінің, эмоциональдық көңіл-күйінің, түрлі теріс әсерлер мен күйзелістерге тұрақтылығының қалыптасуында аса маңызды роль атқарады [11]. Алайда, кейбір жаттықтырушылар баланың жүйке жүйесінің қасиеттерімен анықталатын жеке-дара типологиялық ерекшеліктерін ескермей, жас спортшыларға машықтану және жарыстар кезінде шектен тыс денелік және психологиялық жүктемелер беріп, өсу-даму жағдайындағы ағзаға орны толмас зиян келтіреді. Осыған байланысты балалардың айналысатын спорт түрін таңдауы мен оқу-машықтану үрдістерін ұйымдастыруда ағзаның жеке дара ерекшеліктерін ескере білу өзекті мәселе болып отыр. Сондықтан жас спортшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін анықтаудың қарапайым, қолжетімді сынамалық әдістерін қолдана отырып, балалар мен жасөспірімдердің таңдаған спорт түрімен жемісті шұғылдануын және қалыпты өсіп-дамуын қамтамасыз ету маңызды [12]. Орта білім беру мекемелері мен балалар-жасөспірімдік спорттық мектептер жағдайында дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушыларға қолдануға ыңғайлы, арнайы зертханалық құралдарды қажет етпейтін қарапайым әдістердің бірі теппинг сына-масы болып табылады [13].

Жұмыстың мақсаты – теппинг сынамасымен жас футболшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін зерттеп, спортшының жеке-дара типологиялық ерекшелігін бағалау әдісін дене шынықтыру оқытушылары мен жаттықтырушыларға ұсыну болып табылады.

#### **Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы.**

Біздің зерттеу жұмыстарымыз Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университетінің М. Әуезов атындағы стадионының алаңында ойын-жаттығуларын өткізетін балалар-жасөспірімдік “Қайрат” футбол клубының жас ойыншыларының қатысуымен орындалды. Зерттеу нысаны ретінде 10-15 жас аралығындағы 30 жас футболшы алынды.

Теппинг сынамасын орындау үшін стандартты ақ парақтарда (203x288 мм, 210x297 мм) дайындалған бланктер, қарындаштар, секундомер және зерттеу хаттамалары қажет. Ақ парақтың беті 6 бірдей квадратқа бөлініп, жоғары

қатардағы квадраттар сол жақтан оңға қарай 1, 2, 3 цифрларымен, ал төменгі қатар – оң жақтан солға қарай 4, 5, 6 цифрларымен нөмірленеді.

Эксперимент басталар алдында жетекшілік жасаушы дене шынықтыру мұғалімі немесе жаттықтырушы жас футболшыларға сынаманы орындау әдістемесімен таныстырады. Міндетті түрде баланың көңіл-күйін тынышталдырып, үстелдің жанындағы орындыққа ыңғайлы жайғастырып отырғызады. Қолына қарындаш ұстатып, алдына бланкті береді. Сынаманы жетекші жас спортшымен жеке дара екі кезеңде өткізеді. Бірінші кезеңде жас спортшыға оң қолымен бланкідегі квадраттарға мүмкіндігінше көп нүктелер қоюды ұсынады. Сынаманы бастағанда жетекшінің сигналымен жас футболшы бланктің әр квадратына нүктелер қоя бастайды. Жетекші «Баста!» деп пәрмен береді де, әр 5 секунд сайын «Келесі квадратқа көш» – деп ауысуға бұйырады. Бала квадрат ішіне бес секунд ішінде мүмкін болғанша тез-тез нүктелер қойып шығуға тырысуы керек. Алтыншы квадратқа нүктелер қою бес секундта аяқталғанда, жетекші

«Тоқта!» – деп пәрмен береді.

Екінші кезеңде жас спортшы қарындашты сол қолына алып, жаңа бланкіге жетекшінің командасымен барлық 6 квадратқа жоғарыдағы тәртіппен нүктелер қойып шығады.

Экспериментке қатысушы жас спортшы сынаманы аяғына дейін орындап, екі бланкідегі барлық 6 квадратқа нүктелер қойып шыққан соң, зерттеу нәтижелерін өңдеуге кіріседі. Алдымен әр квадратқа қойылған нүктелерді санап, төменде берілген арнайы хаттамаға (1-кесте) жазып отырады. Сонан соң абсцисс осі бойына уақыт бірлігін, ординат осіне әр квадраттағы нүктелер санын көрсетіп, баланың жұмысқа қабілеттілігінің сызбасын құрастырады.

Теппинг сынамасын кезегімен оң және сол қолдармен орындаған нәтижелерін хаттаманың бағандарына бөлек толтырады. Сонан соң сынаманы оң және сол қолдармен орындау нәтижелеріне сәйкес жұмысқа қабілеттілігі сызбаларын құрастырады. Ол үшін абсцисс осінің бойына 5 секундтық интервалмен уақыт көрсеткіштерін, ал ординат осі бойына әр квадраттағы нүктелер санын салады.

#### 1-кесте – Жас спортшының теппинг сынамасын орындау Хаттамасы

Тапсырма \_\_\_\_\_ Мерзімі, уақыты \_\_\_\_\_  
 Жас спортшының аты-жөні \_\_\_\_\_  
 Эксперимент жетекшісі \_\_\_\_\_  
 Жас спортшының көңіл-күйі \_\_\_\_\_

Квадрат №	Жұмысты орындау уақыты, (секунд)	Қойылған нүктелер саны	
		Оң қолмен	Сол қолмен
1-й	0-5		
2-й	6-10		
3-й	11-15		
4-й	16-20		
5-й	21-25		
6-й	26-30		

Теппинг сынамасымен зерттеу нәтижелерін бағалау берілген уақыт ішінде стандартты бланктағы квадраттарға қойылған нүктелер санының орташа көрсеткіштерін және жас спортшының жұмысқа қабілеттілігі сызбасын нұсқаларымен салыстыру негізінде жүргізіледі. Жас спортшының жүйке жүйесінің күші жұмысқа қабілеттілігін сипаттайтын сызбаны талдау нәтижесінде анықталады.

Теппинг сынамасын орындау кезінде нүктелерді жазу қарқынын сипаттаушы сызба

нұсқалары 1-суретте көрсетілген. Сызба нұсқаларының түрлері: 1) дөңес сипатты түрі; 2) бір тегіс сипатты түрі; 3) төмендеуші сипатты түрі; 4) аралық сипатты түрі; 5) ойыс сипатты түрі.

1) Дөңес сипатты түрі – сынаманы орындау қарқыны алғашқы 10-15 секундта максималды жоғарылап, 25-30 секундтан соң бастапқы деңгейге дейін төмендейді. Жас спортшының теппинг сынамасының тапсырмасын орындауына байланысты салынған сызба нұсқалардың осы түріне сәйкес болса, жүйке жүйесі «күшті» деп

бағаланады, яғни жүйке жүйесіндегі қозу мен желу үрдістері күшті, бір-бірімен тепе-тең және тез алмасады. Шартты рефлекстері тез пайда болып, оңай тежеледі, берік, әрі жақсы сақталады.

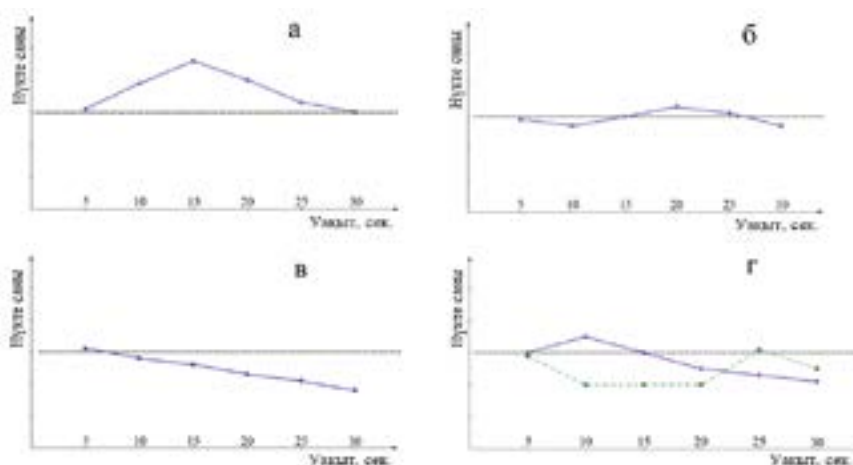
2) Біртегіс сипатты түрі – сынаманы орындау қарқыны жоғары деңгейде бір қалыпты сақталады. Сызба нұсқасының бұл түрінде жас спортшының жүйке жүйесі «орташа күшті» деп бағаланады. Бұндай баланың шартты рефлекстері бірнеше рет қайталағанда ғана баяу туады. Оның тежелуі де ақырын, ұзақ уақытты қажет етеді. Мінезі – өте шыдамды.

3) Төмендеуші сипаттағы түрі – сынаманы орындау қарқыны екінші-үшінші квадратты толтыру кезінде-ақ төмендеп, қалған уақытта сол төмендеген қалпында сақталады. Сызба

нұсқасының бұндай түрінде жас спортшының жүйке жүйесі «әлсіз» деп бағаланады. Жүйке жүйесі әлсіз балалардың шартты рефлекстері ұзақ көп қайталанғаннан кейін өте баяу туады.

4) Аралық сипатты түрі – сынаманы орындау қарқыны алғашқы 10-15 секундтан соң баяулап қалады. Бұл жүйке жүйесі орташа-әлсіз деп бағаланады. Шартты рефлекстері өте жылдам пайда болғанымен, тез жойылады, тұрақсыз болады. Мінезі ұстамсыздау, көңіл-күйінің жетегінде кететін бала.

5) Ойыс сипатты түрі – бала бастапқы кезінде нүктелерді қарқынды қоя бастап, артынан баяулайды, сонан соң қайтадан бастапқы қалпына оралады. Сондықтан бұл балалардың да жүйке жүйесі орташа-әлсіз деп бағаланады.



1-сурет – Теппинг сынамаcын орындау қарқынының нұсқалары:

а – дөңес сипатты; б – бір тегіс сипатты; в – төмендеуші сипатты; г – аралық және ойыс сипатты. Горизонтальды сызық – сынаманы орындай бастаған алғашқы 5 секунд ішіндегі қарқындылық деңгейі

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Теппинг сынамаcымен зерттеуден өткен жас футболшылардың жүйке жүйесінің қасиеттері бойынша қорытынды нәтижелері 2-кестеде берілген. Кестеден жас футболшылардың 28%-ның жүйке жүйесі – «күшті», 33%-ның – «орташа-күшті», 25%-ның – «орташа-әлсіз», 14%-ның – «әлсіз» – деп бағаланғанын көруге болады. Сонымен, біздің зерттеумен қамтылған ба-

лалар мен жасөспірімдердің басым көпшілігінің (61%) жүйке жүйесі «күшті» және «орташа-күшті» деңгейінде болып шықты. Ал, жүйке жүйесінің күші «әлсіз» және «орташа-әлсіз» – деп бағаланған балалар 39%-ды құрады. Бұл көрсеткіштерді біз дене шынықтырумен және спортпен шұғылданудың жас ағзаның жүйке жүйесіне оң әсер етіп, шыңдалуының көрінісі деп санаймыз.

2-кесте – Жас футболшы балалардың жүйке жүйесінің күші бойынша сипаттамасы

Жас тобы	Жүйке жүйесінің типтері			
	күшті	орташа-күшті	орташа әлсіз	әлсіз
10-12 жас	24%	30%	30%	16%
13-15 жас	32%	36%	20%	12%
Жалпы	28%	33%	25%	14%

Кестеде берілген материалдар жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің балалардың жасына сай айырмашылықтары бар екенін көрсетті. 10-12 жастағы балалар тобында жүйке жүйесі «күшті» деп бағаланғандар 24%-ды, орташа-күшті – 30%-ды, «әлсіз» – деп бағаланғандар 16%-ды құрады. Ал, 13-15 жастағы футболшылар тобында жүйке жүйесі күшті балалардың үлесі 32%, орташа-күшті – 36%, әлсіз – 12% болды.

Біз жас футболшылардың теппинг сынамасын орындау барысында 6 квадратқа қойып шыққан нүктелер санының орташа көрсеткіштерін де анықтадық (3-кесте).

Кестеде жас футболшылардың көрсеткіштерін салыстыру мақсатында балалар мен жасөспірімдердің теппинг сынамасын орындауының анықтамалық көрсеткіштері де беріліп отыр.

3-кесте – Жас футболшылардың теппинг сынамасын орындау көрсеткіштерін салыстыру

Жас тобы	Нүктелердің жалпы саны			
	Жас футболшылардың көрсеткіштері	Балалардың анықтамалық көрсеткіштері		
		жоғары	орташа	төмен
10-12 жас	192,0±2,0	220 дейін	200 дейін	180 дейін
13-15 жас	243,0±3,0	240 дейін	220 дейін	200 дейін

Кестеден сынаманы орындауға қатысқан 10-12 жастағы футболшы балалардың қойып үлгерген нүктелер санының орташа көрсеткіші 192 болғаны көрініп тұр. Бұл анықтамалық көрсеткіштердің орташа деңгейіне сәйкес, яғни 10-12 жастағы футболмен шұғылданатын балалардың жүйке жүйесінің қасиетінің жоғарыламағандығын сипаттайды. Ал, 13-15 жас тобындағы футболшылардың орташа көрсеткіші 243, анықтамалық көрсеткіштердің жоғары деңгейінен асқан. Біздің ойымызша, футбол спортымен шұғылдану жасөспірімдердің жүйке жүйесінің қызметіне оң әсер етіп, негізгі қасиеттерінің біртіндеп жоғарылауына себепші фактордың бірі болып отыр.

Сонымен, футболшылардың жасына байланысты алынған мәліметтер өсіп-дамуы мен балалардың футбол спортымен шұғылдануы нәтижесінде жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің артатындығын көрсетті. Педагогикалық үрдіс пен дәрігерлік бақылау дұрыс ұйымдастырылған жағдайда футбол ойнау балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын нығайтып, жұмыс қабілеттілігін арттырып және спорттық шеберлігін жетілдірудің маңызды құралы болып табылады.

Футбол ойынына белсенді қимыл-қозғалыс, бұлшық еттердің қарқынды жұмысы, әр түрлі қимыл әрекеттері, ойнау кезінде құрылымы мен сипаты мен күрделілік дәрежесіне қарай дене жүктемесін тең бөлу тән екендігі белгілі. Осылардың ішінде негізгілері – доппен жасалатын іс-әрекеттер (допты қағу, алу, доп-

пен жүгіру, лақтыру, қақпаға соғу) және футбол алаңында қимылдар (жүру және жүгіру). Сондай-ақ футболшылар қарсыластарына қатысты күшпен жасалатын тәсілдер мен секірулерді жиі орындайды. Доп үшін күресте ойыншыдан допты дәл беру нақтылық, дәлдікті, техникалық дағдыны, арақашықтықты болжауды, соққы күшін есептеу, уақытты ұтымды пайдалану, жылдам ойлауды талап етеді. Бұларға белсенділіктің жұмыс деңгейінің күрт өзгеруі, түрлі функциялар қызметінің қайта құрылуы, қалпына келтіру үрдісінің жылдамдығы жатады. Футболдың осы ерекшеліктері – жас спортшылар ағзасының тиісті денелік сапаларының, жүйке жүйесінің үйлестірушілік қызметінің, психомоторлық қасиеттерінің дамуын талап етеді.

Футбол командалық ойын болғандықтан ойыншылар арасында өзара түсіністікті, команда мүшелерінің қарым-қатынас жасау үйлесімділігін талап етеді. Осының барлығы футбол спортын таңдаған баланың тек денелік жүктемелерге төзімділігін ғана емес, эмоционалдық және психологиялық қысым орын алуына байланысты жоғарғы жүйке әрекетінің жағдайын, жас спортшының темпераментін анықтап, бағалауды қажет етеді.

Теппинг сынамасының нәтижелерін балалар мен жасөспірімдердің спорт түрін таңдау мен жаттықтырушыларға спорттық сұрыптау жұмыстарын жүргізу барысында қолдануға болады.

Белгілі бір спорт түрімен шұғылданушы баланың тек дене қасиеттерін анықтау

жеткіліксіз, себебі ол қимыл-қозғалыстық дағдыларды алдында басқа спорт түрімен айналысқанда игеріп алуы мүмкін. Сонымен қатар, жас спортшылардың дене қасиеттерін анықтау әдістерін негізінен денелік сапалардың даму қарқынын бағалауда қолданған дұрыс. Ал жүйке жүйесінің қасиеттерін анықтап, баланың психомоторлық мүмкіншіліктерін бағалауда теппинг сынамасы және басқа әдістер кеңінен қолданылады.

Теппинг сынамасын бала таңдаған спорт түрімен шұғылдануға алғаш рет келген кезде ғана емес, оқу-машықтану барысында жүйелі түрде

қолданып отырған жөн. Себебі тек бір рет қана орындалған теппинг сынамасының нәтижесі жүйке жүйесіндегі күрделі үдерістерді сипаттай алмайды. Сондықтан, біз теппинг сынамасын әр 3 ай сайын өткізіп, оны орындаудың қарқынын бағалап отыруды дәрігерлік-педагогикалық бақылау жоспарына енгізуді ұсынамыз.

Теппинг сынамасының нәтижелерін жас спортшылармен оқу-машықтану сабақтарын ұйымдастыруда да қолдануға болады. Осы мақсатта біз дене шынықтыру мұғалімдері мен жаттықтырушыларға төмендегі практикалық нұсқауларды дайындап, ұсынып отырмыз (2-сурет).



2-сурет – Жас спортшылардың жүйке жүйесінің қасиеттеріне сай оқу-машықтану үрдісін ұйымдастыру ерекшеліктері

**Қорытындылар:** 1) Теппинг сынамасымен зерттеуден өткен жас футболшылардың 28%-ның жүйке жүйесі – «күшті», 33%-ның – «орташа-күшті», 25%-ның – «орташа-әлсіз», ал 14%-ның жүйке жүйесінің күші «әлсіз» – деп бағаланды;

2) Зерттеу нәтижелері балалар мен жас-өспірімдердің жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерінің жасына сай айырмашылықтары бар екенін көрсетті: 10-12 жастағы балалар тобын-

да жүйке жүйесі «күшті» деп бағаланғандар 24%-ды, орташа-күшті – 30%-ды, «әлсіз» – деп бағаланғандар 16%-ды құраса, 13-15 жастағы футболшылар тобында жүйке жүйесі күшті балалардың үлесі – 32%, орташа-күшті – 36%, әлсіз – 12% болды.

3) Зерттеуге қатысқан жас футболшылардың теппинг сынамасын орындау нәтижелерін салыстырмалы талдау футбол спортымен

шұғылданудың балалар мен жасөспірімдердің жүйке жүйесінің қызметіне оң әсер етіп, негізгі қасиеттерінің біртіндеп жоғарылауына себепші фактордың бірі екендігін көрсетті.

4) Жас спортшының жүйке жүйесінің негізгі қасиеттерін анықтап, оның жеке

дара ерекшеліктерін білу дене шынықтыру мұғалімі және жаттықтырушыға дене тәрбиесі мен спорттық оқу-машықтану үрдісін тиімді ұйымдастыруға мүмкіндік береді.

## Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасының білім беруді және ғылымды дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы // ҚР Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы №988 Қаулысы.
- 2 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» // ҚР Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы №1037 Қаулысы.
- 3 Асқар Мамин елдегі балалар-жасөспірімдер спортын дамыту туралы // Астана. – 2020 ж. Мақала адресі: [https://www.inform.kz/\\_a3678587](https://www.inform.kz/_a3678587).
- 4 Жастарды спортқа баулу – жарқын болашақ кепілі. – Қазақ Үні Ұлттық порталы. – 15.09.2017. Мақала адресі: <https://qazaquni.kz/2017/09/15/74770.html>
- 5 Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография. – Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 124 с.
- 6 Балгимбеков Ш.А., Ташенова Г.К., Нуркенов Т.Т. Курс лекций по возрастной физиологии и школьной гигиене. – Алматы: Издательство «Ұлағат» КазНПУ имени Абая, 2012. – 104 с.
- 7 Багина В.А. Психолого-педагогические условия активации юных спортсменов в профессиональном самоопределении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 20 с.
- 8 Волков Д.Н., Крылов А.А., Ловягина А. К вопросу о самооценке спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 30-33.
- 9 Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности / Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 116–117.
- 10 Мосина Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 6. – С. 16-21.
- 11 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 12 Ақиқат Ерсин, Досымжан Олжас, Әкімбек Сағи. «Жас спортшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін теппинг сынама-сымен бағалау» диплом жобасы. Ғылыми жетекшісі – м.ғ.д., профессор Балгимбеков Ш.А. – Алматы: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті. – 2021. – 37 б.
- 13 Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест) / Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара, 2001. – С. 528-530.

## References

- 1 Қазақстан Республикасының білім беруді және ғылымды дамытудың 2020 – 2025 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасы // ҚР Үкіметінің 2019 жылғы 27 желтоқсандағы №988 Қаулысы.
- 2 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» // ҚР Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы №1037 Қаулысы.
- 3 Асқар Мамин елдегі балалар-жасөспірімдер спортын дамыту туралы // Астана. – 2020ж. Мақала адресі: [https://www.inform.kz/\\_a3678587](https://www.inform.kz/_a3678587).
- 4 Жастарды спортқа баулу – жарқын болашақ кепілі. – Қазақ Үні Ұлттық порталы. – 15.09.2017. Мақала адресі: <https://qazaquni.kz/2017/09/15/74770.html>
- 5 Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты биологического возраста подростков: монография // Смоленск: СГАФКСТ, 2009. – 124 с.
- 6 Балгимбеков Ш.А., Ташенова Г.К., Нуркенов Т.Т. Курс лекций по возрастной физиологии и школьной гигиене // – Алматы: Издательство «Ұлағат» КазНПУ имени Абая, – 2012. – 104 с.
- 7 Багина В.А. Психолого-педагогические условия активации юных спортсменов в профессиональном самоопределении: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., – 2002. – 20 с.
- 8 Волков Д.Н., Крылов А.А., Ловягина А. К вопросу о самооценке спортивных способностей // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 30-33.
- 9 Вяткин Б.А. Темперамент и способности к спортивной деятельности / Спортивная психология в трудах отечественных специалистов // – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – С. 116–117.
- 10 Мосина Н.В. Характеристика и учет индивидуально-типологических особенностей, свойств нервной системы спортсменов в учебно-тренировочном процессе // Международный журнал экспериментального образования. – 2018. – № 6. – С. 16-21.
- 11 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / Москва: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 12 Ақиқат Ерсин, Досымжан Олжас, Әкімбек Сағи. «Жас спортшылардың жүйке жүйесінің қасиеттерін теппинг сынама-сымен бағалау» диплом жобасы. Ғылыми жетекшісі – м.ғ.д., профессор Балгимбеков Ш.А. // – Алматы: Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті. – 2021. – 37 б.

- 13 Metodika ekspress-diagnosticski svojstv nervnoj sistemy po psihomotornym pokazatelyam E.P.II'ina (Tepping-test) / Prakticheskaya psihodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie. Red.-sost. D.YA.Rajgorodskij – Samara. – 2001. – S. 528-530.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Балгимбеков Шамшидин Абдуллаұлы – доктор медицинских наук, профессор; Казахский национальный педагогический университет имени Абая; г.Алматы, Казахстан. e-mail: <a href="mailto:balgimbekov@inbox.ru">balgimbekov@inbox.ru</a> ORCID ID: 0000-0002-9856-8096</p>	<p>Балгимбеков Шамшидин Абдуллаұлы – медицина ғылымдарының докторы, профессор; Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті; Алматы қ., Қазақстан. e-mail: <a href="mailto:balgimbekov@inbox.ru">balgimbekov@inbox.ru</a> ORCID ID: 0000-0002-9856-8096</p>	<p>Balgimbekov Shamshidin – Doctor of Medical Sciences, Professor; Abai Kazakh National Pedagogical University; Almaty, Kazakhstan. e-mail: <a href="mailto:balgimbekov@inbox.ru">balgimbekov@inbox.ru</a> ORCID ID: 0000-0002-9856-8096</p>



<sup>1</sup>Андрущишин И.Ф., <sup>2</sup>Сапиев С.Ж., <sup>3</sup>Ашкинази С.М.,  
<sup>4</sup>Денисенко Ю.П., <sup>5</sup>Гераськин А.А.

<sup>1,2</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

<sup>3</sup>Национальный государственный университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

<sup>4</sup>Набережно-Челнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, Россия

<sup>5</sup>Ишимский педагогический институт, филиал Тюменского государственного университета, г. Ишим, Россия

## ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СО СВОЙСТВАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТРУКТУРЫ ЛИЧНОСТИ БОКСЕРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

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

**Взаимосвязи физических качеств со свойствами специальной структуры личности боксеров высокой квалификации**

**Аннотация.** В статье представлен обзор научно-психологической литературы по проблеме взаимосвязи физических качеств с психологическими переменными. Представляются результаты исследований о взаимном влиянии физических и психологических качеств на совершенствование спортивного мастерства элитных боксеров. Исследование физической подготовленности боксеров проводилось при сдаче контрольных нормативов физической подготовки. Для сравнения результатов тестов, имеющих различные единицы измерения, используется метод стандартизации по шкале «станов». По результатам стандартизации в зону высоких показателей интегральной подготовленности (7,5-10 баллов) вошло 16 боксеров, в зону средних показателей (3,5-7,5 баллов) – 14 боксеров сборной Казахстана. Личностный тест позволяет выделить общеспециальную структуру личности боксеров высокой квалификации и специальные структуры личности в легких, средних и тяжелых весовых категориях. Корреляционный анализ показывает, что развитие и совершенствование физических качеств тесно взаимосвязано с формированием и развитием характерологических особенностей личности. Выявляется, что толкание грифа штанги от груди и вторая попытка бега на 400 метров имеют наибольшее количество связей с характерологическими свойствами личности. Это свидетельствует о наибольшей детерминированности результатов измерений влиянием личностных качеств.

**Ключевые слова:** боксер, весовые категории, физическая подготовленность, структура личности, общеспециальная структура.

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

**Дене қасиеттерінің жоғары білікті боксшылардың тұлғасының ерекше құрылымының қасиеттерімен байланысы**

**Аңдатпа.** Мақалада физикалық қасиеттер мен психологиялық айнымалылар арасындағы байланыс мәселесі бойынша ғылыми-психологиялық әдебиеттерге шолу жасалады. Мақалада таңдаулы боксшылардың спорттық шеберлігін арттыруға физикалық және психологиялық қасиеттерінің өзара әсері туралы зерттеу нәтижелері берілген. Боксшылардың дене дайындығын зерттеу дене даярлығының бақылау нормативтерін тапсыру кезінде жүргізіді. Сынақ нәтижелерін өртүрлі өлшем бірліктерімен салыстыру үшін «Стан» шкаласы бойынша стандарттау әдісі қолданылады. Стандарттау қорытындысы бойынша интегралдық дайындықтың жоғары көрсеткіштері аймағына 16 боксшы (7,5-10 ұпай), Қазақстан құрамасының 14 боксшысы орташа көрсеткіштер аймағына (3,5-7,5 ұпай) шықты. Тұлға сынағы жоғары білікті боксшылардың жеке тұлғасының жалпы ерекше құрылымын және жеңіл, орташа және ауыр салмақ категорияларындағы тұлғаның ерекше құрылымдарын бөліп көрсетуге мүмкіндік береді. Корреляциялық талдау дене қасиеттерінің дамуы мен жетілдірілуі тұлғалық қасиеттердің қалыптасуы мен дамуымен өзара тығыз байланысты екенін көрсетеді. Штанганы кеудеден итеру және 400 метрге екінші рет жүгіру жеке қасиеттермен ең көп байланысы бар екені анықталды. Бұл жеке қасиеттердің әсерінен өлшеу нәтижелерінің ең үлкен детерминизмі туралы куәландырады.

**Түйін сөздер:** боксшы, салмақ категориялары, дене дайындығы, тұлға құрылымы, жалпы арнайы құрылымы.

Andrushchishin Iosif Frantsevich, Sapiev Serik Zhumangalievich, Ashkinazi Sergei Maksimovich, Denisenko Yuri Prokofievich, Geraskin Anatoly Alexandrovich

**The relationship of physical qualities with the properties of the special structure of the personality of highly qualified boxers**

**Abstract.** The article provides an overview of the scientific and psychological literature on the problem of the relationship between physical qualities and psychological variables. The article presents the research results on the mutual influence of physical and psychological qualities on the improvement of sportsmanship of elite boxers. The study of boxers' physical fitness was carried out when passing the control standards of physical fitness.

To compare the results of tests with different units of measurement, the method of standardization according to the "Stan" scale is used. According to the results of standardization, 16 boxers entered the zone of high indicators of integral readiness (7.5-10 points), 14 boxers of the national team of Kazakhstan entered the zone of average indicators (3.5-7.5 points). The personality test allows to single out the general special structure of personality of highly qualified boxers and special structures of personality in light, medium and heavy weight categories. Correlation analysis shows that the development and improvement of physical qualities is closely interconnected with the formation and development of personality traits. It is revealed that pushing the barbell from the chest and the second attempt to run 400 meters have the greatest number of connections with the personality traits. This testifies to the greatest determinism of the measurement results by the influence of personal qualities.

**Key words:** boxer, weight categories, physical fitness, personality structure, general special structure.

**Введение.** Физическая подготовка рассматривается в спортивной науке как одна из самых сложных и актуальных проблем спортивного совершенствования спортсменов [1, 2]. Она органично связана не только со всеми видами подготовки (технической, тактической интегральной), но и с личностными особенностями занимающихся.

Исследования взаимосвязей личностных свойств боксеров с физическими качествами показывают, что наиболее тесные корреляции они обнаруживают с морально-волевой сферой личности, подчеркивая тем самым, что именно она обеспечивает проявление максимальных физических возможностей спортсменов в этом виде спорта [3]. Так, Н.А. Худадов указывает на то, что деятельность боксера обуславливается волевой направленностью личности и успех этой деятельности зависит от того, насколько развита воля спортсмена [4].

По мнению М.И. Романенко, основным средством воспитания волевых качеств у боксера является систематическое выполнение на тренировках упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для боксерского поединка, т. е. упражнений, направленных на повышение уровня физического развития. Выполняя их, боксер тренирует волю и вырабатывает наиболее целесообразные приемы преодоления трудностей. Во время состязаний проверяется способность спортсмена к волевым поступкам [5].

А. Алимов считает, что максимальные физические напряжения невозможно выдержать без соответствующего волевого усилия, без соответствующей психической установки, и они являются неотъемлемыми спутниками деятельности в спорте высших достижений [6].

И.С. Колесник акцентирует внимание на развитии направленного воспитания интеллектуальных и морально-волевых качеств. Формирование таких качеств, как целеустремленность, сила воли, ответственность, самостоятельность, дисциплинированность, организованность, настойчивость, трудолюбие, имеют основополага-

ющее значение для развития и совершенствования физических качеств боксеров [7].

А.К. Дегтярев считает, что спортсмен с хорошими физическими качествами, но с отрицательными свойствами темперамента может одержать победу, но в особо экстремальных ситуациях он не будет иметь преимущества и может, как сами боксеры говорят, сломаться. Тем самым подчеркивается значимость не только воли, но и темперамента для развития физических качеств [8].

В цитируемом Мартыновым исследовании Е.П. Ильина обращено внимание на формирование мотивационной сферы личности боксеров. При этом выделяются следующие мотивы: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, а также определенные социальные установки (желание быть спортсменом, стремление сохранить семейные традиции удовлетворение духовных и материальных потребностей) [9]. Кроме того, в работах М.В. Мартынова, и Д.Т. Ву выявлены взаимосвязи психомоторных показателей и физических качеств [9, 10]. Связи физических качеств с психическими и психофизиологическими особенностями отражены также в работах С.С. Горбачева и В.Я. Русанова [11, 12].

Однако в проведенном аналитическом обзоре данной проблемы не обнаружено исследований, направленных на изучение взаимосвязей характерологических свойств личности с физическими качествами боксеров, что обуславливает актуальность и цель настоящего исследования.

**Методы и организация исследования.** Физическая подготовленность измерялась по следующим тестам: отжимание в упоре лежа, подтягивание на перекладине, жим штанги лежа от груди, толкание грифа от груди перед собой, бег 100 м, прыжки в длину с места и трехкратное преодоление дистанции 400 м. Выборку составили 6 Заслуженных мастеров спорта, 19 мастеров спорта международного класса (мсмк) и 5 мастеров спорта (мс). Из них 3 Олимпийских Чемпиона и шесть призеров Олимпиад, а также

8 Чемпионов мира и призеры чемпионатов мира, чемпионы и призеры Азии и Азиатских игр разных лет. В общей сложности было обследовано 30 боксеров членов национальной сборной Республики Казахстан. Для исследования личностных особенностей использовался адаптированный к специфике спорта тест Р. Кэттелла. В соответствии с классификацией Международной федерации бокса (ФИБА) всю выборку условно подразделили на легкие, средние и тяжелые категории, полагая, что боксеры отличаются не только по физическим кондициям, но и по групповым структурам личности. В легкую весовую категорию вошли 11 человек, в среднюю – 10 человек и в тяжелую – 9 человек.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Средние результаты физической подготовленности сборной РК представлены в таблице 1. Они показывают, что за исключением отжиманий и подтягиваний, где коэффициенты вариации ( $V$ ) выходят за пределы нормы (норма – менее 20%), группа является достаточно однородной, т.е. уровень подготовленности членов группы приблизительно одинаков. Объясняется это тем, что результаты отжимания и подтягивания отдельных боксеров существенно превосходят средние показатели: в отжимании – результат С-на в 2,62 раза превышает средний показатель группы, Е-ва – в 1,9 раза; в подтягивании результат Д-ва – в 1,92 раза, а П-ва – в 1,51 раза выше среднегрупповых показателей. Однако, были боксеры, результаты которых были существенно ниже средних результатов: в отжиманиях у М-ва и Кр-ва всего по 65 раз, а в подтягивании у Т-й – 10 раз.

Наличие высоких показателей у спортсменов по одним тестам и низких показателей по другим делают невозможным проведение объективного сравнительного анализа спортсменов группы и определение интегрального показателя физической подготовленности каждого из боксеров. В связи с этим нами были стандартизированы с использованием шкалы «стэнов» (с английского «стэн» – стандартная десятка) все тесты, которые применялись при сдаче контрольных нормативов, и переведены сырые результаты спортсменов в стандартные единицы по десятибалльной шкале, вычислив интегральный показатель физической подготовленности каждого боксера и группы в целом. Результаты вычисления интегрального показателя физической подготовленности всех обследованных боксеров представлены в таблице 2. Из таблицы следует, что в зону высоких показателей подготовленности (7,5-10 баллов) вошло 16 боксеров, а в зону средних показателей (3,5-7,5 баллов) – 14 боксеров. Причем, можно отметить, что минимальный уровень подготовленности спортсменов находится на уровне 6 баллов, что выше среднего, а низких показателей нет совсем. Таким образом, среднее значение интегрального показателя по шкале «стэнов» составляет 7,5 балла, поэтому, характеризуя всю группу, следует сказать, что уровень ее физической подготовленности находится на высоком уровне. Необходимо также заметить, что все чемпионы Олимпийских игр из числа обследованных боксеров сборной РК Сп-в, Ст-в, И-в имеют самые высокие показатели в группе – по 9 баллов.

Таблица 1 – Средние показатели физической подготовленности национальной сборной Республики Казахстан по боксу

Основные статистические показатели	Отжимание в упоре лежа, раз	Подтягивание на перекладине, раз	Жим штанги лежа от груди, раз	Толкание грифа штанги от груди перед собой, раз	Бег 100 м, сек	Прыжки в длину с места, см	1-я попытка бега на 400 м, сек	2-я попытка бега на 400 м, сек	3-я попытка бега на 400 м, сек
$\bar{x}$	116,0	33,7	90,7	116,9	12,78	236,9	66,2	68,9	73,2
s	39,4	9,2	12,3	11,9	0,75	14,3	4,31	5,17	7,78
V%	33,97	27,3	13,6	10,2	5,8	6,03	6,51	7,5	10,6

Таблица 2 – Интегральные показатели физической подготовленности выполнения контрольных нормативов сборной РК по боксу, в стэнах

Фамилия	sten	Фамилия	sten	Фамилия	sten	Фамилия	sten	Фамилия	sten
Л-т	9	Е-в	8	А-в	8	Мз-в	7	Кр-в	6
Ж-в	8	Н-в	8	Тл-в	7	П-в	6	О-в	6
О-й	7	Т-в	6	Ж-в	6	С-в	7	Ст-в	9
К-т	8	Ор-й	7	Тл-в С.	7,5	Сп-в	9	И-в	9
К-в	8	М-в	6,5	Ш-н	7	Д-в	9	Т-й	7,5
Б-в	8	Кл-в	6	С-н	8	Мн-в	7	Б-к	8,5

Переходя к анализу личностных факторов, видим, что качественная интерпретация общеспециальной структуры, изображенная на рисунке 1, позволяет охарактеризовать наиболее значимые свойства, раскрыв тем самым существенные характеристики личности боксеров высокого класса.

Наиболее важным фактором личности в представленной выборке боксеров является эмо-

циональная уравновешенность ( $C = 8,6$  балла), которая характеризует устойчивость боксера к влиянию разнообразных эмоциональных воздействий, возникающих в процессе соревновательной деятельности. Они умеют контролировать свои эмоции во время боя на ринге и не поддаются на провоцирующие атаки соперников, легко сдерживают собственные поведенческие импульсы и трезво оценивают ситуацию на ринге.

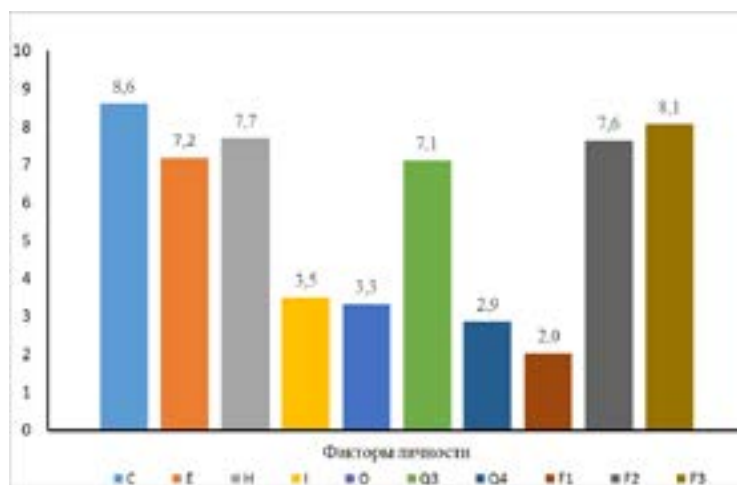


Рисунок 1 – Общеспециальная структура личности казахстанских боксеров экстракласса

В оперативных ситуациях этому во многом способствует высокий уровень реактивной уравновешенности ( $F_3 = 8,1$  балла). Высокая выраженность лидерских свойств вместе с активностью создают предпосылки для агрессивного поведения спортсменов, которое выражается в постоянном давлении на своих соперников, заставляя их защищаться и уходить от жестких столкновений. Как правило, боксеры с такими свойствами доминируют на ринге, загоняя соперников в угол или прижимая их к канатам.

Успешно действуют в напряженных, особенно в экстремальных, ситуациях боксеры с высокими показателями волевого самоконтроля ( $Q_3 = 7,1$  балла), прежде всего, это касается процесса физической подготовки, где приходится решать трудности, связанные с преодолением максимальных тренировочных и эмоциональных нагрузок. Не менее важное место в общеспециальной структуре личности боксеров экстракласса занимают низкие показатели психастеничности ( $I = 3,5$  балла). Они говорят о том, что боксерам

свойственны: практичность, реалистичность, независимость, чувство ответственности, большая уверенность в себе, «толстокожесть», непробиваемость. Все эти свойства помогают им терпеть боль ударов, спокойно переносить травмы, состояние утомления и усталости, они реально оценивают возможности соперников и свои собственные, для победы прилагают ровно столько усилий, сколько требуется, не тратя лишнюю энергию, т.е. очень рационально и взвешенно, без эмоций реализуют двигательную стратегию и тактику своего боя. Также принципиальное значение для структуры личности имеют незначительная фрустрация ( $Q_4 = 2,9$ ) и тревожность ( $F_1 = 2,0$ ). Показатели этих факторов служат своеобразным индикатором уверенности в своем физическом и технико-тактическом превосходстве, которое боксер сможет проявить на ринге, потому что отсутствие психического напряжения дает возможность выполнять мышечные движе-

ния свободно и раскрепощенно в соответствии с требуемой амплитудой, выполняемого атакующего удара или защитного приема.

Наряду с общеспециальной структурой личности боксеров высокой квалификации были также выделены специальные структуры личности в различных весовых категориях, которые представлены в таблице 3. Содержание структуры личности в легких весовых категориях составили факторы: с высокими значениями – эмоциональная уравновешенность – С (9), настроение – F (7,1 балла), активность – Н (7,1 балла), волевой самоконтроль –  $Q_3$  (7,3 балла), реактивная уравновешенность –  $F_3$  (7,6 балла); с низкими значениями – упрямство – L (3,3 балла), беспокойство – О (3,6 балла), фрустрация –  $O_4$  (2,3 балла), вторичный фактор тревожности –  $F_1$  (1,8 балла). Наблюдаются отличия от «общеспециальной» структуры по следующим факторам: F, I, L и F2.

Таблица 3 – Показатели специальной структуры личности боксеров высокой квалификации в различных весовых категориях

Весовые категории	A	C	E	F	H	L	N	I	O	$Q_2$	$Q_3$	$Q_4$	$F_1$	$F_2$	$F_3$
легкие, балл		9,0		7,1	7,1	3,3			3,6		7,3	2,3	1,8	7,0	7,6
средние, балл		7,9	8,2	8,0	8,2				3,2		7,0			8,6	8,7
тяжелые, балл	7,1	8,9	7,8				7,8	2,8	3,0	7,3	7,0	2,9		7,3	7,9

Если говорить о специальной структуре личности боксеров средних весовых категорий, то в нее вошли факторы: с высокими значениями – эмоциональная уравновешенность – С (7,9 балла), склонность к лидерству – Е (8,2 балла), настроение – F (8,0 баллов), активность – Н (8,2 балла), волевой самоконтроль –  $Q_3$  (7,0 баллов), экстраверсия –  $F_2$  (8,6 балла), реактивная уравновешенность –  $F_3$  (8,7 балла); с низкими значениями – беспокойство – О (3,0 балла). Отличия от общеспециальной структуры по следующим факторам: F, I,  $O_4$ ,  $F_1$ .

Структуру личности боксеров тяжелых весовых категорий составили с высокими значениями факторы: общительность – А (7,1 балла), эмоциональная уравновешенность – С (8,9 балла), склонность к лидерству – Е (7,8 балла), проницательность – N (7,8 балла), уверенность поведения –  $Q_2$  (7,3 балла), волевой самоконтроль –  $Q_3$  (7,3 балла), экстраверсия –  $F_2$  (7,3 балла), реактивная уравновешенность –  $F_3$  (7,9 балла); с низкими значениями факторы: реалистичность –

I (2,8 балла), фрустрация –  $Q_4$  (2,9 балла), при отличии от «общеспециальной» структуры по следующим факторам: А, Н, N,  $Q_2$ . Наиболее значимые факторы для каждой весовой категории отражены на рисунке. 2.

Что касается физической подготовленности, то постоянный мониторинг тренировочного процесса во время занятий по развитию физических качеств и высказывания тренерского состава дают основание говорить о том, что здесь имеют место определенные связи с рядом личностных факторов. В частности, можно однозначно утверждать, что боксеры, имеющие высокий уровень волевого самоконтроля (фактор  $Q_3$ ), отличаются более высоким уровнем физической подготовленности. Они всегда более качественно выполняют задания, требующие максимальных физических напряжений, а также преодолевать утомление и усталость.

Быть физически подготовленным лучше своих соперников способствует также склонность к лидерству (фактор Е), т.е. потребность

быть первым, быть лучше других. Другие взаимосвязи личностных качеств с физической подготовленностью были выявлены при проведении корреляционного анализа показателей факторов личности и результатов выполнения контрольных нормативов по физической подготовке, проводимых в соответствии с требованиями сборной РК к боксерам высокой квалификации. Этот комплекс тестов используется рядом стран, являющихся лидерами мирового любительского бокса (Россией, Узбекистаном, Кубой и др.).

Результаты корреляционного анализа с использованием интегральных показателей физической подготовленности представлены в табл. 4. Наиболее тесно связаны с двигательными тестами общая эмоциональная уравновешенность (фактор С) и успешность поведения (УП – фактор Е третьего порядка), имеющие по 3 связи, фактор Е

– две связи и остальные факторы F, G, I, M, Q<sub>3</sub>, ПЗ – по одной. Анализ взаимосвязей общей эмоциональной уравновешенности показывает, что она положительно связана с тестом на отжимание в упоре лежа ( $r = 0,473, P < 0,01$ ), толканием грифа от груди перед собой ( $r = 0,364, P < 0,05$ ) и эмоционально уравновешен спортсмен, тем лучшие результаты он демонстрирует в отжиманиях от пола. По-видимому, умение сдерживать свои эмоции благоприятно способствует повышению терпеливости при переживании трудностей, связанных с увеличением степени утомления при многократных подниманиях и опусканиях туловища. Нарастанием утомления вероятнее всего обусловлено также толкание грифа от груди перед собой и финишного усилия в забеге на 400 м. Следует полагать, что все эти упражнения имеют примерно одинаковый физиологический механизм.

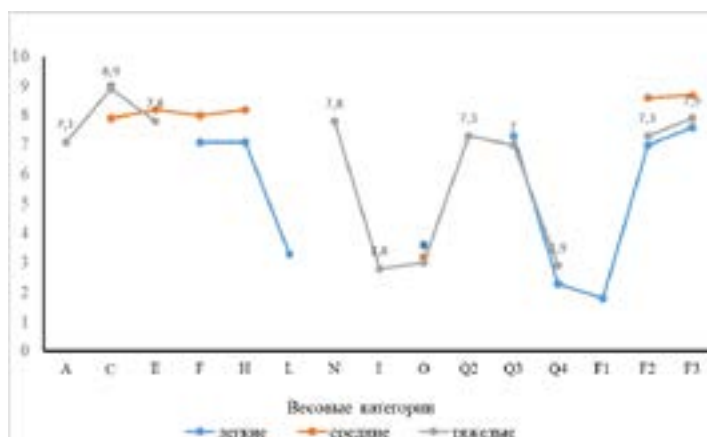


Рисунок 2 – Специальная структура личности боксеров высокой квалификации в различных весовых категориях

Таблица 4 – Корреляционные связи физической подготовленности боксеров высокой квалификации с психологическими свойствами личности ( $n' = n - 2 = 28$ )

Факторы личности	Индекс фактора	Отжимание в упоре лежа	Подтягивание на перекладине	Жим штанги	Гриф штанги	Бег 100 м	Прыжки в длину	Бег 400 м		
								1-я попытка	2-я попытка	3-я попытка
Эмоциональная уравновешенность	C	0,473	-0,043	-0,213	0,364	0,064	0,134	0,030	0,411	0,086
Склонность к лидерству	E	-0,140	-0,387	0,362	0,040	-0,276	0,102	0,160	-0,107	0,094
Настроение	F	-0,084	0,062	-0,195	-0,174	-0,157	0,015	0,458	0,198	0,306
Исполнительность	G	-0,122	0,027	-0,191	0,229	0,409	0,330	-0,002	0,117	0,208

Активность	Н	-0,086	-0,309	0,012	0,190	0,189	0,213	-0,054	-0,070	0,054
Психастеничность	I	-0,125	0,197	-0,244	-0,376	-0,132	-0,188	0,240	0,132	0,051
Мечтательность	М	0,272	-0,329	0,013	0,420	0,041	0,123	-0,104	-0,058	0,036
Волевой самоконтроль	Q3	0,193	0,178	-0,185	0,207	0,102	0,208	0,070	0,408	0,205
Психическое здоровье	ПЗ	0,267	-0,067	-0,266	0,205	-0,044	0,107	0,196	0,361	0,221
Успешность поведения	УП	0,215	-0,133	-0,147	0,375	0,123	0,372	0,040	0,362	0,238
Примечание – $r = 0,361$ , $P < 0,05$ ; $r = 0,463$ , $P < 0,01$ .										

Склонность к лидерству негативно связана с подтягиванием на перекладине ( $r = -0,387$ ,  $P < 0,05$ ) и положительно с жимом штанги лежа от груди ( $r = -0,362$ ,  $P < 0,05$ ), т.е., чем больше стремление к доминированию, тем меньше количество подтягиваний делает боксер и, наоборот, большее количество жимов штанги. Это обуславливается различным характером двигательной активности. Чем больше скорость выполняемого действия, а именно этого требует характер движений при подтягивании, тем труднее сохранять длительное время лидерские амбиции, в то время как при выполнении произвольных движений в жиме штанги с дозированным весом длительное поддержание максимальной активности более возможно.

Прямую положительную зависимость демонстрирует фактор настроения (F) с первой попыткой забега на 400 м ( $r = 0,458$ ,  $P < 0,05$ ), что вполне понятно. Чем больший оптимизм у боксера, тем лучшие результаты он демонстрирует в первом забеге.

Свойство исполнительности (G) или социальной доминантности положительно коррелирует с бегом на 100 м ( $r = 0,409$ ,  $P < 0,05$ ). Эмоциональная дисциплинированность позволяет спортсменам быстро собраться и сосредоточиться на решении проблемы, что крайне важно при забеге на короткие дистанции. Здесь нет возможности долго раскачиваться, а требуется быстрая мобилизация всех своих сил и возможностей и их быстрая реализация.

Низкие показатели психастеничности (I), характеризующие большую уверенность в себе при выполнении деятельности и «толстокожесть» поведения, способствуют увеличению результатов в толкании грифа штанги от груди ( $r = -0,376$ ,  $P < 0,05$ ).

В отличие от психастеничности, где корреляционная взаимосвязь носит отрицательный характер, неожиданным является факт, что толкание грифа имеет прямые положительные кор-

реляции фактора «мечтательности» (M) с увеличением показателей в толкании грифа штанги ( $r = 0,420$ ,  $P < 0,05$ ), хотя основной характеристикой фактора с высокими значениями является богатое творческое воображение. По всей видимости, это может быть связано с широкими возможностями манипуляции амплитуды и угловых характеристик движения штанги. Интерпретация данной взаимосвязи требует дополнительного изучения.

Показатель коэффициента корреляции «волевого самоконтроля» достоверно связан с результатами второй попытки в беге на 400 м ( $r = 0,408$ ,  $P < 0,05$ ) и дополняет выводы, сделанные на основании наблюдений тренеров и экспертов, получив статистическое подтверждение.

Результаты бега на 400 метров во второй попытке положительно взаимосвязаны с психическим здоровьем, которое характеризует общий уровень психологического благополучия личности ( $r = 0,361$ ,  $P < 0,05$ ). Чем лучше результаты в беге, тем больше это отражается на улучшении психического самочувствия спортсменов.

Успешность поведения положительно коррелирует с показателями толкания грифа штанги от груди ( $r = 0,375$ ,  $P < 0,05$ ), прыжков в длину ( $r = 0,372$ ,  $P < 0,05$ ) и второй попытки в беге на 400 м ( $r = 0,362$ ,  $P < 0,05$ ). Из этого следует сделать вывод о том, что, чем лучше результаты в этих тестах, тем успешнее тренировочное и соревновательное поведение боксера.

Из представленной таблицы видно также, что наибольшее количество связей со свойствами личности демонстрируют такие тесты, как толкание грифа штанги от груди и вторая попытка бега на 400 метров, что является свидетельством наибольшей детерминированности результатов в этих тестах влиянием личностных качеств.

#### Выводы:

Физическая подготовленность боксеров сборной РК, полученная на основе сдачи контрольных нормативов по двигательным тестам,

показывает, что выраженность среднего значения интегрального находится на высоком уровне – 7,5 балла. Самый высокий уровень подготовленности выявлен у чемпионов Олимпийских игр – 9 баллов.

Стандартизация результатов двигательных тестов с различными единицами измерения позволила перевести их в стандартизированные баллы по десятибалльной шкале «стэнов» и определить интегральные показатели каждого боксера как по отдельным нормативам, так и по всему комплексу тестов физической подготовленности.

Выявлены общеспециальная структура личности боксеров высокой квалификации и специальные структуры личности по легким, средним и тяжелым весовым категориям. Они

имеют сходство с общеспециальной структурой и собственные специфические отличия. Корреляционные взаимосвязи физических качеств обнаружены почти со всеми свойствами, входящими с общеспециальную структуру личности боксеров высокой квалификации за исключением фактора «Н» (активность), а также с фактором «М» – мечтательность, «психическое здоровье» и «успешность поведения». Наибольшее количество связей с общеспециальной структурой личности демонстрируют такие тесты, как толкание грифа штанги от груди и вторая попытка бега на 400 метров, что является свидетельством наибольшей детерминированности результатов в этих тестах под влиянием личностных качеств.

## Литература

- 1 Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – С. 694-695.
- 2 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 464 с.
- 3 Андрущишин И.Ф., Сапиев С.Ж., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А., Ескалиев М.З. Специальная структура личности и физическая подготовленность боксеров высокой квалификации // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 4(58). – С. 50-53.
- 4 Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 63-101.
- 5 Романенко М.И. Бокс: Учебник для студентов института физкультуры. – Киев: Вища школа, 1978. – 296 с.
- 6 Алимов А. Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина. – М.: Феникс, 2008. – 177 с.
- 7 Колесник И.С. Структура и содержание системы подготовки боксеров высокой спортивной квалификации 15-17 лет: Автореферат ... д-ра. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – 51 с.
- 8 Дегтярев А.К. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
- 9 Мартынов М.В. Отбор и подготовка юных боксеров в условиях общеобразовательной школы с учётом показателей психомоторики: дис. ... канд. пед. наук. – М.: ВНИИФК, 2002. – 137 с.
- 10 Ву Д.Т. Сопряженное развитие физических и психомоторных качеств боксеров-юношей 15-16 лет: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2003. – 25 с.
- 11 Горбачев С.С. Психофизиологическое состояние боксера в различных по экстремальности ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности // Теория и практика физической культуры, 2007. – №5. – С. 44-45.
- 12 Рusanov В.Я. Модельные характеристики физических и психических качеств боксеров как основа индивидуализации их подготовки // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 13-15.

## References

- 1 Platonov V.N. Sistema podgotovki v olimpijskom sporta. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya. uchebnik [dlya trenerov]: v 2 kn. – K.: Olimp. lit., 2015. – Kn. 2. – 2015. – S. 694-695.
- 2 Kuramshin YU.F. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – M.: Fizkul'tura i sport, 2003. – 464 s.
- 3 Andrushchishin I.F., Sapiev S.ZH., Denisenko YU.P., Geras'kin A.A., Eskaliev M.Z. special'naya struktura lichnosti i fizicheskaya podgotovlennost' bokserov vysokoj kvalifikacii // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 4(58). – S. 50-53.
- 4 Hudadov N.A. Psihologicheskaya podgotovka boksera. – M.: Fizkul'tura i sport, 1968. – S. 63-101.
- 5 Romanenko M.I. Boks. Uchebnik dlya studentov instituta fizkul'tury. – Kiev: Vishcha shkola, 1978. – 296 s.
- 6 Alimov A. Boks. Posobie po primeneniyu, ili Put' mirmogo voina. – M.: Feniks, 2008. – 177 s.
- 7 Kolesnik I.S. Struktura i sodержanie sistemy podgotovki bokserov vysokoj sportivnoj kvalifikacii 15-17 let: Avtoreferat ... d-ra. ped. nauk. – Naberezhnye Chelny, 2011. – 51 s.
- 8 Degtyarev A.K. Boks: uchebnik dlya institutov fizicheskoy kul'tury. – M.: Fizkul'tura i sport, 1979. – 287 s.
- 9 Martynov M.V. Otbor i podgotovka yunyh boksyorov v usloviyah obshcheobrazovatel'noj shkoly s uchyotom pokazatelej psihomotoriki: dis. ... kand. ped. nauk. – M.: VNIIFK, 2002. – 137 s.
- 10 Vu D.T. Sopyazhennoe razvitie fizicheskikh i psihomotornykh kachestv bokserov-yunoshej 15-16 let: dis. ... kand. ped. nauk. – Moskva, 2003. – 25 s.
- 11 Gorbachev S.S. Psihofiziologicheskoe sostoyanie boksera v razlichnykh po ekstremal'nosti situaciyah trenirovochnoj i sorevnovatel'noj deyatel'nosti // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2007. – №5. – S. 44-45.
- 12 Rusanov V.YA. Model'nye harakteristiki fizicheskikh i psihicheskikh kachestv bokserov kak osnova individualizacii ih podgotovki // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1985. – № 4. – S. 13-15.



<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>  Андрущишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор, г. Алматы, Казахстан e-mail: ifandru2@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>  Андрущишин Иосиф Францевич – педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Алматы қ., Қазақстан e-mail: ifandru2@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>  Andruschishin Iosif – Doctor of Pedagogical Sciences, Almaty, Kazakhstan e-mail: ifandru2@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0995-9966
--	---	--

ХАЛЫҚТЫҢ  
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION  
OF THE POPULATION



<sup>1</sup>Сыздыкова С.Ж., <sup>2</sup>Ульжекова Н.Т., <sup>3</sup>Искакова А.Д.

<sup>1</sup>НАО «Медицинский университет Астана», г. Нур-Султан, Казахстан

<sup>2</sup>ОФ «Мир равных возможностей», г. Нур-Султан, Казахстан

<sup>3</sup>Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

## СОЦИАЛЬНАЯ ИНТЕГРАЦИЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТА «САЛАМАТТЫ БОЛАШАҚ»

Сыздыкова Сауле Жумабаевна, Ульжекова Нургуль Туленовна, Искакова Альмира Джуресовна  
**Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры на примере социального проекта «Саламатты болашақ»**

**Аннотация.** В статье рассматривается содержание деятельности социального проекта «Саламатты болашақ» при финансовой поддержке Фонда развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust». В данной статье проводится анализ социального проекта по следующим направлениям: научно-исследовательское, учебно-методическое и секционная работа в области адаптивной физической культуры. В рамках проекта подготовлены кадры, работающие в инклюзивных секциях через систему повышения квалификации. Совместно с вузами ЕНУ им. Гумилева и НАО «Медицинский университет Астана» разработаны учебно-методические материалы по адаптивной физической культуре. В инклюзивных секциях тренируются дети с разными диагнозами при сохранении среднего соотношения: не менее 60% детей с ОВЗ с сохраненным интеллектом, 30% – дети с ментальными нарушениями, 10% – дети здоровые. Таким образом, осуществляется интегрированный подход в комплектации групп. Занятия сопровождаются врачебным контролем. Проводится мониторинг физической подготовленности, который заполняется в дневник самоконтроля. Круглогодичная тренировка показывает прирост показателей физической подготовленности и повышения социальных навыков.

**Ключевые слова:** социальный проект «Саламатты болашақ», фонд развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust», дети с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Сыздыкова Сәуле Жұмабайқызы, Ұлжекова Нұргүл Түленқызы, Ысқақова Альмира Джуресқызы

**«Саламатты болашақ» әлеуметтік жобасы мысалында мүмкіндігі шектеулі балаларды бейімделген дене шынықтыру құралдарымен әлеуметтік интеграциялау**

**Аңдатпа.** Мақалада әлеуметтік жоба қызметінің мазмұны қарастырылады. «Саламатты болашақ» жобасы «Samruk-Kazyna Trust» әлеуметтік жобаларды дамыту қорының қаржылық қолдауымен жүзеге асырылуда. Бұл мақалада әлеуметтік жобаға келесі бағыттар бойынша талдау жасалады: Бейімделген дене шынықтыру саласындағы ғылыми-зерттеу, оқу-әдістемелік және секциялық жұмыстар. Жоба аясында Біліктілікті арттыру жүйесі арқылы инклюзивті секцияларда жұмыс істейтін кадрлар даярланды. Гумилев атындағы ЕҰУ мен «Астана медицина университеті» КЕАҚ ЖОО-лары бірігіп бейімделген дене шынықтыру бойынша оқу-әдістемелік материалдар әзірленді. Инклюзивтік секцияларда орташа арақатынасты сақтай отырып, әртүрлі диагноздары бар балалар жаттығады: ақыл-ойы сақталған ДМШ балалардың кемінде 60%-ы, ақыл-ойы бұзылған балалардың 30%-ы, дені сау балалардың 10%-ы. Осылайша, топтардың конфигурациясында интеграцияланған тәсіл жүзеге асырылады. Сабақтар медициналық бақылаумен бірге жүреді. Дене шынықтыру дайындығына мониторинг жүргізіледі, ол өзін-өзі бақылау күнделігіне толтырылады. Жыл бойы жаттығу дене шынықтыру және әлеуметтік дағдыларды арттыру көрсеткіштерінің өсуін көрсетеді.

**Түйін сөздер:** «Саламатты болашақ» әлеуметтік жобасы, «Samruk-Kazyna Trust» әлеуметтік жобаларды дамыту қоры, физикалық мүмкіндіктері шектеулі балалар.

Syzdykova Saule Zhumabayevna., Ulzhekova Nurgul Tolenovna., Iskakova Almira Dzhuresovna.

**Social integration of children with special health needs by means of adaptive physical culture by example of “salamatty bolashak” social project**

**Abstract.** The article analyzes activities of Salamatty Bolashak social project with financial support from the Samruk-Kazyna Trust Social Projects Development Fund. This article analyzes the social project in the following areas: research, educational- methodological and sectional work in the field of adaptive physical education. Specialists who work at inclusive centers have been trained by means of upgrade qualification system within the framework of this social project. Educational and methodological materials on adaptive physical education were developed by universities ENU named after Gumilyov and NJSC “Astana Medical University”. In inclusive sections, children with different diagnoses are trained while maintaining the average ratio: at least 60% of children with disabilities with intact intelligence, 30% of children with mental disabilities, 10% of healthy children. Thus, an integrated approach to grouping is carried out. Classes are accompanied by medical supervision. Physical fitness monitoring which is filled in the self-control diary is provided subsequently. Year-round training shows an increase in physical fitness indicators and an increase in social skills.

**Key words:** social project “Salamatty bolashak”, “Samruk-Kazyna Trust” social projects development fund, children with disabilities.

**Введение.** В Республике Казахстан, как и во всем мире, одной из острых проблем является неуклонный рост числа людей с инвалидностью. В рамках усилий, направленных на обеспечение социальной защиты и более совершенной интеграции и равенства возможностей для людей с инвалидностью, 11 декабря 2008 года Республика Казахстан подписала Конвенцию ООН о правах инвалидов, которая была ратифицирована соответствующим Законом РК от 20 февраля 2015 года №288-V ЗРК [1].

Это способствовало значительному улучшению мер по повышению качества жизни людей с инвалидностью. С целью их реализации часть мер государственной поддержки для этой категории населения реализуется при партнерстве с общественными организациями через государственные социальные заказы и гранты [2].

Взаимодействие социокультурного окружения детей с ограниченными физическими возможностями здоровья (ОВЗ), т.е. семьи, школы, спортивной школы, медицинских учреждений, является актуальной задачей в их социализации в обществе.

Родители детей с ОВЗ считают наиболее актуальными проблемами в социализации «досуг, трудности самореализации, ненужность в обществе, отсутствие перспектив».

Инвалидность – это не столько медицинская проблема, сколько проблема социальная, проблема неравных возможностей.

Особое место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов занимает адаптивная физическая культура, которая дает возможности для активного участия в жизни общества.

Адаптивная физическая культура (далее АФК) – это особая область культуры, которая выполняет реабилитационную роль путем развития двигательного аппарата, повышения работоспособности, удовлетворения потребности в общении, восстановления психологического статуса, самореализации при занятиях спортом [3].

Существует ряд проблем, которые затрудняют развитие АФК: отсутствие социально-экономических условий, отсутствие кадров по АФК, низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом у самих инвалидов.

**Цель исследования:** проанализировать деятельность социального проекта «Саламатты болашақ» и показать его роль в развитии физической подготовленности и социальных навыков детей с ОВЗ средствами АФК.

#### **Задачи исследования:**

Провести анализ деятельности социального проекта «Саламатты болашақ» в области АФК.

Раскрыть содержание принципов организации инклюзивных спортивных секций.

Показать динамику развития физической подготовленности и социальных навыков детей с ОВЗ.

#### **Методы и организация исследования**

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1) теоретический анализ литературных источников и материалов сети Internet; анализ и синтез;

2) эмпирический: интервью, социологический опрос-анкетирование;

3) методы определения физической подготовленности;

4) математическая обработка полученных результатов.

Особую роль в социализации инвалидов средствами АФК играет Фонд развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust». Данный Фонд реализует благотворительные проекты и программы, направленные на решение социально значимых для населения вопросов от всей группы компаний АО «Самрук-Қазына». Деятельность Фонда осуществляется при содействии государственных органов, Правительства РК и экспертов в сфере общественной и социальной политики. Администраторами благотворительных проектов Корпоративного фонда выступают неправительственные организации. За 11 лет своего существования Фонд развития оказал благотворительную помощь в размере 1 млн 757 тысяч человек.

В связи с актуализацией проблем по адаптивной физической культуре и спорту Общественным фондом «Мир равных возможностей» был разработан социальный проект «Саламатты болашақ», который реализуется с 2017 года и направлен на комплексное решение проблем, препятствующих детям с ОВЗ социально адаптироваться через занятия адаптивным спортом. Данный социальный проект поддержал Фонд развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust».

Цель проекта – увеличить охват детей с ОВЗ, круглогодично занимающихся адаптивной физической культурой и спортом, через распространение модели детских адаптивных и инклюзивных спортивных секций в городах: Нур-Султан, Алматы, Шымкент, Актау, Павлодар, Аральск, Аксу, Караганда, Кокшетау, Жанааркинский район, Уральск, Атырау, Усть-Каменогорск, Атырау, Петропавловск.

В 2018-2020 году Фондом развития социальных проектов «Samruk Kazyna Trust» в рамках проекта «Саламатты болашақ» оказана благотворительная поддержка (2018-2020 годы – 112 020 997 тенге), в результате чего за два года достигнуты высокие результаты, которые явились катализатором в развитии АФК в Казахстане.

В рамках оказанной благотворительной помощи, в период с 2018 по 2019 годы была проведена I Международная научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития» с участием международных экспертов в области АФК и спорта [4].

Совместно с Евразийским национальным университетом имени Гумилева, НАО «Медицинский университет Астана» и Сибирским государственным университетом физической культуры разработан и издан первый казахстанский учебник «Адаптивная физическая культура и спорт», 6 учебно-методических пособий: «Физкультурно-спортивная программа по игре голбол для детей с нарушением зрения», «Физкультурно-спортивная программа по игре бочча для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», «Физкультурно-спортивная программа по плаванию для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата», «Физкультурно-

спортивная программа по плаванию для детей с нарушением зрения», «Инклюзивная программа по адаптивному каратэ для детей с особыми образовательными потребностями и детей без отклонений в развитии», «Инклюзивная программа по адаптивно-корректирующей танцевальной гимнастике (хореографии) для детей с особыми образовательными потребностями и детей без отклонений в развитии».

**Результаты исследования и их обсуждение.** В рамках проекта «Саламатты болашақ» в г. Нур-Султан в 2017 году было организовано 6 секций АФК, где приняли участие здоровые дети из малообеспеченных семей и дети с ОВЗ, не имеющие противопоказаний к занятиям АФК и адаптивными видами спорта, прошедшие медосмотр узких специалистов и получившие допуск к физическим нагрузкам. Мониторинг по видам спорта проекта позволил определить, что наиболее востребованной спортивной секцией является секция адаптивного плавания. Секцию адаптивного плавания посещали 43,8% детей с разными диагнозами.

В начале исследования в январе 2017 года ОФ «Мир равных возможностей» провел анкетирование среди родителей города Нур-Султан. В опросе приняли участие 150 родителей. Результаты анкетирования родителей представлены на рисунке 1.

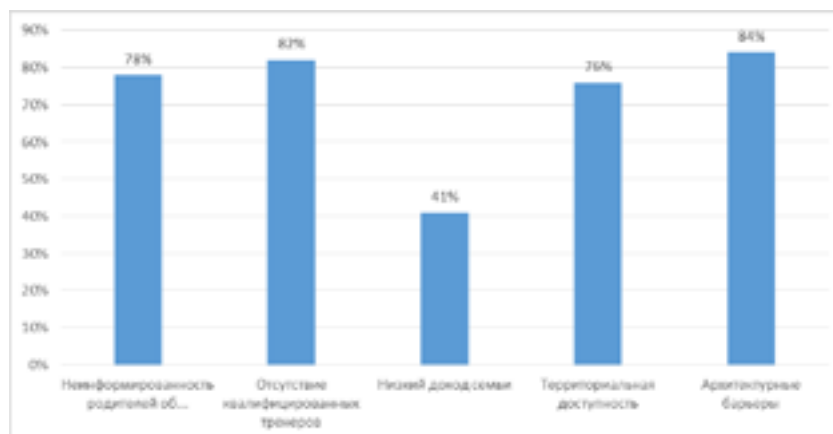


Рисунок 1 – Факторы, препятствующие систематическим занятиям в спортивных секциях детям с ОВЗ

Учитывая мнения родителей и инклюзивный подход в деятельности спортивных секций, организована секционная работа на основании следующих принципов:

1. Интегрированный подход в комплектации групп.
2. Территориальная доступность.

3. Социальное партнерство.
4. Кадровое обеспечение.
5. Материально-техническое обеспечение.
6. Врачебно-педагогический контроль.
7. Научно-методическое обеспечение.

Секции адаптивного спорта были открыты в семи точках города Нур-Султана, для territori-

ального удобства для занятий детей ОВЗ. Организация спортивных секций по территориальному принципу в интегрированной форме проведения занятий на физкультурно-оздоровительном этапе спортивной подготовки у детей с ОВЗ показала высокую степень посещаемости секций.

В рамках социального проекта 46 специалистов успешно прошли курсы повышения квалификации по теме «Теория и организация адаптивной физической культуры и спорта». Занятия проводились на базе Факультета дополнительного образования Сибирского государственного университета физической культуры и спорта РФ, г. Омск.

В городе Нур-Султан за счет спонсорских средств, все спортивные секции снабжены необходимым специальным спортивным оборудованием: доски для плавания, наборы мячей для игры бочча, специальная рампа для игры бочча, мячи для игры голбол (футбол для незрячих), 9-метровые специальные ворота для голбола и очки.

Всего в период 2017 – 2020 гг. в проект «Саламатты болашақ» по г. Нур-Султан были вовлечены 150 детей в возрасте от 5 до 18 лет. Большую часть составили дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата – 44,4%, дети с нарушением зрения – 11,8%, дети с аутизмом – 10,7%, дети с генетическими заболеваниями – 8,9%, дети с нарушением слуха – 8,3%, дети с умственной отсталостью и задержкой психического развития – 8,3% и дети без отклонений – 7,7%.

Одна из целей инклюзии состоит в том, чтобы любая организация дополнительного образования могла быть готовой принять детей с

различными возможностями, отсутствие «сортировки» и «отбраковывания» детей, обучение в смешанных группах. Это может повлечь не только изменения в структуре и работе внешкольной организации, но и изменения во взглядах педагогов, привыкших рассматривать свою работу как обучение только определённых групп детей [5].

Врачебно-педагогический контроль детей с ограниченными возможностями здоровья, заключался в контроле динамики функциональной диагностики и результатов учебно-тренировочного процесса по тестированию физической подготовленности с помощью специальных тестов, которые не противопоказаны для различных категорий детей.

Показатели фиксировались в дневниках самоконтроля занимающихся инклюзивных спортивных секций.

Анализ результатов тестирования детей с отклонениями в состоянии здоровья позволил определить направления оптимизации физической подготовленности.

При исследовании тестов общей физической подготовленности у пловцов с ОВЗ нами выявлено достоверное ( $p \leq 0,05$ ) увеличение практически всех показателей, за исключением ловли линейки (табл. 1). Полученные данные свидетельствовали о достоверном ( $p \leq 0,05$ ) улучшении таких физических качеств, как гибкость, выносливость и сила мышц. Из анализа показателей ловли линейки видно, что данный тест до исследования не смогли сделать 45 детей (71%), тогда как после занятий только 16 (25%).

Таблица 1 – Показатели тестирования общей физической подготовки у спортсменов с ОВЗ, занимающихся плаванием ( $n=67$ ,  $M \pm \sigma$ ).

№	Тесты	До исследования	После исследования
1	Наклон вперед (см)	-9,7±1,3	-3,8±1,5*
2	Отжимания (кол-во раз)	6,5±0,6	9,7±0,7*
3	Пресс (1 мин)	8,4±1,0	11,5±1,0*
4	Поднимание плечевого пояса назад и вверх, лёжа на животе, (кол-во раз)	14,7±2,2	21,8±2,5*
5	Ловля линейки (см)	20,2±2,2	15,8±1,8

Условные обозначения: \* – Достоверность результатов по Т-критерия Вилкоксона при уровне значимости  $p \leq 0,05$ .

В секции адаптивного каратэ занимались 20 детей, из которых 12 детей с диагнозом ДЦП, 4 детей без отклонений в состоянии здоровья и развития, 2 детей с нарушением зрения, 2 детей

с расстройством аутистического спектра (рис. 3).

Следует отметить, что 2 детей с ДЦП имели также сопутствующее заболевание – двух-

стороннюю нейросенсорную тугоухость. Дети были распределены на две группы таким образом, что в каждой из групп было по 6 детей с ДЦП, по двое детей без отклонений в состоянии здоровья, по одному с нарушением зрения и с расстройством аутистического спектра. Секция адаптивного каратэ была организована во дворце школьников.

При исследовании тестов общей физической подготовленности у каратистов с ОВЗ нами выявлено достоверное ( $p \leq 0,05$ ) увеличение практически всех показателей, за исключением ловли линейки. Полученные данные свидетельствовали о достоверном ( $p \leq 0,05$ ) улучшении таких физических качеств, как гибкость, выносливость и сила мышц (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели тестирования общей физической подготовки у спортсменов с ОВЗ, занимающихся в секции адаптивного каратэ (n=20, M ±σ)

№	Тесты	До исследования	После исследования
1	Наклон вперед (см)	-5,95±2,1	1,75±2,3*
2	Отжимания (кол-во раз)	9,15±1,4	13,45±1,4*
3	Пресс (1 мин)	12,35±1,6	16,95±1,6*
4	Поднимание плечевого пояса назад и вверх, лёжа на животе, (кол-во раз)	21,4±3,5	34,05±4,6*
5	Ловля линейки (см)	16±1,3	13,7±1,5*

Условные обозначения: \* – Достоверность результатов по Т-критерия Вилкоксона при уровне значимости  $p \leq 0,05$ .

Были проведены исследования среди всех остальных групп проекта.

В течение 2019-2020 гг. проводились тренировки по инклюзивной модели включения в группы детей с различными диагнозами, а также тех, кто не имеет отклонений в развитии. В секции зачислялись дети с разными диагнозами при сохранении среднего соотношения: не ме-

нее 60% детей с ОВЗ с сохранным интеллектом, 30% – дети с ментальными нарушениями, 10% – дети здоровые. Так осуществлялся интегрированный подход в комплектации групп [6].

Результаты исследования также свидетельствуют о приросте показателей физической подготовленности всех детей (150 человек), (см. рисунок 2).

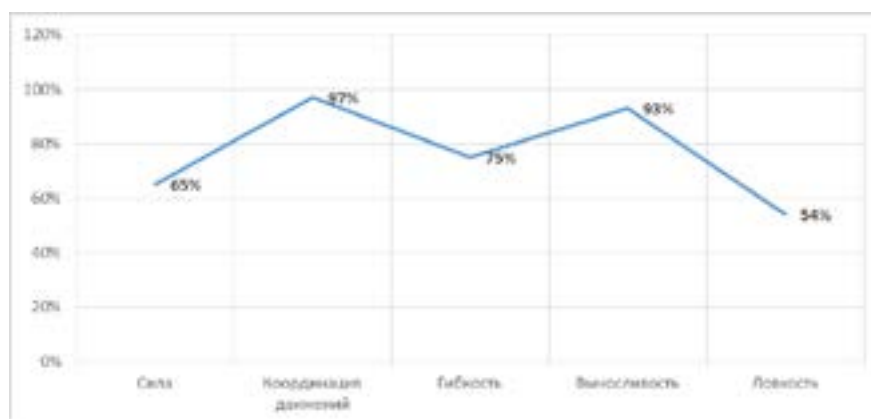


Рисунок 2 – Динамика физических показателей

Физическую подготовленность спортсмены с ОВЗ проявляют на спортивных соревнованиях. С 2018 года на ежегодной основе проводится детский инклюзивный спортивный фестиваль «Тең мүмкіндіктер әлемі».

После апробирования инклюзивной модели спортивных секций в г. Нур-Султан с конца 2020 года начали открывать спортивные секции АФК по городам Казахстана.

География распространности инклюзивных спортивных секций выросла от 10 человек в

г. Нур-Султан до 670 по Казахстану. Охват спортсменов с ОВЗ по Казахстану показан на рисунке 2.

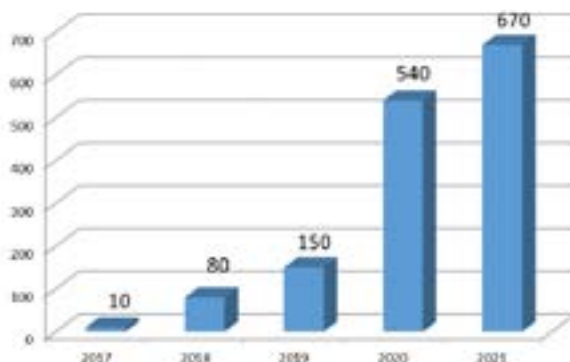


Рисунок 3 – Динамика количества детей с ОВЗ, занимающихся спортом в интегрированной форме в Республике Казахстан

В завершении проекта было проведено анкетирование родителей детей, посещающих инклюзивные спортивные секции.

Цель анкетирования: изучить состояние социальных навыков у занимающихся в инклюзивных спортивных секциях.

Была получена следующая динамика роста развития социальных навыков:

- речевые навыки – 26%
- память – 37%
- дисциплина – 40%
- концентрация внимания – 55%
- самостоятельность – 65%
- общительность – 73%.

Анкетирование показало, что участие детей с ОВЗ в круглогодичном тренировочном процессе и участие в соревнованиях имеет положительную динамику роста как психических свойств, так и социальных навыков.

**Выводы.** В условиях состояния АФК в республике: отсутствие подготовки кадров по специальности АФК, недостаточность учебно-методической литературы по данному направлению, отсутствие опыта организации спортивных занятий по инклюзивному принципу, низкий охват занимающихся детей с ОВЗ в спортивных секциях дополнительного образования заметна роль фондов развития социальных проектов в РК для людей с инвалидностью.

В результате финансовой поддержки Фонда развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust», направленных на решение развития адаптивного спорта детей с ОВЗ через социальный проект «Саламатты болашақ», были достигнуты следующие результаты:

1. Деятельность социального проекта «Саламатты болашақ» началась в г. Нур-Султан с одной секции «адаптивного каратэ» для 10 детей с НОДА. В настоящее время в городе созданы секции по 7 видам спорта с охватом 150 детей (каратэ, таэквондо, плавание, бочча, голбол, хореография, спортивное ориентирование). Опыт распространения инклюзивных спортивных секций охватил 16 городов республики, где круглогодично занимаются в 55 группах 670 детей с ОВЗ.

- Впервые в Казахстане был издан учебник «Адаптивная физическая культура и спорт», который содержит материалы зарубежного опыта развития АФК, этапы развития адаптивного спорта в республике, программно-нормативные документы, регламентирующие деятельность федераций и спортивных организаций адаптивного спорта, а также разделы теории и методики и частные методики АФК.

Разработаны 6 методических пособий по культивируемым адаптивным секциям.

- Проведена I Международная научно-практическая конференция «Адаптивная физическая культура и спорт: современное состояние и перспективы развития» с участием международных экспертов в области АФК и спорта.

- В рамках социального проекта 46 специалистов успешно прошли курсы повышения квалификации по теме «Теория и организация адаптивной физической культуры и спорта». Занятия проводились на базе Факультета дополнительного образования Сибирского государственного университета физической культуры и спорта РФ, г. Омск.

2. В деятельности адаптивных спортивных секций применялся интегрированный подход:



дети с разными диагнозами в соотношении не менее 60% детей с ОВЗ с сохранным интеллектом, 30 % – дети с ментальными нарушениями, 10 % – дети здоровые.

Для работы со спортсменами ОВЗ созданы материально-технические условия, тренировки в 16 городах с охватом 670 детей с ограниченными возможностями здоровья. Анкетирования

родителей и результаты мониторинга физической подготовленности детей с ОВЗ показывают положительную динамику роста физических качеств: сила – 65%, координация движений – 97%, гибкость – 65%, выносливость – 93%, ловкость – 93%; а также положительную динамику социальных навыков: самостоятельность – 65%, общительность – 73%.

## Литература

- 1 Закон Республики Казахстан «О ратификации Конвенции о правах инвалидов» от 20 февраля 2015 года № 288-V ЗРК. [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=31668181](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=31668181)
- 2 Жолдошева А.О. Психолого-педагогическая помощь семьям, имеющих детей с нарушениями в развитии // Вестник Ошского государственного университета. – 2016. – № 2-3. – С. 169-175.
- 3 Марчибаева У.С., Токтарбаев Д.Г., Стоцкая Е.С., Сыздыкова С.Ж., Сидорова Р.В. Адаптивная физическая культура и спорт: Учебное пособие. – Нур-Султан, 2019. – 408 с.
- 4 Ульжекова У.Т., Стоцкая Е.С. // I Международная научно-практическая конференция по адаптивной физической культуре и спорту в республике Казахстан: события, факты, перспективы. – №4, 2019 – С. 54-56.
- 5 Творческое развитие детей с особыми образовательными потребностями в условиях дополнительного образования: Методические рекомендации. – Астана, 2018. – 90 с.
- 6 Ульжекова Н.Т. Модель организации занятий на физкультурно-оздоровительном этапе спортивной подготовки детей с отклонениями в состоянии здоровья: Выпускная квалификационная работа (магистерская диссертация). – Омск: СибГУФК, 2021. – 86 с.

## References

- 1 Zakon Respubliki Kazakhstan “O ratifikatsii Konventsii pravah invalidov” ot 20 fevralya 2015 goda № 288- V ZRK. //online. zakon.kz/document/?doc\_id=31668181
- 2 Zholdosheva. A.O. Psihologo-pedagogicheskaya pomosh' semyam imeyushih detey s narusheniyami v razviti// Vestnik Oshskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2016.- № 2-3. – S. 169-175.
- 3 Marchibaeva U.S., Toktarbaev D.G., Stotskaya Ye.S., Syzdykova S.Zh., Sidorova R.V./ Adaptivnaya fizicheskaya kultura i sport: uchebnoye posobiye. – Nur-Sultan, 2019.- 408 s.
- 4 Ulzhekova U.T., Stotskaya Ye.S. // I Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya-konferentsiya po adaptivnoi fizicheskoy kul'ture i sportu v respublike Kazakhstan: sobytiya, fakty, perspektivy. – №4, 2019. – s. 54-56
- 5 Metodicheskiye rekomendatsii «Tvorcheskoye razvitiye detey s osobymi obrazovatel'nymi potrebnostyami v usloviyah dopolnitel'nogo obrazovaniya» – Astana, 2018, – 90 p.
- 6 Ulzhekova N.T. Model' organizatsii zanyatiy na fizkulturno-ozdorovitelnom etapye sportivnoy podgotovki detey s otkloneniyami v sostoyanii zdorov'ya. Vypusknaya kvalifikatsionnaya rabota (magisterskaya dissertatsiya) SibGUFK, 2021 – 86 s.

<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
Сыздыкова Сауле Жумабаевна – кандидат педагогических наук, НАО «Медицинский университет Астана», г. Нур-Султан, Казахстан. e-mail: syzdykova59@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7227-4893	Сыздыкова Сәуле Жұмабайқызы – педагогика ғылымдарының кандидаты, «Астана медицина университеті», КеАҚ Нұр-Сұлтан қ., Қазақстан. e-mail: syzdykova59@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7227-4893	Saule Syzdykova – Candidate of pedagogic sciences, NJSC “Astana Medical University”, Nur-Sultan, Kazakhstan e-mail: syzdykova59@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-7227-4893

Оспанкулов Е.Е., Кунай С.

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

## ҚАЗІРГІ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ ИДЕЯЛАРЫ ТҰРҒЫСЫНАН ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫН ӨЗІРЛЕУ ТӘСІЛДЕРІ

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кунай Серік

**Қазіргі қазақ ұлттық идеялары тұрғысынан дене жаттығуларын өзірлеу тәсілдері**

**Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру жаттығуларының, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының біз үшін үйреншікті, дене шынықтыру пәні бойынша қалыптасқан дағды сияқты көрінетіні соншалық, оның белгі-бедерінде ата-бабамыздың ұрпақтың амандығын, саулығын, құрыштай шыныққан болуын көксеген аманаты ерекше танылды. Ал жалпы дамыту жаттығуларды арнайы жүйеге келтірген мемлекеттердің өздеріне керекті тұлғаны қалыптастыруды көздеген әлеуметтік-саяси мақсаттарын байқаймыз. Дене шынықтыру жаттығулары, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары, адамның еңбек, тұрмыстық, әскери қызметтеріндегі қозғалыс пен іс-әрекет негізінде қалыптастырылғаны белгілі. Сол жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, ауыр бұйымдарды көтеру, жүзу сияқты қозғалыс пен іс-әрекет түрлері белгілі бір шартты элементтерге айналдырылып, соңынан оларды орындаудың әдістері жинақталып, тұтас бір гимнастикалық жаттығуларының жүйесіне түсірілгені сипатталады. Ұлттық жалпы дамыту жаттығуларының арнайы жүйесін қалыптастыру – зерттеу жұмысымыздың тікелей нысаны болмаса да, бұл ретте, балалардың дене қозғалысының, қимыл-әрекеттерінің дамуында ұлттық ақыл-ой қызметінің де орны баяндалған.

**Түйін сөздер:** жалпы дамыту жаттығулары, өзбетімен орындау дағдылары, ұлттық жалпы дамыту жаттығулары, арнайы жүйе, ұлттық ақыл-ой.

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кунай Серік

**Подходы к разработке физических упражнений в контексте современных казахских национальных идей**

**Аннотация.** В статье рассматривается связь нынешней физической подготовки с наследием наших предков. Хотя физическая подготовка, включая упражнения общего развития, кажется нам обычным, хорошо зарекомендовавшим себя навыком физического воспитания, она подчеркивает наследие наших предков, которые стремились к благополучию, здоровью и силе своих потомков. А из специальной систематизации упражнений общего развития мы видим социально-политические цели государств, которые стремятся сформировать нужного им человека. Известно, что физическая подготовка, в том числе общеразвивающие упражнения, формируются на основе движения и действий в человеческом труде, домашней, военной службе. Эти типы движений и действий, такие как бег, ходьба, прыжки, метание, поднятие тяжелых предметов, плавание, характеризуются тем, что они преобразуются в определенные условные элементы, а затем способы их выполнения суммируются в систему гимнастических упражнений. Хотя формирование особой системы национальных общеразвивающих упражнений не является прямым объектом нашего исследования, описана роль национального менталитета в развитии физического движения детей.

**Ключевые слова:** общеразвивающие упражнения, навыки самостоятельного выполнения, национальные обще-развивающие упражнения, специальная система, национальный менталитет.

Ospankulov Ernar Yerlanovich, Kunai Serik

**Approaches to the development of physical exercises in the context of modern Kazakh national ideas**

**Abstract.** In this article, we consider the psychological basis for the development of independent skills of primary school students through developmental exercises as one of the important aspects of our study. It is known that the development of independent skills of primary school students through developmental exercises after they are mastered by a child is an effective means of improving physical education and upbringing. Also in the article we are talking about the core of the methodology for developing independent skills of primary school students through developing exercises, and for this it is very important to study physiological, psychophysiological, psychological theories. Also, special attention is paid to the fact that for the independent implementation of general developmental exercises it is important to form willpower, motivation and to solve these problems in the study, factors were identified. When analyzing the works of psychologists, a number of important points were identified, such as the basis of physical culture and upbringing that the child uses in life is formed at this age, also in this period of the child's development, the culture of basic components is well absorbed, and these basic components are a rich arsenal of physical personal health.

**Key words:** general developmental exercises, independent work skills, psychological characteristics, primary school students, child development and skills formation.

**Кіріспе.** Қазақстан Республикасының Тұңғыш Президенті-Елбасы Н.Ә. Назарбаев өзінің «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» [1] атты мақаласының логикалық жалғасы іспетті болған «Ұлы Даланың жеті қыры» [2] мақаласында: «Біздің жеріміз материалдық мәдениеттің көптеген дүниелерінің пайда болған орны, бастау бұлағы десек, асыра айтқандық емес. Қазіргі қоғам өмірінің ажырамас бөлшегіне айналған көптеген бұйымдар кезінде біздің өлкемізде ойлап табылған. Ұлы даланы мекен еткен ежелгі адамдар талай техникалық жаңалықтар ойлап тауып, бұрын-соңды қолданылмаған жаңа құралдар жасаған. Бұларды адамзат баласы жер жүзінің әр түкпірінде әлі күнге дейін пайдаланып келеді. Көне жылнамалар бүгінгі қазақтардың арғы бабалары ұлан-ғайыр Еуразия құрлығындағы саяси және экономикалық тарихтың беталысын талай рет түбегейлі өзгерткені туралы сыр шертеді», – деп көрсеткені белгілі.

Бұл сөздердің өмірдің барлық саласына қатыстылығы тұрғысынан қарайтын болсақ, үйреншікті сияқты болатын **дене шынықтыру жаттығуларының** түп-тамыр табиғатында да ата-бабаларымыздың интеллектуалдық ой еңбегінің жемісі танылар еді.

Дене шынықтыру жаттығуларының, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының біз үшін үйреншікті, дене шынықтыру пәні бойынша қалыптасқан дағды сияқты көрінетіні соншалық, оның белгі-бедерінде ата-бабамыздың ұрпақтың амандығын, саулығын, құрыштай шыныққан болуын көксеген аманаты ерекше танылар еді. Ал жалпы дамыту жаттығуларды арнайы жүйеге келтірген мемлекеттердің өздеріне керекті тұлғаны қалыптастыруды көздеген әлеуметтік-саяси мақсаттарын көрер едік.

Дене шынықтыру жаттығулары, оның ішінде жалпы дамыту жаттығулары, адамның еңбек, тұрмыстық, әскери қызметтеріндегі қозғалыс пен іс-әрекет негізінде қалыптастырылғаны белгілі. Сол жүгіру, жүру, секіру, лақтыру, ауыр бұйымдарды көтеру, жүзу сияқты қозғалыс пен іс-әрекет түрлері белгілі бір шартты элементтерге айналдырылып, соңынан оларды орындаудың әдістері жинақталып, тұтас бір гимнастикалық жаттығуларының жүйесіне түсірілді.

Жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) – мектеп оқушыларына арналған гимнастикалық жаттығулары жүйесінің ішінде аса маңызды орынға ие болады. Өйткені ЖДЖ – барлық жаттығуларды іргетасы сияқты болып табылады. ЖДЖ – оқушылардың ағзасы жан-жақты дамуына,

өз қозғалыс-әрекеттерін реттеп, басқарып отыруына, денсаулықтары мықты болуына, тән саулығын мәдениеттілікпен байланыстыра сақтай білуіне қажетті жаттығулар. Оқушыларға арналған ЖДЖ – қол, аяқ, дене, мойын және тәннің басқа да бөлшектері үшін арнайы жинақталып жүйеленген қозғалыстар.

**Зерттеу материалдары мен әдістері.** Өскелең жас ұрпақтың дене тәрбиесін арнайы ойластырылған жүйе негізінде қалыптастыру – ерте заманнан келе жатқан тәрбиелік үрдіс. Б.М.Досқараевтың [3, б.18], Х.Баймурзиннің [4, б. 21], Т.Ш. Қуанышов [5, б. 56], Е. Сағындықов [6, б. 42], Е. Алимханов, Е. Келгенбаев, Б.Бақаев, А.Жартыбаев, Н. Байзакова [7, б. 68], М.Т. Таникеевтің [8, б. 43], М.А. Гадимбейлидің [9, б. 32] т.б. көптеген ғалымдардың жүргізген түркі халықтарының жас ұрпақтың дене тәрбиесіне қатысты зерттеулеріне сүйенсек, ата-бабаларымыздың жалпы дамыту жаттығулары жүйесін батыр тұлға қалыптастырудың іргетасы ретінде қарастырғанын көруге болады.

Қазақ халқының, барлық басқа түркі халықтары сияқты, қоғамында орныққан, практикалық қажеттіліктеріне орай қалыптасқан өзіндік әдет-ғұрыптарының, өмір сүру тәсілдерінің жас ұрпақтың денесін шынықтыру ғұрыптарымен тікелей байланысты болғанын айта келе, ғалымдар ол нормалардың кейін арнайы оқыту жүйесіне айналғанын көрсетеді.

Жалпы дамыту жаттығуларының тарихи жолын Б.М. Досқараев зерттеген логикалық желімен тығыз байланыста қарайтын болсақ, ұлттық болмыстың қайратты қазанда құрыштай қайнаған кездерін көреміз. Оларды шартты түрде келесідей атап көрсетуге болады деп ойлаймыз:

Сақ дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Түркі қағанаты дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Қазақ хандығы құрылған дәуірдегі – Керей хан мен Жәнібек хан дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Қасым ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Есім ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Өз Тәукенің дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Абылай ханның дәуіріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Ы. Алтынсарин ағартушылық қызмет еткен жылдардағы жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

*Ресей патшалығы қоластындағы* Қазақстан мектептеріндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

*Кеңестік дәуіріндегі* (1917-1991 жылдар) жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Тәуелсіз Қазақстан білім беру жүйесіндегі жас ұрпаққа арналған дене шынықтыру жаттығулары.

Жалпы дамыту жаттығуларының қазақы ұлттық жүйесін осы тарихи жолмен байланыстыра түзуіміз керек. Осы айтылғандармен қатар, қазақтың фольклорында көрініс тапқан қаншалықты жалпы дамыту жаттығулары жинақталуы керек.

Түркі әлеміндегі дене шынықтыру жаттығуларын фольклор әлемінен зерделеуде, ғалымдар көрсеткендей, ертегілер, батырлар жыры, халықтың тұрмыс-салт жырлары, аңыз-әфсана, хикаяттарды зерттеу нысанамыздың фокусынан өткізе талдауымыз керек.

**Зерттеу нәтижелері.** Қазіргі мектептегі қазақтың жас ұрпағына кеңестік дәуірдің құлдық санасын қалыптастыруға көмектесетін дене шынықтыру жаттығуларын қайтадан қолдана бермей, оның орнына әрдайым ата-бабамыздың рухани қуаттылығын көрсететін дене шынықтыру жаттығуларын жүйеге келтіруге тиіспіз. Ол үшін түркілік, қазақы батырлар жырын, аңыздар мен хикаяттарды, фольклорлық материалдарды осы тұрғыдан терең де жіті зерделеп, жалпы дамыту жаттығуларының әрбір элементін моншақтай теріп ала білуіміз керек. Онсыз ұлттық тәрбие мен рухани жаңғыру процесі толыққанды болмайтыны белгілі. Тән мен жанның біртұтас бола келе, бір мақсатқа, бір бағытқа қарай дамып-жетілуі керек екені белгілі. Ал қазіргі қолданыстағы көптеген жалпы дамыту жаттығуларының элементтері

еуропалық, славяндық, патшалық ресейлік, кеңестік мақсатқа керек адам тәрбиелеу үшін жүйеленген жаттығуларының элементтері екенін ұмытпауымыз керек.

Келесі материалдардың мазмұнын филологиялық қана емес, дене шынықтыру пәні тұрғысынан да талдап қарастыруды ұсынамыз: «Ергенеқон»; «Аттила» – «Еділ патша»; «Ер Төстік»; «Қорқыт Ата кітабы»; «Алпамыс батыр»; «Көроғлы»; «Қамбар батыр»; «Қобыланды батыр»; «Ер Тарғын»; «Еспенбет батыр»; «Өтеген батыр»; «Нарқыз»; «Қарабек жыры»; «Қырымның қырық батыры»; «Дотан»; «Құбығұл»; «Құламерген»; «Жомерген»; «Едіге батыр»; «Сұраншы батыр»; «Батыр Бекет»; «Ер Сайын»; «Арқалық батыр»; “Батыр Бекет” т.б. Сонымен бірге, қарастырылатын фольклорлық материалдар қатарында лиро-эпостық жырлар мен ертегілерді, аңыздарды қосуға болады.

Қазақ ертегілеріндегі Қара батыр, Ер Төстік, Керқұла атты Кендебай т.б. батыр кейіпкерлердің де дене шынықтыру жаттығуларының элементтерін терең талдау арқылы танып алу керек. Бұл бағыттың аясын кеңейте қарастыратын болсақ, қырғыз, өзбек, әзірбайжан, түрікмен, түркі, алтайлықтар, ноғайлар мен қарашай-балқарлардың, қырым татарларының т.б. фольклорларын ортақ түркі қазынасы ретінде қарастыруымыз керек.

Шындығына келгенде, фольклорлық мұра – тек филологиялық материал емес. Олар – ата-бабамыздың өмірінің, тарихы мен мәдениетінің қазынасы болғандықтан, олардың ұрпақты тәрбиелейтін дене шынықтыру жаттығуларының қоры болуы да әбден ықтимал. Мысалы, «Қобыланды батыр интерпретациясы көрсетілген» жырынан мына үш үзіндіні қарастырайық:

1-кесте – Қобыланды батыр жырынан үзінді

<p>Қобыландыны барған соң, Естеміс ерің баулиды. Күнде киік аулайды, Кездесе жауын жаулайды. Жылқыда жатып Қобыланды Екпіні оттай қаулайды, Қаршығасы қолында, Құмай тазы соңында, Көрсө киік заулайды.</p>	<p>Қобыландыдай төрені: «Қазақтың ері келді», – деп, Көктім аймақ патшасы Кезекті бұған береді, Кәміл пірлер жебеді. Қолына алып толғанып, Қозы жауырын жебені Ат үстінен шіреніп, Сонда тұрып тартады. Кәміл пірлер сенгені, Құрулы бақан басында Ай астында теңгені. Екі бөліп ұшырды</p>	<p>Төсекте жатып Қызыл ер Қобыландыны көреді. «Аяғыммен күрес», – деп, Бір аяғын береді. Алпыс құлаш ала арқан Қызыл ердің ілулі Босағада тұр еді. Іліп алып аяққа, Мініп алып торы атқа, Дүрілдетіп жөнелді. Қызыл ерді сүйретті, Сүйреткі қылып үйретті.</p>
---	---	--

Он төрт жастағы Қобыланды осындай ерекше күйге жетуі үшін, онымен Естеміс батырдың жасаған дене шынықтыру жаттығуларының ересен болуы әбден мүмкін.

Елбасы Н.Ә. Назарбаев «Ұлы Даланың жеті қыры» мақаласында: «Біздің ата-бабаларымыз қоршаған ортамен етене өмір сүріп, өздерін табиғаттың ажырамас бөлшегі санаған [10, б, 5]. Бұл басты тұрмыс қағидаты Ұлы даланы мекендеген халықтардың дүниетанымы мен құндылықтарын қалыптастырды. Өз жазуы мен мифологиясы бар Қазақстанның ежелгі тұрғындарының озық мәдениеті болды. Олардың мұрасының жарқын көрінісі, көркем болмысы мен рухани байлығының айшықты белгісі – «аң стилі» өнері. Жануарлар бейнесін тұрмыста пайдалану адам мен табиғаттың өзара байланысының символына баланып, көшпенділердің рухани бағдарын айқындап отырған», – деп жазады. Біз Елбасының осы терең ойының дене шынықтыруға да қатысы бар деп санаймыз.

«Аң стилі» – тек өнерде ғана емес, әсіресе, аң стилін дене мәдениетін қалыптастыруда, дамытуда, жетілдіруде қолданылған жаттығулар жүйесімен де тікелей байланысты бағыт болуы мүмкін. Аң стилін жоғары деңгейге жеткізуде аңның қозғалыс әрекет түрлерін де бабаларымыз өмірдің барлық салаларында, атап айтқанда, тұрмыста, соғыс өнерін игеруде, спорттық жарыс түрлерінде үйреніп, қолданғаны анық.

Ол жаттығуларға тән болатын қозғалыс түрлері мен қимыл-әрекеттердің, көп жағдайда, «шығыс күрес өнері» атауымен қытайлық, жапондық, тайлық т.б. болып кетуі де ықтимал. Олай деуге себеп – мәдениеттің сан түрін жоғары дәрежеге жеткізген сақ бабалардың дене мәдениетіне қатысты ештеңе жасамауы мүмкін емес, олардың тарих көлеңкесінде қалғаны анық.

Қазіргі қолданыстағы жалпы дамыту жаттығуларын алатын болсақ, олардың, негізінен, еуропалық жүйелерден келгенін, және кеңестік дәуірдің пролетарит пен шаруа дайындауға қажетті жүйесін қалыптастырғанын ғалымдар еңбектерінде көрсетеді.

Ұлы Абайдың мына өлеңін қарастырсақ, оны тек әдеби мұра деп санауға келмейтінін анық түсінеміз. Ол – рухани, ақыл-ой және дене мәдениетін қатар алып жүрген адам ғана «ТОЛЫҚ АДАМ» деңгейіне жетеді деген алып ойын қысқа да нұсқа, әр буыны мен әр сөзінде даналықпен өрілген жол етіп көрсеткен.

Әуелде бір суық мұз – ақыл зерек,  
Жылытқан тұла бойды ыстық жүрек.

Тоқтаулылық, талапты шыдамдылық, —  
Бұл қайраттан шығады, білсең керек.  
Ақыл, қайрат, жүректі бірдей ұста,  
Сонда толық боласың елден бөлек.  
Жеке-жеке біреуі жарытпайды,  
Жол да жоқ жарыместі “жақсы” демек.

Бұл жерде «ҚАЙРАТ» деген сөздің жай қара күш емес, дене мәдениетінің жалпы адам мәдениетінің бір бөлшегі ретінде гармониялықпен үйлескен бірлігін көреміз.

«Толық адам» идеясы туралы философтар, филологтар, психологтар, педагогтер көп пікір айтып, өзара айтысып жатады. Ал дене мәдениетін қалыптастырушы мамандар бұл тұста көбіне шет қалып жатады.

Шындығында, ЖДЖ – жалпы дамыту жаттығулары – қарапайым сияқты көрінгенімен, олар – қандай да бір жүйенің іргетасын қалайтын негізгі элементтер. Мейлі ол – спорт саласының бағыты болсын, мейлі ол – спорттық емес мамандықтың иесі болсын, мейлі ол – жай ғана адам болсын. Барлығының ақыл-ойы мен рухани дамуына жалпы дамыту жаттығуларының адамгершілік ұранымен бірігіп, үйлескенде ғана ұлттық болмысымызды сақтаймыз және дамытамыз. Одан барып, жалпыадамзаттық дене мәдениеті жүйесімен сабақтасып, жалпыадамзаттық мәдениетке ілігеміз деп санаймыз.

Біздің ойымызша, бастауыш сынып оқушыларына арналған ЖДЖ жүйесінде, кем дегенде 7 түрлі ұлттық ойын немесе ұлттық спорт, ұлттық тұрмыс-тіршілік, ұлттық өнердің элементтерін орнықтыруымыз керек.

Елбасының «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» және «Ұлы Даланың жеті қыры» мақалаларының дене шынықтыру сабақтарына енуі нақты мәселені шешумен көрінуі тиіс. Осы бағытта, дене шынықтыру мұғалімдерінің – әріптестеріміздің креативтік-шығармашылық тәжірибелері рухани жаңғырумен, ақыл-ойдың жаңғыруымен бірге, жас ұрпақтың қайратын дамытатын ұлттық жаттығу жүйесін қалыптастыру бағытында жинақталса деп үміттенеміз. Өйткені қазақтың Батырларының күш-қайраты олардың рухани және ақыл-ойларының тазалығымен, Отан, Ел, Туған жер, Адамгершілік деген идеалдар арқылы ғана күшейіп отырған. Сонда, қазіргі кездегі қазақ мектептеріндегі дене жаттығуы жүйелерінің тек біржақты, яғни тек денені дамытуға бет алып кетпеуін, сонымен бірге әр түрлі ұлттық жаттығудың бір элементін алып, жүйесі, жай ғана жинақталынған эстетикалық жаттығуларды орындату арқылы

оқушыларымыздың денесіне еш пайдасыз, тіпті жүктүсіруіміз мүмкін екенін де ойлауымыз керек. Оқушыларымыз – Қазақстан Республикасының азаматы, елдің болашақ тізгінін ұстайтын азаматтары. Сондықтан еліміздің жас ұрпақты дамыту бағыттарымен бір қатарда жүруіміз керек.

Барлық уақытты жас ұрпақтың рухани, интеллектуалдық және дене тәрбиесі бір тізгінде ұсталынып келгені белгілі.

Әрине, мемлекеттік білім беру стандартының мазмұнында барлығы осылай айтылып, қамтылған. Десек те, ұлттық жаттығу көріністерінің жүйесі жасалмағандықтан, со-

нымен бірге бастауыш сыныптан бастап ЖДЖ жүйесінің мазмұны еуроалдық, кешегі өткен кеңестік, тіпті сандаған мемлекеттердің жүйесінен алынғандықтан, рухани дамуы бір жақта, дене дамуы екінші жақта, ал интеллектуалдық дамуын компьютер мен телефонды толтырып шығаратын елдер басқарып кетуі ғажап емес.

Біздің тарапымыздан ұсынылатын осы бағыттағы ұлттық жалпы дамыту жаттығулары қазіргі кезде талдану үстінде. Бірақ, жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне қазақ ұлттық жаттығулар элементтерін келесі бастаулардан алу керек деп ойлаймыз.

2-кесте – Бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығулары (ЖДЖ) жүйесін жасаудың ұлттық бастау көздері

Ұлттық бастау көздері Сыныптар	Бірінші сынып	Екінші сынып	Үшінші сынып	Төртінші сынып
Әскери дайындық жаттығулары элементтері	Адырна тарту элементтері	Ақберен ұстау элементтері	Атпа найза ұстау элементтері	Алдаспан ұстау элементтері
Атқа міну мәдениеті элементтері	Атқа мініп, секіріп түсу элементтері	Ырғу және қарғу элементтері	Кедергілерден секіру элементтері	Ат үстінде (отырып, тұрып) шабу элементтері
Аңшылық және «аң стилі» элементтері	Қыранның қанат қағып ұшуын бейнелейтін элементтер	Аңшы иттердің (құмай тазы) жүгіруін бейнелейтін элементтер	Барыстың қозғалыс-қимылын бейнелейтін элементтер	Сұңқардың ұшуы мен қонуын бейнелейтін элементтер
Ұлттық ойын элементтері	«Сақина салу» ойыны элементтері	«Асық лақтыру» ойыны элементтері	«Арқан тарту» ойыны элементтері	«Ордағы қасқыр» немесе «Теңге ілу» ойыны элементтері
Ұлттық тұрмыс-тіршілік элементтері	Қамшы ұстау элементтері	Егін ору элементтері	Диірмен тарту элементтері	Тары түю элементтері
Би және ұлттық аспаптарда ойнау өнері элементтері	«Айгөлек» биі. «Қара жорға» биі элементтері. Сыбызғы тарту элементтері.	«Қамажай» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Қобыз тарту элементтері	«Мерекесі» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Дабыл қағу элементтері.	«Мерген» биі элементтері. «Қара жорға» биі элементтері. Домбыра тарту элементтері

Ұлттық жалпы дамыту жаттығуларының арнайы жүйесін қалыптастыру – зерттеу жұмысымыздың тікелей нысаны болмаса да, бұл ретте, балалардың дене қозғалысының, қимыл-әрекеттерінің дамуында ұлттық ақыл-ой қызметінің де орны болатынын түсініп, осындай тақырыпқа мақала жазу жөн деп ойладық. Өйткені қазақстандық оқушылардың, оның ішінде бастауыш мектеп оқушыларының дене шынықтыру жаттығуларын өз бетімен орындауында табиғилық, ұлттық қимыл-қозғалыстар болуы – әбден заңды мәселе. Балаларға арналған

жалпы дамыту жаттығулары туралы түсініктің сонау ежелгі заманнан бергі қарастырылу траекториясын зерделей келе, рухы күшті патриот азамат қалыптастыру бастауыш сыныпта интеллектуалдық дамытумен бірге, ұлттық дене жаттығуларын орындаумен де байланысты екенін анықтадық. Солардың бірнешеуін атап көрсетуге болады.

Айталық, діни жүйелерде өзіндік жалпы дамыту жаттығулары белгілі. Ал білім беру, оқыту жүйесінде қолданылатын арнайы ЖДЖ жүйелерін Мартин Лютер, Иеро-

ним Меркурлиалис (XV-XIV ғғ.) бастаса, Ян Амос Коменскийдің еңбектері жаттығулардың жүйеленуіне дидактикалық негіз қалаған. Оның ізімен Франсуа Рабле, Песталоцци, Жан-Жак Руссо өз еңбектерінде жүйелі жаттығулардың оқушылар үшін маңыздылығын атап көрсеткен.

Ал ХУІІІ ғасырдың аяғында неміс оқытушылары Г. Фит пен И. Гутс-Мутс жасаған жаттығулар жүйесі толыққанды жүйеге айналды. Бұл ретте сокольдік Мирослав Тырш жасаған жаттығулар жүйесінің халықтың азаттық күреске керекті қайраткерлер дайындау қажеттілігінен туғанын атап кету керек. Ресейлік жаттығулар жүйесі А.В. Суворовтың, К.Д. Ушинскийдің есімімен байланысты басталса, негізін қалаған П.Ф. Лесгафт [11, б. 39] болып табылады. Оның жүйесінің әлі күнге өміршең болу себебі – оның ерекшелігінде. Яғни жалпы дамыту жаттығулары – белгілі бір дағдыларды қалыптастыруды емес, тұлғаның гармониялық жан-жақты дамуына себепкер болуы керек деген идеясы.

Кеңестік дәуірде, негізінен жаттығулардың мазмұнында жұмысшы тап пен шаруа табын дене жағынан дамытуға арналғаны белгілі.

Негізінде, қазақ ұлттық жаттығуларында оқушыларға белгілі бір кәсіпті үйретуді көздемейміз. Тектілік тұрғыдан қарайтын болсақ, оқушының ата-бабасынан қалған интеллектуалдық мұраның дене жаттығуларымен біртұтастықта берілетіні белгілі. Сондықтан атқа міну мүмкін болмаса да, элементтерін игеру

керектігіне шұба келтірмеу керек [12, б. 57]. БАҚ құралдары Қытай еліндегі Алтай өлкесінде мектептерде атқа мінуді үйрететін арнайы сабақтар енгізілгенін хабарлайды. [13 б. 22]

Осымен қатар, ұлттық билердің де өзіндік ерекшелігі мол. Өйткені туған жердің климаты, флорасы мен фаунасына орай, адамда музыкалық қабылдау ерекшеліктері дәл сол түйіскен нүктеге лайықты дене қозғалысының әуенге лайық болуы қажет етеді. Сондықтан да ұлттық билердің ерекшеліктері ұлттық әуенге сәйкес келеді.

Оған қоса, ұлттық бидің денсаулықты сақтау, аурудың алдын алу, әсіресе, психосоматикалық ауруларды болдырмау қасиеттері көп жазылып келеді. Осы тұрғыда, ұлы Сократтың биді өте жақсы билегенін, ал Аристотельдің бидің адамдардың мінез-құлқын, ішкі жан-дүниесін, әрекетін көрсететін таза ырғақтың көрінісі болатынын, себебі би қимылдары туар кезде ырғақтық сурет әдетте оны туғызған сезім күйіне сәйкес екендігін айтқан сөздерін келтіру орынды болады деп ойлаймыз.

Ойымызды жинақтай келе, бастауыш сынып оқушыларына арналған жалпы дамыту жаттығуларының жүйесіне дене шынықтыру пәні мұғалімдерінің ұлттық бастау көздерден элементтер енгізіп, рухани жаңғырудың түп тамырын дұрыстауға кірісетініне және солай болып та жатқанына сенеміз. Мақалада осы бағыттағы ойымызды ортаға салу мақсаты көзделгендігін тағы да атап кетеміз.

## Әдебиеттер

- 1 Назарбаев Н.Ә. «Болашаққа көзқарас: рухани жаңғыру» // «Егемен Қазақстан», 12 сәуір, 2017 жыл.
- 2 Назарбаев Н.Ә. «Ұлы Даланың жеті қыры» // «Егемен Қазақстан», 21 қараша. 2018 жыл.
- 3 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане. – Алматы, 2009. – 226 с.
- 4 Баймурзин Х.Х. Тюркская народная педагогика физического воспитания: Автореферат на соискание ... доктора пед. наук. – Казань, 2001. – 26 с.
- 5 Қуанышев Т.Ш. Болашақ дене тәрбиесі мұғалімдерін ұлттық ойын құралдары арқылы даярлау: Автореф. дисс.пед.ғыл. канд.13.00.01. Алматы, 1992. – 24 б.
- 6 Сағындықов Е. «Қазақтың ұлттық ойындары». – Алматы: Рауан, 1991. – 144 б.
- 7 Алимханов Е., Келгенбаев Е., Бақаев Б., Жартыбаев А., Байзакова Н. Қазақтың ұлттық халық ойындары мен спортын топтау, жүйелеудің теориялық қалыптасуы // Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Ғылыми-теориялық журнал. №1 (51)2018. – Б. 34-40.
- 8 Таникеев М.Т. Мир народного спорта. – Алматы: Санат, 1998. – 285 с.
- 9 Гадимбейли М.А. Вопросы физического воспитания в азербайджанском фольклоре (на основе нахч. фольклора) // Известия высших учебных заведений. Поволжский район. №3(31) 2014. – 234 с.
- 10 Назарбаев Н.Ә. «Ұлы Даланың жеті қыры». 21 қараша. 2018 жыл «Егемен Қазақстан». – 5 бет.
- 11 Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н. Решетень. – М.: ФиС, 1987. – 359 с.
- 12 Атқа салт міну кезеңінің ережесі. UIPM EPEJECI. <http://pentathlon.kz/kk>
- 13 Алтайда атқа міну сабағы мектеп бағдарламасына енгізілді – Шетелдегі қазақтілді БАҚ-қа шолу – Мәтін: электронды // [inform.kz](http://inform.kz) : [сайт]. – URL: [https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasy-na-engizildi-sheteldeg-i-kazak-tildi-bak-ka-sholu\\_a3577034](https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasy-na-engizildi-sheteldeg-i-kazak-tildi-bak-ka-sholu_a3577034) (өтініш берілген күні: 07.10.2021).

References

- 1 Nazarbaev N.Ə. «Bolashaqqa көзқарас: ruhani zhaңғuru». 12 säuir, 2017 zhyl. «Egemen Қазақстан».
- 2 Nazarbaev N.Ə. «Ұлы Dalanuң zheti қуру». 21 қараша. 2018 zhyl «Egemen Қазақстан».
- 3 Doskaraev B.M. Istoriya fizicheskoy kul'tury v Kazahstane. – Almaty, 2009. – 226 s.
- 4 Bajmurzin H.H. Tyurkskaya narodnaya pedagogika fizicheskogo vospitaniya. – Avtoreferat na soiskanie ... doktora ped.nauk. – Kazan', 2001. – 26 s.
- 5 Kuanyshev T.SH. Bolashaq дене tәrbiesi mұғalimderin ұлттық оjн қырaldary аркyлы dayarlau. Avtoref. diss.ped.fyl. kand.13.00.01. Almaty, 1992. – 24 b.
- 6 Saғындықov E. «Қазақтuң ұлттық оjндary». – Almaty: Rauan, 1991. – 144 b.
- 7 Alimhanov E., Kelgenbaev E., Вақаев B., ZHartybaev A., Bajzakova N. Қазақтuң ұлттық halық оjндary мен sportyn тоptau, zhүjeleudің teoriyalуқ қalyptasuy. – Dene tәrbiesinің teoriyasу мен әdistemesi. Fylymi-teoriyalуқ zhurnal. №1 (51)2018. – B. 34-40.
- 8 Tanikeev M.T. Mir narodnogo sporta.- Almaty: Sanat, 1998. – 285 s.
- 9 Gadimbejli M.A.gyzy. Voprosy fizicheskogo vospitaniya v azerbajdzhanskom fol'klore (na osnove nahch.fol'klora) // Izvestiya vysshih uchebnyh zavedenij. Povolzhskij rajon. №3(31) 2014. – 234 s.
- 10 Nazarbaev N.Ə. «Ұлы Dalanuң zheti қуру». 21 қараша. 2018 zhyl «Egemen Қазақстан». – 5 s.
- 11 Lesgaft P.F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detej shkol'nogo vozrasta // Lesgaft P.F. Izbrannye trudy / Sost. I. N. Resheten'. – M.: FiC, 1987. – 359 s.
- 12 Atқа salt minu kezенinің erezhesi. UIPM EREZHESI. <http://pentathlon.kz/kk>
- 13 Altajda atқа minu sabағу mektep bagdarlamasyna engizildi – SHetelдеgi қазақтildi БАҚ-қа sholu – Mәtin: elektrondy // inform.kz: [sajt]. – URL: [https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasyna-engizildi-shetelдеgi-kazak-tildi-bak-ka-sholu\\_a3577034](https://www.inform.kz/kz/altayda-atka-minu-sabagy-mektep-bagdarlamasyna-engizildi-shetelдеgi-kazak-tildi-bak-ka-sholu_a3577034) (өtinish берilgen қyни: 07.10.2021).

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Оспанкулов Ернар Ерланович – доктор PhD кафедры начальной военной подготовки e-mail: ernar_erke@mail.ru	Оспанкулов Ернар Ерланович – бастапқы әскери дайындық кафедрасының PhD докторы e-mail: ernar_erke@mail.ru	Ospankulov Ernar – PhD Doctor of the Department of Primary Military Training e-mail: ernar_erke@mail.ru



СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ  
МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ  
ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY  
OF ATHLETIC TRAINING



Конакбаев Б.М., Бектурганов О.Е., Хапар Е., Омар М.Т.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## АНАЛИЗ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАНИЙ

Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Бектурганов Омиржан Ержанович, Хапар Есентай, Омар Мұрат Таңатқанұлы

**Анализ технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного стиля в условиях соревнований**

**Аннотация.** В статье представлен анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля. Проводилась видеозапись и регистрация технико-тактических действий в 289 соревновательных встречах чемпионата Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых, в период с 27 апреля по 3 мая 2018 года в г. Шымкент. В результате проведенного исследования в условиях соревнований были установлены наиболее часто выполняемые технико-тактические действия в стойке и партере, в различных весовых категориях. Оценены результативно выполненные приемы победителей и призеров данных соревнований. Определен уровень технико-тактической подготовки и индивидуальных особенностей борцов вольного стиля в условиях соревнований. Таким образом, были выявлены технико-тактические действия, проводимые в условиях соревнований, а также были представлены практические рекомендации по совершенствованию и защите данных приемов.

**Ключевые слова:** вольная борьба, анализ соревнований, технико-тактические действия, весовые категории.

Konakbayev Bakytbek, Bekturganov Omirzhan, Khapar Yessentay, Omar Murat

**Analysis of technical and tactical preparing and individual characteristics of freestyle wrestlers in competitive conditions**

**Annotation.** The article presents an analysis of the competitive activity of freestyle wrestlers. Video recording and registration of technical and tactical actions were carried out in 289 competitive meetings of the championship of the Republic of Kazakhstan in freestyle wrestling in the period from April 27 to May 3, 2018 in Shymkent. As a result of the conducted research, the most frequently performed technical and tactical actions in the rack and stalls, in various weight categories, were established in competition conditions. The effectively executed techniques of the winners and prize-winners of these competitions are evaluated. The level of technical and tactical preparing and individual characteristics of freestyle wrestlers in competition conditions is determined. Thus, technical and tactical actions carried out in competition conditions were identified, and practical recommendations for improving and protecting these techniques were presented.

**Key words:** freestyle wrestling, competition analysis, technical and tactical actions, weight categories.

Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Бектурганов Омиржан Ержанович, Хапар Есентай, Омар Мұрат Таңатқанұлы

**Жарыс жағдайында еркін күрес балуандардың техникалық-тактикалық дайындығы мен жеке ерекшеліктерін талдау**

**Аңдатпа.** Мақалада еркін күрес балуандарының жарыс қызметін талдау ұсынылған. 2018 жылы 27 сәуір мен 3 мамыр аралығында Шымкент қаласында өткен еркін күрестен ересектер арасында Қазақстан Республикасының чемпионатында 289 жарыс белдесулерінің бейне жазбасы жүргізіліп техникалық-тактикалық іс-әрекеттері тіркелді. Зерттеу нәтижесінде жарыс жағдайында әр түрлі салмақ дәрежесінде тік тұрып және партерде жиі орындалатын техникалық-тактикалық әрекеттер анықталды. Осы жарыстың жеңімпаздары мен жүлдегерлерінің нәтижелі орындалған әдістері бағаланды. Жарыс жағдайында еркін күрес балуандардың техникалық-тактикалық дайындығы мен жеке ерекшеліктерінің деңгейі анықталды. Осылайша, жарыс жағдайында жүргізілген техникалық-тактикалық әрекеттер анықталды, сондай-ақ осы әдістерді жетілдіруге және осы әдістерден қорғану әрекеттері бойынша тәжірибелік ұсыныстар берілді.

**Түйін сөздер:** еркін күрес, жарысты талдау, техникалық-тактикалық іс-әрекеттер, салмақ дәрежелері.

**Введение.** В рамках проведения Чемпионата Мира 2017 года с 20-25 августа по трем стилям борьбы (греко-римская, вольная, женская) в городе Париже прошло заседание бюро United World Wrestling (Объединённый мир борьбы), на котором были оглашены изменения в весовых категориях, которые вступили в силу с 1 января 2018 года. В связи с этим в вольной борьбе к восьми весовым категориям (57, 61, 65, 70, 74, 86, 97, 125 кг) добавились 2 весовые категории 79 и 92 кг. Соответственно с этими изменениями национальные чемпионаты проходили по обновленным весовым категориям. В связи с этим некоторые спортсмены перешли в другие весовые категории и закрепляли свои позиции.

В условиях соревновательной деятельности борцы вольного стиля максимально мобилизуются и проводят технико-тактические действия при противоборстве с соперниками различного уровня подготовки и индивидуализации ведения соревновательных встреч. Своевременное получение объективной и всесторонней информации в процессе соревновательной деятельности дает возможность оценить современные тенденции и направления технико-тактической и специальной физической подготовки с учетом регулярных изменений в правилах соревнований [1].

Контроль за соревновательной деятельностью основывается на сопоставлении спортивных результатов с запланированными или ранее показанными. Сопоставление результатов позволяет выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсмена. В процессе контроля регистрируется общее число и результативность технико-тактических действий; определяется стабильность, вариативность спортивной техники и тактики; изучается реакция основных систем жизнедеятельности организма спортсмена, включая протекание психических процессов. В соревновательном поединке победа, чаще всего, достигается в результате эффективного выполнения технико-тактических действий. Основными показателями технико-тактического мастерства, которыми пользуются специалисты, являются объем технико-тактических действий, их разнообразие, активность, результативность и эффективность атакующих и защитных действий [2].

Всесторонний анализ технико-тактической подготовки по результатам участия в соревнованиях позволяет разработать и рекомендовать к внедрению конкретные предложения в совершенствовании учебно-тренировочного процесса [3]. Такие действия повысят эффективность выполнения приемов не только в атаке, но и

во время контратакующих действий и защите, будут способствовать развитию специальных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и их уровня подготовленности. Сравнительный анализ по технико-тактическим действиям победителей и призеров в весовых категориях определяет качество и результативность проводимых действий, приемов в условиях соревновательной борьбы.

**Цель исследования:** провести анализ и дать оценку технико-тактической и специальной физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей участников Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по вольной борьбе.

**Задачи исследования:**

- внести в протоколы и таблицы технические действия участников соревнований весовых категорий и проанализировать технико-тактическую подготовленность;

- провести сравнительный анализ и результативность технико-тактической подготовленности победителей и призеров;

- разработать практические рекомендации для совершенствования техники борьбы и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

**Методы и организация исследования.**

Педагогические наблюдения проводились во время Чемпионата Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых. Для более детального анализа проводилась видеозапись соревновательных встреч всех весовых категорий. В дальнейшем проводилась регистрация всех технико-тактических действий, выполненных спортсменами на соревновании. По результатам соревнований был произведен педагогический анализ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Чемпионат Республики Казахстан по вольной борьбе среди взрослых был проведен с 27 апреля по 3 мая 2018 года в г. Шымкент. В соревнованиях приняли участие 251 спортсмен, из них – 2 заслуженных мастера спорта Республики Казахстан, 28 мастеров спорта международного класса Республики Казахстан, 114 мастеров спорта Республики Казахстан и 107 кандидатов в мастера спорта Республики Казахстан в 10 весовых категориях. Средний возраст спортсменов составил 23,5 лет. Распределение участников по весовым категориям и спортивной квалификации отражено на рисунке 1. Видеозаписи соревновательных встреч проводились тремя видеокамерами на трех коврах.

По окончании Чемпионата были просмотрены и проанализированы 289 соревновательных встреч. В протоколы внесены данные о количестве различных результативных и нерезультативных технико-тактических действий, количество атакующих действий, проведенных в ходе соревновательных встреч в десяти весовых категориях.

По окончании Чемпионата были просмотрены и проанализированы 289 соревновательных встреч. В протоколы внесены данные о количестве различных результативных и нерезультативных технико-тактических действий, количество атакующих действий, проведенных в ходе соревновательных встреч в десяти весовых категориях.

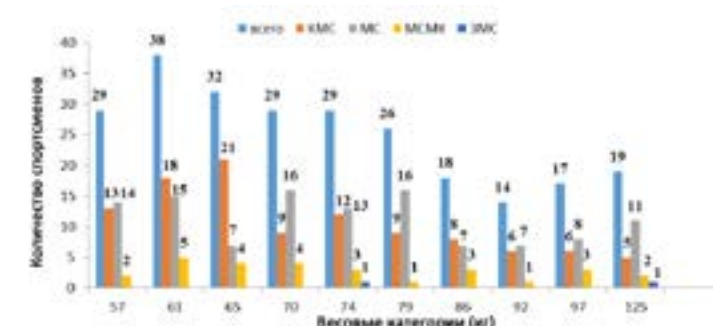


Рисунок 1 – Распределение спортсменов по весовым категориям и их спортивная квалификация

Всего зарегистрировано 1508 оценок за технико-тактические действия в период соревнования, из них в стойке – 964 и в партере – 408, объявлено

предупреждений – 119, рассматривалось 17 челенджей для повторного рассмотрения и уточнения спорных технических действий (таблица 1).

Таблица 1 – Количество оцененных технико-тактических действий по весовым категориям в стойке и партере

№	Технико-тактические действия	Количество оценок										Всего
		Весовые категории, кг										
		57	61	65	70	74	79	86	92	97	125	
<b>Оцененные технико-тактические действия, проведённые в стойке</b>												
1	Бросок через бедро	2	4	3	2	2	2	1		2		18
2	Бросок нырком			1	1	1						3
3	Бросок через плечи	1	3			1		1				6
4	Бросок прогибом	1	2	1	1			2		1		9
5	Бросок с захватом руки и головы сверху				1	1	2		1			5
6	Бросок с обратным захватом туловища			2	1	2	2	2				9
7	Бросок скручиванием			1	1						1	3
8	Бросок с захватом одноименной руки и ноги	1		1		1	1			1		5
9	Бросок подсечкой с захватом ноги				1	2			1	1		5
10	Бросок с зацепом изнутри	2	1			1		4	1		1	10
11	Бросок проходом в две ноги	2	2	4	2	4		2			3	19
12	Бросок с зашагиванием	1	1								1	3
13	Перевод в партер сбрасыванием	7	6	4	11	16	5	2	5		2	57
14	Перевод в партер забеганием	15	17	22	17	29	9	6	7	18	12	152

15	Перевод в партер нырком	3	2	2	4		1	1	2	1		16
16	Перевод в партер с проходом в одну ногу	42	34	48	39	26	20	14	13	9	18	263
17	Перевод в партер с проходом в две ноги	9	15	18	7	8	6	7	3	3	5	81
18	Перевод в партер выседом	2		1		1			1			5
19	Атака с выталкиванием за ковер	10	20	20	22	33	17	21	11	9	13	176
20	Активность	14	25	6	11	10	9	11	12	7	14	119
	<b>Всего:</b>	112	132	134	121	138	74	74	57	52	70	964
<b>Оцененные технико-тактические действия, проведённые в партере</b>												
21	Переворот в партере накатом	42	24	43	17	35	21	8	12	15	21	238
22	Переворот в партере с крестных захватом ног	2	17	9	10	7	8	9	5			67
23	Переворот в партере с обратным захватом туловища	8		6	5	5	1		1	1	3	30
24	Переворот в партере с захватом руки и головы	6	7	2	1	1						17
25	Переворот в партере	1		6	6	5	2	3	1		1	25
26	Накрывание от приема	4	6	4	1	4	3	5	3		1	31
	<b>Всего:</b>	63	54	70	40	57	35	25	22	16	26	408
27	<b>Предупреждения</b>	16	20	5	11	10	11	12	12	6	16	119
28	<b>Челлендж</b>	1	2	3	4	2	2	1	1	1	-	17
	<b>Всего</b>	192	208	212	176	207	122	112	92	75	112	1508
Примечание: челлендж – протест, необходимый, чтобы определить действие, по которому тренеру разрешается от имени борца просить остановить схватку, чтобы апелляционное жюри и судейская бригада вновь смогли пересмотреть тот или иной спорный эпизод судейства.												

Анализ количества оценок за различные приёмы по весовым категориям показал, что наибольшее количество раз были оценены судьями технико-тактические действия в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 263 раза, атака с выталкиванием за ковер – 176 раз, перевод в партер с забеганием – 152 раза, 119 раз спортсмены получили оценки за активность, перевод в партер с проходом в две ноги – 81 раз, перевод в партер сбрасыванием – 57 раз, бросок с проходом в две ноги – 19 раз, бросок через бедро – 18 раз, перевод в партер нырком – 16 раз, бросок с зацепом изнутри – 10 раз, бросок с обратным захватом туловища и бросок прогибом – по 9 раз, бросок через плечи – 6 раз, бросок с захватом одноименной руки и ноги, бросок с захватом руки и головы сверху, бросок подсечкой с захватом ноги и перевод в партер выседом –

по 5 раз, бросок скручиванием, бросок нырком и бросок с зашагиванием – по 3 раза. А также в партере: переворот в партере накатом – 238 раз, переворот в партере с крестным захватом ног – 67 раз, переворот в партере с обратным захватом туловища – 30 раз, переворот в партере – 25 раз, переворот в партере с захватом руки и головы – 17 раз, проводились накрывания от различных приемов – 31 раз и сделаны предупреждения – 119 раз.

Сравнивая соотношение количества оценок в стойке и в партере, мы получили следующие результаты. В стойке было оценено 964 технических действия, что составило 70,3%, а в партере – 408 приёмов, или 29,7%. Можно сделать вывод о том, что защитные действия от приёмов в борьбе стоя менее совершенны, чем в партере, и это при условии, что конкуренция в Чемпионате

Республики Казахстан в некоторых весовых категориях довольно слабая по сравнению с международными соревнованиями [4, 5].

Сравнительный анализ по технико-тактическим действиям победителей и призеров в весовых категориях показал, что проводимых результативных приемов было в стойке 15 и в партере 5 (таблица 2) [6-8].

В весовой категории до 57 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 13 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 3 раза, перевод в партер забеганием – 3 раза, перевод в партер нырком – 3 раза, бросок с захватом две ноги – 2 раза, бросок прогибом – 1 раз, перевод в партер сбрасыванием – 1 раз. В партере: переворот накатом – 22 раза, переворот с захватом руки и головы – 6 раз, переворот с крестным захватом ног – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 80%, у спортсмена, занявшего второе место, – 100 % результативность, у бронзовых призеров результативность – 66,7 и 82,7% соответственно.

В весовой категории до 61 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 13 раз, перевод в партер с забеганием – 8 раз, выталкивание с атакой за ковер – 6 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 5 раз, активность – 4 раза, перевод в партер сбрасыванием – 2 раза, бросок с захватом две ноги и бросок через бедро – по 1 разу. В партере: переворот накатом – 12 раз, переворот с крестным захватом ног – 11 раз, переворот с захватом руки и головы – 3 раза, переворот с обратным захватом – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 80,6%, у спортсмена, занявшего второе место, – 53,8%, у бронзовых призеров результативность – 60,8 и 66,7% соответственно.

В весовой категории до 65 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 19 раз, перевод в партер забеганием – 15 раз, выталкивание с атакой за ковер – 10 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 7 раз, бросок с захватом двух ног – 3 раза, бросок с обратным захватом туловища и перевод в партер нырком по 2 раза, перевод в партер сбрасыванием и активность – по 1 разу. В партере: переворот накатом – 16 раз, переворот с обратным захватом и переворот с крестным захватом ног – по 4 раза, перевороты в партер – 2 раза, переворот

с захватом руки и головы – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 80,6%, у спортсмена, занявшего второе место, – 78,8%, у бронзовых призеров результативность – 90 и 72% соответственно.

В весовой категории до 70 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 15 раз, активность – 7 раз, перевод в партер с забеганием – 5 раз, выталкивание с атакой за ковер – 4 раза, бросок с захватом двух ног – 2 раза, перевод в партер сбрасыванием и перевод в партер с проходом в две ноги – по 1 разу, бросок через бедро, бросок прогибом и скручиванием – по 1 разу. В партере: переворот с крестным захватом ног – 6 раза, переворот накатом и перевороты в партере – по 3 раза, переворот с обратным захватом и переворот с захватом руки и головы – по 1 разу. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 82,3%, у спортсмена, занявшего второе место, – 90%, у бронзовых призеров результативность – 76,5 и 88,8% соответственно.

В весовой категории до 74 кг в стойке: выталкивание с атакой за ковер – 17 раз, перевод в партер с забеганием – 13 раз, перевод в партер сбрасыванием – 9 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 8 раз, активность – 5 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 3 раза, бросок с захватом двух ног – 2 раза, «бросок мельница» и перевод в партер нырком по 1 разу. В партере: переворот накатом – 14 раз, переворот с крестным захватом ног – 6 раза, перевороты – 4 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 100%, у спортсмена, занявшего второе место 90,5%, у бронзовых призеров результативность – 91,6 и 90,9 % соответственно.

В весовой категории до 79 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу и выталкивание с атакой за ковер по 11 раз, перевод в партер забеганием – 10 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 6 раз, перевод в партер сбрасыванием и активность – по 3 раза. В партере: переворот накатом – 16 раз, переворот с крестным захватом ног – 7 раз, переворот с обратным захватом – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий составила 81,5%, у спортсмена, занявшего второе место, – 89,5%, у бронзовых призеров результативность – 88,8 и 90% соответственно.

Таблица 2 - Показатели оцененных технико-тактических действий призеров по весовым категориям

Места призеров по весовым категориям			Технико-тактические действия																				
			В стойке											В партере									
			Перевод в партер с проходом в одну ногу	Перевод в партер с проходом в две ноги	Перевод в партер с забеганием	Перевод в партер нырком	Перевод в партер сбрасыванием	Бросок с захватом две ноги	Бросок через бедро	Бросок с обратным захватом туловища	Бросок прогибом	Бросок (мельница)	Бросок с зацепом изнутри	Бросок скручиванием	Выталкивание с атакой за ковер	Активность (пред. 1 балл)	Переворот накатом	Переворот с обратным захватом	Переворот с крестным захватом ног	Переворот с захватом руки и головы	Перевороты в партере	Все атакующие действия	Результативные действия
57 кг	1	И.Ж.	3		1			1							5			6		20	16	4	
	2	П.Б.	2	3	1	1									11					18	18		
	3	Б.Д.	4		1	1	1				1				12		1			25	21	4	
	3	И.Ж.	4				1	1							4					15	10	5	
61 кг	1	А.Қ.	4	2	3								3		5		7		1	31	25	6	
	2	К.В.	2	2	1		2						1		4		1		1	26	14	12	
	3	С.Н.	4		1		1							4	1		3			23	14	9	
	3	К.Р.	3	1	3			1	1					2	2	2		3		27	18	9	
65 кг	1	О.С.	8	2	8		1							2	4					31	25	6	
	2	Н.Д.	6	1	5	1								5	1	6		1		33	26	7	
	3	Б.М.	4	1	1	1		1						1	5		4			20	18	2	
	3	Ж.Қ.	1	3	1			2		2				2	1	4			2	25	18	7	
70 кг	1	Б.А.	1	1	3			1		1				2	3			1	1	17	14	3	
	2	Ж.Д.	3									1	2	1	1	1				10	9	1	
	3	М.Қ.	2		2									1	1		6		1	17	13	4	
	3	А.М.	9				1	2						2	1				1	18	16	2	
74 кг	1	Қ.Д.	3	1	2		2	1				1		6	2	2			2	22	22		
	2	З.Ж.	1	2	8									4	1	3				21	19	2	
	3	С.Б.	2		1	1	5							2		4		6		1	24	22	2
	3	Б.Н.	2		2		2	1						5	2	5			1	22	20	2	
79 кг	1	А.С.	3	2	3		1							2	1	4		2		19	18	1	
	2	И.Б.	3	1	3		1							3		4		2		19	17	2	
	3	У.Ғ.	3	2	2		1							3		3	2			18	16	2	
	3	Б.А.	2	1	2									3	2	5		3		20	18	2	

86 кг	1	Д.А.	4	2	2	1		1					8	1	1			2	27	22	5	
	2	Д.А.	1	2	1		2				2		5	2	3			1	23	19	4	
	3	К.Н.		1				1		1			2	2	1				10	7	3	
	3	А.Э.	2	1							1		2	3			1	2	15	12	3	
92 кг	1	Н.Н.	7		2		3						1	2	3				19	18	1	
	2	Ч.И.	1				2								5				9	8	1	
	3	А.Н.				1							3	2					8	6	2	
	3	А.И.	2	1									1	2	2		1		10	9	1	
97 кг	1	Э.Б.	4		3									1	6	1			19	15	4	
	2	А.Е.	3		7									2					16	12	4	
	3	Б.С.	3											1	3				10	7	3	
	3	И.М.			5			1						2	1	7			19	16	3	
125 кг	1	Б.О.	2		4		1						1	5	3				18	16	2	
	2	Б.Д.								1			1	2				1	6	5	1	
	3	И.Ф.		1	1								1	1					6	4	2	
	3	Ш.Д.	4		2		2	1								3			1	15	13	2
Всего:			112	33	81	8	27	13	4	2	3	1	4	1	75	47	70	10	36	12	18	

В весовой категории до 86 кг в стойке: выталкивание с атакой за ковер – 17 раз, активность – 8 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 7 раз, перевод в партер с проходом в две ноги – 6 раз, перевод в партер с забеганием и бросок с зацепом изнутри – по 3 раза, перевод в партер нырком, бросок с захватом двух ног, бросок прогибом и бросок через бедро – по 1 разу. В партере: переворот накатом и перевороты – по 5 раз, переворот с захватом руки и головы – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий – 81,5%, у спортсмена, занявшего второе место, – 82,6%, у бронзовых призеров результативность – 70 и 80% соответственно.

В весовой категории до 92 кг в стойке: перевод в партер с проходом в одну ногу – 10 раз, активность – 6 раз, перевод в партер сбрасыванием и выталкивание с атакой за ковер – по 5 раз, перевод в партер забеганием – 2 раза, перевод в партер с проходом в две ноги и перевод в партер нырком – по 1 разу. В партере: переворот накатом – 10 раз, переворот с крестным захватом ног – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий – 94,7%, у спортсмена, занявшего второе место, – 88,8%, у бронзовых призеров результативность – 75 и 90% соответственно.

В весовой категории до 97 кг в стойке: перевод в партер сбрасыванием – 15 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 10 раз, выталкивание с атакой за ковер – 2 раза, бросок через бедро – 1 раз. В партере: переворот накатом – 16 раз, переворот с обратным захватом – 1 раз. У победителя в этом весе результативность технических действий – 79%, у спортсмена, занявшего второе место, – 75%, у бронзовых призеров результативность – 70 и 84,2% соответственно.

В весовой категории до 125 кг в стойке: активность – 8 раз, перевод в партер забеганием – 7 раз, перевод в партер с проходом в одну ногу – 6 раз, выталкивание с атакой за ковер – 3 раза, перевод в партер сбрасыванием и бросок с захватом двух ног – по 2 раза, перевод в партер с проходом в две ноги бросок зацепом изнутри – по 1 разу. В партере: переворот накатом – 6 раз, перевороты – 2 раза. У победителя в этом весе результативность технических действий – 88,8%, у спортсмена, занявшего второе место, – 83,3%, у бронзовых призеров результативность – 66,6 и 86,6% соответственно.

Анализируя качество выполнения приемов, мы определили, что наиболее эффективными приёмами являются: в стойке перевод в партер с проходом в одну ногу, перевод в партер забеганием и переворот в партере накатом.



**Выводы и практически рекомендации:**

1. В Чемпионате Республики Казахстан по вольной борьбе приняли участие 251 спортсмен, зарегистрированы оцененные технические действия 289 встреч.

2. По результатам анализа технической подготовленности участников Чемпионата Республики Казахстан нами разработаны следующие рекомендации:

- уделять больше внимания совершенствованию защитных действий от приёмов в партере: переворот в партере накатом (238 оценок), переворот в партере скрестным захватом ног (67 оце-

нок), переворот в партере с обратным захватом туловища (30 оценок);

- в стойке совершенствовать защиту от приёмов: перевод в партер с проходом в одну ногу (263 оценки), перевод в партер с забеганием (152 оценки), атака с выталкиванием за ковер (176 оценок), перевод в партер с проходом в две ноги (81 оценка), перевод в партер сбрасыванием (57 оценок);

- совершенствовать качество выполнения атакующих приемов: бросок обратным захватом туловища, бросок через бедро, бросок скручиванием, бросок зацепом изнутри.

**Литература**

- 1 Конакбаев Б.М., Хапар Е., Омар М.Т. Анализ технико- тактической подготовки борцов вольного стиля в условиях соревнований // Материалы VIII Международной конференции студентов и молодых ученых «Университетский спорт: Здоровье и процветание нации». – Улан-батор, 2018. – С. 250-254.
- 2 Волков В.А. Тренировка и восстановительные процессы: учебное пособие. – Смоленск: Смоленский институт физ. культуры, 1990. – 140 с.
- 3 Титаренко В., Тропин Ю. Динамика показателей соревновательной деятельности борцов высокой квалификации // Слобожанский научно-спортивный вестник – 2020. – №1(75). – С. 53-55.
- 4 Fujiyama, K., Yamashita, D., Nishiguchi, S., & Ito, M. (2019). Technical-tactical analysis of men’s wrestling: a case study of the 72nd National athletic meet of 2017 in Japan // International Journal of Wrestling Science, № 9(1). – P. 1-6.
- 5 Шепетюк М.Н. Теория и методика в спортивной борьбе. – Алматы: КазАСТ, 2020. – 336 с.
- 6 Шахмуратов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. – М.: Высш.шк., 1997. – 189 с.
- 7 Алимханов Е.А. Теория и методы борьбы. – Алматы, 2019. – 232 с.
- 8 Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.

**References**

- 1 Konakbaev B.M., Napar E., Omar M.T. Analiz tekhniko- takticheskoy podgotovki borcov vol’nogo stilya v usloviyah sor-evnovanij // materialy VIII Mezhdunarodnoj konferencii studentov i molodyh uchenyh «Universitetskij sport: Zdorov’e i procvetanie nacji»: – Ulan-bator, 2018. – S. 250-254.
- 2 Volkov V.A. Trenirovka i vosstanovitel’nye processy: uchebnoe posobie. – Smolensk: Smolenskij institut fiz. kul’tury, 1990. -140 s.
- 3 Titarenko V., Tropin YU. Dinamika pokazatelej sorevnovatel’noj deyatel’nosti borcov vysokoj kvalifikacii // Slobozhanskij nauchno-sportivnyj vestnik – 2020. – №1(75). – S. 53-55.
- 4 Fujiyama, K., Yamashita, D., Nishiguchi, S., & Ito, M. (2019). Technical-tactical analysis of men’s wrestling: a case study of the 72nd National athletic meet of 2017 in Japan // International Journal of Wrestling Science, № 9(1). – R. 1-6.
- 5 SHepetyuk M.N. Teoriya i metodika v sportivnoj bor’be. – Almaty: KazAST. – 2020. – 336 c.
- 6 SHahmuradov YU.A. Vol’naya bor’ba. Nauchno-metodicheskie osnovy mnogoletnej podgotovki borcov. – M.: Vyssh.shk., 1997. – 189 s.
- 7 Alimhanov E.A. Teoriya i metody bor’by. – Almaty, 2019. -232 s.
- 8 Alihanov I.I. Tekhnika i taktika vol’noj bor’by. Izd. 2-e, pererab., dop. – M.: Fizkul’tura i sport, 1986. – 304 s.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p><i>Конакбаев Бакытбек Мухаметханович</i> – магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>	<p><i>Конакбаев Бакытбек Мухаметханович</i> – күрес және ұлттық спорт түрлері кафедрасының аға оқытушысы, магистр, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>	<p><i>Konakbayev Bakytbek</i> – Master’s degree, Senior Lecturer Department of Wrestling and National Sports, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: bahytbek.k@mail.ru ORCID ID: 0000-0001-6116-973X</p>

<sup>1</sup>Раев Ф.Б.а, <sup>1</sup>Зернов Д.Ю., <sup>2</sup>Хаустов С.И.

<sup>1</sup>Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан

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

## ОЦЕНКА И ВОСПИТАНИЕ КИНЕСТЕТИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У КЕРЛИНГИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Раев Фархат Болатбекович, Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

**Оценка и воспитание кинестетических способностей у кёрлингистов в группах начальной специализированной подготовки**

**Аннотация.** В статье представлены тесты для оценки специальных кинестетических координационных способностей у кёрлингистов 9-11 лет, которые занимаются в группах начальной специализированной подготовки. Главной целью представленной статьи является разработка и научное обоснование комплексной программы тренировочных занятий, которые направлены на воспитание кинестетических способностей в кёрлинге. Особое значение при выполнении технических действий в кёрлинге имеют кинестетические способности, так как они связаны с необходимостью точного дозирования собственных усилий играющих, придаваемых весу камня при его выпуске по линии щетки. Данная программа сейчас проходит апробацию в ДЮСШ им. К. Байболова г. Петропавловска. Она дорабатывается и пополняется различными элементами из аналогичных программ других видов спорта. Предполагается, что реализация экспериментальной методики воспитания кинестетических координационных способностей в тренировочном процессе кёрлингистов повысит не только уровень их физической подготовленности, но и создаст хорошую базу для успешного освоения техники выполнения соревновательных упражнений.

**Ключевые слова:** детско-юношеская спортивная школа, начальная специализированная подготовка, кинестетические способности.

Раев Фархат Болатбекович, Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

**Кёрлингистердің кинестетикалық қабілеттерін алғашқы мамандандырылған дайындық топтарында бағалау және тәрбиелеу**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада кёрлингпен айналысатын 9-11 жас аралығындағы бастапқы мамандандырылған дайындық топтарында арнайы кинестетикалық үйлестіру қабілеттерін бағалауға арналған тесттер көрсетілген. Ұсынылған мақаланың негізгі мақсаты – кёрлинге кинестетикалық қабілеттерді дамытуға бағытталған кешенді оқыту бағдарламасын дайындау және ғылыми түрде негіздеу. Кёрлингтегі кинестетикалық қабілеттердің маңызы техникалық әрекеттерді орындау кезінде ойнаушылардың өз күштерін көрсетілген тас салмағына дәл мөлшерлеумен ескеріліп, тастың қылшақ бойымен шығарылуына аса мән беріледі. Бұл бағдарлама Петропавл қаласындағы К. Байболов атындағы балалар мен жасөспірімдер спорт мектебінде апробациядан өтіп жатыр. Жаттығу бағдарламасы үнемі әр түрлі элементтермен толықтырылады. Кёрлинге дайындау процесінде кинестетикалық үйлестіру қабілетін дамытудың эксперименттік әдістемесін енгізу физикалық дайындық деңгейін жоғарылатып қана қоймайды, сонымен қатар бәсекеге қабілетті жаттығуларды орындау техникасын сәтті меңгеруге жақсы негіз жасайды деп болжануда.

**Түйін сөздер:** балалар мен жасөспірімдер спорт мектебі, бастапқы мамандандырылған дайындық, кинестетикалық қабілеттер.

Rayev Farkhat, Zhernov Denis, Khaustov Stanislav

**Assessment and education of kinesthetic abilities of curlers in groups of initial specialized training**

**Abstract.** The article presents tests for assessing special kinesthetic coordination abilities in curlers of 9-11 years old children, who are engaged in groups of initial specialized training. The main goal of the presented article is development and scientific justification of complex training program which is aimed at fostering kinesthetic abilities in curling. The kinesthetic abilities in curling have particular importance when performing technical actions, since they are associated with the need for accurate dosage of the players' own efforts, attached to the weight of the stone when it is released along the line of the brush. Now this program is being tested at the Children's and Youth Sports School named after K. Baibolov, Petropavlovsk. It is being finalized and supplemented with various elements from similar programs in other sports. It is assumed that the implementation of the experimental methodology of upbringing kinesthetic coordination abilities in the training process of curlers will increase not only the level of their physical fitness, but also create a good basis for the successful mastering of the technique of performing competitive exercises.

**Key words:** children's and youth sports school, initial specialized training, kinesthetic abilities.

**Введение.** Спортивная игра керлинг с 1996 года входит в программу зимних Олимпийских игр. В 2003 года в Казахстане была создана республиканская Ассоциация керлинга [1]. Керлинг (англ. curling, от скотс. curl – дугообразная траектория движения камня по льду) – командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде – по четыре игрока [2].

В теории и практике физической культуры проблема воспитания физических качеств и их влияния на спортивную деятельность весьма актуальна на сегодняшний день, так как исследование и развитие физических качеств является одной из главных проблем в области физической культуры и спорта. Разнообразные двигательные действия формируются в течение жизни человека под влиянием многих факторов и процесс их формирования может приобретать различный характер. Оптимизация этого процесса достигается в условиях рационально построенного обучения и тренировки, в том числе и в керлинге.

Критерием успешности спортсмена является совокупность его функциональных возможностей, технико-тактической, общей физической и координационной подготовки, высокий уровень которых позволяет достигать задуманных спортивных результатов. Под двигательными способностями понимаются возможности человека быстро, точно, биомеханически целесообразно и находчиво решать любые двигательные задачи [3]. По выражению Н.А. Берштейна, координационные способности являются преодолением чрезмерных степеней свободы нашими органами движений, то есть, переводя их в управляемые системы [4].

Таким образом, под общими координационными способностями имеются в виду возможности человека, определяющие его готовность к подходящему управлению всевозможными по происхождению и смыслу двигательными действиями [5].

Одним из видов координационных способностей являются кинестетические способности, которые свойственны зрительным и двигательным анализаторам: «чувство пространства», «чувство времени» и др., простыми словами – чувства прилагаемого усилия.

В керлинге особое значение кинестетические способности имеют при выполнении технических действий. При этом, основным критерием достижения успехов является точность броска

каменя [6]: «дро», «тейк-аут», «хит-ролл», «фриз» [7], что связано с необходимостью точного дозирования собственных усилий, передаваемых весу камня при его выпуске по линии щетки.

**Актуальность исследования** обусловлена все возрастающими требованиями к уровню развития двигательных способностей спортсменов, занимающихся керлингом. Особенно высока в данном процессе значимость кинестетических координационных способностей, определяющих возможности юных спортсменов совершенствовать свое техническое мастерство и демонстрировать высокие спортивные результаты.

**Объект исследования** – процесс воспитания двигательных способностей в керлинге.

**Предмет исследования** – средства и методы воспитания кинестетических координационных способностей у юных спортсменов-керлингистов на этапе их начальной специализированной подготовки.

**Цель исследования** – обосновать необходимость контроля и воспитания кинестетических координационных способностей у юных спортсменов-керлингистов на этапе их начальной специализированной подготовки

#### **Задачи исследования:**

Обосновать блок тестовых заданий и провести оценку развития кинестетических координационных способностей у юных спортсменов-керлингистов.

Разработать программу воспитания кинестетических координационных способностей у юных спортсменов-керлингистов на этапе начальной специализированной подготовки.

**Научная новизна** исследования заключается в разработке и апробировании новых экспериментальных авторских тестов при воспитании кинестетических координационных способностей у юных спортсменов-керлингистов.

**Методы и организация исследования:** теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, педагогические наблюдения, педагогическое тестирование, методы математической статистики при обработке полученных данных. Предполагается, что после проведения данного постановочного предварительного исследования на основе полученных в нем результатов, для достижения основной цели исследования, указанной выше, будет проведено основное исследование с использованием естественного педагогического эксперимента.

В данном исследовании были сформированы две группы: опытная и контрольная, в каждой – по 10 человек. В обеих группах были начинаю-

щие керлингисты в возрасте 9-11 лет, равные по уровню спортивной подготовленности.

Базовые тестовые задания были взяты из монографии В.Л. Ботяева [8]. Для определения уровня развития кинестетических способностей у керлингистов на этапе их начальной специализированной подготовки были использованы собственноразработанные специальные тесты.

Базовые тесты для определения кинестетических способностей: бросок мяча на расстояние 50% от максимального результата испытуемого.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет 3 броска медболом (2 кг), стараясь показать максимальный результат на дальность. В следующих трех попытках он должен показать результат, равный 50% от максимального. Задание выполняется без зрительного контроля.

Результат – средняя величина трех отклонений (см).

Минимальное увеличение дальности броска от 50% максимального результата.

Процедура тестирования: испытуемый выполняет броски медболом (2 кг), с минимальным увеличением расстояния от 50% максимального результата в каждой последующей попытке. Броски выполняются в диапазоне 50-75% от максимального результата.

Результат – количество бросков с минимальным увеличением дальности броска каждой предыдущей попытки.

Специальные тесты для оценки кинестетических способностей: тест «броски в «дом».

Цель: бросок мяча в «дом», стоя к нему спиной.

Оборудование: 6 теннисных мячей, игровое поле для керлинга.

Процедура тестирования: испытуемый стоит на колодке спиной по направлению к дому.

Задача: бросая теннисный мяч над плечом, либо над головой, попасть в «дом», находящийся на дистанции  $1,83 + 1,83 \approx 3,66$  см. После объяснения и показа теста следует одна пробная и 5 зачетных попыток.

Результат – попадание в цель оценивается баллами: в зону свободных защитников – 1 балл; 12 – 8 футов – 2 балла; 8 – 4 футов – 3 балла; 4 – 2 фута или «ти-лайн» – 4 балла.

Методические указания: помощники регистрируют попадания мяча, баллы и проносят мячи.

Во время теста испытуемый не должен поворачиваться. Повернуться можно только после выполнения броска, чтобы узнать свой результат попытки.

Тест на восприятие заданного расстояния – «релиз».

Цель: камень должен остановиться на линии «хог-лайн».

Процедура тестирования: испытуемый встает на колодку и выполняет «релиз» так, чтобы камень остановился на линии «хог-лайна». Выполняется одна пробная и 5 контрольных попыток.

Результат – количество раз остановок на линии «хог-лайн».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Ранее нами было установлено, что в возрасте от 8-11 лет наблюдается тенденция роста показателей всех изучаемых нами координационных способностей, что обусловлено естественным возрастным развитием психической и двигательной функции детей.

Эти выводы совпадают с данными другого автора [9]. В таблице 1 представлены результаты, отражающие кинестетические способности керлингистов опытной группы.

Таблица 1 – Оценка кинестетических способностей керлингистов опытной группы, n = 10

Номер испытуемого	Тест			
	Бросок мяча на расстояние 50% от максимального результата, см	Минимальное увеличение дальности броска от 50 % максимального результата, количество попыток	Броски в «дом» (количество попаданий из 5 раз), баллы	«Релиз», количество из 5 раз
1	181,7	3	12	1
2	193,3	4	11	2
3	198,3	6	9	1

4	206,7	5	12	2
5	206,7	3	8	2
6	183,3	9	15	4
7	206,7	6	10	1
8	182,3	4	11	3
9	186,7	5	9	2
10	211,7	8	16	4
X± m	195,7 ± 3,23	5,3 ± 0,65	11,3 ± 0,76	2,3 ± 0,76

Базовые тесты показали следующие результаты: «бросок мяча на расстояние 50% от максимального результата» –  $195,7 \pm 3,23$  см; «минимальное увеличение дальности броска от 50% максимального результата» –  $5,3 \pm 0,65$  попыток.

Специальные тесты показали следующие результаты: броски в «дом» –  $11,3 \pm 0,76$  баллов; «релиз» –  $2,3 \pm 0,43$  раз.

Необходимо также отметить, что у двух испытуемых опытной группы (№ № 6 и 10) более развиты кинестетические способности. Это видно по таким тестирующим упражнениям, как «Бросок мяча на расстояние 50% от максималь-

ного результата», «Минимальное увеличение дальности броска от 50 % максимального результата» и «Броски в «дом».

В таблице 2 представлены результаты, отражающие кинестетические способности керлингистов контрольной группы. Так, средний результат трех бросков мяча на расстояние 50% от максимального результата составил  $191,9 \pm 4,8$  сантиметра; среднее количество попыток с минимальным увеличением броска от 50 % максимального результата –  $4,2 \pm 0,43$  попыток. Средние результаты по специальным тестам составили:

Таблица 2 – Оценка кинестетических способностей керлингистов контрольной группы, n = 10

Номер испытуемого	Тест			
	Бросок мяча на расстояние 50% от максимального результата, см	Минимальное увеличение дальности броска от 50 % максимального результата, количество попыток	Броски в «дом» (количество попаданий из 5 раз), баллы	«Релиз», количество из 5 раз
1	208,3	5	9	1
2	185	3	7	1
3	176,7	5	8	2
4	225	3	10	4
5	185,7	3	9	2
6	201,7	4	12	2
7	181,7	5	9	3
8	191,7	4	12	1
9	180	3	10	2
10	183,3	7	11	1
X± m	191,9 ± 4,8	4,2 ± 0,43	9,7 ± 0,65	1,9 ± 0,32

броски в «дом» –  $9,7 \pm 0,65$  балла; а тест «релиз» – среднее количество остановок –  $1,9 \pm 0,32$  раза.

В ходе исследования нами произведена оценка уровня развития кинестетических способностей керлингистов 9-11 лет – испытуемых опытной и контрольной групп. Было выявлено, что кинестетические способности у керлингистов начальной специализированной подготовки опытной и контрольной групп по показателям точности воспроизведения «чувства времени» характеризуются практически одним уровнем (таблица 3). Так, средние результаты дифференцирования пространственных тестовых заданий по «броску мяча на расстояние 50 % от максимального результата» были  $195,7 \pm 3,23$  и  $191,9 \pm 4,8$  сантиметров,  $P > 0,05$ ; по «минимальному увеличению дальности броска от 50 % максимального» в опыт-

ной группе  $5,3 \pm 0,65$  попытки, в контрольной группе  $4,2 \pm 0,43$  попытки,  $P > 0,05$ ; по броскам в «дом»: средний результат  $11,3 \pm 0,76$  балла в опытной группе и  $9,7 \pm 0,65$  – балла контрольной в группе,  $P > 0,05$ . В тесте на восприятие заданного расстояния – выполнение «Релиза» – количество остановок в опытной группе  $2,2 \pm 0,43$  раза, а в контрольной группе –  $1,9 \pm 0,32$  раза,  $P > 0,05$ .

Таким образом, анализ различий между полученными результатами по оценке кинестетических способностей до начала предполагаемого естественного педагогического эксперимента показал их недостоверность. Следовательно, уровень подготовленности спортсменов-керлингистов опытной и контрольной групп примерно равный, что позволяет говорить об их однородности и возможности принять участие в эксперименте.

Таблица 3 – Сравнительный анализ кинестетических способностей керлингистов экспериментальных групп  $n = 10$  ( $X \pm m$ )

Группа	Тест			
	Бросок мяча на расстояние 50% от максимального результата, см	Минимальное увеличение дальности броска от 50 % максимального результата, количество попыток	Броски в «дом» (количество попаданий из 5 раз), баллы	«Релиз», количество из 5 раз
Опытная ( $n = 10$ )	$195,7 \pm 3,23$	$5,3 \pm 0,65$	$11,3 \pm 0,76$	$2,2 \pm 0,43$
Контрольная ( $n = 10$ )	$191,9 \pm 4,8$	$4,2 \pm 0,43$	$9,7 \pm 0,65$	$1,9 \pm 0,32$
Достоверность разницы – $t, P$	$0,65 > 0,05$	$1,41 > 0,05$	$1,61 > 0,05$	$1,42 > 0,05$

Для того, чтобы повысить уровень развития кинестетических способностей керлингистов 9-11 лет, нами была разработана методика их воспитания, которая содержит в себе общие и специальные средства координационной подготовки, направленные на пространственные и силовые характеристики движений.

Данная методика основана на том, что кинестетическое дифференцирование движений в процессе тренировочных занятий по керлингу поддается тренировке. А это, в свою очередь, приводит к улучшению функции анализаторов, проявляющихся в снижении порогов проприоцептивной чувствительности. Реализация данного процесса возможна с применением двух групп средств тренировки: общей развивающей и специальной направленности. К средствам воспитания кинестетического дифференцирова-

ния параметров движений общей развивающей направленности относятся, к примеру: упражнения с использованием прыжков в длину на точность; метание различного веса снарядов; отягощений, позволяющих проявлять различные мышечные усилия; гимнастические и акробатические упражнения; спортивные игры [10].

Нами предлагаются следующие общеразвивающие упражнения для воспитания кинестетических координационных способностей:

- минимальное увеличение дальности прыжка в длину с места;
- бросок мяча без зрительного контроля на расстояние 50% от максимального результата;
- броски в цель, стоя к ней спиной;
- челночный бег 6 x 10.

В качестве специальных тренировочных средств, применяемых для воспитания кинесте-

тических координационных способностей у керлингистов, рекомендуется использовать следующие упражнения:

- выкат из колодки в керлинговой обуви на разное расстояние без камня (12, 8, 4, «ти-лайн», «хог-лайн») со зрительным и без зрительного контроля;
- выкат из колодки без камня с максимальным усилием;
- для правильной фиксации туловища - выкат из колодки с различным положением рук (в замок вперед, за спиной, над головой);
- выпуск камня разного веса;
- выполнение технических бросков «дро», «тейк-аут», «хит-ролл», «фриз».

Выводы:

1. Предложенные нами тестовые задания дали возможность провести оценку уровня

развития кинестетических координационных способностей у керлингистов, помогли обобщить необходимость акцентированного их воспитания, так как способность к дифференцированию пространственных, силовых, временных параметров связана с оптимальным чувством прилагаемого усилия при выпуске камня по линии щетки. Данная способность повышает возможности юных спортсменов в совершенствовании их технического мастерства и достижении ими высоких спортивных результатов.

2. Материалы и результаты данного исследования могут быть использованы тренерами и инструкторами в процессе их тренировочной деятельности и подготовке спортсменов на различных её этапах в керлинге.

## Литература

- 1 Спортивный Казахстан: энциклопедический справочник / Авторы-составители: О. Жолымбетов, А. Кульназаров. – Алматы: Изд-во Арыс, 2004. – С. 342.
- 2 Керлинг URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Кёрлинг> (дата обращения: 13.10.2021).
- 3 Бочаров М.И. Спортивная метрология. – Ухта: УГТУ, 2012. – 156 с.
- 4 Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: избранные психологические труды / Н.А. Бернштейн; под ред. В.П. Зинченко. – 2-е изд. – Воронеж: Изд-во НПО "Модэк", 2004. – 688 с.
- 5 Шарипова Ж.Ж. Организация и методика оценки состояния студентов. – Петропавловск: СКГУ, 2012. – 6 с.
- 6 Зернов Д.Ю. Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки керлеров / Д.Ю. Зернов, С.И. Хаустов // Теория и методика физической культуры. – 2018. – № 4(54). – С. 81-87.
- 7 Правила Всемирной федерации керлинга (WCF) (2021, на русском языке). URL: [http://curling.ru/uploads/inbox/Правила % 20 кёрлинга\\_2021\\_RUS.pdf](http://curling.ru/uploads/inbox/Правила%20кёрлинга_2021_RUS.pdf) (дата обращения: 13.10.2021).
- 8 Ботяев В.Л. Отбор и прогнозирование в спорте: место координационных способностей в системе спортивного отбора: монография / В.Л. Ботяев. – Surgut: RIO SurgGPU, 2016. – 332 с.
- 9 Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: монография / И. Ю. Горская, Л. И. Суяргулова; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – [б. и.], 2000. – 212 с.
- 10 Миниханов В.А. Развитие профессиональных способностей обучающейся молодежи к кинестетическому дифференцированию движений в процессе учебных занятий спортивными видами единоборств // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Матер. XVII междунар. науч-практ. конф. – Иркутск: Восточно-Сибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2015. – С. 121-123.

## References

- 1 Sportivnyj Kazahstan: jenciklopedicheskij spravochnik / Avtory-sostaviteli: O. ZZholymbetov, A. Kul`nazarov – Almaty: Izd-vo Arys, 2004. – S. 342.
- 2 Kerling URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Kjorling> (data obrashhenija: 13.10.2021).
- 3 Bocharov M.I. Sportivnaja metrologija. – Uhta: UGTU, 2012. – 156 s.
- 4 Bernshtejn N. A. Biomehanika i fiziologija dvizhenij: izbrannye psihologicheskie trudy / N.A. Bernshtejn; podred. V.P. Zinchenko. – 2 – e izd. – Voronezh, Izd – vo NPO "Modjek" .2004. – 688 s.
- 5 Sharipova Zh.Zh. Organizacijai metodikaocenkisostojanija studentov. – Petropavlovsk: SKGU, 2012. – 6 s.
- 6 Zernov D.Ju. Optimizacija fizicheskoj i sportivno-tehnichesknoj podgotovki kjorlerov / D. Ju. Zernov S. I. Khaustov // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2018. – № 4(54). – S. 81-87.
- 7 Pravila Vsemirnoj federacii kjorlinga (WCF) (2021, na russkom jazyke). URL: [http://curling.ru/uploads/inbox /Pravila%20 kjorlinga\\_2021\\_RUS.pdf](http://curling.ru/uploads/inbox/Pravila%20kjorlinga_2021_RUS.pdf) (data obrashhenija: 13.10.2021).
- 8 Botjaev V.L. Otkor i prognozirovanie v sporte: mesto koordinacionnyh sposobnostej v sisteme sportivnogo otkora: monografija / V.L. Botjaev. – Surgut: RIO SurGPU, 2016. – 332 s.
- 9 Gorskaja I.Ju. Bazovye koordinacionnye sposobnosti shkolnikov s razlichnym urovnem zdorov'ja: monografija / I. Ju. Gorskaja, L. I. Sujangulova; Sibirskaia gos. akad. fiz. kul'tury. – [b. i.], 2000. – 212 s.
- 10 Minihanov V.A. Razvitie professional'nyh sposobnostej obuchajushhejsja molodjozhi k kinesteticheskomu differencirovanij u dvizhenij v processe uchebnyh zanjatij sportivnymi vidami edinoborstv // Sovershenstvovanie professional'noj i fizicheskoj

podgotovki kursantov, slushatelej obrazovatel'nyh organizacij i sotrudnikov silovyh vedomstv: Materialy XVII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, – Irkutsk: Vostochno-Sibirskij institute Ministerstva vnutrennih del Rossijskoj Federacii, 2015. – S. 121-123.

<p><b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b></p> <p><i>Раев Фархат Болатбекович – магистрант 2 курса; СКУ им. М. Козыбаева; г. Петропавловск, Казахстан. e-mail: farhat0298507@gmail.com</i></p>	<p><b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b></p> <p><i>Раев Фархат Болатбекұлы – М. Қозыбаев атындағы СҚУ-дің 2 курс магистранты; Петропавл қ., Қазақстан. e-mail: farhat0298507@gmail.com</i></p>	<p><b>The Author for Correspondence (The First Author)</b></p> <p><i>Raev Farhat – 2-nd year master’s student; M. Kozybayev SKU; Petropavlovsk, Kazakhstan. e-mail: farhat0298507@gmail.com</i></p>
--	---	---



Гусаков И.В. 

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## МЕТОД ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ТРЕНИРОВОК КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ (ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР)

Гусаков Илья Вячеславович

**Метод высокоинтенсивных тренировок как способ повышения уровня скоростно-силовых качеств пловцов (литературный обзор)**

**Аннотация.** На современном этапе подготовки пловцов достаточно четко встала проблема научного обоснования современных методов развития скоростно-силовых качеств и последующего совершенствования процесса подготовки юных спортсменов. Цель данной статьи – провести литературный обзор и предположить, насколько может быть перспективен и результативен метод для пловцов уровня молодежной сборной. В исследовании было проанализировано 16 литературных источников, в которых упоминался этот метод. При подготовке статьи были изучены протоколы различных исследований о воздействии метода с различными интервалами отдыха на физиологическую систему человека, различные типы протоколов отдыха, а также были проведены исследования фактических результатов использования метода не только в плавании, но и в других видах спорта. Результаты литературного обзора показали, что метод может оказывать положительное влияние на большинство физиологических параметров и обеспечивает преимущества не только в результативности юных пловцов, но и спортсменов других схожих видов спорта. Важно отметить, что необходимо продолжение дальнейших исследований влияния метода на результативность пловцов, чтобы определить положительную перспективу использования высокоинтенсивных тренировок. Статья выполнена в рамках реализации проекта «Разработка научно-обоснованных предложений по повышению технической подготовленности и совершенствованию психолого-педагогического сопровождения подготовки спортивного резерва в водных видах спорта» (ИРН AP09260551) грантового финансирования по научным и (или) научно-техническим проектам на 2021-2023 годы Министерства образования и науки Республики Казахстан.

**Ключевые слова:** плавание, скоростно-силовые качества, высокоинтенсивные тренировки.

Gussakov Ilya

**High intensity trainings as a method of developing speed and power in swimming (peer review)**

**Abstract.** The modern methods of development speed and power has subsequent improvement of preparation young athletes has arisen quite clearly. The purpose of this article is to conduct a literature review and suggest the method for swimmers of the youth national level. The study analyzed 16 literature sources in which this method was mentioned. Protocols from various studies on the effects with different rest intervals on the physiological system, different types of rest protocols, and results of using the method not only in swimming, but also in other sports. The results of the literature review showed that the method can have an effect on most physiological parameters and provides advantages not only in the performance swimmers, but also the other sports. It is important to note that the further research on the impact of the method is the positive prospect of using high-intensity training. The article was carried out within the framework of the project "Development of scientifically based proposals to improve technical preparedness and improve psychological and pedagogical support for the preparation of sports reserves in water sports" (AP09260551) grant funding for scientific and (or) scientific and technical projects for 2021-2023 of the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan.

**Key words:** swimming, speed and power in swimming, high intensity trainings.

Гусаков Илья Вячеславович

**Жоғары қарқынды жаттығулар әдісі жүзушілердің жылдамдық-күш сапасын жоғарылату әдісі ретінде (әдеби шолу)**

**Аңдатпа.** Жүзушілерді даярлаудың қазіргі кезеңінде жылдамдық-күш сапасын дамытудың заманауи әдістерін ғылыми негіздеу және жас спортшыларды даярлау процесін одан әрі жетілдіру мәселесі айқын болды. Бұл мақаланың әдеби шолу жасау және жастар құрамасы деңгейіндегі жүзушілер үшін әдіс қаншалықты перспективалы және тиімді болатындығын болжау. Зерттеу осы әдісті атап өткен 16 әдеби дереккезге талдау жасады. Мақаланы дайындау кезінде әртүрлі демалу әдістерінің адамның физиологиялық жүйесіне әсері туралы әртүрлі зерттеулердің хаттамалары, демалу хаттамаларының әртүрлі түрлері зерттелді, сонымен қатар әдісті тек жүздеу ғана емес, сонымен қатар басқа спорт түрлерінде де қолданудың нақты нәтижелері зерттелді.

Әдеби шолудың нәтижелері бұл әдіс көптеген физиологиялық параметрлерге оң әсер ете алатындығын және жас жүзушілердің ғана емес, сонымен қатар басқа да ұқсас спорт түрлерінің спортшыларының да артықшылықтарын қамтамасыз ететінін көрсетті. Жоғары қарқынды жаттығуларды қолданудың оң перспективасын анықтау үшін әдістің жүзушілердің енімділігіне әсерін одан әрі зерттеуді жалғастыру маңызды. Мақала Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 2021-2023 жылдарға арналған ғылыми және (немесе) ғылыми-техникалық жобалар бойынша гранттық қаржыландырудың “Су спорты түрлерінде спорт резервін даярлаудың техникалық дайындығын арттыру және психологиялық-педагогикалық сүйемелдеуді жетілдіру бойынша ғылыми-негізделген ұсыныстар әзірлеу” (ЖТН АР09260551) жобасын іске асыру шеңберінде орындалды.

**Түйін сөздер:** жүзу, жылдамдық-күш қасиеттері, жоғары қарқынды жаттығулар.

**Введение.** На современном этапе подготовки пловцов достаточно четко фиксируется проблема научного обоснования современных методов развития скоростно-силовых качеств и последующего совершенствования процесса подготовки спортсменов. Поскольку потенциальные возможности реализуемых в настоящее время методов спортивной подготовки требуют постоянного совершенствования, многие тренеры ищут новые средства и методы повышения уровня спортивной подготовки молодых спортсменов. В этой связи подбор средств спортивной подготовки и их оптимального соотношения в различных периодах и этапах, методик подготовки становится особо актуальным для дальнейшего повышения спортивных показателей. Это есть одна из важнейших задач теории и практики современного плавания. В спортивной науке выявлен достаточно большой объем опытно-экспериментальных фактов, позволяющих сделать теоретический обзор и выбор среди различных тренировочных вариантов [1, 2, 3]. Исходя из этого, специалистам еще предстоит разработать и установить более оптимальные модификации тренировочных нагрузок и их комбинации в спортивной тренировке пловцов.

Итак, следует отметить, что осуществленные к данному времени исследования все еще не позволяют получить необходимую информацию о спортивно-педагогических, биохимических, физиологических принципах улучшения показателей пловцов, в основном представляя дискуссионный материал и нередко противореча друг другу, что убеждает нас в сложности и разнообразии решения проблемы.

В целом дальнейшее совершенствование спортивного мастерства в плавании нуждается в научном обосновании важнейших принципов (закономерностей) построения процесса спортивной подготовки пловцов на основе взаимосвязи и взаимообусловленности спортивно-педагогических, биохимических, биомеханических, физиологических и других сторон выполнения тренировочных и соревновательных нагрузок с

целью формирования основ развития теоретических и опытно-экспериментальных изысканий.

В мировой практике метод высокоинтенсивных тренировок вновь набирает популярность. Повышенный интерес тренеров к мировой практике этого метода, стал поводом данного исследования. Тренировка с высоким интервалом отдыха и высокой интенсивностью (англ. – High Intensity Interval Training сокр. НИТ) была введена Рейнделлом и Роскаммом в 1950-х годах [1, с. 54]. Высокоинтенсивный метод тренировок с большими интервалами отдыха – это метод тренировок, направленный на повышение соревновательных способностей пловцов высокого уровня квалификации. Этот тип тренировок был разработан на основе высоких скоростей при беге, аналогичных соревновательному темпу [1, с. 56]. Это и многие другие исследования сообщают о положительных результатах в производительности физиологических качеств спортсменов высокого уровня квалификации.

**Цель исследования** – провести литературный обзор и предположить, насколько может быть перспективен и результативен метод (НИТ) для пловцов.

**Объект исследования** – высокоинтенсивный метод тренировок с большими интервалами в плавании.

**Методы и организация исследования.** Шестнадцать зарубежных литературных источников с упоминанием метода тренировок НИТ были использованы для проведения данного обзора. В частности, 8 исследований, направленных на изучение эффективности данного метода на физиологические процессы, 10 исследований метода с разными временными интервалами отдыха, из которых 6 исследований в различных видах спорта и 4 исследования, касающиеся влияния тренировок НИТ в плавании.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В ходе исследования по этой теме нужно отметить ряд ограничений, возникших при проведении литературного обзора. Во-первых, только небольшое количество отписок статей из рецензируемых журналов находятся в свобод-

ном доступе. Во-вторых, многие исследования имели разный протокол тестирования, из-за чего стало невозможным сравнение полученных экспериментальных данных. Также совсем небольшое количество исследований было проведено с высококвалифицированными пловцами, что помешало сделать достаточно большую выборку.

В нашей ранней работе мы описывали влияние 8-недельного тренировочного процесса по программе тренировок высокой интенсивности на физиологические и биомеханические изменения у юных пловцов национального уровня. Полученные нами результаты продемонстрировали, что восьминедельный эксперимент позволил сократить тренировочный объем на 50% в первой зоне интенсивности и увеличить на 200% тренировки в третьей зоне интенсивности. Эти изменения оказали положительное влияние на большинство параметров производительности по сравнению с традиционной программой, направленной на использование больших тренировочных объемов и низкого уровня интенсивности [2, с. 442].

**Влияние метода тренировок НИТ на физиологические процессы.** Зарубежные авторы Buchheit и др. [3] провели исследование физиологических реакций при повторном спринте и прыжковых элементах в двух исследованиях. В первом исследовались время бега, скорость воспринимаемой нагрузки, легочное поглощение кислорода и уровень лактата в крови. В результате как на спринтовых отрезках, так и прыжках были выявлены эффекты: 82% в скорости бега, 80% вентиляции легких и 59% уровня концентрации лактата в крови. Во втором исследовании [4] рассматривалось влияние данного метода на работоспособность, кардиореспираторные системы, окисление крови в мышцах лактатом после нагрузок в результате многократных беговых отрезков при максимальной скорости в сравнении с отрезком челночного бега. Результаты показали, что существует вероятность от 70 до 90%, что повторные челночные спринты могут быть более эффективным методом тренировки, чем повторные спринты.

В вышеупомянутых исследованиях также был проведен анализ уровня МПК и уровня лактата в организме с использованием данного метода в беге. Сообщается об увеличении производительности и снижении концентрации лактата при субмаксимальных (85 – 90% от МПК) нагрузках. Однако авторами не было сообщено о положительном или отрицательном влиянии данного метода на уровень МПК.

Нами была изучена работа, проведенная исследователями Deminice и др [5]. Целью их исследования являлось изучение влияния метода тренировок НИТ на уровень лактата в крови у пловцов высокого уровня квалификации. Результаты показали, что НИТ может оказывать положительное влияние на физиологические параметры, такие как уровень лактата в крови, но также было установлено, что метод тренировок НИТ является фактором, который может усиливать окислительный процесс в работающих мышцах. Биомаркеры крови были исследованы после анаэробной тренировки и показали увеличение показателей, а уровень концентрации лактата в крови вырос на 22%, уровень сахара в крови вырос на 17% и уровень аскорбиновой кислоты изменился с 0,06 до  $0,11 \pm 0,03$  мг/дл.

Armstrong и соавторы [6] предоставили обзор, который продемонстрировал, что у детей, занимающихся плаванием, повышен потенциал окислительного метаболизма в активности миоцитов (имеется ввиду «активность миоцитов») по сравнению со взрослыми. Следовательно, необходимо проводить дальнейшие исследования по вопросу влияния метода тренировок НИТ с различными интервалами отдыха на организм взрослых и детей.

Может показаться очевидным, что метод тренировок НИТ полезен для улучшения большинства физиологических параметров. Положительные результаты были обнаружены в работах Buchheit и соав. [4, с. 5]. Их исследования показали значительную взаимосвязь между изученными параметрами. Показатели выносливости, максимальное потребление кислорода, концентрация лактата в крови в сравнении со скоростью бега и длиной шага имеют статистически значимое улучшение со значениями от 6,7% до 20%. Большая часть исследований проводилась со спортсменами футбола, легкой атлетики, гребли, каяка и велоспорта.

В исследовании, проведенном Sperlich с соавт. [7], было изучено влияние 5-недельной программы НИТ на результативность пловцов в возрасте 9-11 лет. Исследование проводилось с отрезками 100 метров и 1500 метров. Рассчитанными параметрами были МПК и уровень максимального накопления лактата. Результаты исследования показали, что уровень МПК и лактата при плавании 1500 м с использованием методики НИТ не имеет больших изменений. В то время как при тренировке 100 м эти показатели выросли на 18% после 5-недельного эксперимента. Необходимо отметить, что в ходе эксперимента

на 30 минут сократились тренировочные сессии, что также положительно влияет на психологическое состояние молодых спортсменов.

В других исследованиях Kilen и соав. [8] анализировали эффект тренировок НПТ у пловцов высокого уровня квалификации, включая уменьшение объема и тренировки с высоким уровнем интенсивности, в сравнении с контрольной группой, которая тренировалась в режиме большого объема и низкой интенсивности. Результаты, полученные у экспериментальной группы, показали, что уровень поглощения кислорода и жировые отложения были менее улучшены при тренировках по программе НПТ, чем в контрольной группе.

Это важный момент, потому что очень часто дети тренируются как подростки, чрезмерная нагрузка и время пребывания в воде часто приводят к тому, что они бросают спорт. Sperlich и др. [7] доказали, что при сокращении тренировок на два часа в неделю можно улучшить результаты, у детей, которые только начали заниматься плаванием.

Также нами было отмечено положительное влияние на физиологические параметры в сравнении с максимальным и субмаксимальным тренировочным объемом, особенно с применением метода активного восстановления между упражнениями [9–12]. Все авторы предполагают, что пассивное восстановление в 40-50% от максимального объема является наиболее выгодным способом восстановления. В плавании самый полезный способ восстановления является активным. Данный метод обеспечивает более высокие результаты, чем при пассивном восстановлении. Объясняется это тем, что при активном восстановлении кровоток помогает устранить следы окислительного процесса и способствует более быстрому переносу лактата из мышц в печень. Восстановление на 40-50% может помочь организму подготовиться к следующей тренировочной серии.

В таблице 1 изложены формирующие исследования, на основании которых тренеры по плаванию смогут планировать тренировочный процесс с использованием метода НПТ у высококвалифицированных пловцов.

Таблица 1 – Влияние метода НПТ на физиологические процессы

№	Авторы	Объект исследования	Участники эксперимента	Длительность эксперимента	Выводы эксперимента
1	Buchheit [13]	Физиологические реакции организма на тренировки НПТ	13 команд по 12 человек в разных видах спорта в возрасте $22 \pm 3$ года	Одна тренировочная сессия	Метод тренировок НПТ оказывает большое влияние на скоростно-силовые качества. Добавление прыжковых упражнений в период восстановления ухудшает скоростно-силовые способности.
2	Buchheit [4]	Нервно-мышечные показатели скоростно-силовых реакций после тренировок НПТ	15 высококвалифицированных футболистов в возрасте $14,5 \pm 0,5$	10 недель с одной тренировочной сессией в день	Метод НПТ оказал положительное воздействие на спринтерскую скорость, прыжки в высоту и челночный спринт.
3	Deminice [5]	Окислительные процессы в организме, вызванные в результате метода НПТ, и их связь с результативности в плавании.	10 профессиональных пловцов в возрасте $18 \pm 1,5$ года	Одна тренировочная сессия с 8 отрезками по 100 метров в максимальном темпе с интервалом отдыха 10 минут.	Тренировочный метод вызывает сильные окислительные процессы. Модуляция аскорбиновой кислоты играет важную роль в результативности спортсмена.
4	Sperlich [7]	Метод НПТ в отношении физиологических адаптаций организма	26 пловцов в возрасте $11,5 \pm 1,4$ года	5 недель с ежедневной двухразовой сессией	Тренировки по методу НПТ приводят к увеличению МПК

**Процессы восстановления при использовании НИТ.** Другим важным параметром при использовании метода НИТ является время восстановления между подходами. Одним из методов, который используется для прогнозирования того, сколько времени требуется спортсменам для восстановления, является забор крови для определения уровня лактата. Уровень концентрации лактата в крови должен составлять не более 4 ммоль/л крови, прежде чем приступать к следующему подходу. Другим методом является подсчет пульса во время или после выполнения упражнений [14].

Время восстановления между подходами важно для всех спортсменов, так как физиологическим системам необходимо восстановление перед очередным подходом. Одним из основных принципов метода тренировок НИТ является большой интервал отдыха между повторениями. Спортсмену необходимо почти полностью восстановить физиологические процессы, прежде чем приступить к следующим сериям. Пренебрегая этим принципом, можно довести организм до состояния перетренированности. Belfry и соавторы [15] исследовали различные физиологические особенности в запросе кислорода между интервальными и непрерывными анаэробными упражнениями на велоэргометре Lode Corival 400. Авторы предположили, что интервальные упражнения увеличивают максимальную аэробную мощность, позволяя увеличить уровень МПК и получить более высокий пик МПК с меньшим накоплением лактата в крови. Итак, еще одним параметром, который отражают данные исследования, является то, что активное восстановление при методе тренировок интервальным выполнением упражнений эффективнее влияют на физиологические системы.

Также Spenser и соавторы [16] предполагают, что активное восстановление средней и низкой интенсивности показало снижение в тесте пиковой мощности на 3,4 – 6,0%. Кроме того, активное восстановление было хуже в восстанов-

лении трифосфата натрия и креатинфосфата по сравнению с пассивным восстановлением соответственно.

Автор Elbe [17] предполагает, что НИТ помогает пловцам повысить уровень восстановления. В результате исследований они пришли к выводу, что после 12-недельной программы, с увеличением уровня интенсивности тренировочных занятий при снижении общего плавательного объема, уровень стресса снизился на 16,6% при этом уровень восстановления увеличился на 6,5%.

Еще одно исследование в плавании по вопросу восстановления провели Toubekis и соавторы [18], они исследовали эффект активного и пассивного восстановления в период тренировочного процесса с средней интенсивностью. Что касается результатов, они установили, что активного способа восстановления лучше избегать, особенно при интенсивности упражнений, превышающей 50% от лучшего времени на дистанции 100 метров. Кроме того, пассивное восстановление при усилиях до 50% от 100-метрового наилучшего времени более эффективно по параметрам восстановления лактата в крови.

Аналогичные результаты были обнаружены в работе Buchheit и соав. [13]. Они пришли к выводу, что после шести повторений по 50 метров вольным стилем с максимальной скоростью с активным и пассивным методом восстановления наблюдаются значительно низкие показатели лактата и ЧСС в период пассивного отдыха, в то время как при активном отдыхе эти показатели приходят в норму за более короткий промежуток.

Исходя из вышеизложенного, необходимо сделать вывод, что активное восстановление полезнее, чем пассивное в тренировочном процессе от 70% максимальной скорости, при этом пассивное восстановление лучше использовать в тренировочных сериях со средней или низкой интенсивностью. В таблице 2 представлены исследования, которые могут быть полезны с практической стороны.

Таблица 2 – Восстановление при использовании метода НИТ

№	Авторы	Объект исследования	Участники эксперимента	Длительность эксперимента	Выводы эксперимента
1	Belfry [15]	МПК при циклических упражнениях у мужчин	7 спортсменов в возрасте 24 ± 4 года	Три тренировочные сессии с интервалом 72 часа	Различные протоколы тренировочных сессий вызывают различную физиологическую реакцию на аналогичные силовые нагрузки большой интенсивности

2	Elbe [17]	Влияние метода НПТ на уровень стресса организма	41 элитный пловец в возрасте $17 \pm 1,2$ года	12 недель	Повышение интенсивности тренировок и снижение объема снижает общий стресс организма и повышает уровень общего восстановления
3	Toubekis [18]	Различные протоколы восстановления при использовании метода НПТ	10 пловцов в возрасте $17,9 \pm 2,3$ года	Тест 8 по 25 метров спринт и 50-метровый спринт с различным интервалом отдыха	Активное восстановление с интенсивностью, соответствующей 60% от максимальной скорости, снижает производительность во время повторных спринтов на 25 м и не влияет на результативность последующего 50-метрового спринта

**Выводы.** Наше изучение литературных источников показывает, что многие исследования в области НПТ указывают на множество положительных эффектов в физиологических системах и показателях производительности в индивидуальном виде спорта. Более того, НПТ может использоваться с разными интервалами восстановления. Исследования, представленные в работах за последнее десятилетие, показывают, что метод НПТ, используемый спортсменами, занимающимися различными видами спорта, имеет ряд положительных эффектов. Физиологические параметры включают в себя увеличение уровня поглощения кислорода, МПК, источников мышечной энергии и уровня лактата в крови. Эти положительные эффекты были также обнаружены и в плавании. Единственным отличием было увеличение окислительного стресса за счет увеличения биомаркеров окислительного процесса. Это объясняется тем, что тренировочные нагрузки высокой интенсивности заставляют организм приспосабливаться к большим нагрузкам.

Большинство проанализированных исследований отмечают улучшение показателей после использования метода НПТ в сравнении с интервальным методом тренировок в спринте. Разница между двумя типами тренировок заключается в том, что НПТ включает в себя большую продолжительность отдыха с максимальным темпом или скоростью выполнения упражнений. В исследованиях, проведенных в плавании, было установлено, что НПТ является лучшим способом повысить характеристики плавания, чем при методе тренировок, включающем большие

объемы с низкой или средней интенсивностью. Единственным недостатком метода является отсутствие исследований, касающаяся юных пловцов. Напротив, исследование, проведенное Kilen, является единственным, показавшим противоположные результаты в отношении положительного воздействия НПТ. Этот исследователь сообщил об отсутствии различий в результативности у пловцов, которые использовали метод НПТ, в сравнении с пловцами, которые следовали общепринятой программе. В качестве объяснения результатов исследования можно предположить, что разница в возрасте и уровне спортивного мастерства участвующих в эксперименте является основным фактором. Это означает, что у пловцов высокого уровня квалификации метод НПТ, возможно, оказывает более высокий уровень результативности, в то время как детям необходимо сформировать двигательный навык и освоить технику плавания. Также можно предположить, что у детей может быть более высокий эффект от использования метода тренировок НПТ, потому что этот тип тренировок более мотивирует их работать с большей интенсивностью. Кроме того, сообщалось, что источником энергии при выполнении упражнений у детей предпочтительно являются аэробные источники и в работу преимущественно вовлечены окислительные мышечные волокна, в отличие от подростков и взрослых пловцов, которые используют анаэробные источники энергии и гликолитические мышечные волокна. Эти данные еще раз требуют дальнейших исследований в области подготовки юных пловцов.

## Литература

- 1 Laursen P.B. The scientific basis for high-intensity interval training: Optimising training programmes and maximising performance in highly trained endurance athletes // *Sport. Med.* – 2002. – Т. 32. – № 1. – 53–73 p.
- 2 Gussakov I. The impact of the high level of intensity training process on the performance and recovery of young swimmers at the national level / Gussakov I., Nurmukhanbetova D., Kulbayev A., Yermakhanova A., Lesbekova R., Potop V. // *Journal of Physical Education and Sport* – 2021. – Т. 21 – № 1 – p.440–443.
- 3 Buchheit M. Performance and physiological responses to repeated-sprint and jump sequences / Buchheit M. // *European Journal of Applied Physiology* – 2010. – Т. 110 – № 5. DOI: 10.1007/s00421-010-1587-3
- 4 Buchheit M. Improving repeated sprint ability in young elite soccer players: Repeated shuttle sprints vs. explosive strength training / Buchheit M., Mendez-Villanueva A., Delhomel G., Brughelli M., Ahmaidi S. // *Journal of Strength and Conditioning Research* – 2010. – Т. 24 – № 10. DOI:10.1519/JSC.0b013e3181bf0223
- 5 Deminice R. Oxidative stress biomarkers response to high intensity interval training and relation to performance in competitive swimmers / Deminice R., Santana Trindade C., Carvalho Degiovanni G., Ribeiro Garlip M., Vannucchi Portari G., Teixeira M., Jordao A.A. // *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* – 2010. – Т. 50 – № 3.
- 6 Armstrong N. Oxygen uptake kinetics in children and adolescents: A review // *Pediatr. Exerc. Sci.* – 2009. – Т. 21. – № 2. DOI:10.1123/pes.21.2.130.
- 7 Sperlich B. High-intensity interval training improves VO<sub>2</sub>peak, maximal lactate accumulation, time trial and competition performance in 9-11-year-old swimmers / Sperlich B., Zinner C., Heilemann I., Kjendlie P.L., Holmberg H.C., Mester J. // *European Journal of Applied Physiology* – 2010. – Т. 110 – № 5 – p. 1029–1036.
- 8 Kilen A. Effects of 12 weeks high-intensity & reduced-volume training in elite athletes / Kilen A., Larsson T.H., Jørgensen M., Johansen L., Jørgensen S., Nordsborg N.B. // *PLoS ONE* – 2014. – Т. 9 – № 4. DOI: 10.1371/journal.pone.0095025
- 9 Dupont G. Effect of short recovery intensities on the performance during two Wingate tests / Dupont G., Moalla W., Matran R., Berthoin S. // *Medicine and Science in Sports and Exercise* – 2007. – Т. 39 – № 7. DOI:10.1249/mss.0b013e31804c9976
- 10 Tardieu-Berger M. Effects of active recovery between series on performance during an intermittent exercise model in young endurance athletes / Tardieu-Berger M., Thevenet D., Zouhal H., Prioux J. // *European Journal of Applied Physiology* – 2004. – Т. 93 – № 1–2. DOI: 10.1007/s00421-004-1189-z
- 11 Thevenet D. Influence of recovery mode (passive vs. active) on time spent at maximal oxygen uptake during an intermittent session in young and endurance-trained athletes / Thevenet D., Tardieu-Berger M., Berthoin S., Prioux J. // *European Journal of Applied Physiology* – 2007. – Т. 99 – № 2. DOI: 10.1007/s00421-006-0327-1
- 12 Thevenet D. Influence of recovery intensity on time spent at maximal oxygen uptake during an intermittent session in young, endurance-trained athletes / Thevenet D., Leclair E., Tardieu-Berger M., Berthoin S., Regueme S., Prioux J. // *Journal of Sports Sciences* – 2008. – Т. 26 – № 12. DOI: 10.1080/02640410802072697
- 13 Buchheit M. Physiological responses to shuttle repeated-sprint running / Buchheit M., Bishop D., Haydar B., Nakamura F.Y., Ahmaidi S. // *International Journal of Sports Medicine* – 2010. – Т. 31 – № 6. DOI: 10.1055/s-0030-1249620
- 14 Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е. Б. Мякинченко, В. Н. Селуянов. – М.: ТБТ Дивизион, 2009. – 360 с.
- 15 Belfry G.R. The effects of short recovery duration on VO<sub>2</sub> and muscle deoxygenation during intermittent exercise / Belfry G.R., Paterson D.H., Murias J.M., Thomas S.G. // *European Journal of Applied Physiology* – 2012. – Т. 112 – № 5. DOI: 10.1007/s00421-011-2152-4
- 16 Spencer K. Activity Profile of Elite Netball Umpires During Match Play / Spencer K., Paget N., Farley O.R.L., Kilding A.E. // *Journal of strength and conditioning research* – 2020. – Т. 34 – № 10. DOI: 10.1519/JSC.0000000000003248
- 17 Elbe A.M. High intensity and reduced volume training attenuates stress and recovery levels in elite swimmers / Elbe A.M., Rasmussen C.P., Nielsen G., Nordsborg N.B. // *European Journal of Sport Science* – 2016. – Т. 16 – № 3. DOI: 10.1080/17461391.2015.1028466
- 18 Toubekis A.G. Repeated sprint swimming performance after low- or high-intensity active and passive recoveries / Toubekis A.G., Adam G. V., Douda H.T., Antoniou P.D., Douroudos I.I., Tokmakidis S.P. // *Journal of Strength and Conditioning Research* – 2011. – Т. 25 – № 1. DOI: 10.1519/JSC.0b013e3181b22a9a

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p style="text-align: center;"><i>Гусаков Илья Вячеславович</i> – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>	<p style="text-align: center;"><i>Гусаков Илья Вячеславович</i> – докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>	<p style="text-align: center;"><i>Gussakov Ilya</i> – Ph.D student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan. e-mail: gussakov09@gmail.com ORCID ID: 0000-0002-5792-1420</p>

Мускунов К.С., Нурмуханбетова Д.К.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЗЕРВОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В КАЗАХСКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ «КАЗАХ КУРЕСИ»

Мускунов Кырықбай Сарсенбаевич, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна

**Определение функциональных резервов квалифицированных спортсменов в казахской национальной спортивной борьбе «казах куреси»**

**Аннотация.** Любая адаптация спортсменов, в том числе и адаптация к интенсивной интеллектуальной и мышечной деятельности спортсменов-балуанов, к неблагоприятным факторам внешней среды осуществляется за счет мобилизации резервов организма и, прежде всего, физиологических резервов. Авторы рассматривают функциональные резервы как скрытые возможности организма в наиболее демонстративной форме, которые проявляются в процессе физиологических тестов. Результаты проведенных исследований также позволяют оценить влияние спортивной тренировки в горных районах на резервные возможности балуанов, в частности, на резервы физической работоспособности, чистоту сердечных сокращений, аэробную работоспособность, также к системе функциональных резервов они относят и психологические резервы человека. Повышение функционально-резервных возможностей организма балуанов непосредственно связано, прежде всего, с рациональной организацией учебно-тренировочного процесса. К эффективным и более распространенным способам стимуляции резервных возможностей спортсменов, в т. ч. балуанов, относится спортивная тренировка в горной местности, более эффективное использование интервальной гипоксической и барокамерной тренировки.

**Ключевые слова:** резервные возможности, высокая квалификация, физическая нагрузка, горная местность.

Muskunov Kyrykbay Sarsenbayevich, Nurmukhanbetova Dinara Kenzheevna

**Determination of functional reserves of qualified athletes in the kazakh national wrestling «Kazakh kuresi»**

**Abstract.** Unfavorable environmental factors is carried out for by mobilizing the body's reserves and above all, physiological reserves. The authors consider functional reserves as latent capabilities of the organism in the most demonstrative form, which are manifested in the process of physiological tests. The results of the conducted studies also allow us to assess the impact of sports training in mountainous areas on the reserve capabilities of baluan wrestlers, in particular, on the reserves of physical performance, purity of heart contractions, and aerobic performance. They also include the system of functional reserves and the psychological reserves of a person. Increasing the functional and reserve capabilities of the wrestlers' body is directly related, first of all, to the rational organization of the educational process. To effective and more common ways of stimulating the reserve capabilities of athletes, including wrestlers includes sports training in mountainous terrain, more effective use of interval hypoxic and hyperbaric training.

**Key words:** reserve capabilities; high qualification; physical activity; mountainous terrain.

Мускунов Кырықбай Сәрсенбайұлы, Нурмуханбетова Динара Кенжиевна

**«Қазақ күресі» ұлттық спорт кешенінде білікті спортшылардың функционалдық резервтерін анықтау**

**Аңдатпа.** Спортшылардың кез келген бейімделуі, оның ішінде балуандардың қарқынды зияткерлік және бұлшықет қызметінің бейімделуі, сыртқы ортаның қолайсыз факторларына ағза резервтерін және ең алдымен физиологиялық резервтерді жұмылдыру арқылы жүзеге асырылады. Авторлар функционалды резервтерді ағзаның жасырын мүмкіндіктері ретінде қарастырады, олар физиологиялық тестілеулер барысында жақсы көрініс табады. Жүргізілген зерттеу нәтижелері таулы жерлердегі спорттық жаттығулар балуандардың резервтік мүмкіндіктеріне, атап айтқанда физикалық жұмыс қабілеттіліктеріне, жүрек соғу жиілігі және аэробты жұмыс қабілеттіліктеріне қаншалықты ықпал ететінін бағалауға мүмкіндік береді. Сондай-ақ, олар функционалдық резервтер жүйесіне адамның психологиялық резервтерін де жатқызады. Балуан ағзасының Функционалды және резервтік мүмкіндіктерін арттыру, ең алдымен, оқу үрдісін ұтымды ұйымдастырумен тікелей байланысты. Спортшылардың резервтік мүмкіндіктерін ынталандырудың тиімді және кең таралған әдістері, оның ішінде балуандардың таулы жерлерде ететін спорттық жаттығулары, аралық гипоксиялық және барокамералық жаттығуларды тиімді пайдалану.

**Түйін сөздер:** резервтік мүмкіндіктер, жоғары біліктілік, дене жүктемесі, таулы жер.



**Введение.** В настоящее время достаточно изучено воздействие различных режимов работы на энергетические показатели спортсменов-единоборцев.

Успех в поединке борцов определяет уровень развития физической работоспособности ( $PWC_{170}$ ) и силовой выносливости, состояние нервно-мышечного аппарата, способность к тонкой координации движений и точность ориентации в пространстве. Очевидно, для определения тренированности борцов целесообразно использовать комплекс методов исследований, выявляющих эти стороны подготовленности [1, 2].

В этой связи, проблема резервных возможностей человека находится в центре внимания специалистов, занятых разработкой фундаментальных и прикладных аспектов жизнедеятельности человека в экстремальных условиях, потому что любая адаптация, в том числе и адаптация к интенсивной интеллектуальной и мышечной деятельности, неблагоприятным факторам внешней среды осуществляется за счет мобилизации резервов организма и, прежде всего, физиологических резервов [3-5]. Функциональные резервы (ФР), иначе – скрытые возможности организма, в наиболее демонстративной форме проявляются в процессе физиологических тестов, однако резервами обладают субклеточные и клеточные образования, ткани, отдельные органы. В систему ФР входят также психологические резервы человека.

Повышение резервных возможностей организма балуанов связано, прежде всего, с рациональной организацией учебно-тренировочного процесса (УТП). К эффективным и распространенным способам стимуляции резервных возможностей спортсменов, в т.ч. балуанов, относится тренировка в горной местности, использование интервальной гипоксической и барокамерной тренировки.

Общие и частные проблемы ФР организма борца рассматриваются в ряде работ, которые углубляют и конкретизируют представления, касающиеся качественных характеристик резервных возможностей организма борца на основе сенсорных показателей. Отмечается также, что спорт высших достижений (СВД) является уникальной ареной исследования резервных возможностей организма человека [6-8].

**Объект исследования.** Тренировочная и соревновательная деятельность квалифицированных балуанов.

**Предмет исследования** – соотношение средств и методов спортивной тренировки на

предсоревновательном этапе, силовая подготовка, физическая работоспособность и функциональные возможности балуанов высокой квалификации.

**Проблема исследования** состоит в научном обосновании путей дальнейшего совершенствования системы подготовки квалифицированных балуанов.

**Цель работы** – совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов, занимающихся казахша куреси; оценка  $PWC_{170}$ , функциональных и резервных возможностей организма на различных этапах спортивного совершенствования казах куреси.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач по осуществлению сравнительной оценки функциональных резервов балуанов разной квалификации и выявлению наиболее эффективных способов их повышения и проверки гипотезы применялся комплекс взаимодополняющих методов исследования: педагогический эксперимент, статистическая обработка эмпирических данных.

Согласно задаче исследования, изучили процесс и результаты проведения спортивных тренировок в горных условиях. Экспериментальные исследования состояли из 5-этапной предсоревновательной подготовки борцов к основным соревнованиям макроцикла. В частности, определены условия повышения эффективности подготовки спортсменов, связанные с организацией УТП на заключительном этапе пребывания в горной местности и в первые дни реааклиматизации. Эмпирически установлено, что если во время двух последних микроциклов спортивные тренировки (СТ) проводились на высоте, то эффект спортивной подготовки значительно возрастает.

Для решения задач данной работы был использован комплекс педагогических методов исследования, в том числе анализ и обобщение данных литературы по теме исследования, педагогический контроль передового спортивного опыта в спортивных упражнениях и спортивных соревнованиях, тестирование физической подготовленности, хронометраж, пульсометрия, учет и анализ тренировочных нагрузок и результатов борцов в спортивных соревнованиях, организация педагогического эксперимента, связанного с оценкой выносливости режимов спортивных тренировок в равнинных и нетрадиционных условиях РК.

На СТ мы наблюдали за борцами, разделив их на две группы. Первая группа – эксперимен-

тальная (ЭГ), вторая группа – контрольная (КГ). Обе группы были сформированы с учетом рандомизации по уровню квалификации спортсменов.

Комплекс физиологических и биохимических методов применялся для оценки адаптационных возможностей и ФР организма, научно-педагогического обоснования модельных характеристик, выносливости физических нагрузок различной метаболической мощности, определения эффективности спортивной подготовки, в том числе СТ в нетрадиционной местности, а также уровня физических показателей сердечного ритма и максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС).

**Результаты исследования и их обсуждение.** В последнее время к проблеме резервных возможностей в спорте высших достижений обратились многие специалисты. В частности, как справедливо отмечают А.А. Новиков [5], на этапе высшего спортивного мастерства особое значение приобретает комплекс медико-биологических методов исследований, с помощью которых оцениваются резервные возможности основных систем организма спортсмена, позволяющие прогнозировать развитие и соответственно рост спортивного мастерства и результата.

Анализ данных литературы, имеющих отношение к проблеме ФР спортсменов, показывает, что определение резервных возможностей не только существенно углубляет функциональную диагностику, но и позволяет более объективно, надежно как оценивать положительные, так и оперативно выявлять негативные тенденции, сопровождающие процесс подготовки балуанов.

ФР, а также резервы  $PWC_{170}$  определяли путем оценки (в процентах) мобилизации функции или уровня физической нагрузки (в процентах) по отношению к максимальным их значениям, принимаемым за 100%. Разность между максимальным и текущим (соответствующим той или иной физической нагрузке) значениями показателя является мерой ФР или  $PWC_{170}$ .

Существенный интерес представляет сравнительная оценка ФР на различных этапах спортивного совершенствования балуанов. Для определения ФР нами использовались результаты обследования балуанов, связанного с оценкой функциональных реакций организма на физические нагрузки различной метаболической мощности, включая и максимальные.

Увеличение мощности физической нагрузки сопровождается снижением ФР вне зависимости от квалификации спортсменов. Вместе с тем, как показывает анализ материалов экспериментальных исследований, ЭГ по своему ФР значительно превосходят КГ. Это относится к функциям дыхания, газового обмена, кровообращения и  $PWC_{170}$ . В экспериментальной группе спортсмены более высокого класса, соответственно и функциональные резервы у них выше.

Как видно из таблиц 1 и 2., у мастеров спорта линия зависимости между величиной ФР и мощностью физической нагрузки во всех случаях смещается вправо. Это означает, что при одинаковых с перворазрядниками физических нагрузках ФР у них выше. В частности, при физической нагрузке мощностью 12 кгм/кг резерв ЧСС у ЭГ составляет 29,20%, тогда как у КГ – 23,10%, то есть ниже на 6,1%. При более напряженной физической нагрузке (15,10 кгм/кг) резерв ЧСС у спортсменов КГ также на 43,33 % ниже, чем по сравнению с ЭГ.

Аналогичная ситуация наблюдается с использованием резерва легочной вентиляции и резерва потребления кислорода. При одинаковых по мощности физических нагрузках резерв минутного объема дыхания и потребления кислорода у ЭГ приблизительно на 10% выше, чем у КГ.

В качестве интегрального показателя резервных возможностей организма балуанов служит резерв  $PWC_{170}$ . При сопоставимых по мощности физических нагрузках неиспользованный резерв  $PWC_{170}$  у ЭГ выше примерно на 37,84% (таблица 1).

Таблица 1 – Резервы функциональных систем и физической работоспособности балуанов ЭГ и КГ

№ пп	Мощность нагрузки (кгм/кг), резервы функции и $PWC_{170}$	Динамика мощности (кгм/кг)			
		Фоновый уровень		Итоговый уровень	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Резервы ЧСС	15,1	6,0	23,1	29,2
2	Минутный объем	40,4	63,0	40,6	65,0
3	Потребление $O_2$	32,0	61,0	34,0	60,0
4	ФР	20,0	56,0	12,5	46,0

Таблица 2 – Зависимость между мощностью мышечной работы и уровнем ЧСС, вентиляцией легких и потреблением  $O_2$  у спортсменов ЭГ и КГ

№ пп	Мощность нагрузки (кгм/кг), резервы функции и $PWC_{170}$	Динамика мощности (кгм/кг)			
		Фоновый уровень		Итоговый уровень	
		ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Резервы ЧСС	102	104	155	180
2	Минутный объем	50,3	50,0	155	140
3	Потребление $O_2$	25,0	21,0	51,6	45,0

Обращает внимание неодинаковая мобилизация резервов функций при физических нагрузках субмаксимальной мощности. Судя по таблице 1, в наибольшей степени мобилизуется ЧСС. Например, при физической нагрузке 15 кгм/кг ФР у ЭГ составляет 29,20%, а наибольший резерв при той же физической нагрузке 34,0% сохраняется у функции внешнего дыхания, тогда как резерв  $O_2$  – потребления и  $PWC_{170}$  соответствует 34,0%.

ЭГ имеют превосходство над КГ с точки зрения ФР (таблица 2). У ЭГ, с одной стороны, наблюдается менее выраженная, чем у КГ реакция на сопоставимую нагрузку, судя по динамике ЧСС, минутного объема дыхания и  $O_2$  – потребления, а с другой – существенно выше функциональных систем, что в интегральном виде находит свое выражение в более высоком уровне МПК.

Результаты наших наблюдений, связанных с определением  $PWC_{170}$  при фиксированных режимах ЧСС и максимальном пульсе, у квалифицированных балуанов на летнем этапе СТ на высоте 2300 м показали, что пребывание спортсменов в горах сопровождается отчетливым снижением  $PWC_{170}$  и аэробных возможностей, а период акклиматизации характеризуется заметным их приростом по отношению к исходному уровню.

Итак, в первые 10 дней пребывания в горах наблюдается более или менее выраженное снижение аэробных возможностей и  $PWC_{170}$ . Это означает, что в период так называемой острой акклиматизации целесообразно снижать тренировочную нагрузку во избежание срыва адаптационного процесса. Начиная с десятого дня горной акклиматизации уровень физической работоспособности и аэробных возможностей, достигает предгорных значений. С того момента практически снимаются ограничения, связанные с необходимостью снижать объем и интенсивность тренировочных занятий в горах.

После спуска с гор у балуанов. наблюдается довольно существенное повышение до 10%  $PWC_{170}$  при фиксированных режимах ЧСС и максимальном пульсе. Приблизительно на такую же величину возрастает и максимальное потребление кислорода.

Итак, результаты наших физиологических наблюдений подтверждают положению о стимулирующем влиянии спортивных тренировок в среднегорье на аэробные возможности и  $PWC_{170}$  квалифицированных балуанов.

Результаты проведенных исследований позволяют также оценить влияние СТ в горной местности на резервные возможности балуанов, в частности, на резервы физической работоспособности, ЧСС, аэробной производительности. Для сравнительного анализа использовались данные углубленных комплексных обследований 11 спортсменов, выполненных за неделю до подъема в горы на высоту 2300 метров и на 11-й день реакклиматизации на летнем этапе предсоревновательной подготовки балуанов.

Мобилизация резерва ЧСС при увеличении мощности физической нагрузки происходит в зависимости близкой к линейной. Однако после спуска с гор линия этой зависимости смещается вправо, что свидетельствует о повышении резервных возможностей сердечно-сосудистой системы. Подобный эффект обусловлен тем, что в результате спортивных тренировок в горной местности заметно снижается реакция ЧСС на физическую нагрузку. Следует отметить, что повышение резерва ЧСС происходит несмотря на небольшое (3,34%) снижение максимального пульса после СТ в горах.

СТ спортсменов в горных условиях сопровождается также увеличением резерва минутного объема дыхания и ( $O_2$ ) кислорода.

Резерв ЧСС после СТ балуанов в горной местности возрастал за счет снижения реакции

частоты пульса на физическую нагрузку. При сопоставимых по мощности нагрузках ЧСС после спортивных тренировок в горной местности снижается более, чем на 10 уд/мин.

Аналогичная картина наблюдается и при сравнении зависимости вентиляции легких от мощности физической нагрузки до и после СТ в горной местности. При совпадающей динамике между минутным объемом дыхания и мощностью мышечной работы в диапазоне нагрузок от 10 до 25 кгм/кг до и после пребывания балуанов в горной местности различие связано с тем, что выраженность реакции легочной вентиляции на физическую нагрузку снижается, т.е. наблюдается эффект функциональной экономизации.

В интегральном виде эффект функциональной экономизации проявляется в снижении потребления кислорода на сопоставимую физическую нагрузку.

За сравнительно небольшой промежуток времени (около трех недель) достигается существенный рост ФР. Причем СТ в горах способствует не только повышению мощности функциональных систем, но и обеспечивает функциональную экономизацию.

Как следует из таблицы 3, тренировка балуанов в горных условиях на летнем предсоревновательном этапе сопровождалась заметным улучшением их силовой подготовки. Сравнение данных, полученных на 7-8-й и 13-14-й дни акклиматизации на высоте 1700 м, свидетельствует о том, что за неделю спортивных тренировок прирост силовых показателей составил в среднем по команде балуанов: в рывке штанги – 5,93; подъеме штанги – 5,56; приседании – 4,49; подтягивании – 11,98; отжимании – 6,35%. В грубом приближении можно считать, что один день спортивной тренировки в нетрадиционных условиях обеспечивал улучшение силовой подготовленности в среднем от 4,90 до 11,98%. Значительный прогресс был связан с относительным ростом подтягиваний в висе, составившим 11,80%. Результаты силовых тестов однозначно свидетельствуют о том, что физические упражнения балуанов в горных условиях способствовали улучшению силовых возможностей спортсменов и с этой точки зрения методика их спортивной тренировки на высоте заслуживает положительной оценки.

Таблица 3 – Показатели силовой подготовленности у балуанов в процессе спортивных тренировок на высоте 1700 м на летнем предсоревновательном этапе

Группа обследуемых		Показатели силовой подготовки									
		рывок штанги, кг		подъем штанги, кг		приседание со штангой, кг		подтягивание в висе, раз		отжимание в упор лежа, раз	
		X	σ	X	σ	X	σ	X	σ	X	σ
7-8-й день спортивных тренировок в горах											
Сборная команда целом		69,1	10,6	89,9	16,8	111,2	15,2	29,2	11,9	59,8	12,8
С учетом весовых категорий	легко-весы	59,09	9,7	82,4	21,4	102,4	15,5	24	11,2	64,2	7,7
	средне-весы	79,01	5,8	96,6	17,7	121,6	11,7	29	11,1	66,6	11,7
	тяжело-весы	76,6	8,7	98,2	14,7	118,2	5,8	15,9	2,9	44,2	18,8
13-14-й день спортивных тренировок											
Сборная команда целом		73,2	10,6	94,9	16,8	116,2	15,2	32,7	11,2	63,6	14,0
С учетом весовых категорий	легко-есы	64,9	9,7	87,4	21,4	107,4	15,5	38,4	10,8	68,4	7,7
	средне-есы	84,9	5,8	101,5	17,7	126,6	11,7	34,2	11,1	70,9	10,6
	тяжело-есы	81,6	8,7	103,2	14,7	123,2	5,8	19,9	2,9	46,5	21,2

Рост силовых возможностей оказался, однако, недостаточным, чтобы улучшить их скоростно-силовую подготовленность. Во всяком случае, как следует из таблицы 4, лучший результат спурта в гору на 9-й и 17-й дни пребывания спортсменов на высоте 1700 м оставался без изменений. Следовательно, рост абсолютной силы не всегда сочетается с улучшением скоростно-силовой выносливости. Между тем, общая выносливость балуанов, как видно из таблицы 5, с 6-го по 14-й день пребывания спортсменов на летнем этапе подготовительного периода повышается значительно. Так, скорость бега во время первого и второго забегов на дистанцию 1500 м на 14-й день пребывания в горах на высоте 1700 м по сравнению с 6-м днем горной акклиматизации увеличилась на 23,7 и 5,67% соответственно.

Помимо результатов контрольных забегов на 1500 м на летнем этапе в таблице 4 включены данные об аналогичном тестировании спортсменов в зимнее время. Как показывает анализ, на летнем этапе нетрадиционной спортивной тренировки борцы-балуаны обладали более высокой общей выносливостью, чем зимой уже на 6-й день пребывания на высоте (в зимнее время тест проводился на 13-й день акклиматизации в горах). Если скорость бега во время второго забега зимой снизилась на 10,96%, то летом она повысилась на 8,30%.

На финише бега на дистанции 1500 м в зимнее время регистрировалась ЧСС, которая была близка к максимальному пульсу после первого забега и снизилась на 6,97 % после второго забега.

Таблица 4 – Результаты контрольных спуртов во время спортивных тренировок на высоте 1700 м на летнем предсоревновательном этапе подготовки к Чемпионату Мира (2020 г.)

Акклиматизация в горах, день	Показатель биометрии	Порядковый номер спурта и время бега, с					Лучший результат из пяти забегов, с
		1	2	3	4	5	
9	X	58,9	56,7	58,9	55,9	57,9	49,5
	M(x)	1,7	3,0	2,8	2,1	3,8	2,1
	$\sigma$	6,6	11,6	10,8	8,1	14,1	14,6
	C%	11,2	20,4	18,4	14,5	24,4	14,6
17	X	57,5	58,3	59,3	59,2	54,6	50,1
	M(x)	2,1	0,8	2,8	2,7	4,7	1,8
	$\sigma$	7,2	2,7	9,4	9,1	15,7	6,2
	C%	12,6	4,7	15,9	15,4	28,8	12,4

Таблица 5 – Результаты контрольных забегов на 1500 м балуанов в процессе тренировок на высоте 1700 м на зимнем и летнем этапах подготовительного периода

Акклиматизация в горах, день	Показатель биометрии	Забег					
		Первый			Второй		
		Время бега, с	Скорость бега, м/с	ЧСС, уд/мин	Время бега, с	Скорость бега, м/с	ЧСС, уд/мин
Зимний этап подготовки							
13	X	480,8	3,14	185,5	533,5	2,80	173,5
	M(x)	7,8	0,04	2,54	21,1	0,10	3,0
	$\sigma$	38,6	0,23	12,2	99,4	0,53	12,0
	C%	7,9	7,6	6,2	18,5	19,1	6,9
Летний этап подготовки							
6	X	481,5	3,18		445,2	3,41	

	M(x)	13,2	0,08		18,4	0,10	
	$\sigma$	56,5	0,38		65,3	0,42	
	C%	11,6	12,1		14,6	12,5	
14	X	389,0	3,95		421,3	3,69	
	M(x)	20,8	0,16		23,5	0,17	
	$\sigma$	86,3	0,71		97,1	0,72	
	C%	22,1	18,1		23,0	19,6	

Итак, следует отметить, что используемая в казах куреси методика спортивной тренировки обеспечивает существенное улучшение силы и выносливости в процессе акклиматизации и с этой точки зрения заслуживает положительной оценки.

Таким образом, повышение ФР у квалифицированных балуанов обеспечивается как за счет функциональной экономизации, так и повышения мощности функциональных систем.

**Выводы.** В данной исследовательской работе нами предпринята попытка оценить физическое развитие балуанов. За сравнительно короткий временной промежуток достигается

значительный рост функциональных резервов: физической работоспособности и МПК в нетрадиционных условиях среднегорья в период реакклиматизации, что способствует повышению мощности функциональных систем в целом и обеспечению функциональной экономизации.

С уверенностью можно сказать, что вышеуказанные показатели при максимальной физической нагрузке должны использоваться для контроля за эффективностью спортивной подготовки балуанов на всех этапах спортивного совершенствования.

#### Литература

- 1 Арансон М.В. Тенденции научных исследований в видах единоборств / М.В. Арансон, Э.С. Озолин, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. – 2015. – № 3. – С. 3–7.
- 2 Корженевский А.Н. Особенности адаптации высококвалифицированных борцов, характеризующихся различным уровнем спортивных результатов к неспецифической нагрузке А.Н. Корженевский, С.А. Васильев, Е.А. Раманов, Б.А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 12. – С. 68–71.
- 3 Байшулаков Ж.С. Оптимизация тренировочного процесса и повышение роли технико-тактической подготовки с учетом современных тенденций развития видов спортивной борьбы: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ж.С. Байшулаков. – Алматы, 2010. – 135 с.
- 4 Мырзаев М.О. Использование тренировки в условиях среднегорья для предсоревновательной подготовки борцов / М.О. Мырзаев, Б.К. Коржаков, Е. Алимханов // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы VIII Международного научного конгресса. – Алматы, 2004. – Т.2. – С. 420-422.
- 5 Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М., 2003. – С. 153.
- 6 Смирнов Ю.И. Спортивная метрология: учебник для физкультурных вузов / Ю.И. Смирнов, М.М. Полевщиков. – М.: Академия, 2002. – 357 с.
- 7 Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Сулов. – М.: СААМ, 1995. – 146 с.
- 8 Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Возрастная. Спортивная. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс. 2001. – 520 с.

#### References

- 1 Aranson M.V. Tendencii nauchnyh issledovanij v vidah edinoborstv / M.V. Aranson, E.S. Ozolin, B.N. SHustin // Vestnik sportivnoj nauki. – 2015. – № 3. – S. 3–7.
- 2 Korzhenevskij A.N. Osobennosti adaptacii vysokokvalificirovannyh borcov, harakterizuyushchihsiya razlichnym urovnem sportivnyh rezul'tatov k nespecificheskoj nagruzke A.N. Korzhenevskij, S.A. Vasil'ev, E.A. Ramanov, B.A. Podlivaev // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 2013. – № 12. – S. 68–71.
- 3 Bajshulakov ZH.S. Optimizaciya trenirovochnogo processa i povyshenie roli tekhniko-takticheskoj podgotovki s uchetom sovremennyh tendencij razvitiya vidov sportivnoj bor'by: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / ZH.S. Bajshulakov. – Almaty, 2010. – 135 s.
- 4 Myrzaev M.O. Ispol'zovanie trenirovki v usloviyah srednegor'ya dlya predsorevnovatel'noj podgotovki borcov / M.O. Myrzaev, B.K. Korzhakov, E. Alimhanov // Sovremennyy olimpijskij sport i sport dlya vsekh: materialy VIII Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa. – Almaty, 2004. – T.2. – S. 420-422.

- 5 Novikov A.A. Osnovy sportivnogo masterstva / A.A. Novikov. – М.: 2003. – с. 153.
- 6 Smirnov, YU.I. Sportivnaya metrologiya: uchebnik dlya fizkul'turnyh vuzov / YU.I. Smirnov, M.M. Polevshchikov. – М.: Akademiya, 2002. – 357 s.
- 7 Sovremennaya sistema sportivnoj podgotovki / F.P. Suslov. –М.: SAAM, 1995. – 146 s.
- 8 Solodkov, A.S. Fiziologiya cheloveka. Obshaya. Vozrastnaya. Sportivnaya. / A.S. Solodkov, E.B. Sologub. – М.: Terra Sport, Olimpiya Press. 2001. – 520 s.

<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
<p>Мускунов Кырықбай Сарсенбаевич – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: k_muskunov@mail.ru ORCID ID-0000-0002-3631-8307</p>	<p>Мускунов Қырықбай Сарсенбайұлы, – педагогика ғылымдарының магистрі, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан. e-mail: k_muskunov@mail.ru ORCID ID-0000-0002-3631-8307</p>	<p>Muskunov Kyrykbay – Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: k_muskunov@mail.ru ORCID ID-0000-0002-3631-8307</p>

ТУРИЗМНІНІҢ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІНІҢ  
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ  
ВИДОВ ТУРИЗМА

THEORY AND METHODOLOGY  
OF ACTIVE TYPES OF TOURISM





**Белякова И.В.**, **Павлов Е.А.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия

## ЭНЕРГОЗАТРАТЫ В ТУРИСТСКОМ ПОХОДЕ С РЮКЗАКАМИ РАЗЛИЧНОГО ВЕСА И КОНФИГУРАЦИИ

Белякова Ирина Владимировна, Павлов Евгений Александрович

### Энергозатраты в туристском походе с рюкзаками различного веса и конфигурации

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам, связанным с энергозатратами юных туристов в возрасте 11-13 лет, совершающих пешеходные туристские походы первой категории сложности с туристским рюкзаком (старой («Абалаковский» рюкзак) и новой (современный рюкзак «Tatonka») конфигураций. Также в статье рассмотрен вопрос по определению затрат энергии, связанных с выполнением ходьбы с рюкзаками различного веса современной конфигурации. Доказано, что современные туристские рюкзаки ввиду особенностей конфигурации, таких как несущая система, анатомическая спина и бедренный пояс, позволяют туристу не только комфортно преодолевать маршрут, но и справляться с более высокой нагрузкой вследствие перераспределения массы рюкзака. При этом восстановительные процессы проходят быстрее, что характеризует более равно распределенную нагрузку по всему организму, в результате чего весь организм адекватно справляется с предъявляемой нагрузкой, без ударной нагрузки на одну группу мышц, что особо заметно для лиц без мышечной массы (т.е. девочки и дети до 13 лет).

**Ключевые слова:** туристский рюкзак, спортивный туризм, энергозатраты, пешеходный маршрут.

Belyakova Irina Vladimirovna, Pavlov Evgeniy Aleksandrovich

### Energy consumption in a hiking trip with backpacks of various weights and configurations

**Annotation.** The article is devoted to issues related to the energy consumption of young tourists aged 11-13 years, making hiking trips of the first category of difficulty with a tourist backpack (old ("Abalakovsky" backpack) and new (modern backpack "Tatonka") configurations). Also, the article considers the issue of determining the energy costs associated with walking with backpacks of various weights of modern configuration. It is proved that modern backpacks due to configuration features, such as the load-bearing system, anatomical back and hip belt, allow tourists not only to comfortably overcome the route, but also to cope with a higher load due to the redistribution of the backpack weight. At the same time, the recovery processes are faster, which characterizes a more evenly distributed load throughout the body, as a result of which the whole body adequately copes with the load, without shock load on one muscle group, which is especially noticeable for people without muscle mass (i.e. girls and children under 13).

**Key words:** tourist backpack, sports tourism, energy consumption, walking route.

Белякова Ирина Владимировна, Павлов Евгений Александрович

### Түрлі салмақтағы және конфигурациялы рюкзактармен туристік жорықтағы энергия шығыны

**Аңдатпа.** Мақалада 11-13 жас аралығындағы жас туристердің туристік рюкзакпен (ескі «Абалаковский» рюкзак) және жаңа (қазіргі заманғы рюкзак «Tatonka» конфигурациялармен) бірінші санаттағы жаяу туристік жорықтардағы энергия шығындарына байланысты мәселелерге арналған. Соңдай-ақ, мақалада қазіргі заманғы конфигурациядағы әртүрлі салмақтағы рюкзактармен жүруге байланысты энергия шығындарын анықтау мәселесі қарастырылған. Қазіргі заманғы туристік рюкзактар тірек жүйесі, анатомиялық арқа және жамбас белдеуі сияқты конфигурация ерекшеліктеріне байланысты туристке маршрутты ыңғайлы түрде жеңіп қана қоймай, рюкзактың массасын қайта бөлуге байланысты жоғары жүктемені жеңуге мүмкіндік беретіні дәлелденді. Сонымен қатар, қалпына келтіру процестері тезірек жүреді, бұл бүкіл денеге бірдей бөлінген жүктемені сипаттайды, нәтижесінде бүкіл дене бұлшықет тобына соққы жүктемесіз ұсынылған жүктемені жеткілікті түрде жеңеді, бұл бұлшықет массасы жоқ адамдар үшін ерекше байқалады (яғни, қыздар мен 13 жасқа дейінгі балаларда).

**Түйін сөздер:** туристік рюкзак, спорттық туризм, энергия шығындары, жаяу жүру маршруты.

**Введение.** Одной из важнейших задач, которая может быть решена за счет правильно подобранного спортивного инвентаря в спортивном туризме в дисциплине «маршрут» является снижение энергозатрат туриста при реализации специфической соревновательной деятельности. Снижение лишних энергозатрат является важным компонентом успеха туриста, так как сама деятельность часто осуществляется на фоне накопиваемого по ходу прохождения маршрута утомления [1, 2].

**Гипотеза:** выбор рюкзака современной конфигурации существенно повышает степень адаптации юного туриста к физической нагрузке, проявляющуюся в снижении энергозатрат.

**Цель исследования:** провести оценку энергозатрат при ходьбе школьников с рюкзаками различного веса и конфигурации.

**Задачи:**

1) выявить различия энергозатрат при походе с рюкзаками одного веса, но различной модификации (старого и нового образца);

2) оценить деятельность организма во время выполнения часовой ходьбы с рюкзаками различного веса без использования палок и с их применением;

3) проанализировать динамику изменения показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем во время выполнения пешего похода с рюкзаками различного веса.

**Методы и организация исследования.** Для оценки энергетических затрат во время туристских походов с рюкзаками различного веса мы применили лабораторное тестирование, которое заключалось в прохождении импровизированного пешеходного похода с рюкзаками различного веса на беговой дорожке. Тестовое задание выполнялось с рюкзаками 11 кг старой конфигурации и 11 кг, 13 кг и 15 кг новой конфигурации. Испытуемые выполняли 45-минутную ходьбу со скоростью 5 км/ч на тредбане фирмы «h/p cosmos», параллельно с этим измерялись параметры газообмена и деятельности сердечно-сосудистой системы. Анализ газообмена производился с помощью газоаналитического комплекса Metalyzer 3b, Cortex; Germany и пульсометра фирмы Polar. Оценивалось исходное состояние обследуемого, его параметры в покое и восстановительные процессы после выполнения ходьбы с рюкзаком. Помимо этого, косвенно оценивалась метаболическая стоимость похода с рюкзаками различного веса.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При выявлении различия энергозатрат при

походе с рюкзаками одного веса, но различной конфигурации (старого и нового образца) было определено, что при сравнении с исходным состоянием показателей газообмена и пульсометрии во время работы при тестировании двух рюкзаков у представителей женского пола зафиксировано увеличение кислородных показателей в среднем на 30% при тестировании нового рюкзака ( $V'O_2/\text{кг} - 30\%$ ;  $V'E - 23\%$ ,  $V'O_2/\text{ЧСС} - 28, 7\%$ ,  $\text{ЧД} - 31\%$ ), а прирост пульсовых значений практически одинаков и отличается на 0,3% [3].

Анализируя показатели восстановительного периода и процент уменьшения исследуемых показателей после работы, выявлено, что процессы восстановления проходят быстрее ( $V'O_2/\text{кг} - 6,7\%$ ;  $\text{ЧСС} - 4,1\%$ ,  $V'E - 6,9\%$ ,  $V'O_2/\text{ЧСС} - 5,4\%$ ,  $V'E/V'O_2 - 2,2\%$ ).

При оценивании и сравнении исследуемых показателей у представителей мужского пола подобных отличий не выявлено.

По расчетам относительного расхода энергии у лиц женского пола в среднем на 10%, а у лиц мужского пола на 4% больше с рюкзаком новой конфигурации, но во время восстановления тратится меньше энергии (7%), что характеризует планомерную ликвидацию метаболитов во время работы.

Проводя анализ данных, полученных при помощи усреднения по фазам деятельности, у детей различного пола с рюкзаками новой конфигурации разного веса от 11 до 15 кг по показателям, регистрируемым при помощи газообмена, прослеживается четкая закономерность: чем больше вес рюкзака, тем больше организм реагирует на потребность в кислороде. Данная закономерность прослеживается по показателям частоты дыхания, легочной вентиляции и потребления кислорода. Так, у девочек при увеличении веса рюкзака (с 11 до 13 кг) потребление кислорода увеличивается на 3 мл/мин/кг, то есть при работе в 45 минут данный параметр носит существенный характер. При этом увеличивается количество выделяемого углекислого газа ( $V'CO_2$ , л/мин), приводя постепенно к гиперкапнии. Интегральным показателем соотношения кислорода и углекислого газа во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе является дыхательный коэффициент (RER), данные, полученные в ходе эксперимента, характеризуют увеличение «защелкивания» организма при увеличении веса рюкзака как у мальчиков, так и у девочек. В нашей работе мы регистрировали показатели восстановления для учета степени воздействия нагрузки на организм и сравнивали с исходным уровнем. По показателю дыхательного коэффи-

циента при весе рюкзака 11 кг средние значения исходного уровня и среднего значения во время отдыха, дыхательный коэффициент в фазе восстановления (5 минут) был на 6,2%, у мальчиков на 6,1% больше, чем в исходном состоянии. При весе рюкзака 13 кг дыхательный коэффициент у мальчиков снизился до исходного уровня, а у девочек через 5 минут после отдыха данный коэффициент был на 11,8% больше, чем в исходной фазе, что является довольно значительным процентом, так как постепенно отставленный эффект будет накапливаться на протяжении продолжительного туристского похода в течение дня и принесет возможный урон здоровью детей. При оценке показателей дыхательного коэффициента детей после ходьбы с рюкзаком весом 15 кг выявлено «недо-восстановление» в соответствии с исходным состоянием: у девочек – на 12,5%, у мальчиков – на 11,8% [4].

Для определения влияния различного веса рюкзаков на организм детей нами были рассмотрены изменения дыхательных и гемодинамических показателей во время выполнения 45-минутной ходьбы со скоростью 5 км/ч с туристскими рюкзаками разного веса в динамике.

Нами были усреднены данные по десяти- и пятиминутным отрезкам работы, исходному состоянию и периоду восстановления. В качестве примера приведены рисунки, характеризующие дыхательную и сердечно-сосудистую системы, а также энергетическое обеспечение деятельности девочек и мальчиков.

Оценивая деятельность дыхательной системы девочек (рисунок 1) на протяжении 45-минутной ходьбы в лабораторных условиях, следует отметить, что при весе рюкзака 11 кг максимальные значения достигнуты к 20 минуте. Организм постепенно приспосабливался к нагрузке, после чего наблюдается заметное снижение к концу выполнения задания, что говорит об адаптации организма к весу рюкзака, чего нельзя сказать о результатах, полученных при ходьбе с 13 и 15-ю кг. Пиковые значения зафиксированы в первые минуты сразу после начала ходьбы, небольшая адаптация наступила к 20 минуте ходьбы, что характеризуется снижением показателя, но в последующем происходит увеличение легочной вентиляции. Таким образом, организм пытается компенсировать нехватку кислорода для осуществления дальнейшей физической деятельности.

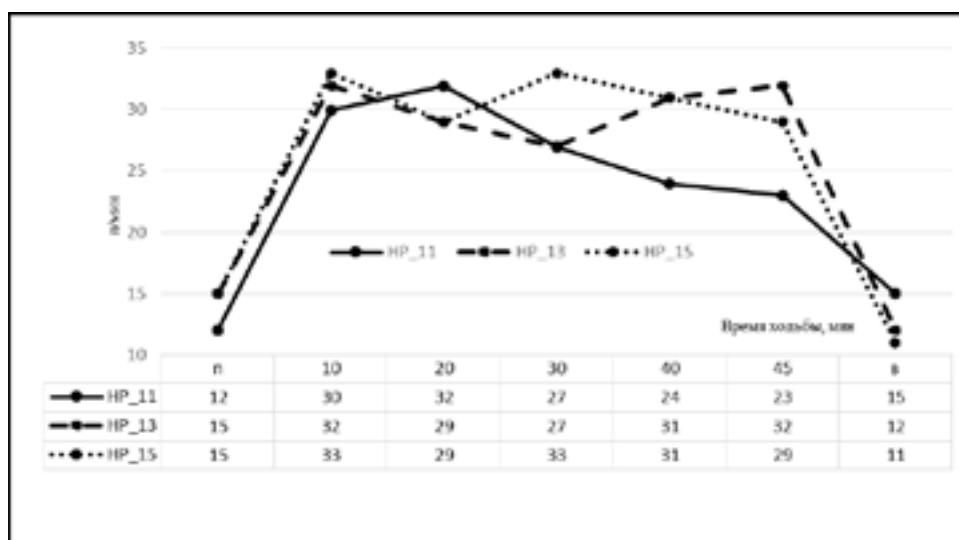


Рисунок 1 – Динамика легочной вентиляции во время ходьбы с рюкзаками различного веса девочек 11–13 лет

Динамика легочной вентиляции во время ходьбы с туристскими рюкзаками различного веса мальчиков 11–13 лет представлена на рисунке 2.

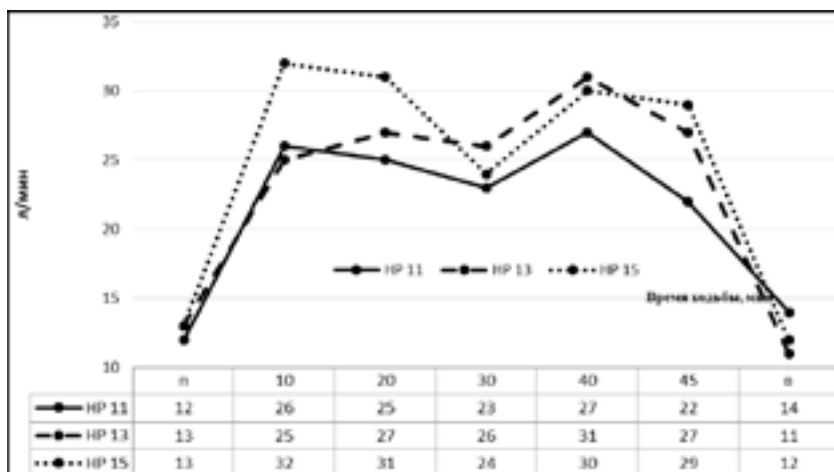


Рисунок 2 – Динамика легочной вентиляции во время ходьбы с рюкзаками различного веса мальчиков 11–13 лет (минутная вентиляция V'E (ВТПС) (л/мин))

Динамика легочной вентиляции мальчиков (рисунок 2) с рюкзаками 11 и 13 кг схожа с динамикой девочек 11 кг, а данные, полученные с рюкзаком 15 кг у мальчиков – с рюкзаками 13 и 15 кг у девочек. Организм мальчиков адекватно реагирует на ходьбу с рюкзаком весом 11 и 13 кг, а при весе рюкзака 15 кг прослеживается более ранняя фаза реакции организма на нагрузку к 10

минуте, потом адаптация к 30 минуте и к 40 и 45 минуте появляется необходимость в дополнительном объеме воздуха для организма.

Наиболее полная картина деятельности кардиореспираторной системы со стороны потребления организмом кислорода при ходьбе с туристскими рюкзаками весом 11, 13 и 15 кг представлена на рисунках 3 и 4.

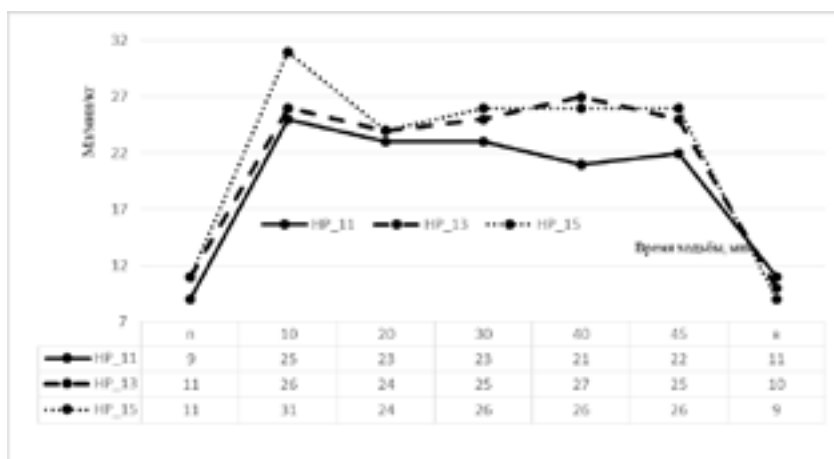


Рисунок 3 – Динамика относительного поглощения кислорода O<sub>2</sub> (V'O<sub>2</sub>/кг) при походе с рюкзаками различной конфигурации (мл/мин/кг) девочки.

Из рисунка 3 видно, что для осуществления мышечной деятельности наибольшее потребление кислорода потребовалось при ходьбе с весом рюкзака 15 кг. Организм девочек остро реагировал на данную нагрузку, к 20 минуте адаптиро-

вался, но в последующем потребление кислорода начало расти, начал формироваться незначительный кислородный долг, что не прослеживалось при ходьбе с рюкзаком 11 кг. У мальчиков идентичная ситуация с рюкзаком 11 кг (рисунок 4).

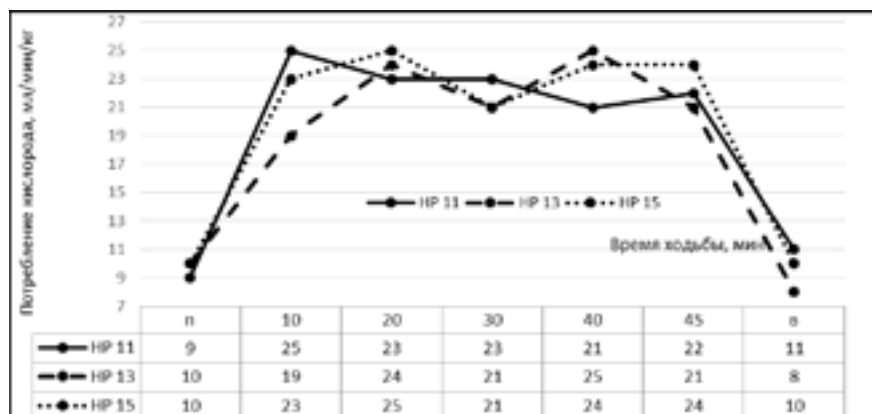


Рисунок 4 – Динамика потребления кислорода во время ходьбы с рюкзаками различного веса мальчиков 11–13 лет

Анализ данных, представленных на рисунках 3 и 4, свидетельствует о том, что при изучении динамики работы сердечно-сосудистой системы немного разрозненные данные получились между группами девочек и мальчиков. У девочек при ходьбе с рюкзаком весом 11 кг ЧСС на протяжении 30 минут оставалась на одном уровне, в районе 150 уд/мин, после чего незначительно начала снижаться, что характерно к адаптации нагрузки. При ходьбе с рюкзаками весом 13 и 15 кг ЧСС постоянно увеличивалась, и максимальное нарастание возникало как раз после 30 минуты, так при ходьбе с рюкзаком 13 кг ЧСС возросла с 10 минуты к 45 минуте в среднем на 10 уд/мин. А с рюкзаком 15 кг ЧСС у девочек сразу после начала работы увеличилась до 156 уд/мин, во время работы к 20 мин она снизилась на 6 уд/мин, после чего постепенно стала увеличиваться и достигла максимума к 45 минуте. Данная динамика характеризует нагрузку, предъявляемую к организму девочек 11–13 лет, как неадекватную для данного возраста.

Анализ динамики частоты сердечных сокращений во время ходьбы с туристскими рюкзаками различного веса у девочек и мальчиков показал, что наибольший ответный отклик прослеживается при работе с рюкзаком весом 15 кг, что и логично, при этом динамика показателей сильно не колебалась, только после 30 минуты данный показатель стал расти и своего максимума достиг к 45 минуте.

Из полученных данных, описанных ранее, следует, что девочки с рюкзаком весом 11 кг, а мальчики с весом рюкзака 13 кг в режиме туристского похода с периодами отдыха успевают восстанавливаться и, соответственно, адекватно реагируют на предложенную нагрузку. Вес рюкзаков

13 и 15 кг для девочек и 15 кг для мальчиков предъявляет требования к работе организма «в долг», в данном случае рекомендуется увеличение времени отдыха в туристском походе с рюкзаками данного веса. При увеличении нагрузки с 11 до 13 кг у девочек средний расход энергии увеличивается на 14,9 %, у мальчиков – на 4,5%, при увеличении веса рюкзака с 13 до 15 кг у девочек – на 9,2%, у мальчиков – на 8,8%. Еще одним наглядным примером оценки уровня нагрузки является показатель метаболического эквивалента (METs), характеризующий, что нагрузка для девочек изучаемого возраста в туристском походе с рюкзаком более 11 кг предъявляет значительный метаболический ответ организму, так данный показатель увеличился на 9%, при этом у мальчиков прирост данного показателя составил всего 3%. Разница метаболического эквивалента при ходьбе с рюкзаком 11 кг и 15 кг у девочек 13,6%, у мальчиков – 6,6%.

Полученные данные по энергозатратам организма во время выполнения туристского похода с рюкзаками различного веса дополняют те выводы, что были описаны ранее. Вес рюкзака для девочек более 11 кг вызывает резкий метаболический отзыв организма, у мальчиков данная реакция более сглажена, их организм адекватно реагирует на ходьбу с рюкзаком весом 15 кг. С увеличением веса рюкзака увеличивается расход энергии, что в режиме многодневного туристского похода может проявиться накопительным эффектом, в связи с этим рекомендуемый вес рюкзака мальчиков составляет 13 кг без дополнительных напряжений со стороны организма.

При рассмотрении показателей энергообмена прослеживается четкая взаимосвязь как у девочек, так и у мальчиков, при увеличении веса

рюкзака относительный расход энергии увеличивается. Но между исследуемыми группами видна разница по мере выполнения задания в динамике. Так, у девочек до 20 минуты расход энергии отличается не сильно, если не учитывать первого этапа при «вработывании» организма с туристским рюкзаком весом 15 кг. После 20 минуты ситуация меняется, при ходьбе с рюкзаком 11 кг расход энергии снижается, а при ходьбе с рюкзаками 13 и 15 кг начинает увеличиваться, динамика одинакова и к концу задания достигает максимальных значений.

Средний объем потраченной энергии во время покоя (стояния с рюкзаками различного веса) у девочек не отличается, а по мере ходьбы с каждым усредненным десятиминутным отрезком динамика остается идентичной, но объем затрачиваемой энергии при ходьбе с рюкзаками различного веса отличается в соответствии с зависимостью: чем больше вес, тем больше затрачиваемая энергия. Так, разница к окончанию лабораторного эксперимента у девочек при ходьбе с рюкзаком 11 кг и рюкзаком 15 кг достигает в среднем  $150 \pm 6,9$  кДж. Если учитывать, что это 45-минутная ходьба, то данные показатели незначительны, но если эти данные экстраполировать на поход в дневном режиме, то разница суммы израсходованной энергии станет значительной.

У мальчиков общая тенденция одинакова с девочками, но разброс несколько меньше. Исходя из полученных данных, следует заключить, что для организма мальчиков увеличение веса рюкзака в меньшей степени влияет на энергозатраты организма либо вес предложенных рюкзаков не является критичным для группы испытуемых [4].

**Выводы.** При прохождении импровизированного пешеходного похода испытуемых с рюкзаками старой и новой конфигурации выявлены отличия, которые связаны с особенностями перераспределения массы рюкзака. При тестировании школьников с рюкзаками новой модели зафиксировано увеличение потребления кислорода при одинаковых пульсовых значениях, что встречается при включении большего числа мышечных групп. При этом восстановительные процессы у испытуемых проходят быстрее, что характеризует равномерно распределенную нагрузку, в результате весь организм адекватно реагирует на нее, без ударных усилий, лишь на одну группу мышц. Это особо заметно для лиц с более низким показателем мышечной массы (т.е. девочек до 13 лет). Для организма мальчиков увеличение веса рюкзака современной конфигурации в меньшей степени влияет на энергозатраты организма и не является критичным для группы испытуемых.

## Литература

- 1 Белякова И.В. Сравнительный биомеханический анализ ходьбы с различными видами туристских рюкзаков у школьников 11–13 лет / И.В. Белякова, А.Ю. Вагин, Е.А. Павлов // Теория и практика физической культуры, 2019. – № 3. – С. 94.
- 2 Белякова И.В. Проблемы нормирования нагрузки веса рюкзака у школьников в туристском походе / И.В. Белякова, Е.А. Павлов // Экстремальная деятельность человека научно-методический журнал, 2016. – №2 (39). – С. 25–31.
- 3 Белякова И.В. Особенности ходьбы с туристским рюкзаком юных туристов, совершающих пешеходные туристские походы первой категории сложности / И.В. Белякова, Е.А. Павлов, А.Ю. Вагин, А.И. Лаптев // Молодые ученые: материалы Межрегиональной научной конференции. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 463–467.
- 4 Белякова И.В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2021. – 141 с.

## References

- 1 Belyakova I.V. Sravnitel'nyj biomekhanicheskij analiz hod'by s razlichnymi vidami turistskih ryukzakov u shkol'nikov 11–13 let / I.V. Belyakova, A.YU. Vagin, E.A. Pavlov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury, 2019. – № 3. – S. 94.
- 2 Belyakova I.V. Problemy normirovaniya nagruzki vesa ryukzaka u shkol'nikov v turistskom pohode / I.V. Belyakova, E.A. Pavlov // Ekstremal'naya deyatel'nost' cheloveka nauchno-metodicheskij zhurnal, 2016. – №2 (39). – S.25–31.
- 3 Belyakova I.V. Osobennosti hod'by s turistskim ryukzakom yunyh turistov, sovershayushchih peshekhodnye turistskie pohody pervoj kategorii slozhnosti / I.V. Belyakova, E.A. Pavlov, A.YU. Vagin, A.I. Laptev // Molodye uchenye: materialy Mezhregional'noj nauchnoj konferencii. – M.: RGUFKSMiT, 2019. – S. 463–467.
- 4 Belyakova I.V. Dozirovanie fizicheskikh nagruzok detej 11-13 let, zanimayushchihsya sportivnym turizmom: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – M., 2021. – 141 s.

<b>Автор для корреспонденции (первый автор)</b>	<b>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</b>	<b>The Author for Correspondence (The First Author)</b>
<p>Белякова Ирина Владимировна – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>	<p>Белякова Ирина Владимировна – педагогика ғылымдарының кандидаты, рекреация және спорттық-сауықтыру туризмі кафедрасының аға оқытушысы, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті (РМДШСЖТУ), Мәскеу қ., Ресей. e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>	<p>Belyakova Irina – Senior Lecturer of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)”, Moscow, Russia  e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>

<sup>1</sup>Имангулова Т.В., <sup>2</sup>Батырбеков Н.Н.

<sup>1</sup>Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Мәскеу қ., Ресей

<sup>2</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

## ӨСКЕЛЕҢ ҰРПАҚТЫҢ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮШІН ҚҰЗҒА ӨРМЕЛЕУДІҢ ДАМУЫ

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нұржан Нұрланбекұлы

**Өскелең ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құзға өрмелеудің дамуы**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада Генчи және Штанге сынамалары негізінде дене дайындығын тестілеу арқылы құзға өрмелеудің өскелең ұрпақтың дене дамуына әсерін зерттеу нәтижелері, сондай-ақ құзға өрмелеумен айналысатын балалардың ата-аналары арасында сауалнама жүргізілді. Қазіргі уақытта оқыту мен тәрбиелеу үдерісін айқындайтын елдің әлеуметтік-экономикалық жағдайында елеулі өзгерістер болды. Құзға өрмелеу туризмнің белсенді түрлерінің бірі ретінде оқушылардың тәрбиелік, сауықтыру және білім беру қасиеттеріне жан-жақты әсер етеді. Дене дамуының ерекшеліктері мектептегі балалардың дене тәрбиесінің міндеттерін анықтайтыны белгілі. Білім беру мектептеріндегі оқушылардың денсаулығы мен дене даярлығының нашарлау мәселесі байқалатын ғылыми жұмыстардың жеткілікті саны бар. Дене тәрбиесінің теориясы мен тәжірибесінде спорттық құзға өрмелеуді қолдана отырып, туризмнің белсенді түрлерінің элементтерімен дене шынықтыру сабақтарында жалпы білім беретін мектептерде оқу үдерісін оңтайландырудың әртүрлі мүмкіндіктері қарқынды дамуда. Қазіргі уақытта көптеген елдер құзға өрмелеуді балалардың дене дамуына арналған мектеп бағдарламасына қосады, өйткені құзға өрмелеу бес негізгі әрекетті – жылдамдық, күш, ептілік, икемділік пен шыдамдылықты барынша дамытады.

**Түйін сөздер:** туризмнің белсенді түрлері, құзға өрмелеу, сауықтыру, дене шынықтыру, өскелең ұрпақ.

Imangulova Tatyana Vasilievna, Batyrbekov Nurzhan Nurlanbekovich

**Development of rock climbing for the formation healthy lifestyle of the younger generation**

**Abstract.** This article reflects the study results of the influence of rock climbing on the physical development of the younger generation by testing physical fitness on the basis of Gencha and Stange's samples, and also conducted a questionnaire among parents of children engaged in rock climbing. Currently, there have been significant changes in the socio-economic conditions of the country that determine the process of education and upbringing. Rock climbing as a type of active tourism has a complex impact on the personal qualities of students, both educational and health. It is known that the peculiarities of physical development determine the tasks of physical education of children at school. There is a sufficient number of scientific papers in which the problem of deterioration of student's health and physical fitness in educational schools is noted. In the theory and practice of physical education, various possibilities of optimizing the educational process in general education schools are intensively developed at physical culture lessons with elements of active types of tourism using sports climbing. Many countries currently include rock climbing in the school curriculum for the physical development of children, as rock climbing maximizes the five main qualities: speed, strength, agility, flexibility and endurance.

**Key words:** active types of tourism, rock climbing, health improvement, physical fitness, the younger generation.

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нұржан Нұрланбекович

**Развитие скалолазания для формирования здорового образа жизни подросткового поколения**

**Аннотация.** В данной статье отражены результаты исследования влияния скалолазания на физическое развитие подросткового поколения с помощью тестирования физической подготовленности на основах проб Генчи и Штанге, а также проведено анкетирование среди родителей детей, занимающихся скалолазанием. В настоящее время произошли значительные изменения социально-экономических условий страны, определяющих процесс обучения и воспитания. Скалолазание как вид активных видов туризма имеет комплексное воздействие на личностные качества учащихся – как воспитательное, так оздоровительное и образовательное. Известно, что особенности физического развития определяют задачи физического воспитания детей в школе. Имеется достаточное количество научных работ, в которых отмечается проблема ухудшения здоровья и физической подготовленности учащихся в образовательных школах. В теории и практике физического воспитания интенсивно разрабатываются различные возможности оптимизации учебного процесса в общеобразовательных школах на уроках физической культуры с элементами активных видов туризма с использованием спортивного скалолазания. Многие страны в настоящее время включают скалолазание в школьную программу для физического развития детей, так как скалолазание максимально развивает пять основных качеств – быстроту, силу, ловкость, гибкость и выносливость.

**Ключевые слова:** активные виды туризма, скалолазание, оздоровление, физическая подготовленность, подростковое поколение.



**Кіріспе.** Спорттық құзға өрмелеу – бұл ХІХ ғасырдың соңында пайда болған туризмнің белсенді түрі, ол табиғи немесе жасанды рельефке өрмелеу арқылы тік қабырғадағы кедергілерді жеңуді білдіреді. Ертеде өрмелеу альпинизмнің ажырамас бөлігі болды, бірақ бөлініп, спорт әлемінде өзінің лайықты орнын алды, қазіргі уақытта халықтың әртүрлі топтары арасында тек спорт түрі ғана емес, сонымен қатар белсенді демалыс ретінде де тез танымал бола бастады. Қазір көптеген елдер балалардың дене дамуына арналған мектеп бағдарламасына құзға өрмелеуді қосады, өйткені құзға өрмелеу жылдамдық, күш, ептілік, икемділік пен төзімділік сияқты бес негізгі дағдыны барынша дамытады [1].

Салауатты өмір салтын қалыптастыру теориясы мен практикасында жалпы білім беретін мектепте оқу үдерісін оңтайландырудың әртүрлі мүмкіндіктері қарқынды дамуда. Сонымен, бірқатар авторлар кейбір дене қасиеттерін сауықтыру және дамыту құралы ретінде мектеп жүйесінде мобильді және ойын спортын қолдануды ұсынады. Сонымен қатар, оқушылардың дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеу құралдарын пайдалану мәселелерін әлі арнайы зерттеу тақырыбы болған жоқ. Осылайша, жоғарыда айтылғандар осы мәселені дамытудың өзекті екенін анықтауға мүмкіндік береді.

Эрик Херстің «Өрмелеу жаттығулары: нәтижелеріңізді жақсартуға арналған толық нұсқаулық» кітабында өрмелеудің негізгі аспектілерін зерттеу қарастырылған. Психикалық, техникалық және дене дайындығы – бұл кітапта құзға өрмелеу дағдыларын жақсарту үшін қажет нәрсенің бәрін табуға болады [2].

Дэйв Маклауд құзға өрмелеуді спорт жағынан емес, хобби жағынан сипаттайды. Автор «Дәл осындай қателіктер жіберетін 10 құзға өрмелеушінің 9-ы: өзін-өзі үйрететін құзға өрмелеу кеңестердің лабиринтін шарлау» ол жаттығу үдерісін мүмкіндігінше тиімді ету тура-

лы практикалық ұсыныстар береді, тіпті егер сіз өрмелеу алаңында аптасына бір-екі рет жаттығу жасай аласыз [3].

Н.Т. Новикова «Арнайы стендтерге (тренажерларға) өрмелеу техникасының негіздері» атты өзінің еңбегінде онсыз бірде-бір құзға өрмелеуші жасай алмайтын спорттық өрмелеу бағытында құзға өрмелеуде барлық техникалық қозғалыстардың дұрыс орындалуының сипаттамасын береді [4].

Зерттеу мәселесі оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеуді қолдану мәселесі әлі де тиісті дамуды талап етуіне байланысты. Құзға өрмелеудің балалардың дене дайындығына әсері эксперименталды түрде жеткіліксіз зерттелген. Зерттеудің жетекші идеясы оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін өрмелеу құралдарын пайдалану мүмкіндігі болып табылады [5].

**Болжамы:** жас ұрпақтың дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында спорттық құзға өрмелеу сабақтарын қолдану оқушылардың дене шынықтыру деңгейін, сондай-ақ, туризмнің белсенді түрлеріне қызығушылықты едәуір арттырады.

**Зерттеу мақсаты:** өскелең ұрпақ арасында салауатты өмір салтын қалыптастырудың бір түрі ретінде спорттық құзға өрмелеу сабақтарын пайдаланудың тиімділігін негіздеу.

#### **Міндеттері:**

1. Осы бағыттың зерттелу дәрежесін көрсету.
2. Жас ұрпақтың спорттық құзға өрмелеу сабақтарына деген қызығушылық деңгейін анықтау.
3. Зерттеу әдістерін сипаттау, талдау және жас ұрпақ үшін өрмелеу жаттығуларын құруды ұйымдастыру.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы: осы ғылыми-зерттеу жұмысын орындау үшін келесі әдістерді орындау және шешу қажет болды (1-сурет):



1-сурет – Зерттеу әдістері (авторлармен құрастырылған)

Оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру нысандарының бірі ретінде құзға өрмелеу құралдарын қолдану тиімділігін шынайы растау үшін біз эксперимент жүргіздік. Эксперимент таңдалған цикл барысында 9-10 жастан аралығында – 8 адам, 16-17 аралығында – 7 адам екі топта салыстыру үшін жүргізілді. Эксперименттің формасы тікелей. Бірқатар сабақтардан кейін зерттелген факторлардың тиімділігі анықталды. Сауалнамаға 18 ата-ана қатысты. Біз қолданған сауалнамалардағы сұрақтар жабық болды. Бұл сауалнама ата-аналар арасында 6 айлық

циклдің басында және соңында жүргізілді және ата-аналармен сөйлесу әдісі қолданылды. Зерттеу аясында әдеби дереккөздерді талдау зерттелетін жұмыстардың тізімін, ғылыми сипаттамасын, қажетті көрсеткіштерін жинауға мүмкіндік берді [6].

Спорттық құзға өрмелеу саласындағы оқу-жаттығу үдерісінің мәселелерін зерттеу әдісі ретінде педагогикалық бақылау қолданылды, ол кез келген педагогикалық құбылысты мақсатты қабылдау болды, оның көмегімен нақты материалдар мен мәліметтер қамтамасыз етілді, оларға келесі бақылаулар кіреді (2-сурет):



2-сурет – Оқу-жаттығу үдерісінің сұрақтары (авторлармен құрастырылған)

Педагогикалық байқау әдісінің арқасында біз оқушылардың спорттық құзға өрмелеу сабақтарына қатынасын, сондай-ақ құзға өрмелеудің субъектілердің салауатты өмір салтына әсерін анықтадық. Тестілеу эксперимент

басталғанға дейін және эксперимент соңында екі топта оқушылардың дене дайындығын анықтау мақсатында жүргізілді.

Тестілеу алты бақылау нормативі бойынша өткізілді:

1. Қолды жатып тіреуде бұғу және жазу (рет).
2. Орнынан ұзындыққа секіру (см).
3. Денені көтеру (30 секундта бірнеше рет).
4. Кермедегі тартылу (сек.).
5. Денені алға қарай бұғу (см).
6. Жүгіру 1000 м. (сек).

Дене шынықтыруды есептеу үшін формулалар қолданылды:

– Қолды тіреп жатып бұғу және жазу (рет)  
 $O = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ;

– Орнынан ұзындыққа секіру  $\Pi = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ;

– Денені көтеру (30 сек.)  $C = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ;

– Белтемірдегі тартылу (сек.)  $B = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ;

– Денені алға қарай еңкейту (см)  $H = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ;

– 1000 м жүгіру (сек.)  $B = (P - A\text{ӘД}) : A\text{ӘД}$ ,  
 мұндағы P-тиісті тесттердегі нәтиже;

AӘД-осы тестке, жасына және жынысына сәйкес келетін кестеден норматив [7].

Сыртқы тыныс алу жүйесін анықтау үшін Генчи мен Штанге үлгілері қолданылды.

Генчи сынамаcы. Сынақ жүргізілетін адамның тыныс алуын максималды дем шығару кезінде (отыру жағдайында) ұстап тұру уақыты анықталады. Отырған кездегі зерттелуші толық дем алады, содан кейін толық дем шығарады. Ауыз жабылып, мұрын саусақтарыңызбен қысылады. Кідіріс басталғаннан оны тоқтатқанға дейінгі уақыт белгіленеді.

Штанге сынамаcы сынақ жүргізілетін адамның тыныс алуын максималды деммен ұстап тұру уақытын анықтайды. Сыртқы тыныс алу жүйесінің нәтижесін бағалауды анықтау үшін арнайы әдебиеттерден кесте пайдаланылды [8].

Жоғарыда қарастырылған барлық тесттер тапсырмалардың математикалық теориясының талаптары негізінде сыналды және жеткілікті жарамды, сенімді және объективті болды. Алынған эксперименттік статистикалық параметрлер Л.В. Капилевичтің «Дене шынықтырудағы ғылыми зерттеулер» арнайы әдебиетінде сипатталған әдістермен өңделді [7, 73 б.]. Өлшеу нәтижелерін математикалық өңдеу үдерісінде анықталды:

- арифметикалық орта (X);
- арифметикалық орташа қате (m);
- стандартты ауытқу (S).

Орташа ауысыммен салыстырылатын айырмашылықтардың дұрыстығын анықтау үшін студенттің T-критерийі қолданылды. Біздің зерттеуіміздің көрсеткіштері бойынша жылжу

айырмашылықтары сенімді деп саналды, егер олардың t мәні бойынша анықталған сенімділік ықтималдығы 95,5%-дан кем болмаса ( $p < 0,05$ ) [7, 86 б.].

Өрмелеу құралдарын қолдануға арналған педагогикалық экспериментте оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру формаларының бірі ретінде жалпы топтан 15 оқушы қатысты, яғни бірінші топтың 9-10 жас аралығындағы 8 адам және екінші топтың 16-17 жас аралығындағы 7 адам.

Мақсатты негізгі міндеттерді нақтылау мен оларға мақсатты түрде қол жеткізу үшін зерттеу ұйымдасқан және кезең-кезеңмен жүргізілді.

Зерттеудің *бірінші дайындық кезеңі* (2020 жылғы тамыз-қыркүйек) әдеби дереккөздерді талдаумен, зерттеудің мақсатын, міндеттері мен жұмыс болжамын анықтаумен байланысты болды, оның нәтижелерін жүргізу және тәжірибеге енгізу үшін база таңдалды, сонымен қатар, материалдық-техникалық базаның жай-күйі зерттелді, яғни дене жаттығулар сабақтарын ұйымдастыруға қажетті жабдықтар мен құралдардың болуы.

Зерттеудің *екінші кезеңі* (2020 жылғы қазан-желтоқсан) оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін құзға өрмелеу құралдарын пайдалану бойынша негізгі педагогикалық экспериментті ұйымдастыруға бағытталған. 9-10 жас аралығындағы бірінші топта дене тәрбиесі үдерісі (оның әртүрлі формалары) дәстүрлі жалпы әдістеме бойынша құрылды. Екінші 16-17 жас аралығындағы топта күрделі өрмелеу құралдарын қолдану арқылы жасалды. Оған жалпы дене дайындығы, арнайы дене дайындығы, сондай-ақ, құзға өрмелеу түрлері бойынша теориялық білім енгізілді. Осы кезеңде оқушыларға сауалнама арқылы эксперимент жүргізілді. Сонымен қатар тестілеу де өткізілді, оның көрсеткіштері екі рет сыналды: алдын ала циклдің басында және қорытынды циклдің соңында. Оқушылардың өрмелеуге деген көзқарасы анықталды, өрмелеу сабақтарының оқушының мотивациялық саласына қалай әсер ететіні анықталды.

Эксперимент барысында оқушылардың құзға өрмелеуге деген қызығушылық деңгейімен қатар, сауалнама арқылы ата-аналардың пікірлері анықталды.

Зерттеудің *үшінші кезеңінде* (2021 жылғы қаңтар) алынған мәліметтерді өңдеу, эксперимент нәтижелерін сипаттау, ұсыныстар дайындау және жалпы ғылыми-зерттеу жұмыстарын рәсімдеу жүзеге асырылды.

Зерттеу нәтижелері және талқылау.

**Ата-аналарға сауалнама жүргізу кезінде келесі мәлімдемелер тіркелді (1-кесте):**

– «Құзға өрмелеу, әрине, дене қасиеттердің дамуына ықпал етеді, денсаулықты нығайтуға

және туризмнің белсенді түрлерінің міндеттерін орындауға ықпал етеді».

– «Құзға өрмелеу сабақтары денсаулықты нығайтуға ықпал ететін табиғатпен тығыз қарым-қатынасты қамтиды».

1-кесте – Ата-аналардың сауалнама нәтижелері

1	Балалардың ой-өрісі кеңейеді деп санайды	24%
2	Балалар физикалық жоспардың міндеттерін тиімдірек орындайды деп санайды	30%
3	Балалар логикалық ойлауға әсер етеді деп санайды	23%
4	Сауықтыру әсері көп деп саналады.	23%

Балаларға арналған жазбаша сауалнама бізге келесі нәтижелер берді:

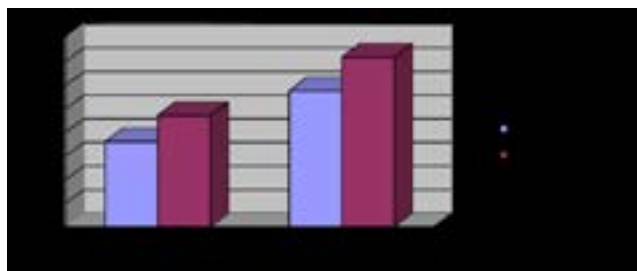
2-кесте – Қатысушылардың сауалнама нәтижелері

№	Сұрақтар	Ия	Жоқ
1	Сізге өрмелеу сабақтары ұнайды ма?	100%	-
2	Сіз болашақта құзға өрмелеумен айналысқыңыз келеді ме?	85%	15%
3	Сізге болашақта құзға өрмелеу сабақтарында алған біліміңіз пайдалы болды ма?	75%	25%
4	Құзға өрмелеу сабақтары ақыл-ой мен физикалық қасиеттерді дамытады деп ойлайсыз ба?	78%	22%

Қатысушылардағы дене дамуының нәтижелері.

Өрмелеу сыртқы тыныс алудың функционалды күйінің өзгеруіне қаншалықты әсер ететінін анықтау үшін Генчи және Штанге

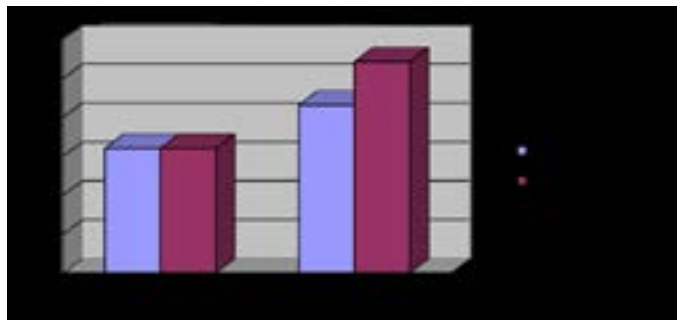
сынағы жүргізілді. Генчи сынамасы: циклдің басында екі топта да максималды дем шығару кезінде тыныс алуды ұстап қалу көрсеткіштері ерекше айырмашылықтарға ие болмады және орташа көрсеткіш 15-25 сек құрады.



3-сурет – Генчи сынамасының нәтижелері (авторлармен құрастырылған)

Цикл соңында көрсеткіштер айтарлықтай өзгерді: бірінші топта 9-10 жас аралығындағы оқушыларда орташа 28,8 сек болса, ал екінші

топта 16-17 жас аралығында орташа көрсеткіш 35,9 сек құрады (3-сурет).



4-сурет – Штанге сынамаcының нәтижелері (авторлармен құрастырылған)

Циклдің басындағы Штанге сынамаcының нәтижелері көрсеткендей, тест субъектілері тыныс алуды максималды деммен ұстай алатын уақыт бақылау және эксперимент тобында орташа көрсеткіш шамамен 32 секундты құрады.

Циклдің соңында сыртқы тыныс алу көрсеткіштері айтарлықтай өзгерді, сондықтан

бірінші топта 9-10 жас орташа көрсеткіш 43,1 секундты құрады, екінші топта 16-17 жас, бұл 54,2 сек (4-сурет).

Оқушылардың дене дайындығының деңгейін анықтауға арналған екі топтағы тестілеу нәтижелері (5-6-сурет).

Топтардың дене дайындығы деңгейінің нәтижелері

№	Аты-жөні	Қолты жағып тірен бұғу және алу (сек.)		Орнынан ұзындыққа а. секіру (см.)		Денеіі көтеру (30 секундта бірнеше рет.)		Керемет I тарғылу (сек.)		Денеіі ағып шығыу (см)		Жүгіру 1000 м. (сек.)	
		р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н
1	К-А	9	1	38	3	1	4	2	1	8	1	30	1
2	К-А	3	1	38	4	1	4	3	4	7	1	30	1
3	С-В	7	1	37	4	1	4	1	3	4	1	27	3
4	С-М	8	1	35	3	1	4	1	3	8	1	34	1
5	Т-А	2	1	37	4	2	7	3	4	7	1	28	1
6	Ш-А	8	1	35	3	1	4	2	3	8	4	30	1
7	Ш-А	2	1	36	4	1	3	2	3	8	4	28	1
8	С-М	8	1	35	4	1	4	1	4	8	1	30	1

5-сурет – I топ 9-10 жас (авторлармен құрастырылған)

№	Аты-жөні	Қолты жағып тірен бұғу және алу (сек.)		Орнынан ұзындыққа а. секіру (см.)		Денеіі көтеру (30 секундта бірнеше рет.)		Керемет I тарғылу (сек.)		Денеіі ағып шығыу (см)		Жүгіру 1000 м. (сек.)	
		р	н	р	н	р	н	р	н	р	н	р	н
1	К-В	1	4	15	4	2	5	2	4	1	5	29	4
2	К-Н	1	4	16	4	2	5	2	4	1	4	26	5
3	С-М	3	5	19	4	2	5	4	5	9	4	23	5
4	Э-А	1	5	16	4	1	4	2	4	1	4	26	5
5	С-Н	1	4	14	4	2	5	3	4	1	5	31	4
6	С-Н	2	4	20	4	1	4	4	5	7	1	23	5
7	А-А	3	5	20	5	2	5	3	4	1	5	22	5

6-сурет – II топ 16-17 жас (авторлармен құрастырылған).

Өскелең ұрпақтың бойында салауатты өмір салтын қалыптастыру мектептерде дене шынықтыру жаттығуларымен айналысудың мынадай нысандарын ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады:

1. Дене шынықтыру сабақтары.

2. Оқу күні режиміндегі дене шынықтыру-сауықтыру іс-шаралары: сабақтарға дейінгі гимнастика; дене шынықтыру минуттары; ұзартылған үзілістердегі ойындар мен дене жаттығулары.

3. Сабақты ұйымдастырудың сыныптан тыс түрлері: спорт түрлері бойынша спорт секциялары; жалпы дене шынықтыру секциялары мектеп жарыстары; дене шынықтыру мерекелері; денсаулық күндері [9].

Бұл іс-шаралар барлық жастағы мектеп оқушыларының жалпы моторикасын анықтайды. Осыған байланысты бірнеше мектептің материалдық-техникалық базасының жай-күйі дене шынықтыру жаттығуларын ұйымдастыру және өткізу үшін қажетті құрал-жабдықтар болуы және жоғарыда көрсетілген іс-шаралардың іске асырылу көлемі зерделенді. Бірінші кезекте, жалпы білім беретін мектептердің 7-11 сынып оқушыларының дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкес салауатты өмір салтын қалыптастыру құралдарын салыстыру жүргізілді.

#### Қорытынды:

Құзға өрмелеумен айналысу кезіндегі сауықтыру әсері тек оқушылардың жеке мүмкіндіктеріне сәйкес бағытта, қуаты мен көлемде ұтымды теңгерілген жағдайларда ғана байқалады. Құзға өрмелеу сабақтары метаболизмді белсендіреді және жақсартады, орталық жүйке жүйесінің жұмысын жақсартады, жүрек-тамыр, тыныс алу және басқа жүйелердің бұлшықет жағдайларына бейімделуін қамтамасыз етеді.

Емдік әсерден басқа, өрмелеу ақыл-ой мен дененің өнімділігін арттырады, дене шынықтыру деңгейін жоғарылатуға мүмкіндік береді. Құзға өрмелеудің ағзаға емдік, жаттығу әсері, егер ол табиғи рельефке көтерілумен дұрыс үйлессе, тиімдірек болады.

Жалпы дене дайындығының жоғары дәрежесі бар, сонымен қатар тілек пен еңбекқорлықпен айналысатындар, олар салауатты өмір салтын қалыптастыру құралы ретінде таңдаған құзға өрмелеу нәтижелеріне тез жетеді.

Зерттеу нәтижесінде келесі қорытынды жасауға болады:

1. Жартасқа өрмелеуді пайдалану нәтижесінде оқушылардың туризмнің белсенді түрлерімен айналысуға деген көзқарасы өзгереді.

2. Құзға өрмелеу элементтері жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында, жазғы сауықтыру лагерлерінде дене шынықтыру-сауықтыру және спорттық-бұқаралық жұмыстарда қолданыла алады.

3. Жалпы білім беретін мектептерде дене тәрбиесінің әртүрлі формаларында өрмелеу құралдары мен әдістерін қолдану оқушылардың дене шынықтыруының артуына әкеледі.

Қорытындылай келе, бұл жұмыста өрмелеудің негізгі мәселелері мен аспектілері қамтылды, оның ішінде оқу кезеңінде оқу процесін құру принципі негізделген деп айта аламыз. Жұмыста оқушылардың дене дайындығының қаншалықты маңызды екенін көрсету үшін жеткілікті ақпарат берілді. Жалпы, Қазақ спорт және туризм академиясының «Ш. Уәлихановтың кіші туризм академиясы» мысалында құзға өрмелеуде жаттығу үдерісін ұйымдастыру мен практикалық әдістері зерттелді.

#### Әдебиеттер

- 1 Смолина О.Ю., Заморев И.А. Основы скалолазания: методическое пособие – Тюмень: ГАУ ДО ТО «Дворец творчества и спорта «Пионер», 2016. – 48 с.
- 2 Эрик Дж. Хорст, Тренировка по скалолазанию: Окончательное руководство по повышению вашей производительности. – Издатель: Руководство Falcon, 2016. – 352 с.
- 3 Дейв Маклауд. 9 из 10 альпинистов совершают одни и те же ошибки. – Издатель: Rare Breed Productions, 2009. – 176 с.
- 4 Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). – СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 1998. – 22 с.
- 5 Косинов С.И., Соколова И.А. Комплексная оценка развития физических качеств, обучающихся // Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения. – М.: Изд-во «Первый том», 2019 – 650 с.
- 6 Ғылыми-әдістемелік әдебиет деректерін теориялық талдау және жалпылау . – Мәтін: электронды // voilokmaikop.ru: [сайт]. – URL: <https://voilokmaikop.ru/kk/analiz-nauchno-metodicheskoi-literatury-opredelenie-teoreticheskii> (қолданған күні: 21.19.2021).
- 7 Капилевич Л.В. Научные исследования в физической культуре. – Томск, 2013. – 184 с.
- 8 Захаров П.Я. «Базовые и новые физкультурно-спортивные виды: лыжный спорт» // <http://e-lib.gasu.ru.-> 09.08.2021 г.
- 9 Репко Е.А., Козина Ж.Л., Лещенко В.Р., Гребнева И.В., Новиков Ю.А. Рекреационное скалолазание как метод повышения функционального состояния студентов // Здоровье, спорт, реабилитация. – 2016. – № 3. – С. 86-89.

## References

- 1 Smolina O.YU, Zamorov I.A. Osnovy skalolazaniya: metodicheskoe posobie – Tyumen': GAU DO TO «Dvorec tvorchestva i sporta «Pioner», 2016. – 48 s.
- 2 Erik Dzh. Horst, Trenirovka po skalolazaniyu: Okonchatel'noe rukovodstvo po povysheniyu vashej proizvoditel'nosti / Izdatel': Rukovodstvo Falcon, 2016. – 352 s.
- 3 Dejev Maklaud. 9 iz 10 al'pinistov sovershayut odni i te zhe oshibki / – Izdatel': Rare Breed Productions, 2009. – 176 s.
- 4 Novikova N.T. Osnovy tekhniki skalolazaniya na special'nyh standah (trenazhyorah). – Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet, 1998. – 22 s.
- 5 Kosinov S.I, Sokolova I.A., Kompleksnaya ocenka razvitiya fizicheskikh kachestv, obuchayushchihsya // Materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii. Innovacionnye tekhnologii v sporte i fizicheskom vospitanii podrastayushchego pokoleniya. M.: Izd-vo «Pervyj tom», 2019 – 650 s.
- 6 Ғылыми-әдістемелік әдебиет декектеpin теориялық талдай және зhalпылай . – Мәтін: электронды // voilokmaikor.ru: [сайт]. – URL: <https://voilokmaikor.ru/kk/analiz-nauchno-metodicheskoi-literatury-opredelenie-teoreticheskii> (koldanған kyni: 21.19.2021).
- 7 Kapilevich L.V. Nauchnye issledovaniya v fizicheskoy kul'ture. – Tomsk, 2013. – 184 s.
- 8 Zaharov P.YA. «Bazovye i novye fizkul'turno-sportivnye vidy: lyzhnyj sport» // <http://e-lib.gasu.ru>.- 09.08.2021 g.
- 9 Repko E.A., Kozina ZH.L., Leshchenko V.R., Grebneva I.V., Novikov YU.A. Rekreativnoe skalolazanie kak metod povysheniya funkcional'nogo sostoyaniya studentov // Zdorov'e, sport, rehabilitaciya. – 2016. – № 3. – S. 86-89.

Автор для корреспонденции (первый автор)	Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Имангулова Татьяна Васильевна – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г.Москва, Россия. e-mail: <a href="mailto:tanya_geo@mail.ru">tanya_geo@mail.ru</a> ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>	<p>Имангулова Татьяна Васильевна – педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Мәскеу қ., Ресей. e-mail: <a href="mailto:tanya_geo@mail.ru">tanya_geo@mail.ru</a> ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>	<p>Imangulova Tatiana – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia e-mail: <a href="mailto:tanya_geo@mail.ru">tanya_geo@mail.ru</a> ORCID ID: 0000-0003-0460-5456</p>

---

## Сведения об авторах

**Алдыбаев Бауржан Бахытбекович** – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** baur2001@mail.ru

**Андрущишин Иосиф Францевич** – доктор педагогических наук, профессор, Академик РАЕ, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** ifandru2@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-0995-9966

**Ақиқат Ерсин** – учитель физкультуры, гуманитарный колледж «КАЗНУР», г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** ersinakikat@mail.ru

**Ашкинази Сергей Максимович** – доктор педагогических наук, профессор, ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта», г. Санкт-Петербург, Россия. **e-mail:** sergei\_ashkinazi@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-4255-2359

**Бабушкин Геннадий Дмитриевич** – доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, академик РАЕ, г. Омск, Россия. **e-mail:** gena41@mail.ru

**Байкенжеева Айнур Турдыбаевна** – кандидат биологических наук, доцент, Кызылординский университет им. КORKYT Ата, г. Кызылорда, Казахстан. **e-mail:** ainur.20@mail.ru

**Байтлесова Нурсулу Куспановна** – Западно-Казахстанский университет имени Махамбета Утемисова, г. Уральск, Казахстан.

**Балгимбеков Шамшидин Абдуллаұлы** – доктор медицинских наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** balgimbekov@inbox.ru, **ORCID:** 0000-0002-9856-8096

**Батырбеков Нуржан Нурланбекович** – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** sj\_nurik@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-1281-3482

**Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна** – Западно-Казахстанский аграрно-технический университет имени Жангир хана, г. Уральск, Казахстан. **e-mail:** sayagul.bakhtiyarova@mail.ru

**Бектурганов Омиржан Ержанович** – доктор педагогических наук, профессор кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** omirbekturgan@bk.ru, **ORCID:** 0000-0001-8364-2954

**Белякова Ирина Владимировна** – кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия. **e-mail:** belyakova-iv@yandex.ru, **ORCID:** 0000-0002-3515-4013

**Ботагариев Тулеген Амиржанович** – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан. **e-mail:** botagariev\_1959@mail.ru

**Габдуллин Айбек Бокембаевич** – Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан. **e-mail:** aybek\_0379@mail.ru

**Гераськин Анатолий Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, профессор РАЕ, Ишимский педагогический институт, филиал Тюменского государственного университета, г. Ишим, Россия. **e-mail:** anatoly\_geraskin@mail.ru

**Губаренко Анастасия Вячеславовна** – доктор PhD, старший преподаватель кафедры туризма и сервиса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **ORCID:** 0000-0002-9237-1612

**Гусаков Илья Вячеславович** – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** gussakov09@gmail.com

**Денисенко Юрий Прокофьевич** – доктор биологических наук, профессор, Набережно-Челнинский государственный педагогический университет, академик РАЕ, г. Набережные Челны, Россия. **e-mail:** yprof@yandex.ru

**Дингуатов Канат Тагирович** – Западно-Казахстанский университет имени Махамбета Утемисова, г. Уральск, Казахстан.

**Закирьянов Бауржан Кайратович** – доктор PhD, ректор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** almaty@bk.ru

**Зернов Денис Юрьевич** – старший преподаватель, кандидат педагогических наук; СКУ им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. **e-mail:** zernovd2002@mail.ru

**Имангулова Татьяна Васильевна** – кандидат педагогических наук, ассоциированный профес-



---

сор, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия. **ORCID:** 0000-0003-0460-5456

**Искакова Альмира Джурсовна** – кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** iskakova.almira@kaznu.kz, **ORCID:** 0000-00023450 7243

**Испулова Роза Набиевна** – Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск, Казахстан.

**Конакбаев Бакытбек Мухаметханович** – магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** bahytbek.k@mail.ru, **ORCID:** 0000-0001-6116-973X

**Кунай Серик** – магистр, старший преподаватель кафедра начальной военной подготовки, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** serik.kunai@mail.ru

**Курманбаев Рахат Хамитович** – кандидат биологических наук, ассоциированный профессор, Кызылординский университет им. Коркыт Ата, г. Кызылорда, Казахстан. **e-mail:** rakhat72@mail.ru

**Макогонов Александр Николаевич** – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **ORCID:** 0000-0003-3761-3006

**Мамбетов Нуролла** – кандидат педагогических наук, и.о. ассоциированного профессора, Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан. **e-mail:** mambetov1947@mail.ru

**Махамбетов Ерик Уралбаевич** – магистр, старший преподаватель, Таразский региональный университет им М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан. **e-mail:** ierik.taraz@mail.ru

**Михайлова Светлана Николаевна** – кандидат педагогических наук, доцент ГАК, профессор академии, Казахская Национальная академия искусств имени Т.К. Жургенова, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** svetlana17268@mail.ru

**Мухиддинов Ергали Мухиддинович** – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан.

**Мускунов Кырыкбай Сарсенбаевич** – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** k\_muskunov@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-3631-8307

**Нурмуханбетова Динара Кенжеевна** – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** dinarank@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-3944-4891

**Омар Мұрат Танатқанұлы** – магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** omar\_murat-kz@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-5767-399X

**Оспанкулов Ернар Ерланович** – PhD доктор, кафедра начальной военной подготовки, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** ernar\_erke@mail.ru

**Павлов Евгений Александрович** – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия, **e-mail:** pavlov.ea@rgufk.ru, **ORCID:** 0000-0002-5073-2985

**Пестова А.А.** – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** 1846339@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-1266-4210

**Раев Фархат Болатбекович** – магистрант 2 курса, Северо-Казахстанский университет им. М. Козыбаева, г. Петропавловск, Казахстан. **e-mail:** farhat0298507@gmail.com

**Сапиев Серик Жумангалиевич** – докторант, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** wbc\_2005@mail.ru

**Советханулы Дулат** – магистр педагогических наук, Университет Шакарима, г. Семипалатинск, Казахстан. **e-mail:** dulat\_78\_12@mail.ru

**Сыздыкова Сауле Жумабаевна** – кандидат педагогических наук, НАО «Медицинский университет Астана», г. Нур-Султан, Казахстан. **e-mail:** syzdykova59@mail.ru, **ORCID:** 0000-0001-7227-4893

**Ульжекова Нургуль Туленовна** – магистр АФК, директор ОФ «Мир равных возможностей», г. Нур-Султан, Казахстан. **e-mail:** ravmir\_astana@mail.ru, **ORCID:** 0000-00016378-8147

---

**Хакимова Зура Адлановна** – магистр педагогических наук, Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** zurka\_82@mail.ru

**Хапар Есентай** – магистр, старший преподаватель кафедры борьбы и национальных видов спорта, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан, **e-mail:** esentai@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-0441-5580

**Хаустов Станислав Иванович** – академик, доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** xci41@mail.ru

## Құрметті авторлар!

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System – ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және пікір беру жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Тіркеу немесе авторландыру «Мәліметтерді жіберу» бөлімінде қол жетімді. Журналдың сайты <http://tmfk.kz/>

### МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Редакциялық кеңес журналының ғылыми бағыттары бойынша бұрын жарияланбаған мақалаларды қабылдайды. Мақала электрондық форматта (doc, .docx, .rtf форматта), тежурнал сайтының (Open Journal System) функционалдығымен жүктеу арқылы ұсынылады.

1. Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: А4. Жоғарғы және төменгі жиегі – 2 см, сол жағы – 3 см, оң жағы – 1 см. Негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 12 кегль. Кестелердің, сілтемелердің, сызбалардың, кестелердің, диаграммалар мен суреттердің мәтнінде 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.

2. Мақалада мәтін суреттердің жанына емес, төмен жағына жазылады. Суреттер анық болуы керек, олардағы жазулар оңай оқылуы керек. Суреттер мен кестелерде қол болмауы керек. Суреттер тұтас пішімде болуы тиіс (жекелеген бөліктерді, фигураларды, жазбаларды және т.б. біріктіріп сурет жасауға болмайды). Барлық суреттер мен кестелер нөмірленуі керек. Кестелер мен суреттерді нөмірлеу бөлек жүргізіледі. Мақала мәтнінде міндетті түрде кестелерге, суреттерге, графиктерге сілтемелер болуы тиіс. Барлық кестелер мен суреттердің дереккөз сілтемелері көрсетілуі тиіс (егер кесте немесе сурет басқа жерден алынған болса) немесе авторлардың суреті болса, қол қойылуы тиіс. Статистикалық деректерді пайдаланған кезде кестелер мен суреттерде көрсетілуі тиіс – (Авторлар .... деректер негізінде құрастырған).

3. Формулаларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

4. Мақаланы журналға жариялауға берген кезде төменде көрсетілгендерге жол берілмейді:

- беттерді нөмірлеу;
- мәтінде беттердің алшақтықтарын пайдалану;
- автоматты бет сілтемелерін пайдалану;
- автоматты тасымалдарды пайдалану;
- сирек немесе тығыздалған әріптік аралықты пайдалану;
- мақаланың бөлімдері ішінде қалың қаріппен мәтінді белгілеу.

5. Әдебиет тізімдерінің сілтемелері тік жақшада рәсімделеді:

Қазақ тілінде – [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

Орыс тілінде – [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

Ағылшын тілінде – [1]; [1, б. 78]; [189, р. 42-43].

6. Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

7. Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Түпнұсқалығы 40% және одан жоғары болса, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбаған жағдайда шолу мақалаларына қабылданады.

8. Мақала келесі ережелерге сәйкес рәсімделуі тиіс: жоғарғы сол жақ бұрышында –FTAMP, бос жолдан кейін, ортасында авторлардың тегі және аты-жөнінің инициалы (5 автордан көп емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартусыз, толық жазылуы қажет), төменірек ЖОО-ның немесе ғылыми мекеменің атауын, мемлекет пен қала атауын жазу керек. Ортасында бос жолдан кейін мақаланың атауы бас әріптермен жазылады. Бос жолдан кейін, парақтың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралығында) және 5-7 кілттік сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтінді жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиет тізімі көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

9. Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және кілт сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударма сапалы және мамандар тарапынан орындауы керек. Жеке парақта авторлардың толық аты-жөні, ғылыми (академиялық) дәрежелері мен ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, кафедра, ұйым, қызметтік мекен-жайлары, телефондары және e-mail адресі толық көрсетіледі.

10. Аңдатпа орыс, қазақ және ағылшын тілдерінде **100-200 сөзден** тұрып, мақаланың мазмұнын көрсету керек, себебі көптеген оқырмандар үшін бұл зерттеу туралы негізгі ақпарат көзі болады.

11. Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

12. **Мақаланың құрылымы:** кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы; зерттеу нәтижелері және оларды талқылау; қорытындылар.

13. **Автордың (лардың) аты-жөні\***, **мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Кілт сөздер», «Кіріспе»** (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), **«Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытындылар», «Әдебиет тізімі»** бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

\* Хат – хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, <sup>1</sup>Құлбаев А.Т.<sup>а</sup>, <sup>2</sup>Бектурганов Ө.Е.

14. **«Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы»** бөлімі мыналарды қамтуы керек:

- зерттеу жүргізу үрдісі;
- үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушылардың саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;
- зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;
- талдау және статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

15. Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

16. Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, РФДИ (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;

Екіншісі – романизацияланған алфавитпен (транслитерация <http://www.translit.ru>).

*Мысалы:*

### Әдебиеттер

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

### References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

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

### References

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

2 Kiryanov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

3 Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

### 18. Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

19. Баспахана, түзету қызметтеріне шығындарды өтеу, РФДИ және Crossref базаларында орналастыру, DOI-сәйкестендіргішін беру мақсатында мақалаларды жариялау ақылы негізде жүзеге асырылады.

Мақаланы жариялау құны (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, қаріп Times New Roman) **10 000 теңгені** құрайды (сыртқы құпия пікір беруді ескере отырып). Сыртқы құпия пікір берушілерді редакциялық кеңес тағайындайды.

**Мақаланы, редакция жариялауға қабылдау туралы хабарлағаннан кейін ғана, төлем төменде көрсетілген банктік деректемелер бойынша жүзеге асырылады (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот ашу қажет):**

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KZJBKZKX

КБс 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KZJBKZ1ALM

### МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

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

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

<sup>2</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

### ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

**Олимпийское образование: взгляд специалистов**

**Аннотация.** 100-200 слов

**Ключевые слова:** 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

**Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен**

**Аңдатпа.** 100- 200 сөз

**Түйін сөздер:** 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

**Olympic education: the view of specialists**

**Abstract.** 100-200 words

**Key words:** 5-7 words

**Кіріспе...**...мақала мәтіні

**Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы...**...мақала мәтіні

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау** ...мақала мәтіні

**Қорытындылар.** ...мақала мәтіні

#### Әдебиеттер

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С.11-15.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5В010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

#### References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdanii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

#### АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

**Андрущишин Иосиф Францевич** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан.

**Андрущишин Иосиф Францевич** – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

**Iosif Frantsevich Andrushchishin** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** ifandru2@mail.ru.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

*Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.*

## Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System – системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе [«Отправка материала»](#). Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

### ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

1. Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее – 2 см, левое – 3 см, правое – 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста – 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал – одинарный. Выравнивание текста – по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка) – 1,0 см.

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

3. Для составления формул использовать только стандартные средства Microsoft Office.

4. При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

5. Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

На казахском языке – [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке – [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке – [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

6. Объем статьи – не менее 7-ми страниц.

7. Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

8. **Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами:** в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска наименования вуза или научного учреждения, город и страна. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – аннотация (от 100 до 200 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Литература». И далее транслитерированный список литературы.

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

10. **Аннотация** объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

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

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

13. Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)\***, **наименование статьи** и наименования разделов: **«Аннотация»**, **«Ключевые слова»**, **«Введение»** (актуальность, цель и задачи исследования), **«Методы и организация исследования»**, **«Результаты исследования и их обсуждение»**, **«Выводы»**, **«Литература»**.

\*Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, <sup>1</sup>Иванов И.И.<sup>а</sup>, <sup>2</sup>Петров П.П.

14. Раздел **«Методы и организация исследования»** должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

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

16. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов, входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

---

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

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

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

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

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

первый – в оригинале;

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

Например:

**Литература**

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

**References**

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nykh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

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, on 24 (200), pp. 125-128(in Russ.).

3 Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, on. 136(1), pp. 161-170.

**18. Сведения об авторах.**

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках\*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

19. В целях возмещения затрат на услуги типографии, корректуры, размещения в базах РИНЦ и Crossreff, присвоения DOI-идентификатора публикация статей осуществляется на платной основе.

Стоимость публикации статьи (формат А4, 12 кель, 1,0 интервал, шрифт TimesNewRoman) составляет **10 000 тенге** (с учетом внешнего слепого рецензирования). Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

**Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакцией о принятии к публикации и производится по указанным ниже банковским реквизитам (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):**

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)  
ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN  
Account: KZ 07856000000011507 (KZT);  
KZ 578560000004009529 (EURO);  
KZ 21856000005479598 (USD);  
KZ 5085622203309006737 (RUB)  
RNN 600700016358  
BIN 010840001890  
SWIFT KCJBKZKX  
КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ  
Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

---

## ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

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

<sup>1</sup>[Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им.Жангир хана](#), г. Уральск, Казахстан

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

### ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич  
**Олимпийское образование: взгляд специалистов**

**Аннотация.** 100-200 слов

**Ключевые слова:** 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жаксыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич  
**Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен**

**Аңдатпа.** 100-200 сөз

**Түйін сөздер:** 5-7 сөз

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

**Abstract.** 100-200 words.

**Key words:** 5-7 words

**Введение...** текст статьи

**Методы и организация исследования.** ... текст статьи

**Результаты исследования и их обсуждение** ... текст статьи

**Выводы.** ... текст статьи

### Литература

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3 (57). – С. 11-15.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5В010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

### References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoj kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoj kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. – № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

**Андрущишин Иосиф Францевич** – доктор педагогических наук, профессор; Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Казахстан.

**Андрущишин Иосиф Францевич** – педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

**Iosif Frantsevich Andrushchishin** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** ifandru2@mail.ru.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

---

*В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение **20 рабочих дней** в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.*



---

## Dear Authors!

The publication of materials in the scientific-theoretical journal “Theory and methodology of physical education” is carried out using the Open Journal System – a system of online submission and review of scientific articles. Registration or authorization is available in the section “Submission of Materials”. The journal’s website <http://tmfk.kz/>.

### REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article is submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading it through the functionality of the journal’s website (Open Journal System).

1. File format: Microsoft Word (doc). Sheet size: A4. Margins: upper and lower – 2 cm, left – 3 cm, right – 1 cm. Body type: Times New Roman. Body text size: 12 pt size. It is allowed to use a smaller size (12 pt size) in the text of tables, links, diagrams, graphs, diagrams, and figures. Line spacing: single. Text justification: breadthwise, without word break. Paragraph indents (red line): 1.0 cm.

2. Figures in the text of the article are located without text circumfluence. Figures should be clear and legible. Captions should not be part of figures or tables. Figures should have an integral format (it is not permissible to compose a figure from separate parts in the form of inserts, figures, inscriptions, etc.). All figures and tables should be numbered. Tables and figures are numbered separately. The text of the article must contain references to tables, figures, graphs. All tables and figures must have a link to the source (if the table or figure is borrowed) or signed “Figure/photo of the author (s)”. When using statistical data, tables and figures should indicate – (Compiled by the author (s) based on data ...).

3. To compose formulas use only standard Microsoft Office tools.

4. While submitting an article for publication in the journal, it is not allowed:

- pagination;
- use of page breaks in the text;
- use of automatic paging links;
- using automatic hyphenation;
- using sparse or condensed letter spacing;
- text highlighting in bold type within sections of an article.

5. References to literature are made in square brackets:

In Kazakh language – [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In Russian language – [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In English language – [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

6. The volume of the article – at least 7 pages.

7. The originality of the article must be at least 60%. If there is a full analysis of the used material and the author’s conclusions in the article, the absence of incorrect borrowings, and the absence of large amounts of borrowing from one source, originality in the amount of 40% is allowed for review articles.

8. The article must be drawn up in strict accordance with the following rules: in the upper left corner – IRSTI, through an empty line in the center – the surname and initials of the authors (no more than 5 authors), academic degree, and academic title (without abbreviations), below without space the name of the university or scientific institution, city, and country. Through an empty line in the center in capital letters – the title of the article. Then, through an empty line across the width of the page – an Abstract (from 100 to 200 words) and keywords (5-7 words) and an empty line – the text of the article. At the end of the article through an empty line – “References”. Then a transliterated list of references.

9. The title of the article, full names of authors, abstract, and keywords should be in three languages (Kazakh, Russian, and English). The translation must be of high quality and performed by specialists. On a separate sheet, the full name, patronymic, and surnames of the authors, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, telephones, and e-mail are indicated.

10. **An Abstract, volume 100-200 words** in Kazakh, Russian, English languages should reflect the content of the article, as far as it will be the main source of information about the study for most readers.

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

12. Structure of the article: Introduction (relevance, purpose and objectives of the study); Methods and organization of the study; Research results and their discussion; Conclusions.

13. It is necessary to observe in bold **the full name of the author\* (s), the title of the articles, and the titles of the sections: “Abstract”, “Keywords”, “Introduction”** (relevance, purpose, and objectives of the study), **“Methods and organization of the research”, “Results and discussion of the research”, “Conclusions”, “References”**.

\* The author for correspondence (the first author) should be marked with the Latin letter “ a “ after the initials of the author, for example, <sup>1</sup>Ivanov I.I.<sup>a</sup>, <sup>2</sup>Petrov P.P.

14. Section **“Methods and organization of research”** should contain:

- Research procedure;
- Sample description: the number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used in the course of the research with their description;
- Methods of analysis and statistical processing and other methods of ensuring reproducibility.

---

16. The bibliography should contain, in addition to the fundamental works, publications of the last 5 years, references to articles from highly cited foreign and Kazakh journals included in the bases are welcomed: Web of Science, SCOPUS, and RSCI. Self-citation is permissible in the amount of no more than 30% of sources. It is recommended to indicate the URL (link) and the date of reference for all sources, the texts of which are available on the Internet.

17. The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and drawn up under 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and rules of drawing up". The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and displayed at the end of the article. Style of the references list in Kazakh and Russian languages according to AUSS 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and compilation rules" (the requirement for publications included in the committee for quality assurance in education and science list).

**The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.**

Links to unpublished dissertations are not allowed.

A correct description of the used sources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizations that they represent.

If there are works presented in the Cyrillic alphabet in the list of references, it is necessary to submit the list of references in two versions:

- the first is in the original;

the second – in a Romanized alphabet (transliteration – <http://www.translit.ru>).

*For example:*

**Литература**

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

**References**

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennyh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

In English articles, the bibliography is presented only in English, for example:

**References**

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

5 Kiryanov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

6 Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

**18. Information about the authors**

On a separate sheet, additional information about each author is indicated: full name in Kazakh, Russian and English, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, contact numbers, valid e-mail, URL (link) ORCID digital identifier.

19. To reimburse the costs of printing services, proof, posting in the RSCI and Crossreff databases, assignment of a DOI identifier, the publication of articles is carried out on a paid basis.

The cost of article publication (A4 format, 12-point size, 1.0 spacing, Times New Roman font) is **10,000 tenge** (including external blind review). Reviewers for external review are appointed by the Editorial Board.

Payment for the publication of an article is carried out only after the editorial board informs about acceptance for publication and is made according to the bank details indicated below (for citizens of the Republic of Kazakhstan, you must open a current account):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 57856000004009529 (EURO);

KZ 21856000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

BC 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

---

## SAMPLE REGISTRATION OF THE ARTICLE

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

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

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

### OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

Bakhtiyarova Sayagul Zhaksybayevna, Andrusyshyn Iossif Francevich

**Olympic education: the view of specialists**

**Abstract.** 100-200 words.

**Key words:** 5-7 words

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

**Олимпийское образование: взгляд специалистов**

**Аннотация.** 100-200 слов

**Ключевые слова:** 5-7 слов

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич

**Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен**

**Аңдатпа.** 100-200 сөз

**Түйін сөздер:** 5-7 сөз

**Introduction...**the text of an article

**Methods and organization of research...**the text of an article

**Results and discussion of the research...**the text of an article

**Conclusions...**the text of an article

#### References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sportana 2020-2025 gody.

2 Andrushhishin I.F., Bahtijarova S.Zh. Olimpijskoe obrazovanie v podgotovke specialistov v oblasti fizicheskoy kul'tury // Teorija i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2019. – № 3 (57). – S.11-15.

3 GOSO RK 6.08.064-2010 specialistov 5V010800 – Fizicheskaja kul'tura i sport ot 03.11.2010 g. Prikaz № 514 (data vvedenija 2011.09.01)

#### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

**Iosif Frantsevich Andrushchishin** – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

**e-mail:** ifandru2@mail.ru.

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>.

---

*In case if the paper is returned to the author for further corrections according to the reviewer's comments it should be reviewed and resubmitted within **20 working days**. The articles resubmitted after the deadline are considered as newly submitted. The Editorial board keeps the right for refinements and reductions. The Editorial board can ask the authors to abbreviate their articles.*

