

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

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

**ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

**THEORY AND
METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION**

№2 (68) 2022



QAZAQ SPORT JÄNE TURIZM AKADEMIIASY 1944 +
KAZASTAN



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



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

THEORY AND METHODOLOGY
OF PHYSICAL EDUCATION

№2 (68) 2022

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

Главный редактор

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

Заместитель главного редактора

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

Выпускающий редактор

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

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Учредитель и собственник:

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА

Адрес редакции:

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

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

Компьютерная верстка и дизайн обложки

Айша Калыева

Подписано в печать 24.06.2022.
Формат 70x100 1/8. Бумага офсетная.
Объем 10,6 п.л. Тираж 500 экз.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета
им. аль-Фараби.
050040, г. Алматы, Жангельдина 143а.

Отпечатано в типографии «Everest».

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

Rizakhojayeva G.A., Akeshova M.M. Orazali I.Sh.

Instruction for critical thinking: fostering tourism students twenty-first century skills..... 6

Бақытжан Э.Қ., Жайтапова А.А., Бердышева А.А.

Тілдік емес мамандық (дене шынықтыру және спорт факультеті) студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігі 13

Зият А.Ә., Жилисбаева Р.О.

Теннисшінің эргономикалық қозғалыстарының киімнің деформациясына әсерін спорттық жаттығулар жағдайында зерттеу 20

Қошанова М.Т., Абдиркенова А.К., Токкулинова Г.К.

Дене тәрбиесі болашақ мамандардың медиатехнологияларды креативті қолдану құралы ретінде 27

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

Методологическое значение развития профессиональной компетентности будущего педагога в сфере физической культуры и спорта 34

Кубиева С.С., Габдуллин А.Б., Хакимова З.А., Ведюшкина Д.С., Мамбетов Н.М.

Исходный уровень проектирования документов планирования, критериального оценивания по физическому воспитанию в средних классах 42

Ботагариев Т.А., Сайтбеков Н.Д., Мамбетов Н.М., Советханұлы Д., Садыкова Ж.Л.

Основные проблемы понятийного аппарата теории и методики физической культуры и спорта (на примере шести терминов) 50

ХАЛЫҚТЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION OF THE POPULATION

Бобырева М.М., Дёма Е.В., Канапина Р.Б., Абилхаламов К.Г., Науанов М.С.

Сравнительный анализ физической подготовленности первокурсников до и после периода ковидных ограничений 57

Иргебаев М.И., Зауренбеков Б.З., Жүнісбек Д.Н., Абеков Р.Б., Қарлыбаев М.С.

Ұлттық қозғалмалы ойындарын қолдану арқылы оқушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері білімдерінің қалыптасу деңгейін оңтайландыру 64

Кайргожин Д.О., Исакаев Т.Б., Аралбаев А.С., Сайтбеков Н.Д.

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы 71

Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н.

Практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях 79

Бөжиг Е.Ж., Бөжиг Ж., Дүйсебаев Б.Т., Иманбетов А.Н.

Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық ойын түрлерінің тәсілдерін пайдалану әдістемесі 92

Кайргожин Д.О., Аралбаев А.С., Ханафия Ж.
Дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту моделі..... 99

Тен А.В., Шепетюк М.Н., Зауренбеков Б.З., Телемгенова А.М., Шепетюк Н.М.
Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта 107

**СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING**

Ярошенко Д.В., Сухов М.В.
Автоматизация расчетов показателей подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ с использованием Веб-приложения..... 116

Ангелов В., Ахмадиев Т.М., Болдырев Б.Н., Онгарбаева Т.Б.
Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства 123

Имангулова Т.В., Батырбеков Н.Н.
Методика проведения занятий по скалолазанию в закрытом помещении 132

Бәжиг Ж., Сабанбаев Н.И., Ахметжанова У.А., Дүйсебаев Б.Т.
Палуандық өнер арқылы тұлғаны қалыптастыру 142

**ТУРИЗМНІҢ БЕЛСЕНДІ
ТҮРЛЕРІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН
ӘДІСТЕМЕСІ**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ
ТУРИЗМА**

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

Чепкасова И.В., Павлов Е.А.
Динамика развития пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11–13 лет 150

Сведение об авторах 158

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



Rizakhoyayeva G.A. , Akeshova M.M. , Orazali I.Sh. 

Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan, Kazakhstan

INSTRUCTION FOR CRITICAL THINKING: FOSTERING TOURISM STUDENTS TWENTY-FIRST CENTURY SKILLS

Gulnara Rizakhoyayeva Abdumajitkizi, Madina Akeshova Murzakhanovna, Indira Orazali Shakhizadakizi

Instruction for critical thinking: fostering tourism students twenty-first century skills

Abstract. The tourism industry is one of the most influential sectors of the country's economic development. Therefore, it is considered essential to prepare capable students in tourism. In this regard, developing students' public speaking skills in tourism requires special attention. The most effective way to develop this skill is to use critical thinking techniques. In this study, 2 groups of 3rd-year students in the educational program "5B090200 - Tourism" were covered. If group A was an experimental group, then group B was taken as a control group. As a result of the study, the experimental group of students, with the support of critical thinking development techniques, improved public speaking skills and made logical, effective decisions on any problem. The result of the experiment was that the use of basic methods and techniques of critical thinking positively impacted the development of public speaking skills among students of the educational program "5B090200 - Tourism".

Key words: tourism, public speaking skills, critical thinking, techniques, tourist education.

Ризаходжаева Гулнара Абдумажитқызы, Акешова Мадина Мурзаханқызы, Оразәлі Индира Шахизадақызы

Сыни тұрғыдан ойлауға үйрету: туризм студенттерінің жиырма бірінші ғасыр дағдыларын дамыту

Аңдатпа. Туризм индустриясы-елдің экономикалық дамуының ең ықпалды салаларының бірі. Сондықтан туризм саласында қабілетті студенттерді дайындау маңызды болып саналады. Осыған байланысты студенттердің туризм саласындағы қоғамдық дағдыларын дамыту ерекше назар аударуды талап етеді. Бұл дағдыны дамытудың ең тиімді әдісі-сыни ойлау әдістерін қолдану. Осы зерттеуде «5B090200 – Туризм» білім беру бағдарламасы бойынша 3 курс студенттерінің 2 тобы қамтылды. Егер А тобы эксперименттік топ болса, онда В тобы бақылау тобы ретінде алынды. Зерттеу нәтижесінде эксперименттік топтың студенттері сыни ойлауды дамыту әдістерін қолдана отырып, көпшілік алдында сөйлеу дағдыларын дамытып, туындаған кез-келген мәселе бойынша логикалық тиімді шешім қабылдады. Эксперименттің нәтижесі бойынша сыни ойлаудың негізгі тәсілдері мен әдістерін қолдану «5B090200 – Туризм» білім беру бағдарламасы студенттерінің көпшілік алдында сөйлеу дағдыларын дамытуға оң әсер етті.

Түйін сөздер: туризм, көпшілік алдында сөйлеу дағдылары, сыни ойлау, әдістер, туристік білім.

Ризаходжаева Гульнара Абдумажитовна, Акешова Мадина Мурзахановна, Оразали Индира Шахизадаевна

Обучение критическому мышлению: развитие навыков двадцать первого века у студентов по туризму

Аннотация. Индустрия туризма является одним из наиболее влиятельных секторов экономического развития страны. Поэтому, считается важным подготовить способных студентов в области туризма. В связи с этим, развитие публичных навыков студентов, в сфере туризма, требует особого внимания. Наиболее эффективный способ развить этот навык - использовать методы критического мышления. В данном исследовании были охвачены 2 группы студентов 3 курса образовательной программы «5B090200 – Туризм». Если группа А была экспериментальной группой, то группа Б была сформирована в качестве контрольной группы. В результате исследования студенты экспериментальной группы при поддержке приемов развития критического мышления развили навыки публичных выступлений и принимали логические эффективные решение по любой возникшей проблеме. Результатом эксперимента стало то, что использование основных приемов и техник критического мышления оказало положительное влияние на развитие навыков публичных выступлений у студентов образовательной программы «5B090200 – Туризм».

Ключевые слова: туризм, навыки публичных выступлений, критическое мышление, методы, туристическое образование.

Introduction. The tourism industry is one of the influential sectors in developing the economy of any country in the world. Through tourism, countries can compete with other countries by attracting tourists to the country. In addition, the tourism industry creates opportunities for the country's attractions to be shown to the world. Generally, tourism is inextricably linked with the terms recreation, travel, having fun, and seeing the sights of the world.

Currently, many companies are operating in the tourism sector. It means that there will also be more competition. During a tourist trip, companies working in the field of Tourism organize various events to meet the needs of tourists. To increase interest in their products, tourists are offered various offers and services. It manages such offers as transport coverage, accommodation services, and leisure services during the trip. In addition, it can guarantee the safety of tourists and increase their confidence in the company. Therefore, it is in the company's own hands to increase the number of tourists travelling through the company. For this reason, it depends on each employee who works in the tourism industry. The more employees perform their duties at a higher level, the more tourists.

Tourism takes place for different purposes and is organized in several types. For example, there are several types of tourism: Business, volunteer tourism, ecotourism, medical tourism, experimental tourism, and religious tourism. All these tourism sectors affect the economy of small and large countries and contribute to being among the leading countries. In particular, business tourism attracts foreign investment, increasing trade and economic ties [1]. A particular type of tourism is cultural tourism. It includes travel, such as the culture and lifestyle of a specific country, cuisine, and traditions. If the trip is in the direction of urban culture, tourists go to museums and theatres in that city. Rural cultural travelers can visit indigenous communities and participate in events organized on a rural scale.

Ecotourism is one of the largest branches of tourism organized to admire the country's natural beauty. This type of tourism includes flora and fauna, indigenous settlements and natural areas. In addition, wild ecotourism and visiting rural areas are also included in this tourism area.

Another type of tourism industry is urban tourism. It is based on services such as management, trade, and production that characterize the economy of a particular city. It offers cultural centres, natural attractions, architectural attractions and attractions in the city [2].

People go to a different environment and become tourists when they go outside. They volun-

tarily engage in various activities, regardless of the distance or proximity of the places they visit [3,4]. Therefore, since tourists are considered visitors, their travel will be tourism [5]. The directions of tourists will depend on their tourist goals. However, the main goals of many tourists will be entertainment and leisure tours. For this reason, tourists often visit places intended for entertainment rather than historical regions. In addition, each country has its climate, nature, and historical sites. Recognition of the tourist regions of which country is a kind of choice of tourists.

Currently, the tourism industry in Kazakhstan is developing dynamically. Tourists will be able to visit the most picturesque regions of the country and admire the centuries-old culture and unique nature. At the same time, the development of the tourism industry in Kazakhstan impacts visitors' interest in heritage and genuine perception of the visited regions [6]. The East Kazakhstan region is one of the leading regions in developing the tourism industry among the areas of Kazakhstan. The number of internal tourists is 16 times higher than that of foreign tourists [7].

In this regard, tourism speciality is one of the essential professions in any country. The quality of education of students in the field of tourism, their education impacts the country's tourism industry. It contributes to its development at the world level. Tourism education appeared due to the growing demand for tourism in countries, and several disciplines have been introduced into Education. The area of knowledge, which initially appeared as a subject, gradually turned into professional Education. The educational programs provided in tourism allow students to achieve professional success in the tourism industry [8]. The study of tourism education aims to improve students' ability to learn and the effectiveness of teachers in the learning process. Therefore, to train employees who meet the requirements in the educational process, they revised and made changes to the training programs [9]. However, the changes in this curriculum were not significant revolutionary changes. We still need fundamental changes and updates in the development of tourist education [10].

Increasing the importance of tourist education depends on the interests of students. One of the reasons for the decline of education quality is the low admission of students to study and the lack of aspirations for a business career. Therefore, recommendations are proposed taking into account the capabilities and abilities of students [11].

Tourism students need to know information about their region and other places. It is because

tourists ask them to introduce them to the tourist zones. In addition, students studying tourism should also know how to increase and decrease the number of tourists [12].

The formation of speaking skills of tourism students helps to achieve career success in the tourism industry. It is essential to speak correctly and provide service to establish good relations with tourists and get good reviews. In addition, speaking skills allow attracting foreign tourists to the country and develop the country's tourism industry. In this regard, the English language occupies a special place. The most suitable language for foreign tourists is considered to be English. Having public speaking skills in English is an essential component for tourism students. For travelling tourists to understand the speech of tourism students quickly, it is necessary to pay special attention to public speaking skills and improve fluency. This skill is considered one of the most crucial components of success in the tourism industry.

Research methods and methodologies. One of the main components of achieving success is the formation of communicative competence among tourism students. It is because the tourism sector is work and communication with most people. In addition, it is one of the essential needs for students to be able to speak English fluently to communicate with foreign tourists. The formation of communicative competence and the ability of tourism students to master English makes it necessary to make changes in the education system. Also, due to the systematic formation of these skills, students develop public speaking skills. As part of developing these skills in students, various methods are used in education. One of them is the techniques of critical thinking. These methods increase the efficiency of the educational process and contribute to improving the quality of education.

Critical thinking is the ability to analyze, formulate, evaluate, and reflect on the experience gained. Critical thinking, which is one of the needs of today, is one of the most important abilities for any person. They are necessary, whether they are students or school-age, even for employees in the workplace. Because, whatever the service, the analysis of the information received requires the study of the data and the action. The more students develop critical thinking skills, the more they will be able to solve problems appropriately.

Teachers develop skills that students recognize as necessary for the current stage. It can be done by teachers at school or University, and most importantly, by developing critical thinking skills and

teaching them how to use them effectively. Critical thinking is considered the pinnacle of accumulated experience and knowledge. The primary critical thinking skills are the ability to solve problems, establish relationships, self-management, and personal development. These are skills that are important for students in any field of education.

Critical thinking is the ability to think logically, clearly and rationally. It also characterizes the spark of thought and free-thinking. In general, the ability to identify and analyze any problem and make effective decisions. It is the most necessary ability, especially for tourism professionals. After all, many people come into contact with tourists and face various problems. In this regard, the use of critical thinking techniques in the education system is of particular importance in developing these abilities.

One of the main critical thinking techniques is the "Brainstorming" method. In this method, students can express their thoughts on a particular issue and give freedom for thought. Here every thought is evaluated and listened to. This method will provide various options for solving these problems, considering the problems that arise during the tourist trip of tourism students.

Using the "Brainstorming" method during classes is often used to reveal the topic. The teacher asks students a question on a specific topic or a problem and receives their approximate answers. By getting possible answers from these students, their critical thinking skills develop.

Using the "Ladder of values" method in the field of tourism in the educational process helps to compare the difficulties of situations when communicating with tourists. From the bottom step to the top step, you will be able to distinguish the weak points and the most vital points of any world. Students will be able to differentiate between difficult or simple situations, whether they are related to tourists or students.

The teacher can use this method on any topic. Students are asked a question and are required to say the answer from the bottom up. Each of the students will answer the question according to its importance.

The "KWL chart" method is used to increase the knowledge of tourism students. This method helps to increase students' understanding of tourist areas and analyzes certain information. Before reading this information, they will share what they knew about it, what information they want to know, and what they learned from this information. This method made it possible for tourism students to make correct statements and answer tourists questions.

The “KWL chart” method is often applied to a given text depending on the topic. The teacher provides a text related to tourism. Students read the exact text and analyze it. They can openly use what information they had before giving the text, what they want to know next, and what they learned after reading it.

One of the influential critical thinking methods used in the formation and development of public speaking skills of tourism students is the method of “Thin and Thick questions”. This method allows you to answer any travel-related question in communicating with tourists. Whether it’s a simple question that requires a simple answer or a question that requires a detailed explanation, it creates an answer without hesitation.

The “RAFT” method is considered a role-playing method of critical thinking. This method allows

tourism students to play different roles and get along with tourists. It will be possible to communicate with other people who meet during the journey, hold them freely in front of them, and develop their speech.

The use of the “RAFT” method in the classroom allows tourism students to play a role as tourists. The student chooses a part and compiles a text on a particular topic, considering the audience. Other students play a role in the exact written text.

The use of these critical thinking techniques in developing the public speaking skills of tourism students is enormous and with more advantages (figure 1). In the educational process, using these techniques, students will be able to think comprehensively and make decisions on any problem they recognize as effective.

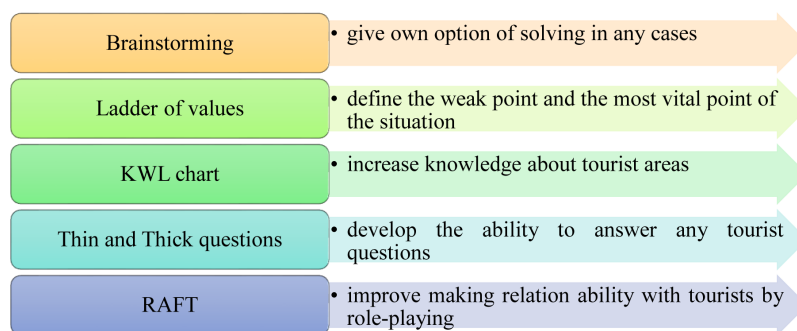


Figure 1 – Benefits of critical thinking techniques for tourism students’ public speaking skills

During an experimental work to develop the public speaking skills of tourism students, a study was conducted, and 2 groups of 3rd-year students in the educational program “5B090200 - Tourism” were covered. Group A was experimental, and the control group was B.

Critical thinking techniques were used in the educational process of group A, which was obtained as an experimental group. In other words, during the lesson, various tasks were made using these methods. Each task assigned to students is related to the tourism speciality and the tourism industry. At first, students were informed about each technique. In addition, the critical thinking methods were used in each lesson, based on the development of the public speaking skills of tourism students.

In the course of training of group B, which was taken as a control group, only the tasks assigned in the curriculum were completed. Also, the classes were held in a tedious process without using critical thinking technology.

Pre and post-tests were taken from tourism students to find out the impact of using techniques on the educational process. Tests consisted of 15 questions related to the field of tourism and situations that arise during tourist travel.

Research results and discussion. In a study conducted as part of the development of public speaking skills of tourism students, a pre-test was taken from groups A and B before applying critical thinking techniques. In the test, questions related to the tourism industry and various situations demanded independent solutions to problems. According to the testing results, there was no significant difference in the results of the experimental group and students of the control group. The reason is that the critical thinking skills of both groups of students were not properly formed, and appropriate work was not done within the framework of development. For this reason, there were some difficulties for students to offer an effective solution to some of the problems and give their options related to the topic (figure 2).

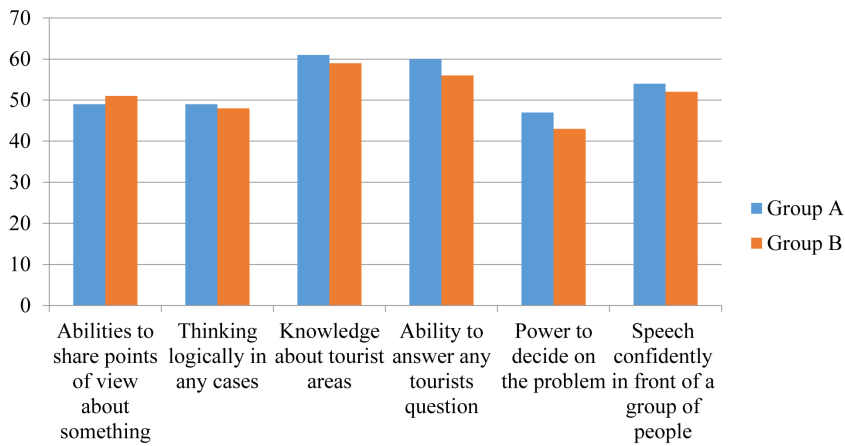


Figure 2 – Results of a pre-test

Since the primary goal of the research is to develop public speaking skills among tourism students, the most effective approach was to use critical thinking techniques. Essential thinking methods in education covered the experimental group, and tasks were given at each lesson. In group B, which was taken as a control group, assignments provided only in the curriculum were included.

As a result of group A, where critical thinking techniques were used in the lesson, changes and achievements in developing public speaking skills were noted. Changes have taken place, students ‘ knowledge has improved, and opportunities for career success in the tourism sector have been opened rather than group B (figure 3). They had an ability to

analyze the problems that arise in tourism to make effective decisions. In addition, group A students have developed the ability to speak freely in public. At the same time, they could answer any questions asked by tourists during the trip with confidence. Thanks to the critical thinking techniques used during the lesson, they improved their knowledge about tourist areas.

Students of group B, taken as a control group, slowly developed public speaking skills. There was no significant difference and progression in the pre-test and post-test results. Critical thinking methods were not used in group B classes to develop general speaking skills, so students did not invent the skills well. In the process of working with tourists, there were minor problems.

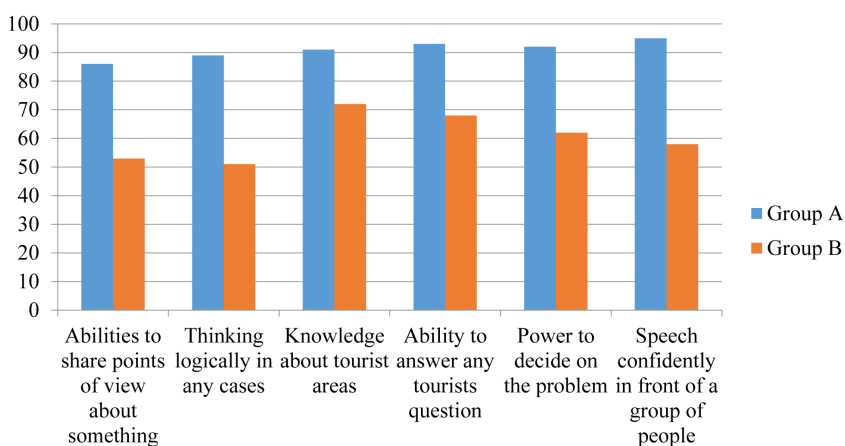


Figure 3 – Results of a post-test

Since tourism students work with many people, students must develop public speaking skills. Therefore, using critical thinking techniques in the classroom is

considered an effective method. Each method used in the course of the research impacted the development of students ‘ skills in different ways (figure 4).

Name of techniques	Group A	Group B
«Brainstorming»	any subject could offer a few guesses on the subject;	there are few predictable answers that student can offer on any topic or issue;
«Ladder of values»	in the course of working with tourists, students were able to find out how easy or problematic the problem was and make an appropriate decision;	it is difficult to determine whether an issue is easy or difficult, so it is not possible to make the proper decision in some cases;
«KWL chart»	students learned a lot of information about tourist areas;	there was no detailed information about some tourist areas;
«Thin and Thick questions»	students were ready and able to answer any question asked during the trip by tourists;	there were difficulties in answering some questions that required a detailed answer;
«RAFT»	students managed to establish good relations with any tourists;	there were difficulties in establishing good relations with some tourists.

Figure 4 – The impact of techniques on students' skills

Each method of critical thinking has its peculiarities. Therefore, in the course of the research work, each technique contributed to the development of students' different skills. The methods used had a positive effect on the students of group A, taken as an experimental group.

Since the primary goal of the research is to develop the skills of public speaking of tourism students through critical thinking methods, the chosen methods are considered the most effective. In addition, when using methods in the course of the lesson, it is necessary to make them relevant to the topic and relevant to the field of tourism. It is essential to make the tasks related to the tourism industry because the training of future specialists in tourism is the main one here.

Conclusion. Developing students' public speaking skills is one of the most necessary skills today, especially important for tourism students. It is because working in the tourism industry means working with most people. In this regard, the use of critical thinking methods in the tourism education system contributes to developing students' public speaking skills.

This study examined how tourism students develop public speaking skills. In developing these skills in students, critical thinking techniques were considered the most effective. It was considered an important and valuable way to improve students' public speaking in the study. In the study, 2 groups of 3rd-year students in the educational program "5B090200 - Tourism" were covered. One of them was an experimental group, the other a control group.

The research work conducted in the educational program "5B090200 - Tourism" showed high effectiveness in developing the public speaking skills of tourism students using critical thinking techniques. The experimental group showed positive results and significantly improved the formation and development of students' public speaking skills.

The experiment results showed that teaching using critical thinking techniques in tourism education becomes an essential factor in developing students' public speaking skills.

The work was carried out with the financial support of the Ministry of education and science of the Republic of Kazakhstan in the framework of the scientific project AP09261132.

References

- Trusheva S., Syzdykbaeva B.U. Prospects and Development of Tourism in Kazakhstan and the Impact of Incentive Tours on Efficiency, *European Research Studies Journal*. – 2018. – Vol: 21, No: 3, - P. 727–737.
- Van der Borg J. A Research Agenda for Urban Tourism. *A Research Agenda for Urban Tourism*. Edward Elgar Publishing. – 2022. - P. 352.
- Hall C.M. *Tourism planning: policies, processes and relationships*. Pearson Education. – 2008. - P. 321.
- Holloway J.C. *The business of tourism*. Pearson Education. – 2006. - P. 748.
- Camilleri M.A. *Travel Marketing, Tourism Economics and the Airline Product*. Cham: Springer International Publishing. – 2018. - P. 213.
- Tiberghien G. *Managing the Planning and Development of Authentic Eco-Cultural Tourism in Kazakhstan*, *Tourism Planning & Development*. – 2018. Vol: 16, No: 5. - P. 1–20.

Aliyeva S. et al. The Socioeconomic Impact of Tourism in East Kazakhstan Region: Assessment Approach. Sustain. Multidisciplinary Digital Publishing Institute. – 2019. Vol: 11, No: 17. - P. 4805.
 Farsari I. Pedagogy for sustainable tourism: reflections on the curriculum space of a master programme in Sweden. // <https://doi.org/10.1080/15313220.2021.1978127>. Routledge. – 2021. Vol: 22, No: 1. - P. 6–35.
 Kim H.J., Jeong M. Research on hospitality and tourism education: Now and future, Tourism Management Perspectives. – 2018. Vol: 25. - P. 119–122.
 Cathy H.C.Hsu. Tourism education on and beyond the horizon, Tourism Management Perspectives. – 2018. Vol: 25. - P. 181–183.
 Ramakrishnan S., Macaveiu C. Understanding aspirations in tourism students, Journal of Hospitality and Tourism Management. – 2019. Vol: 39. - P. 40–48.
 Saragih D. et al. Strategies to improve speaking skill for tourism students, Akselerasi: Jurnal Ilmiah Nasional. – 2022. Vol. 4, No: 1. - P. 1–7.

Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Ризаходжаева Гүлнара Абдумажитқызы PhD докторы, доцент міндетін атқарушы, Қожа Ахмет Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті, Түркістан e-mail: gulnara_rizahodja@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X</p>	<p>Ризаходжаева Гульнара Абдумажитовна PhD доктор, и.о. доцента, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, Туркестан e-mail: gulnara_rizahodja@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X</p>	<p>Rizakhojayeva Gulnara Abdumajitkizi - PhD, Assist. Professor, Khoja Akhmet Yassawi International Kazakh-Turkish University, Turkestan e-mail: gulnara_rizahodja@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6791-243X</p>

¹Бақытжан Э.Қ. , ¹Жайтапова А.А. , ²Бердышева А.А. 

¹Абылай хан атындағы Қазақ Халықаралық Қатынастар және Әлем Тілдері Университеті, Алматы, Қазақстан
²Қазақ Спорт және Туризм Академиясы, Алматы, Қазақстан

ТІЛДІК ЕМЕС МАМАНДЫҚ (ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТ ФАКУЛЬТЕТІ) СТУДЕНТТЕРІНІҢ КӘСІБИ БАҒЫТТАЛҒАН ШЕТТІЛДІК КОММУНИКАТИВТІК ҚҰЗІРЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ӨЗЕКТІЛІГІ

Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы, Жайтапова Алтнай Альбековна, Бердышева Асем
Алдабергеновна

Тілдік емес мамандық (дене шынықтыру және спорт факультеті) студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігі

Аңдатпа. Еліміздің қарқынды даму үрдісінде білікті де білімді маманарды даярлау қоғамның оқыту жүйесіне қойған бірден бір талаптарының бірі болып табылады. Осы тұста, тілдік емес, соның ішінде дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерін даярлаудың өзіндік талаптары бар екені мәлім. Бұл мақалада сауалнама әдісін пайдалана отырып, кәсіби шеттілдік білім берудің спорт саласында бүгінгі таңға өзектілігін анықтау міндеті жүктелді. Зерттеу жұмысы барысында дене шынықтыру және спорт саласында жұмыс атқаратын оқытушыларға арнайы сауалнама жүргізіліп, өте белсенді жұмыс атқарылды. Респонденттердің жауаптары толығымен талқыланып, ашық жауап беру нәтижесінде дене шынықтыру және спорт факультеті студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігі айқындалумен қатар, жаңа идеяларға жол ашылды.

Түйін сөздер: шеттілдік білім беру, дене шынықтыру және спорт, құзіреттілік тәсілі, кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілік.

Bakytzhan Elmira Karzhaubaykyzy, Zhaitapova Altnay Albekovna, Berdysheva Assem
Aldabergenovna

The actuality of formation of professionally oriented foreign language communicative competence of students of non-language specialties (faculty of physical culture and sport)

Abstract. In the process of the rapid development of the country, the training of qualified and educated specialists is one of the requirements of society for the education system. In this regard, it is known that there are certain requirements for the preparation of students of non-linguistic specialties, including physical culture and sports. In this article, using the questionnaire method, the task is defined as to determine the relevance of professional foreign language education in the field of sports today. In the course of the study, a special survey of teachers working in the field of physical culture and sports was conducted and very active work was carried out. The answers of the respondents were comprehensively discussed, and as a result of open answers, the relevance of the formation of professionally oriented foreign language communicative competencies of students of the Faculty of Physical Culture and Sports was revealed, and new ideas were discovered during the study.

Key words: foreign language education, physical culture and sports, competence-based approach, professionally oriented foreign language communicative competence.

Бахытжан Эльмира Қаржаубайқызы, Жайтапова Алтнай Альбековна, Бердышева Асем
Алдабергеновна

Актуальность формирования профессионально ориентированной иноязычной коммуникативной компетенции студентов неязыковых специальностей (факультет физического воспитания и спорта)

Аннотация. В процессе стремительного развития страны подготовка квалифицированных и образованных специалистов является одним из требований общества к системе образования. В связи с этим известно, что существуют определенные требования к подготовке студентов неязыковых специальностей, в том числе физической культуры и спорта. В данной статье с помощью метода анкетирования поставлена задача определить актуальность профессионального иноязычного образования в сфере спорта на сегодняшний день. В ходе исследования был проведен специальный опрос педагогов, работающих в сфере физической культуры и спорта и проведена очень активная работа. Ответы респондентов были всесторонне обсуждены, и в результате открытых ответов была раскрыта актуальность формирования профессионально ориентированных иноязычных коммуникативных компетенций студентов факультета физической культуры и спорта, а также новые идеи были обнаружены в ходе исследования.

Ключевые слова: иноязычное образование, физическая культура и спорт, компетентный подход, профессионально ориентированная иноязычная коммуникативная компетенция.

Кіріспе. Дене шынықтыру және спорт – халықтың денсаулығын жақсартудың, заманауи дамудың қолжетімді және тиімді механизмдерінің бірі екенін негізге ала отырып, Қазақстан Республикасының тұңғыш Президентінің 2016 жылы 11-қаңтарында «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласының 2025 жылға дейін даму тұжырымдамасы» №168 қаулысына сәйкес жарыққа шықты [1]. Аталған тұжырымдамада бұқаралық спортты дамыту шараларын іске асыру арқылы экономикалық өсу және ел азаматтарының әлеуметтік әл-ауқаты, олардың өмір сүру сапасын арттыруды мақсат қойып, экономикалық ынтымақтастық және даму ұйымы елдерінің тәжірибесін пайдаланылған. Тұжырымдамада дене шынықтыру және спорт саласының дамуын тежейтін негізі 11 мәселесі анықталған, соның ішінде білім беру саласы арқылы шешімін табуға болатын төртінші және тоғызыншы мәселелерді атап көрсетуге болады: «4) Халық арасында әлеуметтік сауалнама алуды қоса алғанда, спорт және дене шынықтыру саласында ғылыми зерттеулер жүргізудің жүйеленген стратегиясының болмауы; 9) білікті кадрлардың жетіспеушілігі, оның ішінде спортты басқару және бизнес саласында». Аталған мәселелердің шешімдері спорт саласын ғылыми түрде зерттеп, шетелдік ғылыми-теориялық әдебиетпен еркін жұмыс жүргізе алатын, халықаралық тәжірибені елімізге енгізе алатын кадрлар дайындаумен біршама жеңіл болатыны анық. Осы себептен біздің зерттеу жұмысымызда тілдік емес мамандық, оның ішінде дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігін анықтау мақсаты туындады.

«Шет тілдік білім берудің когнитивті-лингвомәдени әдістемесі» негізінде ғалым С.С.Құнанбаеваның бастауымен шетел тілінің қазіргі заманғы парадигмасы ретінде алға тартылған «шетел мәдениеті-шетел тілі-тұлға» және «мәдениетаралық қарым-қатынас субъектісі» қалыптасуының негізі ретінде құзіреттілік теориясын ғалым білім беру моделін анықтайтын базалық білім беру платформасы ретінде қарастырады [2].

Құзіреттілік тәсілі Б.Д.Эльконин [3], В.В.Сериков [4] еңбегерінде «өмірлік мәселелерді шешудің, негізгі функцияларды және әлеуметтік рөлдерді орындаудың біртұтас тәжірибесін қамтиды» деп көрсетіледі. С.С.Құнанбаева [2, б. 60] құзіреттілік тәсілдің бірінші кезекте оқушының

хабардарлығын емес, шындық құбылыстарын тану мен түсіндіруде туындайтын мәселелерді шешу қабілетін алға қояды.

Ресейлік ғалымдар арасында құзіреттілік тақырыбында жасалған зерттеулердің ең маңыздылары болып А.В.Хуторской [5], И.А. Зимняя [6], А.А. Вербицкий [7] және О.Г.Ларионова [8] саналады. Ресейде құзіреттілік тақырыбын алғашқы болып дамытушылардың бірі педагогика ғылымдарының докторы А.В. Хуторской болып табылады. Ол өз жұмысында құзіреттілік «оқушының білім дайындығына қойылатын кейбір сыртқы нормалар, алдын-ала қойылған талаптар» деп анықтайды. Бұл терминді А.В. Хуторской адамның ішкі қасиеттерін көрсету үшін, бұрыннан қалыптасқан жеке қасиеттерін түзету үшін қолданады [5]. Бұл жұмыста автор құзіреттіліктерді келесіге бөлуді ұсынды: негізгі, әмбебап, метасубъекті, пәндік.

Отандық ғалымдар арасында құзіреттілік тәсіліне көшу жөнінде алғашқылардың бірі болып С.С.Құнанбаева ұсыныс жасаған болып табылады. Ғалымның пікірінше, Қазақстан Республикасының Болон келісіміне қосылуына байланысты жоғары білім беру проблемаларына деген қызығушылық отандық педагогикалық қауымдастықтың кәсіби білім беру стратегияларының бірі ретінде құзіреттілікке негізделген әдісті қабылдау қажеттілігін алдын-ала анықтаған дұрыс [2, б. 95]. Ғалым жұмыс берушілердің біліктілігі мен мамандардың кәсіби дайындығына қойылатын талаптарының деңгейі барлық салаларда жоғары кәсіби білімнің мазмұны мен құрылымын реформалауды қажеттілігі туындағанын атап айтады.

Шетел тілін оқытуға қатысты Еуропалық Кеңестің «Тіл үйренудің жалпы еуропалық құзіреттіліктері: үйрену, оқыту, бағалау» атты құжатында үш компоненттен тұратын шет тілінің коммуникативтік құзіреттілік моделі ұсынылды: лингвистикалық, социолингвистикалық және прагматикалық. Лингвистикалық компонент социолингвистикалық құндылық пен оларды жүзеге асырудың прагматикалық қызметіне қарамастан фонологиялық, лексикалық, грамматикалық білім мен дағдыларды қамтиды. Социолингвистикалық компонент тілді қолданудың әлеуметтік-мәдени шарттарымен анықталады және коммуникативті және басқа құзіреттіліктердің арасындағы дәнекер болып табылады. Прагматикалық компонент қарым-қатынасты қамтамасыз ететін экстралингвистикалық элементтерді қамтиды [9]. Білім беру парадигмасын өзгерту жағдайында құзіреттілік тәсілін қолдану

қажеттілігі өзектілігін анық көрсетті, оның нәтижесі ретінде кәсіби білім алу және кәсіби маңызды тұлғалық қасиеттерді қалыптастыру мақсатында негізгі пәндермен интеграциясын көздейтін шеттілдік кәсіби-бағдарлы оқыту болып есептеледі. Шет тілі бұл жағдайда студенттердің кәсіби құзыреттілігін және тұлғалық және кәсіби дамуын арттыру құралы ретінде әрекет етеді және маманның табысты кәсіби қызметінің қажетті шарты болып табылады.

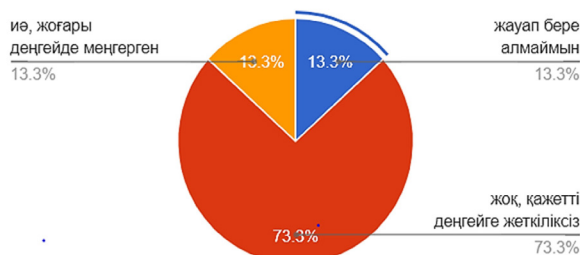
Ғылыми-теориялық әдебиетті талдай отырып, тілдік емес білім беру бағдарламасы студенттеріне шеттілдік білім беру болашақ мамандардың кәсіби даярлығын арттыра түсетінін анықтадық. Осыған орай бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігін анықтау мақсатымен Қазақ Спорт және Туризм академиясы ұжымынан сауалнама жүргізу арқылы зерттеу жүргізілді.

Әдістер мен материалдар. Аталған зерттеу жұмысы дене шынықтыру және спорт саласында жұмыс жасайтын ұжымнан сауалнама алу арқылы жүзеге асты. Барлығы 10 сұрақтан тұратын сауалнамаға 30 респондент қатысты. Алғашқы 3 сұрақ аталған саладағы негізгі мәселелерді анықтауға арналып, бір және бірнеше нұсқаны таңдау арқылы жауап беруге мүмкіндік жасалды. 4-ші сұрақтан 9-шы сұрақты қоса есептегенде Ликерт шкаласы арқылы жауаптар таңдалды. Сауалнамада ашық жауапты талап ететін 1 сұрақ берілген, және ол міндетті сұрақтардың бірі болып есептеледі, себебі әріптестеріміздің берілген сұрақтардан бөлек өздерінің шынайы ойларын білу мақсаты қойылды. Жалпы сауалнамаға Қазақ Спорт және Туризм Академиясы кәсіпқой спорт және жекпе-жек, олимпиадалық спорт факультеттері және қазақ, орыс және шет тілдер кафедрасы оқытушылары қатысты (респонденттер саны - 30). Сауалнама Google Forms платфор-

масында онлайн форматта өтті. Сауалнамаға жауап берместен бұрын респонденттерге сауалнаманың негізгі мақсаты дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың ғылыми түрде өзектілігін анықтау екені түсіндірілді. Өз кезегінде респонденттер алынған барлық деректер құпия және анонимді екенін түсінетінін растады. Бұл сауалнама Қазақстан Республикасының 21.05.2013 жылғы «Дербес деректер және оларды қорғау туралы» Заңының талаптарына сәйкес келеді [10].

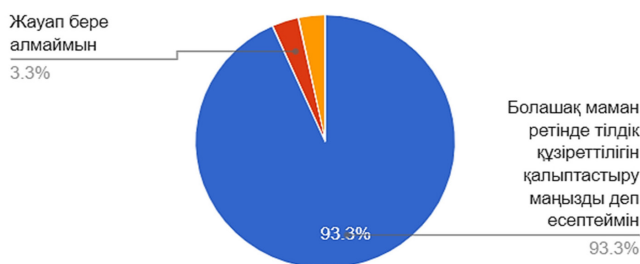
Нәтижелер мен талқылаулар. Сауалнаманың бірінші бөлігі жалпы студенттердің шеттілдік білім деңгейлері мен олардың кәсіби бағытталған коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастыру қаншалықты өзекті мәселе екенін анықтауға арналған. «Қазақстан Республикасында шет тілдік білім беруді дамыту тұжырымдамасын» ескере отырып, болашақ маманның тілдік емес жоғары оқу орындарында кәсіби дайындығын қалыптастыру мақсатында белгілі бір мамандық шеңберінде кәсіби бағдарланған қарым-қатынасты оқытуды арнайы мақсаттағы шет тілін қолдану арқылы жүзеге асады және студенттердің тілдің меңгеру деңгейі B1-B2 болуы қажет [11]. Алайда 1-ші суреттен көріп отырғандай респонденттердің көпшілігі (73,3%) студенттердің шеттілдік білімі қажетті деңгейге жеткіліксіз деп есептейді. Бұл жауаппен әсіресе шет тілі пәні оқытушылары толығымен келіседі, себебі әр жана оқу жылы басында «Шет тілі» пәні бойынша студенттер тіл деңгейіне байланысты топтарға бөлінеді. Осыған орай 2021-2022 оқу жылдары бастапқы (Elementary) деңгейдегі студенттер саны 75%-ды құрады. Осы себептен респонденттердің 93,3%-ы дене шынықтыру және спорт саласы болашақ мамандарының кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастыру өзекті мәселе деп есептейді.

1. Сіздің тәжірибеңізде дене шынықтыру және спорт факультеті студенттерінің шеттілдік білім деңгейі көңіліңізден шығады ма?



1 сурет – Респонденттердің студенттер біліміне көзқарасы

2. Студенттердің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастыруды қаншалықты өзекті мәселе деп есептейсіз?



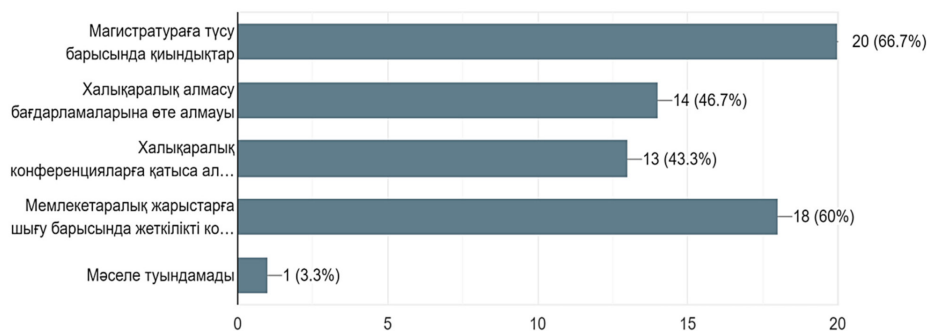
2 сурет – Студенттердің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігі

Сауалнаманың 3-ші сұрағына берілген жауаптарға сай студенттердің шет тілін қажетті деңгейде меңгермеуі есебінен бірнеше ауқымды мәселелер туындайтынын айқындадық. Оның ішінде респонденттердің көп бөлігі (66,7%) студенттер магистратураға түсу барысында қажетті тестілеуден өте алмайтындығын айтады. Сонымен қоса 18 респондент студенттер арасында мемлекетаралық жарыстарға шығу бары-

сында жеткілікті коммуникацияның болмауы да шет тілін меңгермегендіктен деп есептейді. Халықаралық алмасу бағдарламаларына өте алмауы (46,7%), шетелдік конференцияларға қатыса алмау (43,5%) себебі де шеттілдік базаның болмауы есебінен деген пікірлер де орын тапты. Тек 1 респондент қана ешқандай мәселе туындамады деп жауап берді (3-ші сурет).

3. Студенттердің шет тілін қажетті деңгейде меңгермеуі есебінен төмендегі мәселелердің қайсымен жиі жолықтыңыз? (бірнеше вариант таңдау мүмкіндігі бар)

30 responses



3 сурет - Шеттілдік білімнің болмау есебінен туындаған мәселелер

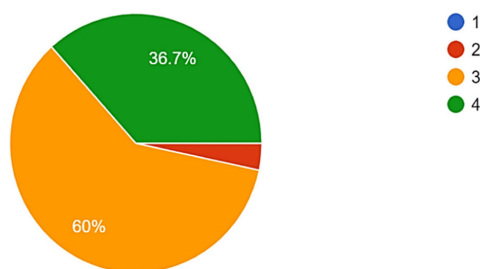
Сауалнаманың келесі 6 сұрағына жауаптар Ликерт шкаласымен алынды. Сауалнама қатысушыларына 6 түрлі мәлімдеме беріліп, әрқайсысына 4 нұсқалы жауаптар ұсынылды: 1-мүлдем келіспеймін, 2-келіспеймін, 3-келісемін, 4-толық келісемін. Осыған сәйкес төмендегідей қорытынды алынды: Олимпиадалық және Паралимпиадалық ойындарға қатысу, әлем және жеке континенттер чемпионаттары, әртүрлі спорт түрлері бойынша халықаралық федерациялар-

да қызмет атқару үшін студенттердің шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастыру маңызды болып рөл атқарады – 0% – мүлдем келіспеймін, 10% – келіспеймін, 53,3% – келісемін, 36,7% – толық келісемін; Бүгінгі таңда дене шынықтыру және спорт саласында қызмет жасайтын заманауи отандық мамандардың үлкен жетіс-тіктерге жетуіне шет тілін меңгеру дәрежесі әсер етуші факторлардың бірі болып табылады – 9,7% – мүлдем келіспеймін, 10% –

келіспеймін, 48,4% – келісемін, 35,5% – толық келісемін. Студенттердің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың маңыздылығы әлемдік ғылыми теориялық әде-биетке жол ашуында болып табылады. Яғни, дене шынықтыру және спорт саласында теориялық және практикалық мәсе-

лелер аясында арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерден кең ауқымды ақпарат алу, шетелдік әріптестермен іскерлік қарым-қатынас жасау мақсатында студенттердің шет тілін меңгеруі маңызды болып табылады. Бұл тұжырымдамамен келіскен респонденттер санын төмендегі 4-ші суреттен көруге болады.

6. Келесі мәлімдемемен қаншалықты келісесіз: Дене шынықтыру және спорт саласында шеттілдік арнайы ғылыми-әдістемелік әдебиеттерд...іспеймін, 3 – келісемін, 4 – толық келісемін)?
30 responses



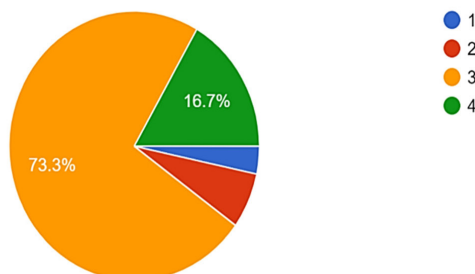
4 сурет – Ғылыми әдістемелік әдебиеттермен жұмыс жүргізу

Сауалнамаға қатысушылардың басым көпшілігі дене шынықтыру және спорт саласының маманы үшін шет тілі жаңа кәсіби білім алу мен біліктілігін арттыру құралы екенімен келіседі. Респонденттердің жартысынан көбі (58,6%) шет тілі – дене шынықтыру және спорт саласындағы заманауи маманның кәсіби құзіреттілігін қалыптастыру үшін мемлекеттік білім беру стандартының негізгі оқу пәндерінің бірі деп есептейді, тек 3%-ы ғана бұл тұжырымдаманы

теріске шығарады. Кәсіби бағытталған шет тілін оқыту барысында аутентикалық мәтіндермен (дене шынықтыру және спорт тақырыбында) жұмыс жасау студенттердің оқу мотивациясын арттырып, кәсіби дамуына әсерін тигізетіні көптеген еңбектерде көрсетілген.

Осыған орай 5-ші суретке сәкес жауаптардың 73,3%-ы бұл тұжырымдамаға оң түрде қарап, тіпті 16,7% респонденттер толықтай келісіп отыр.

9. Келесі мәлімдемемен қаншалықты келісесіз: Кәсіби бағытталған шет тілін оқыту барысында аутентикалық мәтіндермен (дене шынықтыру және ...іспеймін, 3 – келісемін, 4 – толық келісемін)?
30 responses



5 сурет - Шеттілдік білім берудің оқу мотивациясына әсері

Сауалнаманың соңғы сұрағы ашық жауап беру форматымен ұйымдастырылған және қатысқан

30 респонденттің 22-сі өз пікірлерін қалдырды. Жалпы зерттеу жұмысын қорытындылау

мақсатымен «Дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерімен жұмыс жасау тәжірибеңізді ескере отырып, студенттердің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың өзектілігі неде деп ойлайсыз?» деген сұраққа төмендегідей жауаптар алдық (орфография автор үлгісінде сақталды):

– Қосымша шет тілін оқу қажет.

– Халықаралық деңгейге шығуы, академиялық ұтқырлықты пайдаланып шет мемлекет ЖОО білім алуы, Халықаралық жарысқа барған жағдайда еркін сезіну.

– Студенттердің мүмкіншілігі көп, кәсіби түрде дами алады, көптеген ақпараттарға қолдары жетеді! Өздерінің маман ретінде өсуіне көп ыпал әсері бар.

– Ауыл мектептерінде казирги уақытқа дейін, шын манинде шетел тилдери оқытылмай келген. Мектеп басшылары оз окушыларынын тек УУБ тапсыруга дайындык откизуимен айналыскан. Ози спортта айлап журген окушы, келген сон баска сабактармен айналысса, одан кандай шетел тилин уйренуши шыкпак. Сондыктан алдымен мектеп бағдарламасын жақсы жолға қою керек. Биздин академияда студенттерге орташадан жоғары денгейде жағдай жасалған, бирак студенттер денгейинин 70% томен денгейде, сонда да КОЖШТ-и кафедрасынын оқытушылары барлык мумкиндикти колдануда.

– анық және нақты өз ойларын айту, сендіру, аргументациялау, талдау, рационалды және эмоционалды ақпаратты беру, тұлғааралық байланысты құру, өз әрекеттерін келістіру, ұйымдастыру және диалогты қолдау.

– Спортшы ретінде де маман ретінде де шетел тілінде ақпарат алып өз біліктілігін толықтыра алса отандық спорттың дамуына оң ықпалын тигізеді.

– Шет тілін жетік меңгерген жақсы. Өзге тілдің бәрін біл, Өз тіліңді құрметте.

– Білмедім.

Берілген жауаптардың ішінде екеуі ғана «Білмедім» және «Тәжірибем жоқ» деген бейтарап позицияны ұстанғанымен, қалған 18

респонденттің жауаптары тілдік емес білім беру бағдарламасы, оның ішінде дене шынықтыру және спорт білім беру бағдарламасы студенттерінің кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзіреттілігін қалыптастырудың бүгінгі таңда өзекті мәселе екендігін растайды.

Қорытынды. Жаһандану кезеңінде әлемдік спорттық аренада Қазақстанның спорттық имиджін одан әрі нығайту және ілгерілету, сондай-ақ халықаралық спорт қоғамдастығына интеграциялау маңызды рөлге ие, себебі спорт - халықаралық брендтің маңызды құрамдас бөлігі. Осы мақсатта еліміздің халықаралық спорт ұйымдастықтарымен ынтымақтастығын одан әрі дамыту, Халықаралық Олимпиада Комитетінің, Спорт жөніндегі Еуропалық және Азиялық Олимпиада Кеңестерінің атқарушы органдарына кіруі арқылы дене шынықтыру мен спортты дамытудың негізгі бағыттарын кеңейтуді жалғастыру жоспарлануда. Спорт саласында үлкен жетістіктерге жету арқылы еліміздің әлемдік аренада ілгерілеуі қамтамасыз етілмек.

Демек, жоғарыда көрсетілген сипаттамаларға сай мәдениетаралық коммуникацияға түсе отырып, республикалық және халықаралық жарыстарға еркін қатыса алатын, жоғары деңгейдегі білікті кадрларды даярлау арқылы спорт саласының дамуына мүмкіндік тудыра аламыз. Осыған орай, елімізде спорт және дене шынықтыру саласын дамыта отырып, халықаралық интеграцияға шығу арқылы әлемнің дамыған 30 ел қатарына қосылуға жол ашылады. Бұл мақсатқа жету үшін дамыған мемлекеттермен ғылыми тәжірибе алмастыра отырып, еліміздің кәсіби жоғары білім беру жүйесін заманауи талаптарға сай сәйкестендіріп, спорт және дене шынықтыру саласында жұмыс атқаратын болашақ мамандардың біліктілігі мен құзіреттілігін қалыптастыру қажет. Бұл өз кезегінде осы сипаттағы жеке тұлғаны қалыптастырудың маңыздылығы оның мобильді, сұранысқа ие және бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік беретін кәсіби бағытталған шеттілдік коммуникативтік құзыреттілігінің жоғары деңгейі мен сапасына ие заманауи маман даярлауда көрініс табады.

Әдебиетер

- 1 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласының 2025 жылға дейін даму тұжырымдамасы», №168, 11-қаңтар, - 2016.
- 2 Кунанбаева С.С. Современная теория и практика иноязычного образования. – Алматы, 2010. - 89 с.
- 3 Эльконин Д.Б. Избранные педагогические труды. / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. - М., 1989. – С. 56–61.
- 4 Сериков В.В. Личностно ориентированное образование: поиск новой парадигмы, монография, Волгоград: Перемена, 1994. – 152 с.

- 5 Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // Народное образование. – 2003. – №2. – с. 58–64.
- 6 Зимняя И.А. Ключевые компетентности как результативная целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.А. Зимняя. – М.: Феникс, 2005. – 148 с.
- 7 Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А.А. Вербицкий. – М.: Высшая школа, 1991. – 207 с.
- 8 Ларионова Ю. С., Губанова И. В. Викторина и олимпиада по иностранному языку как профориентационная деятельность в неязыковом вузе // Теоретические и прикладные аспекты лингвообразования: сб. науч. ст. межвуз. науч.- практ. конф., Кемерово, 2019. – С. 150–157.
- 9 Общеввропейские компетенции владения иностранным языком: изучение, обучение, оценка. - Страсбург: Департамент по языковой политике. – 2001. – б. 262
- 10 Закон Республики Казахстан от 21 мая 2013 года № 94-V «О персональных данных и их защите» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 30.12.2021 г.)
- 11 Құнанбаева С.С. «Қазақстан Республикасында шет тілдік білім беруді дамыту тұжырымдамасы», Алматы, 2006., - Б. 10–12

Reference

- 1 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру және спорт саласынұң 2025 жылға дейін даму тұжырымдамасы», №168, 11-қаңтар, - 2016.
- 2 Kunanbaeva S.S. Sovremennaya teoriya i praktika inoyazychnogo obrazovaniya. – Almaty, 2010. - 89 s.
- 3 El'konin D.B. Izbrannyye pedagogicheskiye trudy. / Pod red. V.V. Davydova, V.P. Zinchenko. – M., 1989. – S. 56–61.
- 4 Serikov V.V. Lichnostno orientirovannoye obrazovanie: poisk novej paradigmy, monografiya, Volgograd: Peremena, 1994. – 152 s.
- 5 Hutorskoj A.V. Klyucheveye kompetencii kak komponent lichnostno-orientirovannoj paradigmy obrazovaniya // Narodnoe obrazovanie. – 2003. – №2. – s. 58–64.
- 6 Zimnyaya I.A. Klyucheveye kompetentnosti kak rezul'tativnaya celevaya osnova kompetentnostnogo podhoda v obrazovanii / I.A. Zimnyaya. – M.: Feniks, 2005. – 148 s.
- 7 Verbickij A.A. Aktivnoe obuchenie v vysshej shkole: kontekstnyj podhod / A.A. Verbickij. – M.: Vysshaya shkola, 1991. – 207 s.
- 8 Larionova YU. S., Gubanova I.V. Viktorina i olimpiada po inostrannomu yazyku kak proforientacionnaya deyatel'nost' v neyazykovom vuze // Teoreticheskiye i prikladnyye aspekty lingvoobrazovaniya: sb. nauch. st. mezhvuz. nauch. – prakt. konf., Kemerovo, 2019. – S. 150-157.
- 9 Obshcheevropejskiye kompetencii vladeniya inostrannym yazykom: izuchenie, obuchenie, ocenka. - Strasburg: Departament po yazykovej politike. – 2001. – b. 262
- 10 Zakon Respubliki Kazahstan ot 21 maya 2013 goda № 94-V «O personal'nyh dannyh i ih zashchite» (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 30.12.2021 g.)
- 11 Құнанбаева S.S. «Қазақстан Республикасында шет тилдик bilim berudi damyту тұжырымдамасы», Алматы, 2006. – Б. 10–12.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (Бірінші автор) Бақытжан Эльмира Қаржаубайқызы - докторант, Казахский университет международных отношений и мировых языков имени Абылай хана, Алматы, Казахстан e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID: 0000-0003-0829-2194</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бахытжан Эльмира Қаржаубайқызы - докторант, Абылай хан атындағы Қазақ халықаралық қатынастар және өлем тілдері университеті, Алматы, Қазақстан e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID: 0000-0003-0829-2194</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bakytzhan Elmira - PhD student, Kazakh University of International Relations and World Languages named after Abylai Khan, Almaty, Kazakhstan e-mail: ebakytzhan201@gmail.com ORCID: 0000-0003-0829-2194</p>
--	--	--

Зият А.Ә.^a , Жилисбаева Р.О. 

Алматы технологиялық университеті АҚ, Алматы қ, Қазақстан

ТЕННИСШІНІҢ ЭРГОНОМИКАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫСТАРЫНЫҢ КИІМНІҢ ДЕФОРМАЦИЯСЫНА ӘСЕРІН СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР ЖАҒДАЙЫНДА ЗЕРТТЕУ

Зият Ақбота Әліайдарқызы, Жилисбаева Раушан Оразовна

Теннисшінің эргономикалық қозғалыстарының киімнің деформациясына әсерін спорттық жаттығулар жағдайында зерттеу

Аңдатпа. Мақалада теннисшілерге арналған спорттық киімнің сапасына әсер ететін маңызды факторлардың бірі болып саналатын эргономикалық қимыл-қозғалыстың киім деформациясына әсері зерттелінді. Зерттеу теннис кортында ойыншының ойын және жаттығу барысындағы жасайтын қозғалыстарына бақылау жасау арқылы жүргізілді. Зерттеуге әйел теннисшілер қатысып, сынақ үлгісі ретінде олардың қолданыстағы спорттық киімдері алынды. Үздіксіз қозғалыста болатын теннисшінің ең жиі қайталайтын қимылдары сарапталып, оларға сипаттама берілді. Әрбір қозғалыстың киімнің әрбір бөлшегінің сапалық өзгерісіне алып келетін деформациялары нақтыланды. Зерттеу нәтижесінде алынған ақпараттар теннисшілер киімін жобалауда маңызды рөл атқарады. Нәтиже деректері теннисші киімін жобалауда конструкциялық шешім шығаруда (бұйымның эстетикалық сипатын салуда, бөлшектерге өзгерістер енгізуде, бұйым еніне қосымша беруде) және технологиялық өңдеу кезеңдерінде (тігіс түрін, бөлшектерді біріктіру әдісі мен ылғал-жылумен өңдеу әдістерін таңдауда) қолдануға ұсынылады.

Түйін сөздер: спорттық киім, теннис, пайдалану кезіндегі киімнің деформациясы.

Ziyat Akbota Aliaidarkyzy, Zhilisbaeva Raushan Orazovna

Investigation of the influence of ergonomic movements of a tennis player on clothing deformation in conditions of sports training

Abstract. The article examines the influence of ergonomic movements on the deformation of clothing, which is considered one of the most important factors affecting the quality of sportswear for tennis players. The study was conducted on a tennis court by observing the player's movements during the game and training. Female tennis players took part in the study, and their current sportswear was taken as a test sample. The most frequently repeated movements of a tennis player occurring in continuous motion were analyzed and their characteristics were given. The deformations of each movement leading to a qualitative change in every detail of clothing are clarified. The information obtained as a result of the study plays an important role in the design of tennis players' clothing. These results are recommended for use in the design of tennis player's clothing when making a constructive decision (when constructing the aesthetic character of the product, making changes to the details, giving an additional width of the product) and at the stages of processing (when choosing the type of seam, the method of connecting parts and methods of wet-heat treatment).

Key words: sportswear, tennis, deformation of clothing during operation.

Зият Ақбота Әліайдарқызы, Жилисбаева Раушан Оразовна

Исследование влияния эргономических движений теннисиста на деформацию одежды в условиях спортивной тренировки

Аннотация. В статье исследовано влияние эргономических движений на деформацию одежды, которое считается одним из важнейших факторов, влияющих на качество спортивной одежды для теннисистов. Исследование проводилось на теннисном корте путем наблюдения за движениями игрока в процессе игры и тренировок. В исследовании приняли участие женщины-теннисистки, а в качестве пробного образца была взята их действующая спортивная одежда. Были проанализированы наиболее часто повторяющиеся движения теннисиста, происходящие в непрерывном движении, и дана их характеристика. Уточнены деформации каждого движения, приводящие к качественному изменению каждой детали одежды. Информация, полученная в результате исследования, играет важную роль в проектировании одежды теннисистов. Данные результата рекомендуются к применению при проектировании одежды теннисиста при вынесении конструктивного решения (при построении эстетического характера изделия, внесении изменений в детали, придании дополнительной ширины изделию) и на этапах технологической обработки (при выборе вида шва, способа соединения деталей и методов влажно-тепловой обработки).

Ключевые слова: спортивная одежда, теннис, деформация одежды в процессе эксплуатации.

Кіріспе. Спорт брендтерінің сән дизайнерлерімен ынтымақтастығы киімнің негізгі ерекшеліктерін – эргономиканы, ыңғайлылықты, заманауи технологиялардың жетістіктерін пайдалану тәжірибесін жойған жоқ. Спорттық брендтермен жаппай жарнамамен бірге стандартты емес әдістер, «партизандық маркетинг», бейресми көшбасшылармен жұмыс, көше спортына демеушілік белсенді қолданылады. Жергілікті және жаһандық, жеке және бұқаралық спорт стиліндегі кездесу қисынды, әрине, денсаулық құндылықтары, жеке жетістіктер, өзін-өзі жетілдіру бостандығы барлық әлеуметтік топтар үшін әмбебап болып қала береді. Осылайша, спорттық стильді қазіргі мәдениеттің құндылықтарын, жетістіктері мен мәселерін айқын көрсететін жаһандану дәуірінің символдарының бірі деп атауға болады, ал стиль атрибуттарының поливарианттылығы – әлеуметтік-мәдени даму динамикасы [1].

Теннис – ең қызықты және қозғалыстарды күрделі үйлестіретін спорттық ойындардың бірі. Ол бұлшықеттерді дамытады, жүрек-тамыр және тыныс алу жүйелерінің жұмысын жақсартады, реакция жылдамдығы мен бағытын жақсартады. Бұл денсаулықты жақсартады және белсенді демалуға мүмкіндік береді. Теннис әр түрлі жастағы адамдарға қол жетімді. Оның негізгі элементтері – бұл алаңдағы қозғалыстар және жоғары жылдамдықпен ұшатын доппен, ракеткамен, қолмен орындалатын соққы әрекеттері. Теннистегі жетістіктер, кез-келген басқа спорт түріндегі сияқты, бірқатар факторларға, соның ішінде оқыту, тәрбиелеу, жаттығу, жарыстарға дайындық және жабдыққа байланысты [2].

Зерттеудің өзектілігі – теннис өте жылдам қозғалысты қамтитын ойын болғандықтан теннисшінің еркін жүруге, қозғалуға мүмкіндік беретін ең қолайлы костюмде болуы өте маңызды мәселе. Спорттық киімдерді жобалау спортшылардың спорттық жаттығу жағдайларына тікелей байланысты болғандықтан, теннисшілерге арналған киімнің сапасы мен оны дамытуға әсер ететін факторларды спорттық жаттығу жағдайларында талдау өзекті болып саналады [3]. Осы зерттеулердің нәтижелері киюге ыңғайлы және берік киім жасауға, оның сапасын бағалаудың объективті әдістерін жасауға ықпал етеді.

Зерттеудің мақсаты – эксплуатациялық көрсеткіші жоғары теннисшілер киімін жобалау мақсатында спорттық жаттығу жағдайында пайдалану кезіндегі деформацияға ұшырайтын бұйым бөлшегі мен оған әсер ететін деформация түрін анықтау.

Зерттеу орны – теннисшінің спорттық жаттығу ортасы немесе ойын орны, яғни сызықтармен шектелген, қоршалған кеңістіктен тұратын корт болып табылады. Теннис кортының ашық алаңды және жабық алаңды түрлері бар. Алаңның жүгіру орнын қоса есептегендегі стандартты өлшемдері 18,3×36,6 м құрайды. Ойын алаңы тіктөртбұрышты болады:

- жеке ойын үшін 8,23×23,77 м;
- жұптық ойын үшін 10,97×23,77 м.

Өлшеу таңбалау сызықтарының сыртқы жиектерінде жүргізіледі.

Теннисшілердің жаттығу және жарыс ойындары өтілетін корттарда сақталуы тиіс ауа температурасы 20-25 градус аралығын құрайды [4]. Теннисші киімін жобалауда осы ауа температурасының шамасы ескеріледі.



1-сурет – Ашық теннис корты (URL: <https://business-poisk.com/stroitelstvo-tennisnyh-kortov.html>)



2-сурет – Жабық теннис корты (URL: <http://tennisbel.by/content/tennisnye-korty>)

Зерттеу заты – теннисшілерге арналған спорттық киім. Теннисші әйелдің көйлегі, жейдесі мен шорты.

Зерттеудің тапсырмасы:

- теннисшінің жаттығу және ойын кезінде жасайтын қимыл-қозғалыстарын бақылау;
- бақылау нәтижесінде теннисшінің жиі қайталайтын қимыл-қозғалысын негіздеу;
- қозғалыс барысындағы бұйымның денеге жанасуы мен өзара әсерлесуін бақылау;
- жиі қайталанатын эргономикалық қозғалыстарының бұйым деформациясына әсерін анықтау;
- бұйымның әрбір бөлшектерінде сапаның өзгерісіне алып келетін деформация түрін негіздеу.

Киімдегі материалдың деформациясының таралуы мен мөлшеріне киімнің дизайн ерекшеліктері, ондағы тігістердің орналасуы, материалдың түрі мен оның қасиеттері, қоршаған орта жағдайлары және басқа факторлар үлкен әсер етеді.

Киімнің деформациясы – механикалық күштердің әсерінен киімнің немесе оның бөлшектерінің өлшемдері мен пішіндерінің өзгеруі (материалдың созылуы, шөгуі және т.б. себептер). Жұмыс кезінде киім материалының созылу деформациясын зерттеудің нәтижелерін киім бөлшектерін жобалауда, оны жасау технологиясын жасауда, материалдар мен киімдердің сапасын бағалаудың объективті әдістерін жасауда, сондай-ақ киімге арналған жаңа материалдарды жобалауда қолдануға болады [5].

Зерттеу материалдары мен әдістері. Зерттеу жұмысы бақылау және абстракция әдістері негізінде жүргізілді. Бақылау - бұл ақпарат алу үшін сезім мүшелерін пайдалануды қамтитын үдеріс. Бақылау кезеңінде теннисшілердің жаттығу және ойын кезіндегі қимыл-қозғалыстары зерттелініп, жиі қайталайтын қимыл-қозғалыс қалпы анықталды. Абстракция нәтижесінде теннисші қозғалысын бұйым деформациясына әсер ету ерекшелігі дәйектелді. Эргономикалық қозғалыстардың нақты түрлерін анықтау “Бағанашыл” теннис клубының теннисшілерінің тәжірибесінен тікелей жүзеге асырылды. Зерттеуге 20-25 жас аралығындағы 4 теннисші әйел қатысты, олардың спорттық киімі бір-бірінен аз мөлшерде айырмашылық болды:

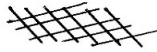


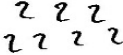
- №1 қатысушыда жеңсіз иығы ашық, қынамалы көйлек пен шорт;
- №2 қатысушыда жең ұзындығы иық айналымына дейінгі көйлек пен шорт;
- №3 қатысушыда қынамалы, жеңсіз жейде мен шорт;
- №4 қатысушыда жең ұзындығы иық айналымына дейінгі жартылай қынамалы жейде мен шорт.

Нәтижелер және оларды талқылау. Зерттеу нәтижесінде алынған ақпараттар кесте түрінде құрастырылды. Бұйымда кездесетін деформациялар арнайы белгілермен көрсетілді (1-кесте). Негізгі динамикалық позалар 2-кестеде көрсетіліп, эргономикалық схемалар жасалынды және оларға сипаттама берілді. Қозғалыстардың киім деформаци-

ясына әсері бұйымның денедегі тұрысында сурет түрінде ұсынылды. Нәтиже негізінде бұйымда деформациялық дефекттерді көрсету қынамалы, жең ұзындығы иық айналымына


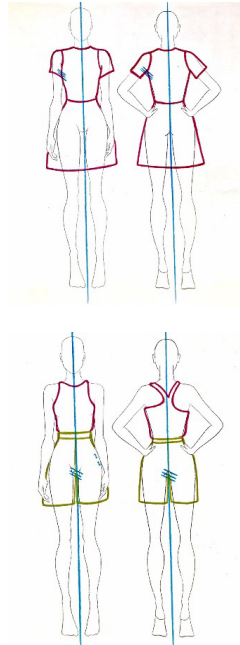
дейінгі, бұйым ұзындығы тізге дейінгі көйлек пен жеңсіз, жартылай қынамалы жейде және жартылай қынамалы, бұйым ұзындығы тізеге дейінгі шортта ұсынылды.

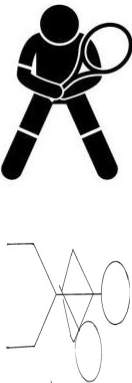
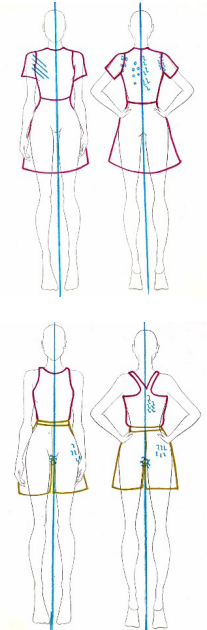
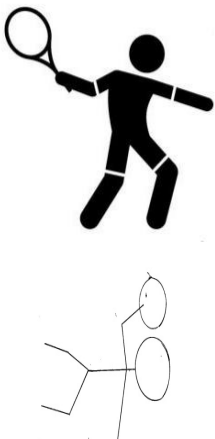
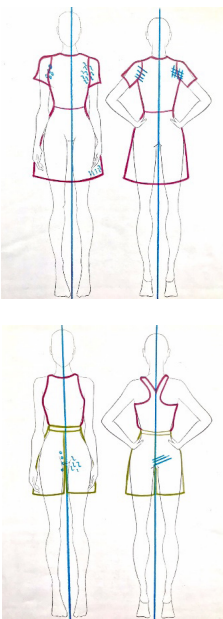

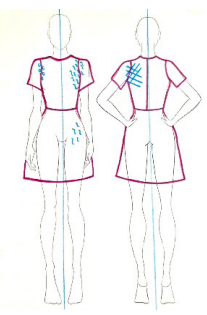
1-кесте – Бұйымда кездесетін деформациялар

№	Деформация түрінің бұйымда белгіленуі	Деформация атауы
1		Үйкеліс деңгейі жоғары
2		Жеңіл үйкеліс
3		Тесілу
4		Созылу

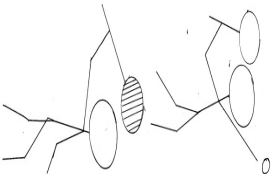
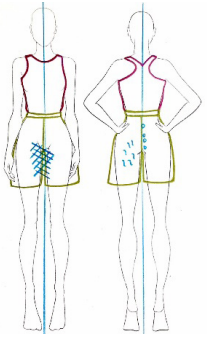

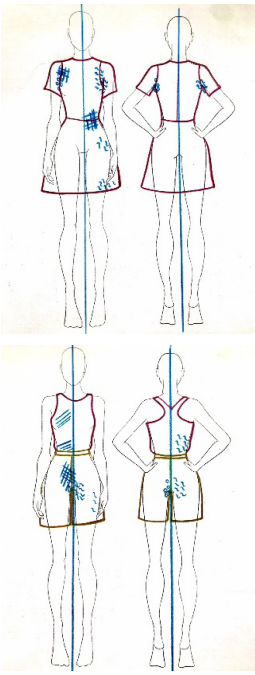
Ескерту: Кестедегі деректер автормен құрастырылған

2-кесте – Теннисшінің негізгі қимылдарының эргономикалық сипаттамасы

№	Теннисшінің қимыл қозғалыс жағдайы мен схемасы	Теннисшінің қимыл қозғалыс ына сипаттама	Қозғалыс әсерінен өзгеріске ұшырайтын бұйым бөліктері	Бұйымның тозуға ұшырайтын аймақтары
1	2	4	5	6
1		Теннисшінің статикалық қалпы	Статикалық қалыпты, яғни қозғалыссыз тұрған кезде бұйымға деформациялық жүктеме түспейді. Беттесетін бұйым бөліктерінде, қолтық ойындысының астыңғы бөлігінде жең асты мен киімнің бүйір бөлігі жеңіл үйкеледі. Бел бұйымдарында шорттың ішкі бүйір бөлігі жеңіл үйкелісте болады.	

<p>2</p>		<p>Теннисшінің доп күту дайындықбарысы, иық, шынтак, бел және тізе бүгіледі</p>	<p>Дененің бүгілу қалпында иық бұйымында алдыңғы бойдың қолтық ойындысы тігісі маңында, кеуденің жоғары бөлігінде жеңіл үйкеліс жүреді, артқы бойда қолтық ойындысы тігісінде созылулар орын алып, керілу болғандықтан ол тігіс орнының тесілуіне алып келеді, артқы бойда жеңіл созылады.</p>	
<p>3</p>		<p>Теннисшінің допка тойтарыс беру қалпы. Дене бүгіледі, қол екі жаққа 180 градустан жоғары бағытқа керіледі, аяқ арасы алшақтанады.</p>	<p>Алдыңғы бойда қолтық айналымы маңында созылылады, тігіс бойында тесілуге алып келеді. Артқы бойда қолтық айналымының тұсында жең мен артқы бой бөлшегі үйкеліске ұшрайды. Бел бұйымында орта тігісте, және ішкі бүйір тігісі маңында созылады және тесілуге алып келеді. Артқы бойда жеңіл үйкеліс болады.</p>	
<p>4</p>		<p>Теннисшінің қарсы ұшып келген допка тойтарыс беру қалпы. Дене алға бүгіледі, артқы шалқаяды, бір қол жоғарыға көтеріледі, екінші қол төмен түседі немесе жанға бұрылады. Аяқ арасы алшақтанып, бүгіледі.</p>	<p>Иық бұйымының алдыңғы бойында кеуде бөлігі мен жеңнің қолтық ойындысы бойында созылау орын алады, артқы бойда дәл сол орында үйкеліс процесі жүреді. Бел бұйымында белдемшенің алдыңғы жан бөлігінде созылу жүреді, шорттың алдыңғы бойында қатты үйкеліс болады, ал артқа бой созылуға ұшырайды.</p>	

2-кестенің жалғасы

				
5		Теннисшінің қарсы ұшып келген допты ұру қалпы. Дене мен тізе бүгіледі, бір қол екінші иыққа қарай созқылады, сол иықтағы қол артқа қарай төмен түседі, екі қолмен ракетканы ұстайды. Аяқ алға және артқа алшақталынады.	Бұл қалып күрделі қозғалыс болғандықтан, иық бұйымында алдыңғы және артқы бойда бірдей деформацияларға ұшырайды, бел айналымы мен жеңде және кеуденің жоғары бөлігінде үйкеліс, созылу үдерісі орын алады. Бел бұйымдары орта тігіс маңында алдыңғы және артқы бойда созылу мен қатты үйкеліс көрініс табады.	

Ескерту: Зерттеу деректері негізінде авторлармен құрастырылған

Қорытынды. Зерттеулерге сәйкес, теннисшінің жаттығу мен ойыны кезіндегі негізгі өзгерістерге ұшырайды деп қорытынды жасауға болатын бұйым бөлшегі: иық бұйымдарында: қолтық ойындысы, бүйір бөліктері, жеңнің түбі мен жоғарғы бөлігі, бел айналымы; бел бұйымдарында: бел айналымы, бұйым етегі, ортаңғы тігіс. Сонымен қатар, теннис ойыны кезінде жүгіру, секіру, майысу сынды қимылдар көп және жиі қайталанатындықтан және ойын уақыты бірнеше сағатқа созылатындықтан ойыншылар айтарлықтай мол энергия жұмсайды, осыған байланысты теннисшілерде терлеу үдерісі бүкіл денені қамтиды. Зерттеу нәти-

жесінде киімнің эксплуатация кезіндегі деформациялары нақтыланды, бұл нәтиже көрсеткіші теннисшіге арналған киім жобалауда конструкциялық шешім мен технологиялық өңдеу кезеңдерінде қолданылады: кеуде ені мен жеңге созылуға икемді болу мақсатында кеңдік қосымшалары беріледі, тігіс орындарында тесілу пайда болатындықтан тігіс сапасына мән беріледі, қатты үйкеліске ұшырайтын орындарға конструкциялық және эстетикалық өзгерістер енгізіледі, текстиль материалдарын таңдаудағы талаптар қойылды: созылуға икемді, форматұрақтылығын сақтай алатын, үйкеліске төзімді материал таңдау ұсынылады.

Әдебиеттер

- 1 Демшина А.Ю. Спортивный стиль в контексте глобализации современной культуры // Труды СПбГИК. 2008. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-stil-v-kontekste-globalizatsii-sovremennoy-kultury> (Кіру мерзімі: 04.03.2022).
- 2 Теннис. - Текст: электронды [сайт]. - URL: <https://referatprofizkulture.ru/tennis/> (Кіру мерзімі: 11.03.2022).
- 3 Условия труда и профессиональные риски. – Текст: электронды [сайт]. – URL: <https://www.protrud.com/обучение/учебный-курс/условия-труда-и-профессиональные-риски/> (Кіру мерзімі: 15.03.2022).
- 4 Размеры теннисного корта. – Текст: электронды [сайт]. URL: <https://www.play-tennis.ru/sportshkola/blog/razmery-tennisnogo-korta/> (Кіру мерзімі: 25.03.2022).
- 5 Механические свойства тканей. -Текст: электронды [сайт]. – URL: <http://www.otkani.ru/property/mecanicalproperty/17.html> (Кіру мерзімі: 07.09.2021).

References

- 1 Demshina A.YU. Sportivnyj stil' v kontekste globalizacii sovremennoj kul'tury // Trudy SPBGIK. 2008. №. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-stil-v-kontekste-globalizatsii-sovremennoy-kultury> (Kіru merzimi: 04.03.2022).
- 2 Tennis. – Tekst: elektrondy [sajt]. – URL: <https://referatprofizkulture.ru/tennis/> (Kіru merzimi: 11.03.2022).
- 3 Usloviya truda i professional'nye riski. – Tekst: elektrondy [sajt]. – URL: <https://www.protrud.com/obuchenie/uchebnyj-kurs/usloviya-truda-i-professional'nye-riski/> (Kіru merzimi: 15.03.2022).
- 4 Razmery tennisnogo korta. – Tekst: elektrondy [sajt]. URL: <https://www.play-tennis.ru/sportshkola/blog/razmery-tennisnogo-korta/> (Kіru merzimi: 25.03.2022).
- 5 Mekhanicheskie svoystva tkanej. – Tekst: elektrondy [sajt]. – URL: <http://www.otkani.ru/property/mecanicalproperty/17.html> (Kіru merzimi: 07.09.2021).

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Зият Ақбота Әліайдарқызы – 2 курс магистранты, «Алматы технологиялық университеті» АҚ, Алматы қ., Қазақстан</p> <p>e-mail: akbota.ziyat@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1459-8608</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Зият Ақбота Әліайдарқызы – магистрант 2 курса, АО «Алматинский технологический университет», г.Алматы, Казахстан</p> <p>e-mail: akbota.ziyat@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1459-8608</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Ziyat Akbota Aliaidarkyzy – 2nd year mas- ter's student, JSC "Almaty Technological University", Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: akbota.ziyat@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1459-8608</p>
---	---	---

¹Қошанова М.Т.^а, ²Абдиркенова А.К., ³Тоққулинова Г.К.

¹Л.Н.Гумилев атындағы Еуразиялық ұлттық университеті, Нұр-Сұлтан, қ., Қазақстан,

²А.Байтұрсынов атындағы Қостанай өңірлік университеті, Қостанай қ., Қазақстан,

³Қайнар Академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ БОЛАШАҚ МАМАНДАРДЫҢ МЕДИАТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ КРЕАТИВТІ ҚОЛДАНУ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ

Қошанова Мараш Тулегеновна, Абдиркенова Ақбидаш Қапанова, Тоққулинова Гульнар Казтаевна

Дене тәрбиесі болашақ мамандардың медиатехнологияларды креативті қолдану құралы ретінде

Аңдатпа. Мақала жоғары оқу орындарының оқу-тәрбие үдерісінде дене тәрбиесі арқылы креативтіліктерді қалыптастыру үшін медиатехнологияларды тиімді пайдалану арқылы студенттердің кәсіптік дайындықтарын жоғары деңгейге көтеруге болатындықтары туралы мәселелері қарастырылады. Зерттеу жұмысы білім беру стандартының тұжырымдамаларының даму тенденцияларының негізінде студенттердің әлеуметтік-экономикалық ахуалға сәйкес моделінің мүмкіндіктерін анықтаудың жолдарын қарастыруды көздейді. Бұл мәселелерді шешудің қазіргі таңда білім беруді дамытудың стратегиялық бағыты мен алдын-ала болжаудың біртұтас кешендік мәселелерін айқындау және маманның креативтілігін медиатехнологияларды қолдану арқылы оқу үдерісінде маманның қажетті, тиімді мазмұнның көлемін дәлелдейтін маман профессиограммасының портфолиосын құру арқылы моделін жасау мен интербелсенді оқытудың мүмкіндіктерінің жолдары беріледі. Мақалада дене тәрбиесі арқылы кәсіпке даярлау үшін жоғары оқу орындарында медиатехнологияларды пайдалану арқылы инновациялық білім беру технологиясына сәйкес жүзеге асыру мәселесі зерделенеді.

Түйін сөздер: білім стандарты, креативтілік қабілеттері, айқындаушы факторлар, интербелсенді оқыту, маман профессиограммасы, рефлексия, маман портфолиосы.

Koshanova Marash Tulegenovna, Abdirkenova Akbidash Kapanova, Tokkulinova Gulnar Kaztaevna

Physical culture as a means of creative application of media technologies by future specialists

Abstract. The article discusses the issues of improving the level of professional training of students through the effective use of media technologies for the formation of creativity through physical education in the educational process of universities. The research work involves considering ways to create a model of students in accordance with the socio-economic situation based on trends in the development of concepts of the educational standard. The solution of these problems currently makes it possible to determine strategic directions for the development of education and holistic complex problems of forecasting and creating a portfolio of professional profiles of specialists. In the work, the author reveals the creativity of a specialist in the educational process using media technologies, shows the necessary, effective scope of the content of the specialist's work. The article examines the issue of the implementation of innovative educational technologies using media technologies in higher educational institutions for professional training through physical education.

Key words: educational standard, creative abilities, main factors, interactive learning, specialist's professionogram, reflection, specialist's portfolio.

Қошанова Мараш Тулегеновна, Абдиркенова Ақбидаш Қапанова, Тоққулинова Гульнар Казтаевна

Физическая культура как средство креативного применения медиатехнологий будущими специалистами

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения уровня профессиональной подготовки студентов путем эффективного использования медиатехнологий для формирования креативности через физическое воспитание в учебно-воспитательном процессе вузов. Исследовательская работа предполагает рассмотрение путей создания модели студентов в соответствии с социально-экономической ситуацией на основе тенденций развития концепций образовательного стандарта. Решение этих проблем в настоящее время позволяет определить стратегические направления развития образования и целостные комплексные проблемы прогнозирования и создания портфолио профессиограмм специалистов. В работе автор раскрывает креативность специалиста в учебном процессе с использованием медиатехнологий, показывает необходимый, эффективный объем содержания работы специалиста. В статье изучается вопрос реализации инновационных образовательных технологий с использованием медиатехнологий в высших учебных заведениях для профессиональной подготовки через физическое воспитание.

Ключевые слова: образовательный стандарт, креативные способности, основные факторы, интерактивное обучение, профессиограмма специалиста, рефлексия, портфолио специалиста.

Кіріспе. Қоғамның дамуына қатысты әлеуметтік қажеттіліктің құбылмалылығы оқу-таным үдерісіндегі әдіс-тәсілдердің рөлін төмендетуі немесе жоғарлатуы мүмкін. Осыған қарамастан, егер оқыту мазмұнын таңдаудың критерийлер жүйесі ғылыми тұрғыдан талданған болса, онда ол таңдаудың бір мәнді емес облысын қысқартуға бағытталған таңдаудың тізбектелген жуықтау жүйесімен қамтамасыз ететінін біз толық сеніммен айта аламыз [1]. Жоғары оқу орындарының алдында тұрған көлемді мәселелерді шешудің нәтижелігі көп жағдайда бақылаудың тиімді ұйымдастырылуы мен оның әдістемесіне байланысты. Студенттердің білімі мен біліктіліктеріне жүргізілген бақылау нәтижесінде алынған мәліметтер оқу үдерісінің барлығына, немесе оның кейбір құрамдас бөліктеріне өзгерістер енгізуге негіз болады. Сондықтан, бақылаудың ең қолайлы әдісі оқыту ісінің ең тиімді және оқу ісінің бағыттаушы шарты болып табылады.

Студенттерді оқытудың сапасы көбінесе оқытудың әдістемелік жүйесіне, оны студенттің тану өрісін кеңейтуде шығармашылық қабілетін дамытуға, өз бетінше жұмыс істеуді жоғарлатуға, жалпы және салалық білімін қалыптастыруға пәнаралық байланыстарды іске асыруға, студенттердің оқу көлемін тұрақтандыруға, қамтамасыздандыруға байланысты.

Студенттердің әр пәнді оқудағы танып, білуі мен іс-әрекетін жоспарлау жұмысына, бұл жұмыстың қарқыны әр студенттің жеке басының қабілетіне сәйкес болуына ерекше көңіл аудару қажет.

Сонымен қатар, студенттердің жалпы және салалық білім мен біліктілігінің қалыптасу деңгейіне негізделген тапсырмаларды жоспарлау, олардың болашақта дамуын болжау, оқытушы мен студенттер арасындағы бірін-бірі түсінушілік пен сынасуға негізделген сенімді және қолайлы қарым-қатынастар қалыптастыру маңызды орын алуға тиіс. Осы ретте, пәнаралық сабақтардың тиімділігі өте зор.

Оқу пәндерінен сабақ беруде әдістемелік жүйені барынша жетілдірудің маңызды бағыты болуы керек. Оқытудың жоспарланған нәтижелері жоғары оқу орындары оқытушыларының оқыту бағдарламасы мен нақты әдістемелік-ұйымдастыру қызметі аралығында оқыту үдерісінің тиімді тәсілдерінің маңызын түсіну [2]. Сондықтан, мына мәселелерді ескерген жөн: а) нақты, белгілі бір сәйкес істің орындалуын жүзеге асырылуын тексеретіндей мүмкіндік беретіндей болуы керектігін; ә) жалпы білім алу сапасы

мемлекеттік стандарт қоятын талапқа әрбір студенттің шамасы келетіндей болуы; б) пәнаралық байланыстардың жасандылығы мен олардың үстірттік шалағайлығы сын ескерпелер туғызбайтындай болуы керек. Бұл мәселелердің жүзеге асырылуының тиімді жолдарының бірі – дене тәрбиесінің де маңызы зор. Дене тәрбиесі – адамның денсаулығын нығайтып, оңтайлы, қимыл-әрекеттерін қалыптастыратын адамгершілік қасиеттері мен ерік-жігерін жетілдіретін негізгі тәрбие бағыттарының бірі. Дене тәрбиесі төзімділік, шыдамдылық, батылдық, табандылық қасиеттерді шыңдайды [3]. Демек, оқу-таным үдерісінде оқытушы өз әдістемелік тәжірибесі, оқу бағдарламасының мазмұны мен мемлекеттік білім стандарты талаптары негізінде қойылған мақсаттарға оқу үдерісінің жобасындағы педагогикалық түпкі ойды өрнектей білу және оны орындау білім стандартын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін педагогикалық іс-әрекеттер. Оқытушының шеберлігі мен креативтілігі, оның күрделі әдістемелік іс-әрекеттерін, жаңа технологияларды құрумен байланысты жоғары деңгейде болу оқытудың тиімділігін арттырады. Сондай-ақ, болашақ мамандарды даярлағанда медиатехнологияларды креативті қолдануда дене тәрбиесінің маңызын ескеру, өзінің креативтілік қабілетін шыңдап, болашақты болжау педагогтың шеберлігінің көрінісі. Осы ретте, дене тәрбиесі сабақтарында медиатехнологияларды креативті қолдану, оқу үдерісінің жобасын болжауға ықпал тұжырымдардың пайда болуына септігін тигізеді. Мұның өзі оқу үдерісінің ерекшеліктерін салыстыруға, белгілі бір параметрлердің және тұжырымдамалардың дәлелденуіне алып келеді.

Нәтижесінде, дене тәрбиесі сабақтарының оқу-таным үдерісінде болашақ мамандардың танымдық іс-әрекеттерінің негізгі нормаларын мұқият сақтауға және психологиялық-педагогикалық және физиологиялық-гигиеналық талаптардың оптималдандырылуының пәнаралық байланысының тиімділігін жетілдіреді. Себебі, дене тәрбиесі – дені сау, дене бітімі және рухани жағынан жетілген, моральдық жағынан табанды жеткіншек ұрпақты қалыптастыруға, адамның денсаулығын нығайтуға, жұмыс қабілетін арттыруға, шығармашылық қабілеті мен өмірін ұзартуға бағытталған педагогикалық үдеріс [4]. Мұндай пәнаралық байланыс негізінде оқытушы, жекелеген студенттердің сабақ-тың мазмұнының тақырыбын қабылдау ерекшеліктерін ұғуға тырысады; студенттермен білім-түсініктерін жетілдіру немесе жаңарту мақ-

сатында олармен жұмыс жүргізі қажеттігін түсінеді; кейбір студенттердің пәнді өзіне оңтайлы бірегей тәсілдермен меңгеретіндігін жете түсінеді.

Зерттеу мақсаты – дене тәрбиесі сабақтарының негізінде пәнаралық байланыс арқылы болашақ мамандардың медиатеchnологияларды креативті қолданудың ерекшеліктерін талдау.

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы.

Философияда және психологияда адамның іс-әрекетінде өңдеуші құралдарды пайдалануын, адамның дамуының негізгі шарттарын және көрсеткіштерінің бірі деп есептеледі. Іс-рекет құралдарын жетілдіру және оның жүзеге асырылуы, шаблондық операцияларға бөлінуі және олардың әрі қарай дамуы пәнаралық байланыстар арқылы оқу үдерісінің деңгейлерінің дамуы белгілі бір айқындаушы факторлардың жетілдірілуіне септігін тигізеді. Ол үшін, оқытушы дене тәрбиесі сабақтарында медиабілім негізінде жаттығуды жоспарлауды үйрету, іздеу жүйелері мен каталогтардың көмегімен жаттығу жұмыстарын орындаудың денсаулыққа пайдалы бірнеше тиімді тәсілдерін меңгеріп, пайдалануға икемдеу қажет. Себебі, болашақ маман ақпаратты қабылдауға икемделіп, креативтілік қабілеттерінің интеллектуалдылық дәрежесінің артуында тұлғалық-бағдарлаудың күзреттіліктеріне мотивация болады. Өйткені, ақпаратты қабылдаудың негізгі топтарының ықпалы зор болғандықтан оларды атап өтуді жөн көрдік. *Біріншіден*, адам көзімен қабылданатын ақпарат, ол көздік немесе визуалдық ақпарат деп аталады. Бұл ақпаратқа мәтін, графикалық бейнелер және суреттер, фотографиялар, мультфильмдер, бейнефильмдер жатады. *Екіншіден*, дыбыстық ақпарат деп аталатын адамның есту аппаратымен қабылданатын ақпарат. Бұл ақпаратқа шулар, әуендер, сөз жатады. *Үшіншіден*, сенсорлық немесе тактильдық ақпарат деп аталатын, арнайы техникалық құралдармен жұмыс істегенде адамның сенсорлық жүйесімен қабылданатын ақпарат [5]. Осы ретте, оқу-таным үдерісінде тиімді қолданылған медиатеchnологиялар болашақ маманның пәнаралық байланысын арттырып креативтілік қабілеттерінің одан әрі шыңдалуына негіз болады. Дегенмен, осы уақытқа дейін дене тәрбиесі сабақтарында медиатеchnологияларды пайдалану арқылы пәнаралық сабақтастықтың негізінде креативтілікті қалыптастыру туралы зерттеулер қарастырылмаған. Алайда, тек, олардың ғылыми ерекшеліктері қалыптастыру, жалпы білім беру мекемелеріндегі сабақтан тыс уақытта берілетін

дене тәрбиесі, студенттерді ұлттық спорт түрлері арқылы тәрбиелеу, болашақ мамандарды тәрбиелеуде ақпараттық құралдардың маңызы, дене мәдениетін қалыптастыру мәдениеті мәселелері қарастырылған. Мысалы, отандық ғалымдардың бірнешеуін атап өтуге болады. Олар: Ж.К. Оңалбек «Болашақ мұғалімдерді оқушылардың дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруға дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері» [6]; Д.Б. Бида-нов «Сыныптан тыс уақытта мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің педагогикалық негіздері»; [7]; С.Н. Сулейменова «Дене тәрбиесі арқылы мектеп оқушыларының валеологиялық тәрбиесін қалыптастыру» [8]; Л.А. Асмолова «Қазіргі ақпараттық технологиялар негізінде студенттердің дене тәрбиесін басқару»; [9] және т.б. Сондықтан, болашақ маман қазіргі заманауи құзыреттіліктердерді жетілдіру мақсатында: өзінің таңдаған мамандығының ұғымдарын, атауларын, түсініктерін, әрекеттері мен олардың ретін білу, игеру, нәтижелерін қолдану, басқаларға білім мен біліктілікті игеру, бекітуді меңгеру. Бұл жерде интербелсенді әдістердің маңызы зор. Себебі осы әдіс арқылы болашақ маман төменді көрсетілген әрекеттерді меңгреді: а) бірлескен жұмыс; ә) танымдық, коммуникативтік, әлеуметтік тұрғыдан белсенділік таныту; б) бастамашылық; в) кері байланыс жасау; г) мәселені шешу, шешім қабылдау.

Зерттеу тақырыбына байланысты креативтілікті қалыптастыруға арналған ғылыми-тәжірибелік зерттеулерді талдай отырып, дене тәрбиесі арқылы креативтілікті қалыптастыруда медиатеchnологияларды пайдалану арқылы интербелсенді оқыту арқылы жүзеге асыруға болатындығын дәлелдеуге болады. Себебі, интербелсенді оқыту барысында үйренушілер әрқашанда белсенді болып, өзіндік пікір қалыптастырып, өз ойларын дұрыс жеткізе білуге, өз көзқарасын дәлелдеуге, пікірталас жүргізуге, басқаларды тыңдауға, өзге пікірді сыйлауға және олармен санасуға үйренеді. Мұндай сабақтарда бір ғана жауап болмайды, өйткені басты мәселе дұрыс жауапты табуда емес, керісінше үйренушінің жеке тәжірибесіне негізделген іздену үдерісінің өзі болып табылады [10]. Осы ретте, дене тәрбиесі арқылы креативтілікті қалыптастыруда медиатеchnологияларды пайдалану арқылы пәнаралық байланыстың қандай да болмасын мәселелерін шешуді қарастырамыз.

Зерттеу нәтижелері мен талқылау. Оқу-таным үдерісінде тек бірнеше әдістерді пайдалану арқылы пәнаралық байланыстың негізінде

креативтілікті қалыптастыруда медиатехнологияларды қолдану болашақ маманың таным белсенділігін арттырады. Біз, зерттеу нәтижесінде, болашақ маман мемлекеттік білім стандартының талаптарын жүзеге асыруда біліктілігін жетілдіруге мотивация тудырып, болашағын болжай алуға дағдыланатындығын зерделедік. Зерттеу нәтижесі аясында, Мемлекеттік білім стандартында игеру үшін көрсетілген екі жақты мәселеге ерекше көңіл бөлдік, онда біріншіден, мектептік білім стандарты және мүмкіндікке қарай тұжырымдамаларды, болжауларды, мониторингты пәндерді оқыту әдістемесіне ендіру (біздің жағдайда: дене тәрбиесі сабақтары); екіншіден, түлектердің кәсіби даярлығына қойылатын мемлекеттік білім стандартының талаптарын игеру және жоғары оқу орындарындағы мемлекеттік білім стандартының қызметіне кепілдік беру, оқу-әдістемелік жағынан қамтамасыздандыру. Бұларды ескеру арқылы, біз болашақ маманның таңдаған мамандығын терең меңгеруге, басқаруға және бастамашылыққа баулиды, тұлғалық-бағдарлық іс-әрекетке бағыттайды. Осы ретте, маман моделінің маңызы зор екендігін тәжірибе барысында дәлелдеп, зерттеу тақырыбына байланысты маман профессиограммасын жасау өзекті мәселелердің бірі екендігінің маңызы зор екендігін анықтадық.

Қарастырып отырған мәселеге байланысты, біз Н.Ф.Талызина мен И.Т.Огородников т.б. қоғамдық дамудың белгілі жаңа өзгерістері мен тенденциялары жоғары оқу орындарына тигізетін ықпалына назар аударсақ, бұл қазіргі таңға дейін өз дәрежесін жоғалтпағандығына көзіміз жетеді. Оларға тоқталар болсақ: *біріншіден*, ғылым мен практиканың арасындағы байланыстың күшейуі және кеңеюі. Мұндай жағдай жоғары мектепке теориялық білімдер мен практикалық даярлықтың арасындағы байланысты нығайтуды, сонымен қатар оқытушылар мен студенттердің еңбегін ғылыми тұрғыдан ұйымдастыруды талап етеді. *Екіншіден*, адамның атқаратын кейбір функцияларын автоматтандыру. Бұл жағдай оқу үдерісінде техникалық құралдарды кең және тиімді түрде қолдануды қажет етеді. *Үшіншіден*, адамның іс-әректтерінде басқару функциясы ролінің артуы. Бұл жағдай оқу үдерісінде оқытушы білімді жай хабарлаумен шектелмей, студенттердің білімді қабылдап ұғынуына басшылық жасауды керек етеді. *Төртіншіден*, барлық қоғамдық еңбек салаларында шығармашылық қызметтің маңызды роль атқаруы. Осыған орай мұғалімдік қызметтің

өзіне тән шығармашылық сипатын одан әрі дамытуға ерекше көңіл аудару қажет. *Бесінші*, қазіргі кезде ғылым, техника, мәдениет дамуында білімнің жаңарып, өзгеріп, жетіліп отыруы. Осыған орай жоғары оқу орындарында оқитын студенттерді өздігінен білім алуға, оны үнемі толықтырып отыруға үйрету қажет [11]. Демек, болашақ маманның біліктілігін жетілдіру үшін оқу үдерісінде тиімді әдіс-тәсілдер, сабақты ұйымдастыру формаларының атқаратын маңызы зор.

Осы ретте, біз, Қазақстан Республикасының білім беру стандартындағы кәсіби – пәндік блоктың «тиісті»: негізгілерін білуі ...; іске асыра білуі...; құрастыра білуі ...; жобалай білуі ...; жүйесін меңгеруі ...; зерттеу әрекеттерінің дағдылар жүйесін меңгеруі ...; бір нәрсеге сүйене алуға ...; түрлі қабілеттіліктерге ие болуға ...; түсіне отырып меңгеруі ...; реттеуші біліктер жүйесін меңгеруі ...; шешім қабылдауға дайын болуы ...; ой жүгірте алуға ...; кәсіби бейімделуге дайын болуы ...; орындауға дайын болуы ...; – сөз тіркестерін жүзе асыруға септігімізді тигіземіз [12]. Сондықтан, біз зерттеу тақырыбымызға орай, болашақ маманды кәсібіне даярлағанда интербелсенді оқыту арқылы пәнаралық байланыстың негізінде медиатехнологияларды пайдалану арқылы шығармашылық қабілеттерінің креативті ойлауына бағыттаймыз. Себебі, студент, ақпараттық құралдар арқылы, бейнелерді; дыбыстық эффектер мен музыканы; бейне және күрделі бейнеэффектілер арқылы дивергентті ойлауға дағдыландырамыз. Нәтижесінде, өзін түсінуі үшін, өзінің іс-қимылын бақылауы үшін, өзінің ішкі дүниесін дамытуы үшін ол өзін бақылауды және өзін талдауды қамтитын рефлексияны меңгеруді қажет етеді.

Студент, өзін-өзі анықтай отырып өзін-дік имиджінің қалыптасуында тұлғалық бағдарланып, креативтілік қабілеттерінің қалыптасуында медиабілімнің ерекшеліктерін жүзеге асырады. Анықтағанымыздай, пәнаралық байланыстар арқылы интербелсенді оқытуда рефлексияның тұлғалық сапаларды жетілдіруіне ықпалы болашақ маманның заманауи талаптарды жүзеге асыруда медиабілімнің ролі зор екендігіне көз жеткізуі арқылы креативтілік ойларын болжауға болады. Өйткені, интербелсенді оқыту арқылы, біз, «үйретуші-үйренуші», «үй-ренуші-үйренуші», «үйренуші-өзімен өзі» форматтарында жасаған қарым-қатынас жасай отырып бірлескен жұмысымызды жобалаймыз. Интербелсенді оқытуда білім алушы-

лар келесідей білім, білік, дағды машықтарға үйренеді: – терең ойлау, жеке рефлексиялық қабілеттерді дамыту; – өз идеялары мен әрекеттерін талдау және оларға баға беру; – ақпаратты өздігінен түсініп, оны таразылап, екшеп, оның ішінен керектігін таңдап алу; – ақпаратты жан-жақты талдау; – өздігімен жаңа түсінік пен білім құрастыру; – оқу барысында жеке басының құндылықтары мен сенімдерін қалыптастырып, белсенді өмірлік позиция (көзқарас дүниетаным) ұстану; – пікірталастарға қатысып, өз ойы мен пікірін дәлелдеу; – басқа да балама пікірлерді ескеру; – шешім қабылдау және қиын мәселелерді шешу; – ортақ жұмысқа жұмыла кіру; – басқалармен тиімді қарым-қатынас құру, өзара әрекеттесу; – үйренушілер ұжымына ортақ бірлесе жұмыс жасаудың рухани және моральдік ережелерді қабылдау; – студенттік топты ұжым ретінде қабылдау. Бұл бірліктер тұлғаның тұрақты қасиеттеріне айналып, тек студенттік аудиторияда орын алып қана қоймай, сонымен бірге өмірдің басқа да жақтарынан тиянақты түрде тұтас көрінеді [13]. Осыған орай, қарастырып отырған мәселеге байланысты, болашақ мамандардың дене тәрбиесі арқылы креативтіліктерін қалыптастыруда медиатеchnологиялардың интербелсенді әдісі арқылы жүзеге асырылуына бағытталады. Себебі, интербелсенді оқыту арқылы, біз, ең алдымен, қатысушылар мен топтағы қатысушылардың қызығушылықтарының ұқсастығына; екіншіден, ойында нақты көрсетілген ережелерге байланысты жасалған арнайы рамка ішіндегі қатысушылардың ойыннан тыс әрекеттеріне; үшіншіден, арнайы жасалған ережелерге сай ғана айқын мақсатқа жетуіне; төртіншіден, мақсатқа жетудегі іс-әрекеттердің ерекше түрі болып, тәрбие үдерісіндегі модельдер арқылы басқа қатысушылармен жағымды қарым-қатынас орнатуына; бесіншіден, мақсатқа жету барысында қатысушылардың өздері жан-жақты анықталған тәрбие үдерісінің моделдерін пайдалануға; алтыншыдан, топтық рефлексия мен ойын соңындағы қорытынды бағаларға қол жеткіземіз. Осындай жүргізілген жұмыстар арқылы, біз, болашақта педагогикалық практика ұйымдастырудың төменде берілген моделдерге қол жеткіземіз: *біріншіден*, дайындық барысында тұтас сабақтың және оның компоненттерінің дидактикалық-әдістемелік жағынан талдау және сынып ұжымын психологиялық-педагогикалық тарапынан да әдістемелік материалдар жиынымен студенттерді қамтамасыздандырып, пәнді оқытудың дәстүрлі әдістерімен, формала-

рымен, тәсілдерімен, медиатеchnологиялармен толықтырылып, дайын жобалармен жұмыс жүргізіп, педагогикалық практика барысында жүзеге асырылатын қажетті моделдің үлгісін құрастырады; *екіншіден*, жоғарыды құрастырған моделдің негізінде, соған даярлауда студенттер мектептің оқу үдерісін бір жүйеге келтіріп, нақты бір тақырып бойынша педагогикалық қорытындыға келеді, болашақ жобасын анықтайды, оны жүзеге асыру үшін қорғау жұмыстарын атқарады, дәстүрлі оқыту мен интербелсенді оқыту арасының ерекшеліктерін анықтайды; *үшіншіден*, педагогикалық практиканың соңында, студенттер оқушылардың бойында дәстүрлі және дәстүрлі емес (интербелсенді) оқыту әдістері, формалары, құралдары мен тәсілдері туралы білімдері артып: нақты тақырып бойынша (педагогикалық практика барысында) картаны, сабақтардың ақпараттық карталарын, білімдерін одан әрі дамытудың карталарын және дамытудың ақпараттық карталары мен білім алушылар үшін дидактикалық материалдарды алдын-ала болжай отырып дидактикалық модуль жасайды.

Ұсынылған фактілер. Мұндай жұмыстар студенттің кәсіби біліктілігін арттырудың қоржынына көмекші құрал ретінде болатын маман портфолиосын жинақтауға негіз болады.

Портфолионың рөліне С.Саффованың берген нұсқамасын келтіруге болады: – оқытушы үшін – студенттің жетістіктерімен танысып, олардың маңыздылығын айқындау мен бағалау; студент үшін – тұлғалық тұрғыдан дамып, мотивация мен өзіндік жетістіктер, кемшіліктер мен мүмкіндіктер туралы түсініктерінің өзгеруіне байланысты әрі қарай жетістіктерге жету; – оқу орны үшін – студенттердің мүмкіншіліктерін айқындап, соған байланысты оқу бағдарламалары, сабақ беру әдістемесі мен оқу үдерісін ұйымдастыруды студенттердің мүмкіншіліктеріне байланысты өзгерту; – жоғарыды көрсетілген барлығы үшін – қажет болған жағдайда жасаған жұмыстары туралы құжаттармен дәлелденген есеп беру [14]. Жоғарыда қарастырылған мәселелерді ескере отырып, біз, студенттердің дене тәрбиесі арқылы креативтіліктерін қалыптастырудың маңызын анықтадық.

Қорытынды. Жаһанданудың заманауи өзгерістеріне орай ашылып жатқан жаңалықтар біздің дүниетанымызды, дүниеге көзқарасымызды өзгертуде. Яғни, жаңа парадигма пайда болуда.

Жоғарыда қарастырылған пайымдаулар негізінде, біз, болашақ маманның кәсіби қалыптасуында дене тәрбиесі үдерісін жалпы педаго-

гикалық мақсатқа бағдарлай отырып сәйкестендіру және үйлестіруді зерделеу ойлаудың креативтілігі ретінде екендігін анықтадық. Зерттеу барысында анықтағанымыз, студенттердің өзін-өзі жетілдіру мәселелеріне терең

қызығушылық тудыра алатын және сол үдерістің механизмін шеше алатын ойлаудың креативтілігі – болашақ маманның біртұтас тұлғаға бағыттылығы ретінде қарастырудың тиімділігінің сәйкестілігінің негізі екендігі.

Әдебиеттер

- 1 Сейітқазы П.Б. Баспасөз және тәрбие мәселесі: Оқу құралы. – Астана, 2007. - 112 б.
- 2 Stukalenko N.M., Zhakhina B.B., Kukubaeva A.K., Smagulova N.K., Kazhibayeva G.K. Studying innovation technologies in modern education. - 2016, International journal of Environmental and Science Education, 11 (14), - pp. 6512-6517.
- 3 Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі: Педагогика және психология. - Алматы: «Мектеп» ЖАҚ, 2002. – 256 б.
- 4 Дүйсенбаев А.Қ. Педагогика және психологиядан анықтамалық сөздік. – Алматы: «Отан», 2016. – 286 б.
- 5 Бидайбеков Е.Ы. Білімді ақпараттандыру және оқыту мәселелері: / Ав. ұж.: Е.Ы. Бидайбеков, В.В.Гриншкун, Г.Б.Камалова, Д.Н. Исабаева, Б.Ғ.Бостанов / Оқулық. – Алматы, 2014. – 352 б.
- 6 Оңалбек Ж.К. Болашақ мұғалімдерді оқушылардың дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруға дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері. Педагогика ғылымдарының докторы ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2007. - Б.41
- 7 Биданов Д.Б. Сыныптан тыс уақытта мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің педагогикалық негіздері. Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 1993. – Б. 37
- 8 Сулейменова С.Н. Дене тәрбиесі арқылы мектеп оқушыларының валеологиялық тәрбиесін қалыптастыру. Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2003. – Б. 37
- 9 Асмолова Л.А. «Қазіргі ақпараттық технологиялар негізінде студенттердің дене тәрбиесін басқару» Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2003. – Б.45
- 10 Оқытудың инновациялық әдістемелері мен технологияларын жоғары оқу орындарында қолдану тәжірибесі. Оқу-әдістемелік құрал. – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ, 2011. – 179 б.
- 11 Сабыров Т. Болашақ мұғалімдердің дидактикалық дайындығын жетілдіру. / Көмекші құрал / – Алматы Ы.Алтынсарин атындағы Қазақ білім академиясының Республикалық баспа кабинеті, 1999. - 83 б.
- 12 Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы. adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017669_07.03.2022
- 13 Практика применения интерактивной методики обучения в вузах. Учебно-методическое пособие. – Алматы: КазНПУ им. Абая, 2011. – 179 с.
- 14 Саффокова С. Портфолио как способ научить письменной аргументации. – Перемена, Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо, осень 2001, (6). – С.11-15

References

- 1 Сейітқазы П.Б. Баспасөз және тәрбие мәселесі: Оқу құралы. – Астана, 2007. - 112 б.
- 2 Stukalenko N.M., Zhakhina B.B., Kukubaeva A.K., Smagulova N.K., Kazhibayeva G.K. Studying innovation technologies in modern education. - 2016, International journal of Environmental and Science Education, 11 (14), - pp. 6512-6517.
- 3 Қазақ тілі терминдерінің салалық ғылыми түсіндірме сөздігі: Педагогика және психология. - Алматы: «Мектеп» ЖАҚ, 2002. – 256 б.
- 4 Дүйсенбаев А.Қ. Педагогика және психологиядан анықтамалық сөздік. – Алматы: «Отан», 2016. – 286 б.
- 5 Бидайбеков Е.Ы. Білімді ақпараттандыру және оқыту мәселелері: / Ав. ұж.: Е.Ы. Бидайбеков, В.В.Гриншкун, Г.Б.Камалова, Д.Н. Исабаева, Б.Ғ.Бостанов / Оқулық. – Алматы, 2014. – 352 б.
- 6 Оңалбек Ж.К. Болашақ мұғалімдерді оқушылардың дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарын ұйымдастыруға дайындаудың ғылыми-педагогикалық негіздері. Педагогика ғылымдарының докторы ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2007. - Б.41
- 7 Биданов Д.Б. Сыныптан тыс уақытта мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің педагогикалық негіздері. Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 1993. – Б. 37
- 8 Сулейменова С.Н. Дене тәрбиесі арқылы мектеп оқушыларының валеологиялық тәрбиесін қалыптастыру. Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2003. – Б. 37
- 9 Асмолова Л.А. «Қазіргі ақпараттық технологиялар негізінде студенттердің дене тәрбиесін басқару» Педагогика ғылымдарының кандидаты ғылыми дәрежесін алу үшін дайындалған диссертацияның авторефераты. – Алматы, 2003. – Б.45
- 10 Оқытудың инновациялық әдістемелері мен технологияларын жоғары оқу орындарында қолдану тәжірибесі. Оқу-әдістемелік құрал. – Алматы: Абай атындағы ҚазҰПУ, 2011. – 179 б.
- 11 Сабыров Т. Болашақ мұғалімдердің дидактикалық дайындығын жетілдіру. / Көмекші құрал / – Алматы Ы. Алтынсарин

- атындағы Қазақ білім академиясының Республикалық баспа кабинеті, 1999. – 83 б.
- 12 Білім берудің барлық деңгейінің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандарттарын бекіту туралы. adilet.zan.kz/kaz/docs/V1800017669 07.03.2022
 - 13 Практика применения интерактивной методики обучения в вузах. Учебно-методическое пособие. – Алматы: КазНПУ им. Абая, 2011. – 179 с.
 - 14 Саффкова С. Портфолио как способ научить письменной аргументации. – Перемена, Международный журнал о развитии мышления через чтение и письмо, осень 2001, (6). – С.11-15.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Кошанова Мараш Тулегеновна – 3 курс докторанты, Л.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті e-mail: marash.koshanova70@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9493-5362</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Кошанова Мараш Тулегеновна – докторант 3 курса, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева e-mail: marash.koshanova70@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9493-5362</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Koshanova Marash Tulegenovna – 3rd year Doctoral student, L.N. Gumilyov Eurasian National University e-mail: marash.koshanova70@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-9493-5362</p>
---	--	---

¹Жидовинова А.В.^a , ¹Чернев В., ²Шалабаева Л.И. 

¹Национальная спортивная академия «Васил Левски», г. София, Болгария

²Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩЕГО ПЕДАГОГА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Жидовинова Анна Вячеславовна, Чернев Владимир, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Методологическое значение развития профессиональной компетентности будущего педагога в сфере физической культуры и спорта

Аннотация. В статье раскрыта структура методологического значения развития профессиональной компетентности будущего педагога физической культуры и спорта, посредством анализа методологических подходов (системный, личностный, синергетический, полисубъектный). Дан контент-анализ понятия «Профессиональная компетентность». Рассмотрены психологический и педагогический аспекты развития профессиональной компетентности, включающие активность, самостоятельность, сотрудничество, готовность к непрерывному самообразованию, готовность делиться знаниями, умениями и навыками с учениками. В ходе исследования нами было выделено три компонента (мотивационный, содержательный, рефлексивный), а также выделены семь основных составляющих профессиональной компетентности педагога в сфере физической культуры и спорта: творческие способности, эмоциональная компетентность, умение работать в команде, критическое мышление, гибкое сознание, умение самостоятельно принимать решения, способность к рефлексии. Результаты диагностического исследования были наглядно приведены в процентном соотношении через графические элементы.

Ключевые слова: педагог, профессиональная компетентность, методологические принципы, личностный подход.

Zhidovinova Anna Viacheslavovna, Chernev Vladimir, Shalabayeva Laura Ismailbekovna

Methodological significance of the development of professional competence of the future teacher in the field of physical culture and sports

Abstract. The article reveals the structure of the methodological significance of the development of professional competence of the future teacher of physical culture and sports, through the analysis of methodological approaches (systemic, personal, synergetic, polysubject). A content analysis of the concept of "Professional competence" is given. The psychological and pedagogical aspects of the development of professional competence are considered, including activity, independence, cooperation, and readiness for continuous self-education, willingness to share knowledge, skills and abilities with students. In the course of the study, we identified three components (motivational, informative, reflexive), and also identified seven main components of a teacher's professional competence in the field of physical culture and sports: creative abilities, emotional competence, ability to work in a team, critical thinking, flexible consciousness, the ability to make decisions independently, the ability to reflect. The results of the diagnostic study were clearly presented in percentage terms through graphic elements.

Key words: teacher, professional competence, methodological principles, personal approach.

Жидовинова Анна Вячеславовна, Чернев Владимир, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Болашақ педагогтың дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби құзыреттілігін дамытудың әдіснамалық маңызы

Аңдатпа. Мақалада әдіснамалық тәсілдерді (жүйелі, жеке, синергетикалық, полисубъектілік) талдау арқылы болашақ дене шынықтыру және спорт педагогының кәсіби құзыреттілігін дамытудың әдіснамалық мәнінің құрылымы ашылған. «Кәсіби құзыреттілік» ұғымына контент-талдау берілді. Кәсіби құзыреттілікті дамытудың психологиялық және педагогикалық аспектілері қарастырылған, оның ішінде белсенділік, дербестік, ынтымақтастық, үздіксіз өздігінен білім алуға дайындық, оқушылармен білім, білік және дағдыларды бөлісуге дайындық. Зерттеу барысында біз үш компонентті бөлдік (мотивациялық, мазмұнды, рефлексивті), сонымен қатар мұғалімнің дене шынықтыру және спорт саласындағы кәсіби құзыреттілігінің жеті негізгі құрамдас бөлігін бөлдік: шығармашылық қабілеттер, эмоционалды құзыреттілік, командада жұмыс істей білу, сыни ойлау, ікемді сана, өз бетінше шешім қабылдай білу, рефлексия қабілеті. Диагностикалық зерттеу нәтижелері графикалық элементтер арқылы пайызбен нақты көрсетілді.

Түйін сөздер: педагог, кәсіби құзыреттілік, әдіснамалық қағидаттар, жеке көзқарас.

Введение. В системе рыночной экономики потенциал личности и возможности в обучении имеют ключевое значение, в следствие выделяется особая позиция системы образования. Адаптация к основным навыкам профессиональной деятельности, требует от обучающихся стремления к саморазвитию и саморегуляции, что в свою очередь ставит определенные задачи перед профессиональной подготовкой. В данной позиции объединение знаний, навыков и личностных качеств будущих специалистов приведет к оптимальному состоянию профессиональной подготовки. Развитие компетентностей, как субъективный компонент — это возникновение и понимание новых идей субъектом, в результате чего, происходит проявление навыков в соответствии с особенностями личности. В процессе профессиональной подготовки будущего педагога в области физической культуры и спорта для формирования необходимых компетенций мы на первом этапе исследования рекомендуем рассмотреть методологическую базу для дальнейшего выявления необходимых компетенций и разработки модели формирования их у будущих педагогов в процессе обучения в вузе.

В законе об «Образовании» РК «...образование – процесс непрерывного обучения и воспитания который осуществляется в целях интеллектуального, культурного развития и формирования профессиональных компетенций»; а также в пункте 4, статьи 11 указано: «...воспитание личности с активной гражданской позицией, формирование необходимости участия в общественно-политической, экономической и культурной жизни республики, осознанного отношения личности к своим правам и обязанностям» [1]. Решение данных задач способствует осуществлению субъективных идей при подготовке будущих педагогов по физической культуре и спорту. В процессе саморазвития формируется сознательное отношение к приобретению компетенций, востребованных работодателями на рынке труда в области физической культуры и спорта.

В государственной программе развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 годы отражено следующее: «...Содержание обучения на каждом уровне образования строится на различных целях и ожидаемых результатах, не объединенных в общую методологическую рамку. При отсутствии единой концепции обучения по жизни, обладающий необходимым набором знаний, навыков и компетенций гражданин Казахстана может стать определя-

ющим образом или моделью» [2]. Основными направлениями данной идеи, при активном развитии инновационных процессов в системе образования, выступают развитие профессиональной культуры, компетентностей, организационных способностей и новой «Я»-концепции.

Необходимый объем образовательной программы в ВУЗе, учитывая объем формальных и не формальных знаний, включают следующие результаты обучения:

1) демонстрация знания в исследуемой сфере, основанные на передовых знаниях в данной области;

2) в изучаемой области знание и понимание фактов, явлений, теорий и сложных зависимостей между ними [3].

Анализ нормативных документов, регламентирующих процесс обучения будущих педагогов в сфере физической культуры и спорта, выделил основные идеи, которые мы используем в своем исследовании: связь старых и новых знаний, принятие и понимание новых знаний, развитие творческих начал, самоопределение, саморазвитие, самореализация, самоуправление, самоактуализация, самоконтроль. В процессе развития личности и приобретения актуальных профессиональных компетентностей, мы можем опираться на философию субъективности, т.е. философию самоопределений.

В данном исследовании мы будем говорить о развитии методологического значения профессиональной компетентности будущих педагогов физической культуры и спорта, через рассмотрение методологических подходов и принципов, компонентов совершенствования содержательно-структурной системы, также приведем диагностические данные констатирующего эксперимента.

Методы и организация исследования. В процессе анализа проблемы методологического значения развития профессиональной компетентности будущего педагога по физической культуре и спорту был проеден анализ научно-методической литературы, психолого-педагогический анализ категориальной базы исследуемой проблемы, характеристика динамики развития профессиональной компетентности, эмпирические методы, моделирование, педагогический эксперимент, статистические и математические методы обработки.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ термина «компетентность» в научной литературе, использовался с 70 годов XX века в европейских странах и в США как инди-

видуализация обучения. В то время мысль была достаточно проста: в обучении недостаточно применять только основные направления науки и относящиеся к ним методы обучения, также педагог должен стремиться к созданию и развитию микросреды в учебном процессе на каждом из уровней межличностного взаимодействия.

Понятийно-категориальную базу данного термина - «компетентность» мы можем отследить в философских трактатах ученых древности и в современных исследованиях в области физической культуры и спорта.

Исследователи Корх А.Я., 1989; Дятловская И.С., 1991; Виленский М.Я., 2000; Якимов А.М., 2003; Хазова С.А., 2010; Туманова О.И., 2012; Реутова О.В., 2018 указывают о кризисе в области подготовки педагогов физической культуры.

По мнению Хазовой С.А., педагог физической культуры и спорта со спецификой в деятельности и есть тренер, в чью компетентность входит осуществление набора в спортивное дополнительное образование; где он создает благоприятные условия для проведения учебно-тренировочных занятий; разрабатывает документы стратегического, текущего и оперативного планирования, проводит контрольно-нормативные тесты, анализирует и проводит корректировку своей тренерской деятельности [4].

Туманова О.И., в своем исследовании предложила включить в процесс профессиональной подготовки специалиста по физической культуре и спорту технологию конструктивно-двигательной подготовки, которая несет в себе учет индивидуальных различий в процессе совершенствования двигательной памяти у студентов-спортсменов, а также принципы этапности и гетерохромности в формировании двигательных умений и навыков [5].

Реутова О.В., Седов И.А., Замашкин А.Е., в своем исследовании отмечают существование проблемы взаимосвязи модели подготовки студентов со спортивной деятельностью, решением на их

взгляд выступает возможность самообразования спортсменов, т.к. студент в процессе обучения приобретает профессиональные знания и умения тренера, что позволяет видеть структуру своей деятельности глазами управленца этим процессом. Следовательно, в процессе подготовки педагога физической культуры и спорта, необходимо стремиться к согласованности в формировании спортивной и профессиональной компетентности [6].

В общем значении компетентность предпологается как комплекс, включающий в себя приобретенные профессиональные знания, умения и навыки, собственные качества личности, сформированные во время профессиональной подготовки, который в последствии позволяет результативно решать функционально-трудовые задачи, которые являются основой профессиональной деятельности [7].

Вышеизложенное позволяет нам сделать выводы, что компетенция – явление, а компетентность – это свойство, качества личности. Следовательно, эти термины являются двумя отдельными понятиями. С учетом анализа определений и исходя из задач нашего исследования предлагаем термин «компетенция» определить, как, совокупность знаний, умений, навыков, которыми будущий педагог по физической культуре и спорту должен овладеть в процессе профильного обучения и в конечном итоге сформировать компетенции в области многопрофильной программы физической культуры и спорта.

С целью определения сущности и содержания профессиональной компетентности будущего педагога по физической культуре и спорту рассмотрим и проанализируем существующие определения понятия «профессиональная компетентность». Следует отметить, что данное понятие достаточно широко рассматривается в психолого-педагогической литературе, более того, в настоящее время «профессиональная деятельность» все чаще встречается как отдельное понятие в других отраслях знаний.

Таблица 1 – Контент анализ понятия «Профессиональная компетентность»

№	Автор	Значение понятия
1	О.И. Дорофеева	Теоретическая и практическая подготовка педагога к решению задач, возникающих на производственно-профессиональных реалиях деятельности педагога [8]
2	О.В. Вечканова, Л.Н. Титова	Использование знаний и умений в условиях педагогической деятельности, включающий интеграцию позитивного отношения и коллективного взаимодействия в образовательной среде [9]
3	Е.П. Ивтутина	Трансформация личностных характеристик под влиянием профессиональной деятельности [10]

Продолжение таблицы 1

4	Г.А. Рязанова	Глубокое изучение, включающее полное сознание в процессе обучения той или иной профессии, накладывают на личность ряд прочных убеждений, в форме целей, взглядов и установок [11]
5	А.В. Сеничкина	Осознанное положительное отношение в совокупности знаний и умений, нацеленных на решение диагностических задач, способствуют профессиональной деятельности в области обучения и образования [13]
6	Н.В. Кутовая	Подготовка будущего педагога к использованию полученных знаний и умений в собственной профессиональной деятельности, проведение самодиагностики и самооценивания на основе достигнутого мастерства [14]
7	А.Н. Марина	Систематическая последовательность самостоятельной деятельности студентов [15]
8	О.М. Краснорядцева	Возможность выбора стратегии и тактику в самостоятельной профессиональной деятельности [16]
9	Л.Ю. Александрова	Совокупность мыслительных и практических действий и операций, соответствующих логике педагогического процесса, обеспечивающая адекватное изучение детской деятельности и личности с использованием определенных методов и методик [17]
10	В.Н. Косырев	Совокупность личностных компетенций, сформированных посредством личностных качеств и опыта, в результате чего имеется готовность и способность эффективно решать поставленные задачи [18]

На данном этапе исследования можно сделать вывод о том, что взгляды исследователей на понятие «профессиональная компетентность» неоднозначны, для его определения используется достаточно широкий терминологический аппарат.

На сегодняшний день самообразование и развитие новых навыков, предполагающие человеку мобильнее и эффективнее воспринимать и анализировать информацию выдвигается в приоритетную потребность. Парадигма обучения переходит от привычной и сложившейся системы образования «носитель – получатель» к переходу к самообразованию, развитию интереса к обучению, что также означает развитие метаданных и метопознания.

Многофункциональные профессиональные обязанности педагога физической культуры и спорта обязывают его в необходимости освоения и овладения следующих общепедагогических компетенций: диагностической, исследовательской, управленческой, организационной, методической, аналитической и коммуникативной (Рисунок 1). Следует отметить, что диагностическая компетентность является составляющей и связующим звеном в системе ключевых компетенций будущего специалиста.

Диагностическую компетентность мы берем за базовую основу, где раскрывается исследовательский потенциал будущего специалиста в области физической культуры и спорта, также в модели профессиональной подготовки предусмотрены такие виды деятельности как управленческая, организационная, методическая, ком-

муникативная, аналитическая деятельность. То есть, в структурной модели профессиональной деятельности будущего педагога физической культуры и спорта диагностическая компетенция становится главной основой в процессе овладения другими видами компетенций, так как ее составляющие, знания, умения, навыки, опыт, ценности и установки человека, дают возможность для профессионального становления будущего специалиста.

Понятие «методическая компетентность» достаточно широко и самостоятельно может охватывать несколько основных моментов. То, что мы видим при рассмотрении содержания понятия методологических предметных знаний в интерпретации современных авторов, очень актуально в работе не только зарубежных авторов, но и отечественных научных деятелей.

Сущность профессиональной компетентности можно рассматривать с точки зрения самоорганизации, с условием того, что будущие педагоги по физической культуре и спорту умеют ставить перед собой цели, планировать свои действия, выбирать стратегию их реализации, учиться на практике. Процессы саморегуляции в индивидуальной работе студентов являются мониторингом личностной познавательной деятельности, которая включает в себя следующие процессы:

- 1) этап планирования процесса познания;
- 2) осознание возможности его осуществления;
- 3) его реализации;
- 4) оценка эффективности процессов контроля и выбранных когнитивных стратегий.

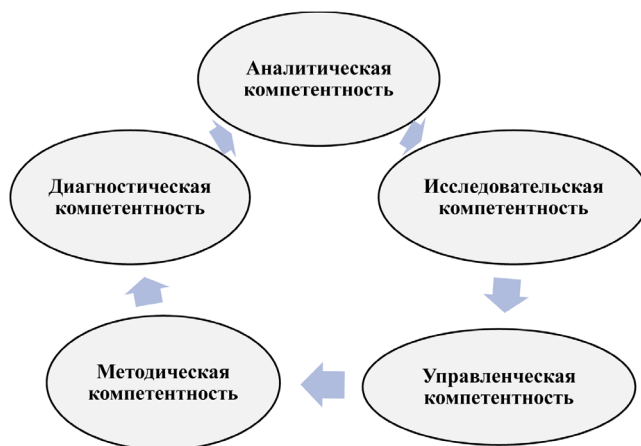


Рисунок 1 – Система профессиональных компетенций будущего педагога физической культуры и спорта

Посредством теоретического анализа развития профессиональной компетентности будущего педагога по физической культуре и спорту были отобраны основополагающие категории в философском, психологическом и педагогическом аспектах, рассмотрены системный подход, полисубъектный подход, синергетический подход.

Система трактуется как совокупность элементов, находящихся во взаимосвязи и порождающих определенную целостность, единство. Системный подход направлен на рассмотрение взаимосвязи педагогических явлений и циклично взаимодействующую систему в целом. При этом система развития профессиональной компетентности педагога в области физической культуры и спорта рассматривается как совокупность взаимосвязанных компонентов, включающих цель развития профессиональной компетентности, субъекты педагогического процесса (студент, учитель, родитель), содержание профессионального образования, формы и методы организации процесса развития профессиональной компетентности.

При подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта особое значение имеет полисубъектный подход. Все участники образовательного процесса рассматриваются как активные составляющие, так как важность взаимосвязи субъектов, непрерывность полипредметности, высокая приспособляемость, взаимное дополнение к новшествам является основным результатом деятельности.

Как способ самоуправления, организация деятельности, развития мы рассматриваем синергетический подход. Через синергетический подход мы можем говорить об овладении методами самоорганизации, самообразования и самосовершенствования. Синергетика требует

коммуникативной организации процесса самосовершенствования.

В ходе нашего исследования были выбраны три компонента процесса развития профессиональной компетентности будущих педагогов по физической культуре и спорту: мотивационный, содержательный, рефлексивный.

По мотивационному компоненту были выявлены следующие критерии:

- компетентность;
- интерес к использованию новых знаний и связь нового со старыми знаниями;
- понимание необходимости и ценности саморегуляции;
- наличие мотивации к повышению качества образования через развитие профессиональной компетентности;

По содержательному компоненту были выявлены следующие критерии:

- педагогические знания по различным предметным направлениям;
- способность использовать и дополнять приобретенные знания;
- готовность и способность к освоению новой системы знаний в контексте профессионального образования;
- умение перерабатывать содержание усвоенных знаний в знания, ориентированные на результат.

По рефлексивному компоненту были выявлены следующие критерии:

- навык анализа, обработки, сбор, применения методической базы по предметным знаниям;
- быть открытым новым идеям и использовать качественным методикам;
- навык использования знания творчеством;
- компетентно разрабатывать и предлагать свои образовательные продукты;

– наличие умений в профессиональном самообразовании через оценку знаний, рефлексию.

На наш взгляд в процессе профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры и спорта, можно использовать следующие принципиальные направления:

– принцип поддержки и мотивации – способствующий формированию и развитию необходимых компетенций и внутренних механизмов для процесса самореализации и стремления к самоорганизации личности, эффективной адаптации к отношениям в современной образовательной среде.

– принцип субъективности – ориентированный на формирование, развитие и расширение социального опыта.

Для анализа эффективности процесса развития профессиональной компетентности с будущими педагогами по физической культуре и спорту была проведена диагностическая работа по выявлению уровня мотивационного, содержательного, рефлексивного компонента.

В констатирующем эксперименте участвовали 60 студентов, участники поделены на две группы, контрольную – 30 человек и экспериментальную – 30 человек.

В ходе констатирующего эксперимента было проведено анкетирование по авторскому опросному листу «Оценка возможностей самосовершенствования» (Таблица 2).

Таблица 2 – Результаты работы по выявлению уровня мотивационного, содержательного, рефлексивного компонента на основании проведенного анкетирования

Содержание профессиональных компетенций	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	количество	%	количество	%
творческие способности	6	20	5	16,66
эмоциональная компетентность	3	10	4	13,33
умение работать в команде	9	30	10	30
критическое мышление	4	13,33	3	10
гибкое сознание	2	6,66	3	10
умение самостоятельно принимать решения	3	10	2	6,66
способность к рефлексии	3	10	3	10

На основе полученных данных в ходе проведения анкетирования к значимым компонентам компетентности будущих педагогов по мнению студентов относятся творческие способности, эмоциональная компетентность и умение работать в команде. На втором месте по значимости студенты определили критическое мышление, умение самостоятельно принимать решение и саморефлексию. Данный аспект свидетельствует о том, что студенты не владеют знаниями о значимости данных компетенций, что подтверждает актуальность нашего исследования. На основе полученных данных мы делаем вывод о том, что

в настоящее время в процессе профессиональной подготовки будущих педагогов физической культуры и спорта недостаточное внимание уделяется развитию их методологической деятельности.

Изучив содержание образовательных стандартов в области подготовки педагогов в сфере физической культуры и спорта, а также на основе проведенного анкетирования среди студентов специальности «Физическая культура и спорт», мы выделили семь основных составляющих профессиональной компетентности (Таблица 3).

Таблица 3 – Основные составляющие профессиональной компетентности педагога в сфере физической культуры и спорта

№	Способности	Содержание
1	творческие способности	Создание нового и использование личного опыта в решении профессиональных задач

Продолжение таблицы 3

2	эмоциональная компетентность	Эмоциональный интеллект и тактичность во взаимодействии с окружающими
3	умение работать в команде	Способность к вертикальным и горизонтальным коммуникациям в организационной среде, решение конфликтов, координация в решении групповых задач, принятие чужой точки зрения
4	критическое мышление	Способность ставить под сомнение и решать, что помогает принимать обоснованные решения, упорядочение, категоризация, выбор, дифференциация, сравнение и противопоставление
5	гибкое сознание	Ориентация на профессиональный рост, возможность учиться всю жизнь, адаптироваться к новым условиям
6	умение самостоятельно принимать решения	Умение планировать и организовывать свою деятельность, анализировать поступающую информацию, понимать причинно-следственные связи и выбирать альтернативы
7	способность к рефлексии	Способность к переосмыслению, самооценка действий и принятых решений. Способность видеть перспективы в своей профессиональной деятельности.

Выводы. Данное исследование было направлено на проведение теоретического анализа педагогической, психологической и философской литературы, в результате были выявлены особенности подготовки будущих педагогов физической культуры и спорта, предложена методологическая основа развития данной проблемы, определены содержательные компоненты, критерий и показатели развития профессиональной подготовки. Выделены семь основных составляющих про-

фессиональной компетентности специалистов в сфере физической культуры и спорта: творческие способности, эмоциональная компетентность, умение работать в команде, критическое мышление, гибкое сознание, умение самостоятельно принимать решения, способность к рефлексии. На следующем этапе исследования будет проводиться апробирование разработанной комплексной модели подготовки будущих педагогов по физической культуре и спорту.

Литература

- 1 Закон Республики Казахстан «Об образовании». Постановление №546 от 28.06.2007 г. - Астана: Акорда, 2007 https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319_
- 2 Государственная программа развития образования и науки Республики Казахстан на 2020–2025 годы // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>. 15.05.2020.
- 3 Государственный общеобразовательный стандарт высшего образования. Утвержден Постановлением Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года №1080.
- 4 Хазова С.А. Компетентность конкурентоспособного специалиста по физической культуре и спорту: монография – Москва: Академия естествознания, 2010. – 91 с.
- 5 Туманова О.И. Формирование конструктивно-двигательной компетентности будущих учителей физической культуры с учетом спортивной специализации: дис...к.п.н. / Санкт-Петербург, 2012. – 227 с.
- 6 Реутова О.В., Седов И.А., Замашкина А.Е. Спортивная компетентность специалистов по физической культуре как условие их профессиональной подготовки // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2018. - №4. – С. 78–83.
- 7 Пралиев С.Ж., Жампеисова К.К., Хан Н.Н. и др. Концептуальные основы системной модернизации педагогического образования Республики Казахстан // Педагогика және психология, - 2015. - №1. - С. 44–60.
- 8 Дорофеева О.И. Формирование диагностической компетентности педагогов в процессе дополнительного профессионального образования: монография - Вологда: Издат.центр ВИРО, 2013. – 164 с.
- 9 Вечканова О.В., Титова Л.Н. Роль и место диагностической компетентности в профессиональной подготовке будущих социальных педагогов // Вестник НГУ, серия Педагогика, том 13, выпуск 2 - 2012. - С. 73–77.
- 10 Ивутина Е.П. Диагностическая компетентность и технология ее формирования у студентов педагогических специальностей // Вестник КГУ имени Н.А. Некрасова. - Т.13. - 2007. - С. 55–58.
- 11 Рязанова Г.А. Профессиональная подготовка педагогов к диагностическому обеспечению воспитательного процесса во временном детском объединении: автореф...к.п.н.: 13 00 08. - Калуга, 2001. – 27 с.
- 12 Фурлетова А.В. Критерии, показатели и уровни сформированности диагностической компетентности социального педагога // Таврический научный обозреватель - 2016. - №3(8) - С. 1–3.
- 13 Сеничкина А.В. Реализация принципа преемственности в развитии диагностической компетентности субъекта непрерывного образования: автореф... к.п.н.- Вологда, 2006. - 20 с.
- 14 Кутовая Н.В. Проблема формирования диагностической компетентности в учебной деятельности студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. II междунар. науч.-практ. конф. № 2. Часть

- II. – Новосибирск: СибАК, 2010. – 220 с.
- 15 Марина А.Н. Педагогическая диагностика качества иноязычной подготовки студентов технического вуза: автореф. дис...к.п.н. / Тула: ТГПУ, 2008. – 23с.
- 16 Красноярдцева О.М. Проблемы психологической подготовки учителя к осуществлению диагностической функции // Технология психолого-педагогической подготовки учителя к воспитательной деятельности: (социально-педагогический аспект). Тезисы Всерос. науч.-практ. конф., Барнаул, 1996. – С. 229–231.
- 17 Александрова Л.Ю. Педагогическая диагностика в системе совершенствования профессиональной деятельности учителя начальных классов: дис. ... к.п.н. Чебоксары, 2002. – 273 с.
- 18 Косырев В.Н. Психологическая модель диагностической компетентности врача // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2011_1_6/nomer/nomer08.php

References

- 1 Zakon Respubliki Kazahstan «Ob obrazovanii». Postanovlenie №546 ot 28.06.2007 g. - Astana: Akorda, 2007 <https://adilet.zan.kz/rus/docs/Z070000319>
- 2 Gosudarstvennaya programma razvitiya obrazovaniya i nauki Respubliki Kazahstan na 2020-2025 gody // <http://adilet.zan.kz/kaz/docs/P1900000988>. 15.05.2020.
- 3 Gosudarstvennyj obshcheobyazatel'nyj standart vysshego obrazovaniya. Utverzhden Postanovleniem Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 avgusta 2012 goda №1080.
- 4 Hazova S.A. Kompetentnost' konkurentosposobnogo specialista po fizicheskoj kul'ture i sportu: monografiya – Moskva: Akademiya estestvoznaniya, 2010. – 91 s.
- 5 Tumanova O.I. Formirovanie konstruktivno-dvigatel'noj kompetentnosti budushchih uchitelej fizicheskoj kul'tury s uchetom sportivnoj specializacii: dis...к.п.н. / Sankt-Peterburg, 2012. – 227 s.
- 6 Reutova O.V., Sedov I.A., Zamashkina A.E. Sportivnaya kompetentnost' specialistov po fizicheskoj kul'ture kak uslovie ih professional'noj podgotovki // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. – 2018. - №4. – S. 78–83.
- 7 Praliev S.ZH., ZHampeisova K.K., Han N.N. i dr. Konceptual'nye osnovy sistemoj modernizacii pedagogicheskogo obrazovaniya Respubliki Kazahstan // Pedagogika zhəne psihologiya, - 2015. - №1. - S. 44–60.
- 8 Dorofeeva O.I. Formirovanie diagnosticheskoy kompetentnosti pedagogov v processe dopolnitel'nogo professional'nogo obrazovaniya: monografiya - Vologda: Izdat. centr VIRO, 2013. – 164 s.
- 9 Vechkanova O.V., Titova L.N. Rol' i mesto diagnosticheskoy kompetentnosti v professional'noj podgotovke budushchih social'nyh pedagogov // Vestnik NGU, seriya Pedagogika, tom 13, vypusk 2 - 2012. - S. 73–77.
- 10 Ivutina E.P. Diagnosticheskaya kompetentnost' i tekhnologiya ee formirovaniya u studentov pedagogicheskikh special'nostej // Vestnik KGU imeni N.A. Nekrasova. - T.13. - 2007. - S. 55-58.
- 11 Ryazanova G.A. Professional'naya podgotovka pedagogov k diagnosticheskomu obespecheniyu vospitatel'nogo processa vo vremennom detском ob"edinenii: avtoref...к.п.н.: 13 00 08. - Kaluga, 2001. – 27 s.
- 12 Furletova A.V. Kriterii, pokazateli i urovni sformirovannosti diagnosticheskoy kompetentnosti social'nogo pedagoga // Tavricheskij nauchnyj obozrevatel' - 2016. - №3(8) - S. 1-3.
- 13 Senichkina A.V. Realizaciya principa preemstvennosti v razvitii diagnosticheskoy kompetentnosti sub"ekta nepreryvnogo obrazovaniya: avtoref... к.п.н.- Vologda, 2006. – 20 s.
- 14 Kutovaya N.V. Problema formirovaniya diagnosticheskoy kompetentnosti v uchebnoj deyatel'nosti studentov // Lichnost', sem'ya i obshchestvo: voprosy pedagogiki i psihologii: sb. st. po mater. II mezhdunar. nauch.-prakt. konf. № 2. CHast' II. – Novosibirsk: SibAK, 2010. – 220 s.
- 15 Marina A.N. Pedagogicheskaya diagnostika kachestva inoyazychnoj podgotovki studentov tekhnicheskogo vuza: avtoref. dis... к.п.н. / Tula: TGPU, 2008. – 23s.
- 16 Krasnoyardeva O.M. Problemy psihologicheskoy podgotovki uchitelya k osushchestvleniyu diagnosticheskoy funkcii // Tekhnologiya psihologo-pedagogicheskoy podgotovki uchitelya k vospitatel'noj deyatel'nosti: (social'no-pedagogicheskij aspekt). Tezisy Vseros. nauch.-prakt. konf., Barnaul, 1996. – S. 229–231.
- 17 Aleksandrova L.YU. Pedagogicheskaya diagnostika v sisteme sovershenstvovaniya professional'noj deyatel'nosti uchitelya nachal'nyh klassov: dis. ... к.п.н. CHEboksary, 2002. – 273 s.
- 18 Kosyrev V.N. Psihologicheskaya model' diagnosticheskoy kompetentnosti vracha // Medicinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2011. Rezhim dostupa: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2011_1_6/nomer/nomer08.php

<p>Хат-хабарларга арналган автор (бірінші автор) Жидовинова Анна Вячеславовна – 3 курс докторанты; В. Левски атындағы ұлттық спорт академиясы; София қ., Болгария. е-mail: skarlett_o@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3864-1586</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Жидовинова Анна Вячеславовна – докторант 3 курса; Национальная спортивная академия им. В.Левски; г. София, Болгария е-mail: skarlett_o@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3864-1586</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Zhidovinova Anna Viacheslavovna - 3rd year PhD student; National Sports Academy Vassil Levski, Sofia, Bulgaria. е-mail: skarlett_o@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3864-1586</p>
--	---	---

**¹Кубиева С.С.^а , ¹Габдуллин А.Б., ¹Хакимова З.А., ¹Ведюшкина Д.С.,
²Мамбетов Н.М.**

¹ НАО «Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова», г. Актюбе

² НАО «Атырауский университет им.Х.Досмухамедова»

ИСХОДНЫЙ УРОВЕНЬ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОКУМЕНТОВ ПЛАНИРОВАНИЯ, КРИТЕРИАЛЬНОГО ОЦЕНИВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В СРЕДНИХ КЛАССАХ

Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Габдуллин Айбек Бокембаевич, Хакимова Зура Адлановна, Ведюшкина Диана Сергеевна, Мамбетов Нуrolла Мамбетович

Исходный уровень проектирования документов планирования, критериального оценивания по физическому воспитанию в средних классах

Аннотация. В статье определены теоретические аспекты составляющих обновленного содержания образования по предмету «физическая культура». Среди можно выделить критериальное оценивание учащихся, долгосрочное, среднесрочное и краткосрочное планирование. Выявлены проблемы проектирования учителями физической культуры долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планов по предмету «физическая культура» в средних классах. А именно: не умение целостно осмыслить объем навыков и знаний, которые должны приобрести учащиеся в рамках изучаемого раздела; не имение достаточного опыта по интеграции всех знаний, умений учащихся; затруднения в отборе всех нужных терминов; неполное видение интегрального объема навыков, знаний; неумение разрабатывать постановочные ориентиры для учащихся, позволяющие комплексно освоить элементы раздела программы; неумение четко связать цели урока с имеющимся в долгосрочном плане ориентиром; неумение в конце урока разработать конкретные критерии, по которым учащиеся могут оценивать свою работу. Обозначены проблемы критериального оценивания учащихся средних классов по предмету «физическая культура». А именно: не умение взаимосвязать поставленные цели обучения с адекватно разработанными дескрипторами; четко взаимосвязать поставленные цели обучения с содержанием отобранных заданий; правильно оценивать работу учащихся; не согласность с тем, что в данное время суммативное оценивание не предусмотрено.

Ключевые слова: физическое воспитание, проектирование, документы планирования, критериальное оценивание, средние классы.

Gubieva Svetlana Sarsenbaevna, Gabdullin Aibek Bokembaevich, Khakimova Zuhra Adlanovna, Vedyushkina Diana Sergeevna, Mambetov Nurolla Mambetovich

The initial level of design of planning documents, criteria-based assessment of physical education in the middle classes

Abstract. The article defines the theoretical aspects of the components of the updated content of education on the subject of "physical culture". Among them, we can distinguish the criterion assessment of students, long-term, medium- and short-term planning. The problems of designing long-term, medium-term, short-term plans for the subject "physical culture" by physical education teachers in middle classes are revealed. Namely: not the ability to fully comprehend the amount of skills and knowledge that students should acquire within the framework of the section being studied; not having sufficient experience in integrating all the knowledge and skills of students; difficulties in selecting all the necessary terms; incomplete vision of the integral scope of skills, knowledge; inability to develop staged guidelines for students, allowing them to comprehensively master the elements of the program section; inability to clearly link the objectives of the lesson with a long-term reference point; inability at the end of the lesson to develop specific criteria by which students can evaluate their work. The problems of criteria-based assessment of secondary school students on the subject of "physical culture" are studied. Namely: inability to correlate the set learning goals with adequately developed descriptors; clearly correlate the set learning goals with the content of selected tasks; correctly evaluate the work of students; disagreement with the fact that summative assessment is not provided at this time.

Key word: physical education, design, planning documents, criteria assessment, middle classes.

Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Габдуллин Айбек Бокембайұлы, Хакимова Зура Адланқызы, Ведюшкина Диана Сергееқызы, Мамбетов Нуrolла Мамбетұлы

Орта сыныптарда дене тәрбиесі бойынша жоспарлау құжаттарын жобалаудың, критериалды бағалаудың бастапқы деңгейі

Аңдатпа. Мақалада «дене шынықтыру» пәні бойынша жаңартылған білім мазмұны компоненттерінің теориялық аспектілері анықталған.

Олардың арасында оқушылардың критериалды бағалауын, ұзақ мерзімді, орта мерзімді және қысқа мерзімді жоспарлауды атап кетуге болады. Дене шынықтыру мұғалімдерінің орта сыныптарда «дене шынықтыру» пәні бойынша ұзақ мерзімді, орта мерзімді, қысқа мерзімді жоспарларды жобалау проблемалары анықталды. Атап айтқанда: оқытылатын бөлім шеңберінде оқушылар алуға тиісті дағдылар мен білімдердің көлемін толық түсіне алмау; оқушылардың барлық білімді іскерлігін интеграциялау бойынша жеткілікті тәжірибенің болмауы; барлық қажетті терминдерді іріктеудегі қиындықтар; бағдарлама бөлімінің элементтерін жан-жақты игеруге мүмкіндік беретін оқушылар үшін қойылымдық бағдарларды жасай алмау; сабақтың мақсаттарын ұзақ мерзімді жоспарда бар бағдармен нақты байланыстыра алмау; сабақтың соңында оқушылар өз жұмысын бағалай алатын нақты критерийлерді жасай алмау. «Дене шынықтыру» пәні бойынша орта сынып оқушыларын критериалды бағалау мәселелері зерттелді. Атап айтқанда: оқытудың қойылған мақсаттарын барабар әзірленген дескрипторлармен өзара байланыстыра білмеу; оқытудың қойылған мақсаттарын іріктелген тапсырмалардың мазмұнымен нақты өзара байланыстыра білмеу; оқушылардың жұмысын дұрыс бағаламау; қазіргі уақытта жиынтық бағалау көзделмегендігімен келіспеу.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, жобалау, жоспарлау құжаттары, критериалды бағалау, орта сыныптар.

Введение. Как известно, в Республике Казахстан с 2018 года реализуется обновленное содержание образования [1]. Учителям физической культуры рекомендованы для реализации долгосрочный, среднесрочный, краткосрочный планы проектирования учебного процесса по предмету «физическая культура». Также предложены указания по применению критериального оценивания учащихся на занятиях по физическому воспитанию [2]. Но на практике при реализации этих составляющих деятельности педагогов физической культуры имеются некоторые затруднения.

Проблема исследования заключается в противоречии, с одной стороны, между необходимостью реализации проектирования документов планирования долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планов и критериального оценивания учащихся на занятиях по физическому воспитанию, а с другой, недостаточным научно-методическим сопровождением этого процесса.

Цель исследования – определить исходный уровень проектирования документов планирования, критериального оценивания по физическому воспитанию в средних классах.

Задачи исследования:

1. Выявить теоретические аспекты составляющих обновленного содержания образования по предмету «физическая культура».
2. Изучить особенности проектирования учителями физической культуры долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планов по предмету «физическая культура» в средних классах.
3. Исследовать особенности критериального оценивания учащихся средних классов по предмету «физическая культура».

Методы и организация исследования. Для решения первой задачи исследования использовались методы анализа научно-методической литературы [3] и контент анализа [4]. Решение

второй задачи работы реализовывалось посредством метода анкетного опроса [5]. Исследование проводилось в период с февраля по март 2022 года в три этапа. На первом этапе (февраль 2022 года) анализировалась научно-методическая литература. Параллельно разрабатывалась анкета для определения особенностей проектирования учителями физической культуры документов планирования (долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планов) и специфики реализации критериального оценивания учащихся средних классов на занятиях по физическому воспитанию. На втором этапе (март месяц 2022 года) проводился анкетный опрос учителей физической культуры по реализации ими составляющих предмета исследования. На третьем этапе (с 1 по 15 апреля 2022 года) осуществлялась обработка результатов анкетного опроса и оформление статьи.

В исследовании приняло участие 30 учителей физической культуры русскоязычных (СШ № 27, 9, 17, 22) и казахскоязычных (СШ № 30, 51, 21, 15) школ г.Актобе.

Результаты исследования и их обсуждение. По мнению Г. Байбараковой [6] на сегодняшний момент учитель должен знать ответы по следующим интересующим его направлениям: в чем существенное отличие внедряемой концепции образования от существовавшей до этого? будет ли скорректировано содержание реализации механизма образования? Учитель обязан владеть различными видами компетенций: специальной, социальной, профессиональной.

По мнению А.А. Красноборовой [7] под критериальным оцениванием понимается процесс оценивания, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями, соответствующими целям и содержанию

образования, способствующий формированию учебно-познавательной компетентности учащихся. Педагогическая сущность технологии критериального оценивания заключается в формировании учебно-познавательной компетентности учащихся (готовности и способности учащихся осуществлять самостоятельную учебно-познавательную деятельность). Предложенные в данной трактовке элементы имеют место в нашем проекте.

А.А. Отрышко [8] выделила ключевые преимущества критериального оценивания. Для педагогов: выработать мерил для получения особенных достижений; наличие срочного уведомления с целью оценки и проектирования действий; проектировать дифференцированную линию подготовки индивида. Для просвещающихся: применять неодинаковые формы мышления; уяснить для себя мерил оценивания для видения своих достижений; реализовывать

самооценку своих действий одноклассников. В планируемом нами проекте все эти положения будут применены.

В источнике [9] охарактеризованы особенности долгосрочного планирования. В них дано распределение часов, учебные задачи; ожидаемые результаты; номера уроков; сроки.

Е.Э. Тлеуловой [10] 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.

В таблице 1 представлены показатели, характеризующие особенности проектирования учителями культуры документов планирования в рамках обновленного содержания образования

Таблица 1 – Показатели, характеризующие особенности проектирования учителями культуры документов планирования в рамках обновленного содержания образования (n=60)

№ п/п	Показатели	Ответы респондентов, %
1	С какими трудностями Вы сталкиваетесь при разработке разделов «рекомендуемые предварительные знания» и «контекст» среднесрочного плана? А) Недолжное понимание требуемого содержания о предварительных знаниях учащихся, необходимых для освоения предлагаемого раздела Б) Неадекватная постановка перечня умений, навыков, знаний, которые должны совершенствоваться учащиеся в ходе освоения раздела В) Целостное осмысление объема навыков и знаний, которые должны приобрести учащиеся в рамках изучаемого раздела Г) затрудняюсь ответить	15 35 45 5
2	Каковы основные причины тех трудностей, которые Вы отметили при ответе на предыдущий вопрос? А) Недолжное знание всего программного материала по классам Б) Недостаточный опыт по интеграции всех знаний, умений учащихся, необходимых для освоения предлагаемых разделов программы В) Данные подходы по разработке этих разделов программы ранее не были в практике Г) затрудняюсь ответить	25 55 15 5
3	Какие трудности Вы испытываете в разделах «предметная лексика и терминология» и «полезные фразы для диалога» среднесрочного плана? А) Постановка языковой цели в рамках раздела программы Б) Отбор всех нужных терминов, которые необходимы для применения в рамках данного раздела программы В) Разработка перечня вопросов для построения диалога со школьниками в рамках обучения составляющим раздела программы Г) затрудняюсь ответить	20 45 30 5
4	Каковы основные факторы, определяющие трудности, отмеченные в вопросе № 4? А) Недостаточное осмысление адекватной языковой цели, необходимой для конкретного раздела программы Б) Неполное знание и владение терминами, требуемых при изучении конкретного раздела программы В) Недостаточность навыков для составления вопросов, полноценно формирующих диалог педагога Г) затрудняюсь ответить	30 40 25 5

Продолжение таблицы 1

5	Какие затруднения Вы испытываете при реализации пункта «краткое содержание» среднесрочного плана?	35
	А) Недостаточное владение учащимися направленными элементами, изучаемых разделов программы, которые требуют совершенствования	45
	Б) Неполное видение интегрального объема навыков, знаний, необходимых для освоения раздела программы	15
	В) Невозможность реализации анализа целостного содержания и структуры элементов, необходимых для совершенствования	5
	Г) затрудняюсь ответить	
6	С чем связаны затруднения, отмеченные в вопросе № 6?	15
	А) Недостаточное владение методами анализа и синтеза, позволяющих в целом делать предложения для реализации элементов раздела программы	35
	Б) Недолжный анализ взаимосвязи между элементами раздела программы для подведения к получению конечных итогов ее освоения	45
	В) Неумение разрабатывать постановочные ориентиры для учащихся, позволяющие комплексно освоить элементы раздела программы	5
	Г) затрудняюсь ответить	
7	С какими затруднениями Вы сталкиваетесь при разработке разделов «цели обучения, достигаемые на данном уроке» и «цели урока» краткосрочного плана?	
	А) Недостаточно знаний и навыков для постановки цели урока, достигаемой в рамках урока	30
	Б) Не могу четко связать цели урока с имеющимся в долгосрочном плане ориентиром	50
	В) В обоих случаях не могу поставить четкую цель достижения итогов конкретного урока	15
	Г) затрудняюсь ответить	5
8	Какие затруднения Вы испытываете при разработке разделов «планируемые этапы урока» краткосрочного плана?	
	А) В «начале урока» это определение «зоны ближайшего развития учащегося», ожидаемые результаты в конце урока	15
	Б) В «середине урока» это разработка проблемных ситуаций для формирования навыков учащихся на уроке	35
	В) В «конце урока» – разработка конкретных критериев, по которым учащиеся могут оценивать свою работу	45
	Г) затрудняюсь ответить	5
9	Какие затруднения Вам встречаются при разработке разделов «дифференциация» и «рефлексия по уроку» краткосрочного плана?	
	А) По дифференциации – это подбор индивидуальных заданий для конкретного ученика, разработка ожидаемых от него результатов на конкретном уроке	45
	Б) По «рефлексии по уроку» это то, что может способствовать улучшению урока	30
	В) В обоих случаях – недостаточность знаний для определения постановочных задач учителем по разработке данных разделов программы	20
	Г) затрудняюсь ответить	5

Анализ результатов, представленных в таблице 1, позволил определить следующие закономерности.

По вопросу «С какими трудностями Вы сталкиваетесь при разработке разделов «рекомендуемые предварительные знания» и «контекст» среднесрочного плана?» 45 % респондентов не может целостно осмыслить объем навыков и знаний, которые должны приобрести учащиеся в рамках изучаемого раздела; 35 % – не умеют адекватно устанавливать перечень умений, навыков, знаний, которые должны совершенствовать учащиеся в ходе освоения раздела; 15 % – недопонимают требуемое содержание необходимых предварительных знаний учащихся для освоения предлагаемого раздела. Относительно основных причин тех

трудностей, которые были отмечены при ответе на предыдущий вопрос 55 % педагогов не имеют достаточный опыт по интеграции всех знаний, умений учащихся, необходимых для освоения предлагаемых разделов программы; 25 % сослались на недостаточное знание всего программного материала по классам; 15 % считают, что данные подходы по разработке этих разделов программы ранее не были в практике. На вопрос «Какие трудности Вы испытываете в разделах «предметная лексика и терминология» и «полезные фразы для диалога» среднесрочного плана?» 45 % учителей затрудняются в отборе всех нужных терминов, которые необходимы для применения в рамках данного раздела программы; 30 % – в разработке перечня вопросов для построения диалога со

школьниками в рамках обучения составляющим раздела программы; 20 % – при постановке языковой цели в рамках раздела программы. Среди основных факторов, определяющих трудности, отмеченных в вопросе № 4?, 40 % опрошенных указали на неполное знание и владение терминами, требуемых при изучении конкретного раздела программы; 30 %, что недостаточно осмысливают адекватную языковую цель, необходимую для конкретного раздела программы; 25 % – на недостаточность навыков по составлению вопросов, полноценно формирующих диалог педагога. В затруднениях, наблюдающихся при реализации пункта «краткое содержание» среднесрочного плана, 45 % респондентов указали на неполное видение интегрального объема навыков, знаний, необходимых для освоения раздела программы; 35 % считают, что они учащиеся недостаточно владеют направлениями элементов, изучаемых разделов программы, которые требуют совершенствования; 15 % отметили невозможность реализации анализа целостного содержания и структуры элементов, необходимых для совершенствования. Среди затруднений, отмеченные в предыдущем вопросе, 45 % сослались на неумение разрабатывать постановочные ориентиры для учащихся, позволяющие комплексно освоить элементы раздела программы; 35 % – на недолжный анализ взаимосвязи между элементами раздела программы для подведения к получению конечных итогов ее освоения и 15 % указали на недостаточное владение методами анализа и синтеза, позволяющих в целом делать предложения для реализации элементов раздела программы. Относительно затруднений при разработке разделов «цели обучения, достигаемые на данном уроке» и «цели урока»

краткосрочного плана, 50 % педагогов не могут четко связать цели урока с имеющимся в долгосрочном плане ориентиром; у 30% респондентов достаточно знаний и навыков для постановки цели урока, достигаемой в рамках урока; 15 % не могут поставить четкую цель достижения итогов конкретного урока. По затруднениям, испытываемых при разработке разделов «планируемые этапы урока» краткосрочного плана, 45 % педагогов не могут в конце урока разработать конкретные критерии, по которым учащиеся могут оценивать свою работу; 35 % – в середине урока не умеют мобильно разработать проблемные ситуации для формирования навыков учащихся на уроке; 15 % сослалось на не возможность в начале урока определить «зоны ближайшего развития учащегося», ожидаемые результаты в конце урока. Среди затруднений, встречающихся при разработке разделов «дифференциация» и «рефлексия по уроку» краткосрочного плана, 45 % педагогов указали, что при дифференциации не умеют подбирать индивидуальные задания для конкретного ученика, разрабатывать ожидаемые от него результаты на конкретном уроке. 30 % респондентов при озвучивании результатов рефлексии по уроку не могут определить, что может способствовать улучшению урока. 20 % сослались на недостаточность знаний для определения постановочных задач учителем по разработке данных разделов программы.

В таблице 2 представлены показатели, характеризующие особенности критериального оценивания учащихся средних классов по предмету «физическая культура» в рамках обновленного содержания образования

Таблица 2 – Показатели, характеризующие особенно-

сти критериального оценивания учащихся средних классов по предмету «физическая культура» в рамках обновленного содержания образования (n=60)

№ п/п	Показатели	Ответы респондентов, %
1	По вашему мнению формативное оценивание – это?	
	А) Определение исходного уровня сформированности компетентностей учащегося (отметка не выставляется в классный журнал)	15
	Б) Это оценивание в процессе обучения, наблюдения, анализа учебных достижений учащихся, при котором учитель не ставит отметку	85
	В) Итоговое оценивание, когда учитель ставит отметку учащимся	-
2	Как вы считаете, когда применяется формативное оценивание?	
	А) Проводится в начале этапа обучения (темы, раздела, четверти, учебного года) или в начале работы с новым классом/учеником	10
	Б) Проводится регулярно во время урока	90
	В) Проводится в конце изучения темы, раздела, четверти, учебного года	-

Продолжение таблицы 2

3	Испытываете ли Вы трудности при разработке дескрипторов к заданиям? А) да Б) нет В) не знаю	20 75 5
4	Если да, то какие трудности Вы испытываете при подборе дескрипторов для критериев оценивания в направлении решения цели обучения занятия? а) Не имею достаточных навыков для полного охвата всех дескрипторов б) Не могу взаимосвязать поставленные цели обучения с адекватно разработанными дескрипторами в) Затрудняюсь ответить	30 65 5
5	Какие трудности Вы испытываете при определении заданий для учащихся в соответствии с поставленными целями обучения на уроке? а) Не имею достаточных навыков для подбора упражнений и их реализации, адекватно отвечающих поставленной цели обучения на уроке б) Не могу четко взаимосвязать поставленные цели обучения с содержанием отобранных заданий в) Затрудняюсь ответить	35 60 5
6	По Вашему мнению, умеете ли Вы правильно оценивать работу учащихся? А) Да Б) Нет В) Не знаю	20 75 5
7	Определите свой уровень усвоения и применения компонентов формативного оценивания А) Самооценивание Б) Взаимооценивание В) Мотивация Г) Обратная связь	20 10 10 60
8	Как Вы считаете, при формативном оценивании какие инструменты обратной связи дает эффективные результаты. А) Ежедневная рефлексия Б) Письменный комментарий В) Тетради для самооценки Г) Эссе Д) Мотивация	30 13 17 10 30
9	Устраивает ли Вас, что в данное время уроки физической культуры оцениваются только формативно, суммативное оценивание не предусмотрено А) Да Б) Нет В) Затрудняюсь ответить	25 70 5
10	Необходимо ли по Вашему мнению внести изменения в оценивании предмета «Физическая культура» А) Да Б) Нет В) Затрудняюсь ответить	70 25 5

Анализ результатов, представленных в таблице 2, позволил определить следующие закономерности.

По вопросу понятия «формативное оценивание» 85 % респондентов считают, что это оценивание в процессе обучения, наблюдения, анализа учебных достижений учащихся, при котором учитель не ставит отметку. 15 % считают его в качестве определения исходного уровня сформированности компетентностей учащегося. Относительно применения формативного оценивания 90 % педагогов считают, что оно проводится регулярно во время урока; 10 % - проводится в

начале этапа обучения (темы, раздела, четверти, учебного года). Относительно испытывания трудностей при разработке дескрипторов к заданиям 75 % педагогов указали, что нет, 20 %-да. По вопросу конкретных трудностей, испытываемых при подборе дескрипторов для критериев оценивания в направлении решения цели обучения занятия, 65 % респондентов не могут взаимосвязать поставленные цели обучения с адекватно разработанными дескрипторами. 30 % респондентов не имеют достаточных навыков для полного охвата всех дескрипторов. Относительно трудностей, испытываемых при опреде-

лении заданий для учащихся в соответствии с поставленными целями обучения на уроке, 60 % педагогов не могут четко взаимосвязать поставленные цели обучения с содержанием отобранных заданий. 35 % респондентов не имеют достаточных навыков для подбора упражнений и их реализации, адекватно отвечающих поставленной цели обучения на уроке. 75 % опрошенных не умеют правильно оценивать работу учащихся; а 20 % - могут. Свой уровень усвоения и применения компонентов формативного оценивания 60 % педагогов реализуют через обратную связь. По 30 % педагогов указали на то, при формативном оценивании наиболее эффективные результаты дают такие инструменты обратной связи, как ежедневная рефлексия и мотивация. 70 % респондентов не устраивает, что в данное время уроки физической культуры оцениваются только формативно, суммативное оценивание не предусмотрено и столько же за внесение изменений в оценивание предмета «Физическая культура».

Изложенное выше позволяет сделать нам следующие **выводы**:

1. В теоретических аспектах составляющих обновленного содержания образования по предмету «физическая культура» можно выделить следующее:

- знание учителями отличий внедряемой концепции обновленного содержания образования от предыдущей.

- критериальное оценивание учащихся, под которым понимается процесс оценивания, основанный на сравнении учебных достижений учащихся с четко определенными, коллективно выработанными, заранее известными всем участникам образовательного процесса критериями;

- ключевые преимущества критериального оценивания. Для педагогов: выработать мерил для получения особых достижений. Для просвещающихся: применять неодинаковые формы мышления;

- долгосрочное планирование, в котором дано распределение часов, учебные задачи; ожидаемые результаты; номера уроков; сроки;

- краткосрочный план, а именно часть этого плана; тема занятия; цель занятия; критерий успешности; языковые цели.

2. В особенностях проектирования учителями физической культуры долгосрочного, среднесрочного, краткосрочного планов по предмету «физическая культура» в средних классах выявлены следующие проблемы:

- не умение целостно осмыслить объем навыков и знаний, которые должны приобрести учащиеся в рамках изучаемого раздела;

- не умение достаточного опыта по интеграции всех знаний, умений учащихся, необходимых для освоения предлагаемых разделов программы;

- затруднения в отборе всех нужных терминов, которые необходимы для применения в рамках данного раздела программы;

- неполное видение интегрального объема навыков, знаний, необходимых для освоения раздела программы;

- неумение разрабатывать постановочные ориентиры для учащихся, позволяющие комплексно освоить элементы раздела программы;

- неумение четко связать цели урока с имеющимся в долгосрочном плане ориентиром;

- неумение в конце урока разработать конкретные критерии, по которым учащиеся могут оценивать свою работу;

- при дифференциации неумение подбирать индивидуальные задания для конкретного ученика, разрабатывать ожидаемые от него результаты на конкретном уроке.

3. В особенностях критериального оценивания учащихся средних классов по предмету «физическая культура» выделены следующие проблемы:

- не умение взаимосвязать поставленные цели обучения с адекватно разработанными дескрипторами. 30 % респондентов не имеют достаточных навыков для полного охвата всех дескрипторов;

- не умение четко взаимосвязать поставленные цели обучения с содержанием отобранных заданий.

- не умение правильно оценивать работу учащихся;

- не согласность с тем, что в данное время уроки физической культуры оцениваются только формативно, суммативное оценивание не предусмотрено.

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН АР09259450).

Литература

- 1 Об особенностях организации образовательного процесса в общеобразовательных школах Республики Казахстан в 2017–2018 учебном году: Инструктивно-методическое письмо. – Астана: Национальная академия образования им. И. Алтынсарина, 2019. – 370 с.
- 2 Руководство для учителя Центра педагогического мастерства автономной организации образования «Назарбаев Интеллектуальные школы», — Текст: электронный // Назарбаев Интеллектуальные школы: [сайт]. — URL: <https://www.nis.edu.kz/ru/about/subsid/center-teach-sk/> (дата обращения: 04.02.2022).
- 3 Сабитов Р.А. Основы научных исследований // Учебное пособие. - Челябин. гос. ун-т. Челябинск, 2002. - 138 с.
- 4 Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании // Учебное пособие: Школа молодого исследователя. - Санкт-Петербург, 2006. - 61 с.
- 5 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 6 Байбаракова, Г. Обновление содержания образования – реальность времени / Г. Байбаракова. — Текст: электронный // Коллеги - педагогический журнал Казахстана: [сайт]. — URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/67-1-0-22262> (дата обращения: 05.02.2022).
- 7 Красноборова А.А. Критериальное оценивание как технология формирования учебно-познавательной компетентности учащихся: автореф. дис...к.п.н.- 13.00.01. – Пермь, 2010. - 23 с.
- 8 Отрышко, А. А. Критериальное оценивание учебных достижений обучающихся в рамках обновления содержания образования / А. А. Отрышко. — Текст: электронный // bilimger.kz: [сайт]. — URL: <https://bilimger.kz/22066/> (дата обращения: 10.02.2022).
- 9 Долгосрочный план по реализации типовой учебной программы обновленного содержания по предмету «Физическая культура» file:///C:/Users/Пользователь/Desktop/ Все%20по%20новому%20проекту%20МОН%20сентябрь/нов%20Долгосрочный%20план%20по%20реализации%20типовой%20учебной%20программы%20обновленного%20содержания%20по%20предмету%20_%20Физическая%20культура».html (дата обращения: 11.02.2022).
- 10 Тлеулова Е. Э. Краткосрочный план открытого урока учителя физической культуры / Е. Э. Тлеулова. — Текст: электронный // kopilkaurokov.ru-сайт для учителей: [сайт]. — URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/kratkosrochnyi-plan-otkrytogho-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie> (дата обращения: 12.02.2022).

References

- 1 Ob osobennostyakh organizacii obrazovatel'nogo processa v obshcheobrazovatel'nyh shkolah Respubliki Kazahstan v 2017–2018 uchebnom godu: Instruktivno-metodicheskoe pis'mo. – Astana: Nacional'naya akademiya obrazovaniya im. I. Altynsarina, 2019. – 370 s.
- 2 Rukovodstvo dlya uchitelya Centra pedagogicheskogo masterstva avtonomnoj organizacii obrazovaniya «Nazarbaev Intellektual'nye shkoly», — Tekst: elektronnyj // Nazarbaev Intellektual'nye shkoly: [sajt]. — URL: <https://www.nis.edu.kz/ru/about/subsid/center-teach-sk/> (data obrashcheniya: 04.02.2022).
- 3 Sabitov R.A. Osnovy nauchnyh issledovaniy // Uchebnoe posobie. - CHelyab. gos. un-t. CHelyabinsk, 2002. - 138 s.
- 4 Vershlovskij S.G., Matyushkina M.D. Kontent-analiz v pedagogicheskom issledovanii // Uchebnoe posobie: SHkola molodogo issledovatelya. - Sankt-Peterburg, 2006. - 61 s.
- 5 ZHeleznyak YU.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte / uchebnoe posobie dlya stud. vyssh. zavedenij. – M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2002. – 264 s.
- 6 Bajbarakova, G. Obnovlenie soderzhaniya obrazovaniya – real'nost' vremeni / G. Bajbarakova. — Tekst: elektronnyj // Kollegi - pedagogicheskij zhurnal Kazahstana: [sajt]. — URL: <http://collegu.ucoz.ru/publ/67-1-0-22262> (data obrashcheniya: 05.02.2022).
- 7 Krasnoborova A.A. Kriterial'noe ocenivanie kak tekhnologiya formirovaniya uchebno-poznavatel'noj kompetentnosti uchashchihhsya: avtoref. dis...k.p.n.- 13.00.01. – Perm', 2010. - 23 s.
- 8 Otryshko, A. A. Kriterial'noe ocenivanie uchebnyh dostizhenij obuchayushchihhsya v ramkah obnovleniya soderzhaniya obrazovaniya / A. A. Otryshko. — Tekst: elektronnyj // bilimger.kz: [sajt]. — URL: <https://bilimger.kz/22066/> (data obrashcheniya: 10.02.2022).
- 9 Dolgosrochnyj plan po realizacii tipovoj uchebnoj programmy obnovenno go soderzhaniya po predmetu «Fizicheskaya kul'tura» file:///C:/Users/Pol'zovatel'/Desktop/ Vse%20po%20novomu%20proektu%20MON%20sentyabr'/nov%20Dolgosrochnyj%20plan%20po%20realizacii%20tipovoj%20u chebnoj%20programmy%20obnovlennogo%20soderzhaniya%20po%20predmetu%20_%20Fizicheskaya%20kul'tura».html (data obrashcheniya: 11.02.2022).
- 10 Tleulova E. E. Kratkosrochnyj plan otkrytogo uroka uchitelya fizicheskoy kul'tury / E. E. Tleulova. — Tekst: elektronnyj // kopilkaurokov.ru-sajt dlya uchitelej: [sajt]. — URL: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/planirovanie/kratkosrochnyi-plan-otkrytogho-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie> (data obrashcheniya: 12.02.2022).

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Кубиева Светлана Сарсенбаевна - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан e-mail: Kubieva_S@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7237-922X</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Кубиева Светлана Сарсенбаевна - кандидат педагогических наук, доцент, Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г.Актюбинск, Казахстан e-mail: Kubieva_S@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7237-922X</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Kubiyeva Svetlana - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, K. Zhubanov Aktobe regional University, Aktobe, Kazakhstan e-mail: Kubieva_S@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7237-922X</p>
--	--	--

**¹Ботагариев Т.А.^а, ²Сайтбеков Н.Д. , ³Мамбетов Н.М.,
⁴Советханұлы Д., ⁵Садыкова Ж.Л.**

¹ НАО «Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова», г. Актобе, Казахстан

² Университет Сулеймана Демиреля, г. Алматы, Казахстан

³ НАО «Атырауский университет им.Х.Досмухамедова», г. Атырау, Казахстан

⁴ НАО «Университет им.Шакарима», г. Семей, Казахстан

⁵ НАО «Университет «НАРХОЗ», г. Алматы, Казахстан

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА (НА ПРИМЕРЕ ШЕСТИ ТЕРМИНОВ)

Ботагариев Тулеген Амиржанович, Сайтбеков Нурбол Доктарбаевич, Мамбетов Нуролла Мамбетович, Советханұлы Дулат, Садыкова Жаксыгуль Лесбековна

Основные проблемы понятийного аппарата теории и методики физической культуры и спорта (на примере шести терминов)

Аннотация. В статье определены основные проблемы понятийного аппарата теории и методики физической культуры и спорта (относительно шести терминов). Так, в понятии «физическая культура» – это связывание ее с телесностью индивида. «Физическое развитие» исследовать в 3-х аспектах: общественно-психическом, естественном и сексуальном. Акцентируется необходимость при оценке «физического воспитания» использовать культурологический подход. «Физическое воспитание» включает в себя три тесно скоординированных между собой элемента: телесное; личностно-ориентированное; спортивное воспитание. В «спортизации физического воспитания» выделяется неверная точка зрения относительно близкой связи тренировочной технологии со спортивной активностью. Видоизменение понятия «физическое совершенство» связано с такими факторами как нравственно-эстетическое, национальное воспитание и региональный. В современном толковании «спорта» доминирующим является поединок.

Ключевые слова: понятийный аппарат, теория и методика физической культуры.

Botagariyev Tulegen Amirzhanovich, Saytbekov Nurbol Doktorbaevich, Mambetov Nurolla Mambetovich, Sovetkhanuli Dulat, Sadykova Zhaksygul Lesbekovna

The main problems of the conceptual apparatus of the theory and methodology of physical education and sports (regarding the six terms)

Abstract. The article defines the main problems of the conceptual apparatus of the theory and methodology of physical culture and sports (regarding the six terms). So, in the concept of "physical culture", it is linking it with the physicality of an individual. "Physical development" is studied in 3 aspects: socio-cultural, natural and sexual. The necessity to use a culturological approach in the evaluation of "physical education" is emphasized. "Physical education" includes three closely coordinated elements: physical; personality-oriented; sports education. In the "sportization of physical education", an incorrect point of view is highlighted regarding the close connection of training technology with sports activity. "Physical education" includes three closely coordinated elements: physical; personality-oriented; sports education. In the "sportization of physical education", an incorrect point of view is highlighted regarding the close connection of training technology with sports activity.

Key words: conceptual apparatus, theory and methodology of physical culture.

Ботагариев Тулеген Әміржанұлы, Сайтбеков Нурбол Доктарбаевич, Мамбетов Нуролла Мамбетұлы, Советханұлы Дулат, Садыкова Жаксыгуль Лесбекқызы

Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің ұғымдық аппаратының негізгі мәселелері (алты терминнің мысалында)

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесінің тұжырымдамалық аппаратының негізгі мәселелері анықталған (алты терминге қатысты). Сонымен, «дене шынықтыру» ұғымында бұл оны жеке адамның денесімен байланыстыру болып табылады. «Физикалық дамуды» 3 аспект бойынша зерттеңіз: әлеуметтік-психикалық, табиғи және жыныстық. «Дене тәрбиесін» бағалау кезінде мәдениеттанулық тәсілді қолдану қажеттілігі атап өтіледі. «Дене тәрбиесі» бір-бірімен тығыз үйлестірілген үш элементтен тұрады: дене тәрбиесі; жеке тұлғаға бағытталған; спорттық тәрбие. «Дене тәрбиесін спорттандыру» жаттығу технологиясының спорттық белсенділікпен тығыз байланысы туралы дұрыс емес көзқарасты көрсетеді. «Физикалық жетілу» ұғымының өзгеруі моральдық-эстетикалық, ұлттық тәрбие және аймақтық факторлармен байланысты. «Спорттың» қазіргі түсіндірмесінде жеке жек басым.

Түйін сөздер: концептуалды аппарат, дене шынықтыру теориясы мен әдістемесі.

Введение. В любой сфере, в том числе и физической культуре и спорте – деятельность реализуется посредством пользования определенными терминами, которые сложились на современном этапе. В последние годы специалистами ведется полемика вокруг использования понятийного аппарата. Сформулировано определенное количество терминов, которые внедряются в деятельности специалистов. Для конкретной их реализации относительно применяемого направления необходимо конкретно знать их толкование.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, необходимостью применения адекватных терминов относительно рассматриваемого направления физической культуры и спорта, а с другой стороны, имеющимися со стороны специалистов, различным толкованием имеющихся понятий.

Данной проблеме уделили внимание такие специалисты как В.С. Столяров [1], Л.И. Лубышева [2], В.П. Лукьяненко [3], В.С. Мунтян [4], З.А. Абасов, В.В. Кондратьев [5] и др.

Цель исследования – рассмотреть проблемные вопросы в трактовках терминов физической культуры и спорта и предложить наиболее раци-

ональные с точки зрения их применения на современном этапе.

Методы и организация исследования. Исследование реализовывалось на протяжении 2021–2022 учебного года. Были изучены основные взгляды ученых – теоретиков физической культуры и спорта. При этом были применены следующие способы: анализ научно-методической литературы [6], контент-анализ [7].

Результаты исследования и их обсуждение. В интерпретации понятия «физическая культура» мы выделили следующие особенности (таблица 1).

Определение термина «физическая культура», данное Ю.Ф. Курамшиным [8], отличается от трактовки данного понятия, сформулированного Л.П. Матвеевым, А.Д. Новиковым [9] следующим. Он видит в ней итог человеческой работы, инструмент и способ телесного совершенствования индивидов с целью удовлетворения собственных общественных функций. В.И. Ильинич [10] интерпретирует данное понятие как объединение преимуществ духовного и морального плана.

С точки зрения современных взглядов ученых (В.С. Мунтян [4]) данный термин координируют с телесностью.

Таблица 1 – Сравнительная интерпретация термина «физическая культура» и ее современная трактовка

Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков (1976)	Ю.Ф. Курамшин (2003)	В.И. Ильинич (2005)	В.С. Мунтян (2011)
Необходимый элемент образованности социума – весь перечень его итогов в организации и рациональном внедрении специфических инструментов, способов и ситуаций нацеленного повышения индивида	Тип образованности, характеризующийся особым механизмом и итогам человеческой работы, инструментом и способом телесного совершенствования индивидов с целью удовлетворения собственных общественных функций	Неотъемлемый элемент общечеловеческой образованности, отдельный тип процесса. Она характеризуется в социуме объединением преимуществ духовного и морального плана	Неотъемлемый элемент всей образованности. Термин несет узкую направленность, т.е. выполнение физических моторных заданий. К данному понятию больше подходит термин «культура телесности»

В таблице 2 предоставлена характеристика понятия «физическое развитие», данное в ран-

них работах специалистами за последнее десятилетие.

Таблица 2 – Ранняя и современная трактовка понятия «физическое развитие»

В.В. Бунак (1940)	П.Н. Башкиров (1962)	Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков (1976)	Г.Л. Апанасенко (2000)
Относительное мерило телесной дееспособности тела, предусматривающая резерв его телесной могучести, весь действующий оптимум, формирующийся в мгновенном опыте, так и на протяжении периода	Координация антропометрических и технических черт	Механизм поправки натуральных морфофункциональных свойств его тела в ходе всего жизненного пути	Изучение его в общественно-психическом, естественном и сексуальном аспектах

Содержание определения «физическое развитие», данное П.Н. Башкировым [14], отличается от трактовки этого понятия, предложенного В.В. Бунак [13], координацией антропометрических и технических черт. Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков [9, с. 9] в специфике формулировки этого термина выделили механизм поправки натуральных морфофункциональных свойств его тела в

ходе всего жизненного пути. С современных позиций Г.Л. Апанасенко [15] предлагает телесное совершенствование в таких направлениях как общественно-психическое; неотъемлемое; сексуальное.

В таблице 3 представлены ранние и современные взгляды специалистов на термин «физическое воспитание».

Таблица 3 – Ранние и современные определения термина «физическое воспитание»

Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков (1976)	Ю.Ф. Курамшин (2003)	Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов (2008)	В.С. Столяров (2013)
Тип телесной образованности, специфика которого заключается в преподавании локомоциям и и развитии телесных свойств индивида	Тип телесной образованности, механизм основания потребности в занятиях двигательной активностью для полного совершенства личности, позитивного взгляда к телесной образованности	Тип образования, особым смыслом которого считается преподавание локомоций, тренировка телесных свойств, овладение особыми физкультурными познаниями и формирование потребности в занятиях двигательной активностью	Поправка с акцентом на расширение физкультурной образованности занимающихся. Внедрение культурологического аспекта в направлении приобретения ценностей образовательного характера

По сравнению с определением, данным Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков [9, с. 7] понятию «физическое воспитание», Курамшин Ю.Ф. [8, с. 7] выделил в нем механизм основания потребности в занятиях двигательной активностью для полного совершенства личности, позитивного взгляда к телесной образованности. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов [12, с. 7] сделали акцент на овладение особыми физкультурными познаниями и формирование потребности в занятиях двигательной активностью. Отличие современного взгляда, представленного В.С. Столяровым [1, с. 75] во внедрении культурологического аспекта, подразумевающего окультуривание индивида с целью

усвоения им смысловых достоинств телесной культуры. В таблице 4 представлены изначальные и сегодняшние трактовки термина «спортизация физического воспитания»

Как видно из таблицы 4, относительно определения «спортизация физического воспитания», данного В.П. Лукьяненко [3], Л.И. Лубышева [2, с. 10] характеризует его как энергичное внедрение спортивных методик в педагогическом механизме для создания спортивной образованности занимающихся. Современный взгляд В.С. Столярова [1, с. 90] заключается в неверной точке зрения относительно близкой «связи тренировочной технологии со спортивной активностью».

Таблица 4 – Изначальные и сегодняшние трактовки термина «спортизация физического воспитания»

В.П. Лукьяненко (2008)	Л.И. Лубышева (2017)	В.С. Столяров (2015)
Внедрение учебной дисциплины «спортивная культура» взамен «физическая культура» предусматривается как «долгожданная линия» улучшения физического образования обучающихся	Энергичное внедрение спортивной работы, спортивных методик, поединков и частей спорта в педагогическом механизме для создания спортивной образованности занимающихся	Неверная точка зрения относительно близкой «связи тренировочной технологии со спортивной активностью». Ошибочно взаимозамещать друг друга различные по сущности миссии физического образования и спорта

В таблице 5 представлены ранние и современные определения термина «физическое совершенство»

Таблица 5 – Ранние и современные определения термина «физическое совершенство»

В.П. Стакионене (1969)	Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков (1976)	Т.С. Усманходжаев (1995)
Положение телесного улучшения, телесной готовности и моторной оживленности занимающихся, зависящее от внутренней и внешней атмосферы. Оно обуславливает наиболее благоприятную ступень рабочего процесса молодых людей относительно этических требований социума	Аккумулирует образ наиболее благоприятного всестороннего телесного улучшения и полной телесной готовности. Этот образ соизмерен нормам производственной и других направлений дееспособности индивида	Нравственно-эстетическое образование с принятием во внимание всех факторов (национальных, региональных)

Как видно из таблицы 5 по сравнению с В.П. Стакионене [18], сформулировавшей определение «физическое совершенство» в 1969 году, Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков усовершенствовали данный термин соизмеримостью его нормам производственной и других направлений дееспособности индивида [9, с. 11]. Современные поправки в содержании термина «телесное совершенство», введенные Т.С. Усманходжа-

евым [19], связаны с учетом национальных и региональных факторов. В таблице 6 представлены ранние и нынешние трактовки термина «спорт». Из таблицы 6 видно, по отношению к определению «спорт», данным Л.П.Матвеевым, Л.Д.Новиковым [9, с. 14-15], Ю.Ф. Курамшин [8, с. 17] трактует данный термин как потребность в активных занятиях моторными заданиями для формирования ценностей своей культуры.

Таблица 6 – Ранние и нынешние трактовки термина «спорт»

Л.П. Матвеев, Л.Д. Новиков (1976)	Ю.Ф. Курамшин (2003)	Столяров В.С. (2013)
Ограниченное понимание: Отличительная состязательная работа в виде системы поединков, направленная на соотношение человеческих ресурсов. Обширное понимание: сама состязательная работа; особая организация к ней и все достижения вокруг нее	Тип физической образованности, потребность в активных занятиях моторными заданиями для формирования ценностей своей культуры	Нынешняя трактовка акцентируется на выделение в качестве главного звена-поединка. Поединок предопределяет сущность спорта

На современном этапе доминирующим звеном является поединок.

Изложенное выше позволяет сделать нам следующие **выводы**:

1. Определены основные проблемы понятийного аппарата теории и методики физической культуры и спорта. Так, в понятии «физическая культура» – это связывание ее с телесностью индивида.

2. «Физическое развитие» исследовать в 3-х аспектах: общественно-психическом, естественном и сексуальном.

3. Акцентируется необходимость при оценке «физического воспитания» использовать культурологический подход. «Физическое воспитание» включает в себя три тесно скоординированных между собой элемента: телесное; личностно-ориентированное; спортивное воспитание.

4. В «спортизации физического воспитания» выделяется неверная точка зрения относитель-

но близкой связи тренировочной технологии со спортивной активностью.

5. Видоизменение понятия «физическое совершенство» связано с такими факторами как нравственно-эстетическое, национальное воспитание и региональный аспект.

6. В современном толковании «спорта» доминирующим является поединок.

7. В рассмотренных нами шести терминах ключевыми аспектами рассмотрения их с позиций современного дня являются следующие:

– конкретное использование того или иного термина с пониманием конечного результата;

– обязательное соблюдение предложенных современных подходов специалистов, в частности, культурологического подхода; не смешивание содержания разных по миссиям сторон физического воспитания и спорта.

Литература

- 1 Столяров В.С. Теория и методология современного физического воспитания (состояние разработки и авторская концепция). – «Олимпийская литература», 2015. – 704 с.
- 2 Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография.– М.: НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2017. – 200 с.
- 3 Лукьяненко В.П. Терминологическое обеспечение развития физической культуры в современном обществе: монография. – М.: Советский спорт., 2008. – 168 с.
- 4 Мунтян В.С. Проблемные вопросы понятийного аппарата в теории и практике физического воспитания и спорта / В. С. Мунтян. – Текст: электронный // Спортивная электронная библиотека: [сайт]. – URL: <http://sportfiction.ru/articles/problemnye-voprosy-ponyatiynogo-apparata-v-teorii-i-praktike-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta/> (дата обращения: 09.02.2022).
- 5 Абасов, З. А. Методологический анализ понятийной системы теории физической культуры / З. А. Абасов, В. В. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 4. – С. 25–28. – EDN MBBRZN.
- 6 Сабитов Р.А. Основы научных исследований // Учебное пособие. - Челябин. гос. ун-т. Челябинск, 2002. - 138 с.
- 7 Вершловский С.Г., Матюшкина М.Д. Контент-анализ в педагогическом исследовании: Учебное пособие. – СПб., 2006. – 61 с.
- 8 Теория и методика физической культуры // Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
- 9 Теория и методики физического воспитания // Учебник для ин-тов физ. культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – М.: Физкультура и спорт. - 1976. - Изд. 2-е, испр и доп. – Том 1. – 304 с.
- 10 Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2005. - 366 с.
- 11 Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного образования (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 5. - С. 11-15.
- 12 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высших учеб. заведений. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
- 13 Бунак В.В. Теоретические вопросы учения о физическом развитии и его типах у человека // Ученые записки МГУ. – 1940. – Выпуск 34. – С. 5–57.
- 14 Башкиров П.Н. Учение о физическом развитии. – М., 1962. – 340 с.
- 15 Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 243 с.
- 16 Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания. - Максат, 2013.- 973 с. ISBN: 978-9967-31-033-9
- 17 Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит. – 2003. – Т. 1. – 424 с.
- 18 Стакионене В.П. Педагогические основы физического совершенствования школьников: автореф. дис. ... д. п. н. – 13.00.04. – Вильнюс, 1969. – 44 с.
- 19 Усманходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью (на материале общеобразовательных школ Узбекистана): автореф. дис. ... д. п. н. – 13.00.04. - Ташкент, 1995. – 45 с.

References

- 1 Stolyarov V.S. Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya (sostoyanie razrabotki i avtorskaya koncepciya). - «Olimpijskaya literatura», 2015. – 704 s.
- 2 Lubysheva L.I. Sportizaciya v sisteme fizicheskogo vospitaniya: ot nauchnoj idei k innovacionnoj praktike: monografiya– M.: NIC «Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury i sporta», 2017. – 200 s.
- 3 Luk'yanenko V.P. Terminologicheskoe obespechenie razvitiya fizicheskoy kul'tury v sovremennom obshchestve: monografiya. – M.: Sovetskij sport., 2008. – 168 s.
- 4 Muntyan V.S. Problemnye voprosy ponyatiynogo apparata v teorii i praktike fizicheskogo vospitaniya i sporta / V. S. Muntyan. – Tekst: elektronnyj // Sportivnaya elektronnyaya biblioteka: [sajt]. — URL: <http://sportfiction.ru/articles/problemnye-voprosy-ponyatiynogo-apparata-v-teorii-i-praktike-fizicheskogo-vozpitaniya-i-sporta/> (data obrashcheniya: 09.02.2022).
- 5 Abasov, Z. A. Metodologicheskij analiz ponyatiynoj sistemy teorii fizicheskoy kul'tury / Z. A. Abasov, V. V. Kondrat'ev // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2010. – № 4. – S. 25–28. – EDN MBBRZN.
- 6 Sabitov R.A. Osnovy nauchnyh issledovanij // Uchebnoe posobie. - CHelyab. gos. un-t. CHelyabinsk, 2002. - 138 s.
- 7 Vershlovskij S.G., Matyushkina M.D. Kontent-analiz v pedagogicheskom issledovanii: Uchebnoe posobie. – SPb., 2006. – 61 s.
- 8 Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury // Uchebnik / Pod red. prof. YU.F. Kuramshina. – M.: Sovetskij sport, 2003. – 464 s.
- 9 Teoriya i metodiki fizicheskogo vospitaniya // Uchebnik dlya in-tov fiz. kul'tury. Pod obshchej red. L.P. Matveeva i A.D. Novikova. – M.: Fizkul'tura i sport. - 1976. - Izd. 2-e, ispr i dop. – Tom 1. – 304 s.
- 10 Il'inich V.I. Fizicheskaya kul'tura studentov i zhizn': uchebnik / V.I. Il'inich. - M.: Gardariki, 2005. - 366 s.
- 11 Stolyarov V.I., Byhovskaya I.M., Lubysheva L.I. Koncepciya fizicheskoy kul'tury i fizkul'turnogo obrazovaniya (innovacionnyj podhod) // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 1998. - № 5. - S. 11-15.
- 12 Holodov ZH.K., Kuznecov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta // Uchebnoe posobie dlya studentov vysshih ucheb. zavedenij. – 6-e izd., ster. – M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2008. – 480 s.
- 13 Bunak V.V. Teoreticheskie voprosy ucheniya o fizicheskom razvitii i ego tipah u cheloveka // Uchenye zapiski MGU. – 1940. – Vypusk 34. – S. 5–57.
- 14 Bashkirov P.N. Uchenie o fizicheskom razvitii. – M., 1962. – 340 s.

- 15 Apanasenko G.L. Medicinskaya valeologiya / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. – Rostov n/D.: Feniks, 2000. – 243 s.
- 16 Stolyarov V. Innovacionnaya koncepciya modernizacii teorii i praktiki fizicheskogo vospitaniya. - Maksat», 2013.- 973 s. ISBN: 978-9967-31-033-9
- 17 Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya. Obshchie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniya / pod red. T.YU. Krucevich. – K.: Olimp. lit. – 2003. – Т. 1. – 424 s.
- 18 Stakionene V.P. Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya shkol'nikov: avtoref. dis. ... d. p. n. – 13.00.04. – Vil'nyus, 1969. – 44 s.
- 19 Usmanhodzhaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovy fizicheskogo sovershenstvovaniya detej v svyazi s ih dvigatel'noj aktivnost'yu (na materiale obshcheobrazovatel'nyh shkol Uzbekistana): avtoref. dis. ... d. p. n. – 13.00.04. - Tashkent, 1995. – 45 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (Бірінші автор) Ботағариев Түлеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор; Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г.Актюбинск, Республика Казахстан. e-mail: Botagariev_1959@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Ботағариев Түлеген Амиржанович педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан e-mail: Botagariev_1959@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Botagariev Tulegen Amirzhanovich Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Aktobe Regional State University named after K. Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan e-mail: Botagariev_1959@mail.ru</p>
---	--	--

ХАЛЫҚТЫҢ
ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ

PHYSICAL EDUCATION
OF THE POPULATION



Бобырева М.М.^a , Дёма Е.В. , Канапина Р.Б. ,
Абилхаламов К.Г., Науанов М.С.

НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова»,
г. Актөбе, Республика Казахстан

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ДО И ПОСЛЕ ПЕРИОДА КОВИДНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Канапина Роза Биржановна,
Абилхаламов Канат Ганиевич, Науанов Мирлан Сакенович

Сравнительный анализ физической подготовленности первокурсников до и после периода ковидных ограничений

Аннотация. Физическая подготовленность обучающихся высших учебных заведений третий год подряд неуклонно снижается, вследствие многих причин. В современных условиях на физическую подготовленность молодых людей оказала влияние еще и пандемия COVID-19 с огромным количеством ограничений. В Республике Казахстан ковидные ограничения, запрещающие спортивные занятия даже на открытом воздухе продлились почти год. После их снятия к привычным занятиям вернулись не все. К тому же, после замещения занятий физической культуры в старших классах на подготовку к успешной сдаче Единого Национального тестирования физическая подготовленность обучающихся высших учебных заведений естественно не улучшилась. Молодые люди, поступающие на обучение в медицинский вуз показывают низкий уровень физической подготовленности. Авторы решили проанализировать показатели состояния исходной физической подготовленности первокурсников, поступивших в университет в 2019, 2020 и 2021 годах.

Ключевые слова: ковидные ограничения, физическая подготовленность, первокурсники.

Bobyreva Marina Mihajlovna, Djoma Elena Vladimirovna, Kanapina Roza Birzhanovna,
Abilhalamov Kanat Ganievich, Nauanov Mirlan Sakenovich

Comparative analysis of physical fitness of freshmen before and after the period of covid restrictions

Abstract. The physical fitness of students of higher educational institutions has been steadily declining for the third year in a row, due to many reasons. In modern conditions, the physical fitness of young people has also been influenced by the COVID-19 pandemic with a huge number of restrictions. In the Republic of Kazakhstan, covid restrictions prohibiting sports activities even in the open air lasted almost a year. After their cancellation, not everyone returned to their usual activities. In addition, after replacing physical education classes in high school to prepare for the successful completion of the Unified National Testing, the physical fitness of students of higher educational institutions naturally did not improve. Young people entering medical university show a low level of physical fitness. The authors decided to analyze the indicators of the initial physical fitness of first-year students who entered the university in 2019, 2020 and 2021.

Key words: covid restrictions, physical fitness, first-year student.

Бобырева Марина Михайловна, Дёма Елена Владимировна, Канапина Роза Биржановна,
Абилхаламов Канат Ганиевич, Науанов Мирлан Сакенович

Ковидтік шектеулер кезеңіне дейін және одан кейінгі бірінші курс студенттерінің физикалық дайындығын салыстырмалы талдау

Аңдатпа. Жоғары оқу орындарында білім алушылардың физикалық дайындығы көптеген себептерге байланысты үшінші жыл қатарынан тұрақты түрде төмендеп келеді. Қазіргі жағдайда жастардың физикалық дайындығына көптеген шектеулері бар COVID-19 пандемиясы да әсер етті. Қазақстан Республикасында ашық ауада да спортпен шұғылдануға тыйым салатын ковидтік шектеулер бір жылға жуық уақытқа созылды. Оларды жойғаннан кейін бәрі бірдей әдеттегі іс-шараларға оралмады. Сонымен қатар, жоғары сыныптардағы дене шынықтыру сабақтарын Ұлттық бірыңғай тестілеуді табысты тапсыруға дайындыққа ауыстырғаннан кейін жоғары оқу орындары білім алушыларының дене дайындығы әрине жақсарған жоқ. Медициналық ЖОО-ға оқуға түсетін жастар дене даярлығының төмен деңгейін көрсетеді. Авторлар 2019, 2020 және 2021 жылдары университетке түскен бірінші курс студенттерінің бастапқы физикалық дайындығының көрсеткіштерін талдауға шешім қабылдады.

Түйін сөздер: ковидтік шектеулер, физикалық дайындық, бірінші курс студенттері.

Введение. В связи с объявлением Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ) пандемии коронавирусной инфекции COVID-19, Правительство Республики Казахстан объявило о введении усиленного санитарно-дезинфекционного режима и связанных с ним специальных мер и о введении с 16 марта 2020 года чрезвычайного положения на всей территории республики, которое действовало до 11 мая 2020 года [1]. Карантинные меры включали в себя в том числе: запрет на проведение спортивно-массовых мероприятий; приостановление деятельности фитнес, тренажерных залов (центров), спортивных комплексов (кружков, секций и др.). Все школы, колледжи и университеты перешли на дистанционный формат обучения. После недолгих послаблений карантинные меры возвращались.

Пандемия COVID-19 внесла изменения в учебный процесс медицинского вуза, затронув все уровни обучения. На наш взгляд особенно пострадали первокурсники, поступающие в университет в 2020 году после полугодового перерыва, спровоцированного пандемией и ограничениями. Обучающиеся проучились весь год в онлайн режиме, что сказалось не только на состоянии физической подготовленности, но и на качестве знаний по базовым дисциплинам медицинского вуза. Абитуриентам 2021 года досталась гиподинамия, спровоцированная пандемийными ограничениями продолжительностью в полтора года. Заканчивали школу и первый семестр в университете они учились онлайн.

Сложившаяся относительно устойчивая общая тенденция ухудшения состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности студентов, поступающих на первый курс, объясняется высоким уровнем двигательной инертности в последние годы, отягощенной к тому же пандемией. Отсутствие у студентов желания заниматься циклическими и требующими значительных физических затрат, видами спорта и физической активности приводит к снижению физической выносливости и работоспособности.

Будущие специалисты врачи должны не только постоянно и систематически заниматься физической культурой и спортом, но и приобретать навыки организации массовой оздоровительно-профилактической работы в коллективах, а также широко и активно использовать изученные средства и методы физической культуры и спорта в системе организации труда с учетом своей будущей профессии.

Если обратиться к исследованиям наших коллег из других вузов по данной теме, то все

они отмечают серьезное снижение физической подготовленности у своих студентов, которым пришлось учиться онлайн [2-5]. Гиподинамия была спровоцирована строгими ограничениями, запрещавшими выходить на улицу вообще. О спортивных занятиях даже на улице пришлось надолго забыть [6]. В ограниченных домашних условиях полноценно заниматься некоторым оказалось проблематично. Кроме того, учителя физической культуры оказались методически не готовыми к такому режиму, в том числе и из-за элементарной неграмотности в использовании современных интернет-технологий [7]. Администрации некоторых учебных заведений даже пытались отстранить учителей от работы, ссылаясь на полную невозможность заниматься в онлайн режиме.

Среди неблагоприятных факторов онлайн обучения необходимо отметить большое количество времени, проводимое учащимися выпускных классов перед экраном компьютера и возросшее количество времени на самостоятельную работу. Не на последнем месте повальное увлечение гаджетами, приводящие к неблагоприятным изменениям зрительного и слухового анализатора, а также опорно-двигательного аппарата [8]. Кроме того, во время пандемии, физическая культура, как школьный предмет почти повсеместно перешла в теорию. Домашние задания старшеклассники без контроля учителя, естественно, не выполняли [9]. В итоге, вместо рекомендованной ВОЗ двигательной активности, молодые люди получили привычку вести малоподвижный образ жизни, немислимый без постоянного мониторинга социальных сетей.

Проанализировав материалы исследований кафедр физической культуры других вузов, мы решили сравнить данные обучающихся, поступивших в Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова в последние три года: 2019, 2020 и 2021. Предполагается, что исходная физическая подготовленность первокурсников в начале первого семестра обучения в 2021 году окажется ниже, чем результаты по тем же тестам у обучающихся, поступивших в 2019 и 2020 годах.

Методы и организация исследования. Целью нашего исследования стало определение физической подготовленности девушек и юношей, поступивших на первый курс ЗКМУ имени Марата Оспанова в период с 2019 по 2021 годы с последующим сравнительным анализом.

Задачи:

- изучить теоретические источники по про-

блеме физической подготовленности первокурсников последних лет под влиянием ковидных ограничений;

- провести тестирование физической подготовленности первокурсников 2019–2021 годов поступления;

- проанализировать полученные результаты и выявить разницу в физической подготовленности первокурсников.

Тестирование проводилось в сентябре 2019, 2020 и 2021 года на второй неделе занятий физической культурой. Обучающиеся 2019 года проходили тестирование очно, а первокурсники 2020 и 2021 годов поступления тестировались онлайн.

В исследовании приняли участие 141 девушка и 120 юношей на период тестирования в возрасте 16-17 лет, поступивших на первый курс в 2019 (48 девушек и 40 юношей), 2020 (47 девушек и 41 юноша) и 2021 годах (46 девушек и 39 юношей). Все испытуемые не имели медицинских противопоказаний к практическим занятиям в основном отделении. Были использованы данные по четырем тестам, которые введены в еже-

недельные контрольные требования на первом курсе в нашем вузе. Традиционные тесты физической подготовленности, такие как бег на 100 м, 1000 м, прыжок в длину с места, выполнять во время карантина было невозможно, поэтому наш выбор пал на следующие испытания: упор присев-стойка за 30 сек, поднимание туловища из положения лёжа на спине согнув ноги руки вверх (sit up) за 1 мин, полуберпи (стойка-упор присев-упор лежа-упор присев-стойка) за 30 сек и прыжки «Jumping jacks» за 1 мин. Данные тесты позволяют получить сведения о состоянии силы, выносливости, скоростно-силовых и координационных качествах обучающихся.

В ходе написания статьи нами проанализирована научно-методическая литература, проведено тестирование, результаты обработаны методами математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Из Таблицы 1 видно, насколько различаются результаты тестов, показанные студентками, поступившими на первый курс в 2020 и 2021 годах. Практически одинаковый результат показан испытуемыми в тесте полуберпи.

Таблица 1 – Сравнительные данные девушек, поступивших на первый курс ЗКМУ имени М.Оспанова в 2020 (n=47) и 2021 г (n=46)

Тест	2020 $\bar{X} \pm S_x$	2021 $\bar{X} \pm S_x$	P
Упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	23,76±0,53	21,97±0,28	<0,01
Поднимание туловища (sit up) за 1 мин (кол-во раз)	25,19±1,07	22,58±0,53	<0,05
Полуберпи за 30 сек (кол-во раз)	11,61±0,19	11,08±0,35	-
Прыжки «Jumping jacks» за 1 мин (кол-во раз)	66,46±0,86	63,93±0,81	<0,05

Самая большая разница ($P < 0,01$) наблюдается в результатах теста «упор присев – стойка за 30 сек», показывающая насколько мышцы ног девушек слабее, что несомненно является последствием большого количества времени, проведенного в сидячем положении и отсутствием нормальной физической активности. Показатели развития силы мышц пресса и выносливости по тесту «Jumping jacks» также снижены ($P < 0,05$). Что касается последнего,

то студентки с трудом выполняли это простое упражнение, путаясь в последовательности движений и борясь с усталостью, что сопровождалось затрудненным дыханием и покраснением кожных покровов. К слову, к концу первого семестра онлайн занятий по физической культуре в университете по новой программе кафедры физического воспитания, учитывающей дистанционный формат обучения, эти проблемы исчезли.



Рисунок 1 – Данные студенток-первокурсниц, поступивших в университет в 2019–2021 годах

Конечно, можно предположить, что девушки разных годов рождения могут иметь разную физическую подготовленность, на которую также оказывает влияние обучение в школе, где уже традиционно в выпускных классах уроки физической культуры замещаются подготовкой к Единому Национальному Тестированию.

Но, если сравнить те же показатели у первокурсниц 2019–2020 уч.г. (n=48) и 2020–2021 уч.г., то ни по одному показателю нет достоверных различий, то есть результаты примерно одинаковы. Получается, что самыми слабыми оказались девушки, поступившие в университет в 2021 году (Таблица 2, Рисунок 1).

Таблица 2 – Сравнительные данные девушек, поступивших на первый курс ЗКМУ имени М.Оспанова в 2019 (n=48) и 2020 г (n=47)

Тест	2019 $\bar{X} \pm S_x$	2020 $\bar{X} \pm S_x$	P
Упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	23,56±0,46	23,76±0,53	-
Поднимание туловища (sit up) за 1 мин (кол-во раз)	24,64±0,76	25,19±1,07	-
Полуберпи за 30 сек (кол-во раз)	11,7±0,17	11,61±0,19	-
Прыжки «Jumping jacks» за 1 мин (кол-во раз)	65,47±0,81	66,46±0,86	-

Если обратиться к нашим оценочным таблицам, то исходные показатели девушек-первокурсниц в 2021 году соответствовали следующим оценкам: упор присев-стойка за 30 сек – «В- (78%)»; поднимание туловища (sit up) за 1 мин – «D (58%)»; полуберпи за 30 сек – «В (83%)»; «jumping jacks» за 1 мин – «В (83%)». Ни по одному тесту, студентки не получили высоких оценок, а ведь каждый балл учитывается в подсчете общего рейтинга успеваемости. Тесты для еженедельного контроля были составлены нами таким образом, чтобы они были достижимы и несложны в выполнении и контроле как для обучающихся, так и для преподавателей во время дистанционного и очного обучения. К концу первого семестра, повторное те-

стирование показало повышение оценок до «А (99%-95%)» в тестах упор присев-стойка за 30 сек, полуберпи за 30 сек, «jumping jacks» за 1 мин, а также были улучшены результаты в поднимании туловища (sit up) за 1 мин до оценки «В- (79%)», что является показателем эффективности новой рабочей программы, созданной специально для дистанционного и смешанного форматов обучения.

Аналогичная ситуация отмечена и у юношей, которые традиционно более активны, чем девушки. Но и у них прослеживается тенденция к снижению показателей силы мышц пресса, скоростно-силовых, координационных качеств и выносливости. Исходные показатели представлены в Таблице 3 и на Рисунке 2.

Таблица 3 – Сравнительные данные юношей, поступивших на первый курс ЗКМУ имени М.Оспанова в 2020 (n=41) и 2021 г (n=39)

Тест	2020 $\bar{X} \pm S_x$	2021 $\bar{X} \pm S_x$	P
Упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	28,34±0,73	28,12±0,52	-
Поднимание туловища (sit up) за 1 мин (кол-во раз)	34,75±1,07	31,75±1,1	<0,05
Полуберпи: стойка-упор присев-упор лежа-упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	20,78±0,68	18±0,92	<0,05
Прыжки «Jumping jacks» за 1 мин (кол-во раз)	79,25±1,23	74,34±1,58	<0,05

В тесте упор присев-стойка за 30 сек у юношей 2020-2021 и 2021-2022 годов поступления результаты практически одинаковы, а вот по остальным испытаниям наблюдается достоверные различия $P < 0,05$ (Таблица 3). Ухудшились показатели силы мышц брюшного пресса, выносливости и координационных качеств. В тесте полуберпи у юношей возникали проблемы с воспроизведением правильной техники: не могли из положения упор лежа оттолкнуться ногами, чтобы вернуться в упор присев, при этом сильно прогибали спину в упоре лежа, что естественно является нарушением техники выполнения упражнения и влечет за собой замедление темпа. Прыжки «Jumping jacks» давались

юношам 2021 года поступления очень тяжело из-за нарушений координации. У 12% юношей движения рук не согласовывались с движениями ног, в связи с этим они сбивались, останавливались и с трудом продолжали выполнять упражнение.

По оценочной шкале еженедельных контрольных нормативов, исходные показатели юношей 2021 года поступления соответствовали следующим оценкам: упор присев-стойка за 30 сек – «В (80%)»; поднимание туловища (sit up) за 1 мин – «D- (50%)»; полуберпи за 30 сек – «В- (79%)»; «jumping jacks» за 1 мин – «С (69%)». Таким образом исходная успеваемость у юношей оказалась ниже, чем у девушек.

Таблица 4 – Сравнительные данные юношей, поступивших на первый курс ЗКМУ имени М.Оспанова в 2019 (n=40) и 2020 г (n=41)

Тест	2019 $\bar{X} \pm S_x$	2020 $\bar{X} \pm S_x$	P
Упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	29±0,67	28,34±0,73	<0,05
Поднимание туловища (sit up) за 1 мин (кол-во раз)	35,4±0,9	34,75±1,07	-
Полуберпи: стойка-упор присев-упор лежа-упор присев-стойка за 30 сек (кол-во раз)	21,06±0,68	20,78±0,68	<0,05
Прыжки «Jumping jacks» за 1 мин (кол-во раз)	80,56±0,92	79,25±1,23	-

Что касается результатов, показанных по этим же тестам в 2019 году (n=40), то мы видим следующее (Таблица 4, Рисунок 2): юноши, поступившие на первый курс в 2019 году были достоверно сильнее первокурсников 2020 года по тестам упор присев-стойка за 30 сек и полуберпи за 30 сек ($P < 0,05$). На рисунке 2 можно увидеть, как снижались результаты первокурсников по годам обучения.

Практические занятия в онлайн режиме в течение первого семестра оказали положительный эффект на физическую подготовленность юношей, что позволило им улучшить свои результаты до оценок «В+ (89–86%)», «А- (93%–90%)», «А (100%–95%)». Даже отстающий результат в тесте поднимание туловища (sit up) за 1 мин достиг оценки «В (84%)».



Рисунок 2 - Данные студентов-первокурсников, поступивших в университет в 2019 -2021 годах

Выводы. Таким образом можно сделать заключение, что гиподинамия во время долгого периода ковидных ограничений все же оказала влияние на физическую подготовленность девушек и юношей, поступивших на первый курс в 2021–2022 уч.г. Это прослеживается по результатам обучающихся, поступивших в медицинский университет на первый курс в 2019, 2020 и 2021 годах.

В связи с этим, необходимо вносить коррективы в рабочие программы дисциплины физическая культура: пересмотреть и расширить банк контрольных нормативов физической подготовленности на случай форс-мажорных обстоятельств; усилить методическую работу над

совершенствованием физических качеств обучающихся; мотивировать к самостоятельным занятиям.

Целенаправленная мотивация студентов на самостоятельные занятия повлияет не только на состояние общего здоровья, но и на формирование адаптации к изменяющимся условиям, а также значительно повысит объем двигательной активности молодых людей. Будущий врач обязан разбираться в механизмах воздействия физических упражнений, уметь выбирать упражнения как для себя, так и для своего пациента, уметь подбирать упражнения и составлять из них комплексы в зависимости от цели.

Литература

- 1 https://www.inform.kz/ru/kazhstanskaya-strategiya-bor-by-s-koronavirusom-hronologiya-mery-rezul-taty_a3651111 (дата обращения: 11.04.2022)
- 2 Харин А.А., Братчикова И.В., Дятлова О.В. Уровень физической подготовленности студентов вуза в условиях дистанционного обучения // Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XVIII Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов. – Ульяновск: УлГТУ, 2021. – С. 137-154.
- 3 Яковенко Д.В. Михайлова С.Н., Ефимова Е.В., Демченко Д.Л. Анализ показателей уровня физической подготовленности в период пандемии COVID-19 студентов новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 12 (202). – С. 444–449.
- 4 Аксенова А.Н., Ильин А.А., Токмашева М.А. Мониторинг показателей физической подготовленности и физической работоспособности студентов за период дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 3 (193). – С. 18–22.
- 5 Маркова О.А., Цыганенко О.С. Мониторинг уровня физической подготовленности студентов Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана в условиях дистанционного обучения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 2 (192). – С. 164–168.
- 6 Звягинцев М.В., Карпова Т.В., Заур Н.Г. Анализ физической подготовленности студентов I курса Новокузнецкого филиал института Кемеровского государственного университета набора 2020 года // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 1 (191). – С. 88–91.
- 7 Летягина Е.Н., Колодеев Е.П. Проблемы организации и проведения онлайн занятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 2 (192). – С. 151–156.
- 8 Пягай Л.П., Сергиевич Е.А. Влияние режима самоизоляции в период коронавирусной инфекции на физическую подготовленность студентов, обучающихся в Омске // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2021. – Т. 15. – №. 2. – С. 165–176.
- 9 Карпачева М.С. Занятия по физической культуре в условиях пандемии COVID-19 // Наука-2020. – 2020. – №. 7 (43). – С. 133–137.

References

- 1 https://www.inform.kz/ru/kazahstanskaya-strategiya-bor-by-s-koronavirusom-hronologiya-mery-rezul-taty_a3651111 (data obrashcheniya: 11.04.2022)
- 2 Harin A.A., Bratchikova I.V., Dyatlova O.V. Uroven' fizicheskoy podgotovlennosti studentov vuza v usloviyah distancionnogo obucheniya // Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya i sportivnoj trenirovki. XVIII Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferenciya: sbornik nauchnyh trudov. – Ul'yanovsk: UIGTU, 2021. – S. 137-154.
- 3 YAKovenko D.V. Mihajlova S.N., Efimova E.V., Demchenko D.L. Analiz pokazatelej urovnya fizicheskoy podgotovlennosti v period pandemii COVID-19 studentov novgorodskogo gosudarstvennogo universiteta imeni YAroslava Mudrogo // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – №. 12 (202). – S. 444–449.
- 4 Aksenova A.N., Il'in A.A., Tokmasheva M.A. Monitoring pokazatelej fizicheskoy podgotovlennosti i fizicheskoy rabotosposobnosti studentov za period distancionnogo obucheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – №. 3 (193). – S. 18–22.
- 5 Markova O.A., Cyganenko O.S. Monitoring urovnya fizicheskoy podgotovlennosti studentov Moskovskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta im. N.E. Baumana v usloviyah distancionnogo obucheniya // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – №. 2 (192). – S. 164-168.
- 6 Zvyaginets M.V., Karpova T.V., Zauer N.G. Analiz fizicheskoy podgotovlennosti studentov I kursa Novokuzneckogo filial instituta Kemerovskogo gosudarstvennogo universiteta nabora 2020 goda // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – №. 1 (191). – S. 88-91.
- 7 Letyagina E.N., Kolodetev E.P. Problemy organizacii i provedeniya onlajn zanyatij po fizicheskoy kul'ture i sportu v obrazovatel'nyh organizacijah // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2021. – №. 2 (192). – S. 151-156.
- 8 Pyagaj L.P., Sergievich E.A. Vliyanie rezhima samoizolyacii v period koronavirusnoj infekcii na fizicheskuyu podgotovlennost' studentov, obuchayushchihhsya v Omske // Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya. – 2021. – T. 15. – №. 2. – S. 165-176.
- 9 Karpacheva M.S. Zanyatiya po fizicheskoy kul'ture v usloviyah pandemii COVID-19 // Nauka-2020. – 2020. – №. 7 (43). – S. 133-137.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Бобырева Марина Михайловна - педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент; Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университеті; Ақтөбе қаласы, Қазақстан Республикасы.</p> <p>e-mail: wilwarin79@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент; Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова; г. Актобе, Республика Казахстан.</p> <p>e-mail: wilwarin79@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bobyreva Marina Mikhailovna – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor; West Kazakhstan Marat Ospanov Medical University; Aktobe, Republic of Kazakhstan.</p> <p>e-mail: wilwarin79@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6573-0248</p>
--	---	--

¹Иргебаев М.И.^а, ¹Зауренбеков Б.З., ¹Жүнісбек Д.Н., ¹Абеков Р.Б.,
²Қарлыбаев М.С.

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

²Жүргенов атындағы Қазақ ұлттық өнер академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ҰЛТТЫҚ ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАРЫН ҚОЛДАНУ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАР МЕН ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМДЕРІ БІЛІМДЕРІНІҢ ҚАЛЫПТАСУ ДЕҢГЕЙІН ОҢТАЙЛАҢДЫРУ

Иргебаев Максат Ислямович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Жүнісбек Динара Нұғалықызы, Абеков Руслан Бекболатович, Қарлыбаев Мурат Сагинғалиевич

Ұлттық қозғалмалы ойындарын қолдану арқылы оқушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері білімдерінің қалыптасу деңгейін оңтайландыру

Аңдатпа. Бұл мақалада, негізгі бағыт ретінде қазақ ұлттық ойындарының этникалық ұстанымдармен, халықтың салт-дәстүрлерімен тікелей байланысының ерекшеліктері қарастырылған. Сонымен қатар, мақалада қазақтың ұлттық ойындарының тарихы мен даму кезеңдерін, олардың халықтың мәдениетімен, тұрмысымен және салт-дәстүрлерімен байланысын зерттеген шетелдік ғалымдардың мәліметтері жайлы сөз қозғалған. Сондай ақ, мақалада қазақ ұлттық ойындарының негізінде, дене тәрбиелеу жүйесін ұйымдастыру деңгейін анықтау әдістемелері ашылған. Осы мақсатта, жоғары сынып оқушыларынан құрылған топтар, қазақ ұлттық ойындарына қызығушылығы қалыптасу деңгейіне қарай бөлу жүргізілді. Оқушылардың, дене шынықтыруға ұстанымының жеке ерекшеліктерін сараптау мақсатында жүргізілген сынақ-сауалнаманың нәтижелері берілген. Мақалада сонымен қатар, оқушылардың жекелік сауықтыру мүмкіндігін арттыруға, дене тәрбиесі мұғалімінің жекелік ерекшеліктерінің әсерін анықтау жөнінде өткізген зерттеулердің нәтижелері де көрсетілген.

Түйін сөздер: қазақ ұлттық ойындары, халықтың салты, дәстүр, мұғалімінің жекелік ерекшеліктері, дене тәрбиесі.

Irgebayev Maxat, Zaurerbekov Bauyrzhan, Zhunisbek Dinara, Abekov Ruslan, Karlybayev Murat

Optimization of the level of knowledge formation of students and teachers of physical culture through the use of national outdoor games

Abstract. In this article, as the main direction, the features of the direct connection of the Kazakh National Games with ethnic principles, traditions and customs of the people are considered. In addition, the article describes the information of foreign scientists who studied the history and stages of development of Kazakh National Games, their connection with the culture, everyday life and traditions of the people. The article also reveals methods for determining the level of Organization of the system of physical education based on the Kazakh National Games. For this purpose, groups formed from high school students were divided according to the level of formation of interest in the Kazakh National Games. The results of a test questionnaire conducted to analyze the individual characteristics of students' attitude to physical culture are presented. The article also reflects the results of research conducted to determine the impact of personal characteristics of a physical education teacher on improving the ability of students to improve their personal health.

Key words: kazakh national games, customs, traditions of the people, personal characteristics of the teacher, physical education.

Иргебаев Максат Ислямович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Жүнісбек Динара Нұғалықызы, Абеков Руслан Бекболатович, Қарлыбаев Мурат Сагинғалиевич.

Оптимизация уровня сформированности знаний учащихся и учителей физической культуры путем использования национальных подвижных игр

Аннотация. В данной статье в качестве основного направления рассмотрены особенности непосредственной связи казахских национальных игр с этническими принципами, традициями и обычаями народа. Кроме того, в статье рассказывается о данных зарубежных ученых, изучавших историю и этапы развития казахских национальных игр, их связь с культурой, бытом и традициями народа. В статье также раскрыты методики определения уровня организации системы физического воспитания на основе казахских национальных игр. С этой целью было проведено распределение групп, сформированных из старшеклассников, по уровню сформированности интереса к казахским национальным играм. Представлены результаты тест-анкетирования, проведенного с целью анализа индивидуальных особенностей поведения учащихся, физических нагрузок. В статье также отражены результаты проведенных исследований по выявлению влияния индивидуальных особенностей учителя физической культуры на повышение индивидуальных оздоровительных возможностей учащихся.

Ключевые слова: казахские национальные игры, обычаи народа, традиции, индивидуальные особенности учителя, физическая культура.

Кіріспе. Рухани жаңғыру бағдарламасының үшінші бағыты – «Ұлттық бірегейлікті сақтау болып табылады. Ұлттық жаңғыру деген ұғымның өзі ұлттық сананың кемелденуін білдіреді. Ұлттық салт-дәстүрлеріміз, тіліміз бен музыкамыз, әдебиетіміз, жоралғыларымыз, бір сөзбен айтқанда ұлттық рухымыз бойымызда мәңгі қалуға тиіс» [1].

Осы бағдарламаның идеясын жүзеге асырудың бірегей және тиімді жолы – әрекетті мектептен бастау қажет. Соның ішінде, дене шынықтыру сабақтарын қосу абзал. Оқушылардың көңілін аулап, санасына ұлттық рухын ұялатуды ұлттық ойындар арқылы жолын табу керек. Себебі ... жас ерекшелігіне қарай бала ойынға бейім болады және қозғалыс арқылы есте сақтау, өжеттілік сияқты қасиеттері тез қалыптасады.

Өткен дәуірлерде Орта Азия мен Қазақстан елдерінде балалар үш жасқа дейін бірдей жағдайда тәрбиеленіп, олардың бірігіп ойындар ойнағанын этнографиялық мәліметтер растайды. Ал бұдан кейін басқа кезең туды, ұл балалар мен қыз балалар үшін өзіндік ерекшеліктеріне тән әр түрлі талаптар қойылды. Әсіресе, ұл баланың тәрбиесіне жіті көңіл бөлінді. Ол, дене шынықтырудың арнайы айла-тәсілдері үйлесім тапқан, айқын өтпелі сатылардан тұрды [2].

Тарихи мағлұматтарға қарағанда, бір жастық топтан кейінгіге өту кезеңі ептілігін, бағылдығын, мықтылығын нақтылы шарттарға сай орындаумен, оны қоршаған ортада қолдана білуін көрсетумен байланысты болды. Мысалы, ғұн ұлдары алғашқыда кішкене құстар мен аңдарды садақпен атуды үйреніп, қой үстіне мінсе, ал өсе келе қоян, түлкі атып оны қорек еткен. Садақ атуға шеберленген бозбаланы атты әскер қатарына қабылдаған [3]. Монғолдарда ұлдарын аңшылыққа қабылдауы аң аулауда тапқан олжасына қарай белгіленген. Құспен кіші аңдарға жебе тартудан, аңшылық пен әскер жолын қазақ балалары да бастаған [4].

Келтірілген мағлұматтардан дәстүрлі бағыттылықты бақылай отырып, бұның негізінде өткен дәуірдің, рулық қоғам дәуірінің сарқыншағы мен жаңғырығын көруге болады.

Өмірде қоғамның және кәсіптің өзгеруіне байланысты дене шынықтыру аумағында да жаңа өзгерістерге ие болды. Ол мазмұны жағынан күрделене және түрлене түсті. Енді, ол натуралистік сипатта емес, қоғам өмірінің күрделі жағынан көбірек көріне бастады.

Ертеден келе жатқан белгілі ойындардан басқа, осы кезеңде, нысананы сүйекпен көздеу

сияқты түрлі ойын түрлері әйгілі бола бастады. Бұл жөнінде археологиялық қазындылар хабарлайды. Үстел үсті ойындары пайда бола бастады. Солардың бірі – тоғызқұмалақ ойыны. Бұл ойын шамасы Орта Азия, Қазақстан аймағына ғана тарап қойған жоқ. Инда алқабының ежелгі қалаларынан түрлі заттармен қатар, үстел ойынына арналған тақта, оған қолданылған тастар мен ірі бұршақтар табылды [5].

Қазақтың ұлттық мерекелері ойын-сауықтармен және жарыстармен сүйемелденеді, олар әдетте ұйымдасқан түрде өткізіледі, ал реттелуі, халықтың салт-дәстүрлерінде бекітілген әдеттегі құқықтармен және этникалық нұсқаулармен сақталады. Барлық қатысушылар әр мерекеге арналған өнер көрсету бағдарламасын алдын ала біледі. Ойындар жеребе салғаннан кейін басталады [6].

Қазақ халық ойындарының мазмұнын шетелдік этнограф-ғалымдар, тарихшылар, революцияға дейінгі қазақстандағы саяхатшылар зерттеді (А.Гумбольдт, А. Янушкевич, Т. Аткинсон, А.А. Диваев). Олар қазақтардың халық ойындарын мүмкіндігінше сипаттауға, ережелермен танысуға тырысты, ұлттық колоритті, адамдардың өзін-өзі танытуының өзіндік ерекшелігін, тілдің ерекшелігін, ауызекі мәтіндердің нысаны мен мазмұнын атап өтті. Ұлттық мәдениетте әр түрлі шығармашылық түрлерінің формалары ең тұрақты болып табылады, оған ғасырлар бойы қалыптасқан ашық ойындар, билер кіреді, барлық зерттеулерде байқалады [7]. Олар ұлттық ерекшелікпен сипатталады, осы халықтың өмірін қоршап тұрған құбылыстардың жиынтығын көрсетеді. Мысалы, А.Гумбольдт көшпенді қазақтардың өмірі мен тұрмысын, олардың салт-дәстүрлерін сипаттай отырып: «...Ауылда жүрген кезімді менің өмірімнің ең бақытты кезі деп санаймын, өйткені көшпелі халықтың бізге көрсеткен қонақжайлылығы және олардың ойындары, ойын-сауықтары - бұл ешқашан жадымнан кетпейтін оқиғалар» [8].

Көптеген қазақ халық ойындарын жинап, олардың тәрбиелік-дамытушылық маңызын жоғары бағалап, баға жетпес тәрбиелік-педагогикалық ойларын білдірген алғашқы зерттеушілердің бірі этнограф А.А. Диваев болды. Ол балалардың жүрегін қоршаған ортаның болмысы туралы жарқын әсерлермен қамтамасыз ететін ойындарды қалай ынталандыратыны және оларды шығармашылыққа шабыттандыратыны, танымдық процестің бастауы болып табылатын тәуелсіздікке итермелейтіні туралы жазды [9].

Зерттеудің мақсаты - Қазақ ұлттық ойындарын қолдану арқылы оқушылар мен дене шынықтыру мұғалімдері білімдерінің қалыптасу деңгейін оңтайландыру жолдарын анықтау болып табылады.

Осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттер шешілді:

- оқушылардың дене шынықтыру негіздерін қабылдауын анықтау;

- Қазақ ұлттық ойындарын іске асыру бойынша дене шынықтыру мұғалімдері құрамының қалыптасу деңгейін анықтау;

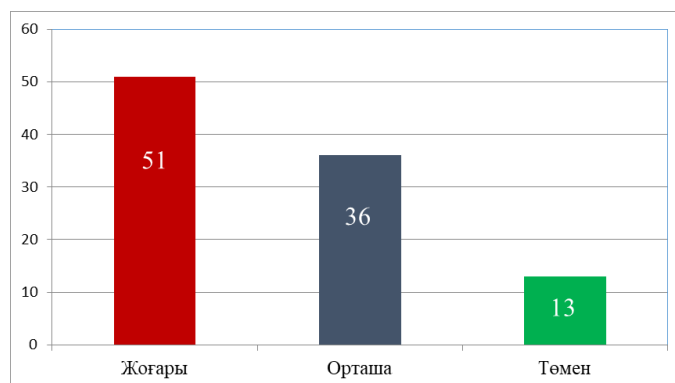
- зерттеу нәтижелерін талдау және тексеру.

Зерттеу әдістері және ұйымдастыруы. Зерттеу барысында келесі әдістер қолданылды: бүгінгі күнге дейін, алған тақырып мәселесін қарастырған ғалымдардың зерттеулерімен танысу мақсатында әдебиет көздерін теориялық талдау әдісі жүргізілді, оқушылардың ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарының, білімдерінің, оларды өз бетінше пайдалану дағдыларының көріністерін анықтау, оқушылардың жеке басының адамгершілік қасиеттерін дамыту, олардың ережелерді игеруі мақсатында

педагогикалық бақылау жүргізілді, бақылау стандарттары, сауалнамалар және техникалық әдістердің орындалуын есепке алу, орташа мәнді есептеу үдерісі диагностикалық нәтижелер туралы ақпаратты математикалық-статистикалық өңдеу әдісі арқылы жүргізілді.

Дене шынықтыру мұғалімімен бірлесіп жүргізілген экспериментке жоғары сыныптардың 98 оқушысы тартылды, олар екі топқа бөлінді: бірінші топқа (ЭТ, эксперименттік топ) 48 оқушы кірді, тиісінше мектептер бойынша - 19, 15, 14 бала, екінші топқа (БТ, бақылау тобы) 50 оқушы, тиісінше мектептер бойынша - 14, 21, 15 бала, олар әдеттегі мектеп бағдарламасын үйренумен шектелді.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Оқушылардың ұлттық ойындарға деген қызығушылықтарының, білімдерінің, оларды өз бетінше пайдалану дағдыларының көріністерін анықтау, оқушылардың жеке басының адамгершілік қасиеттерін дамыту, олардың ережелерді игеруі мақсатында педагогикалық бақылау жүргізілді (1 сурет).



1 сурет - жоғары сынып оқушыларын қазақ ұлттық ойындарына қызығушылық деңгейі бойынша бөлу (%)

Педагогикалық бақылаудың қорытындысы бойынша оқушылардың қазақ ұлттық ойындарына бағдарлануын анықтау үшін дене шынықтыру сабақтарында жүргізілген эксперименттік зерттеулердің анықталған және негізделген нәтижелері, олардың жоғары сынып оқушыларының өзін-өзі анықтауын қалыптастыруға оң әсерін анықтады, Қазақ ұлттық ойындарына қызығушылықты арттырады, ал сабақ және сабақтан тыс уақытта Қазақ ұлттық ойындарына қызығушылықты қалыптастыру бойынша жұмыс оларға қанағат сезімін береді.

Дене шынықтыру бойынша тест-сауалнама өткізілді.

Тест-сауалнаманы өткізудің мақсаты оқушылардың дене шынықтыру ұстанымдарын қабылдау ерекшеліктерін талдау болып табылады.

Дене шынықтыру ұстанымдары жеке адамға өзін-өзі анықтау жоспары мен бағдарламасын түсінуге және қабылдауға арналған ұсыныстар, жеке денсаулықты жоспарлауды таңдау мүмкіндігі екенін ескеру қажет. Орташа мәнді есептеу үдерісі диагностикалық нәтижелер туралы ақпаратты математикалық-статистикалық өңдеуге негіз болды.

Кәдімгі мектеп бағдарламасын өтумен шектелген жоғары сынып оқушыларының эксперименттік және бақылау топтарының оқушыларының жеке бейімделу деректерін салысты-

ру респонденттердің бірінші тобы өздерінің құрдастарымен қарым-қатынасы туралы жағымды

және алаңдаушылық тудырады деп айтуға негіз береді (1 кесте).

1 кесте - Эксперименттік және бақылау тобы оқушыларының кәдігімгі мектеп бағдарламасынан өтумен шектелген бейімділігі (баллмен)

Топтар	А	Ә	Б	В
Эксперименттік тобы	6,8	6,2	4,9	4,7
Бақылау тобы	6,3	5,9	3,8	3,7

Диагностика нәтижелері эксперименттік топтың оқушылары бақылау тобындағы құрдастарынан айырмашылығы бар екенін көрсетеді:

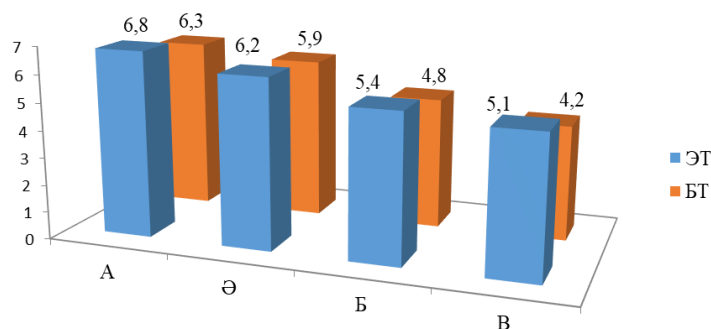
А - қоғаммен күнделікті қарым-қатынаста өзін сенімді, әлеуметтік қатынастарда белсенді сезінеді;

Ә - отбасының басқа мүшелерімен (ата-аналар, аталар, әжелер, бауырлар, әпкелер және

т. б.) қарым-қатынаста жағымды сезінеді;

Б - әлемді қабылдауға қатысты мінез-құлық пен көзқарастарда оң көзқарас байқалады, өзінің жеке қасиеттері мен алаңдауларын жақсы қабылдайды;

В - бар немесе жоқ аурулардан алаңдамайды және қоғамда өздерін жайлы сезінеді.



2 сурет - Эксперименттік және бақылау тобы оқушыларының бейімделуі, олар әдеттегі мектеп бағдарламасынан өтумен шектелген

Дұрыс дүниетанымның қалыптасуын болжау мүмкіндігі статистикалық және диагностикалық көрсеткіштердің синтезін, тазарту мен дұрыс көзқарасты, ұғымды өз халқының бөлшегі ретінде қабылдауды және қабылдауды қамтамасыз етеді, өзін-өзі дамыту кезеңінде жеке тұлғаның өзін-өзі тану шекарасын кеңейтуге және оны жүйелілікке барабар келтіруге, семантикалық көлемді дұрыс қабылдауға және туындаған түрлі мәселелерді сындарлы бағалауға көмектеседі.

Бұл жағдайда эксперименттік және бақылау тобының оқушылары басқа адамдарға мейірімді қарым-қатынаста шамамен бірдей деңгейге жетеді.

Эксперименттік топтың оқушыларында да, бақылау тобында да қолданыстағы ережелерге

ұқсас көзқарастар мен қатынастар байқалады, Қазақ ұлттық ойындарының мүддесі үшін көрінетін ұқсас өзгеріс байқалады. Бір қызығы, эксперименттік топқа кіретін мектеп оқушылары бақылау тобындағы сыныптастарына қарағанда жалпы қабылданған ережелердің тәуелсіздігін қалайды, бұл олардың өмірлік өзін-өзі анықтау саласын анықтайды.

Дене тәрбиесі мұғалімінің құзыреттілік деңгейі. Дене тәрбиесі мұғалімінің жеке ерекшеліктері оқушылардың болашақта жеке сауығуын жоспарлауға қатты әсер етуі мүмкін екенін атап өткен жөн.

Дене тәрбиесі мұғалімінің, қазақ ұлттық ойындары бойынша білімдерін игеру деңгейі, қазақ ұлттық ойындарына негізделген дене шынықтыру бойынша әдістемені, бағдарламаны,

мектеп жасындағы балалардың психологиялық және дене дамуының ерекшеліктері туралы білім кешенін білуден, сондай-ақ оқушылар организмінің анатомиялық және физиологиялық құрылымының ерекшеліктерін түсінуден құралады.

Қазақ ұлттық ойындары бойынша бейінделген дене тәрбиесі мұғалімдерінің сабақтарын жобалаудың креативті біліктілігі мыналардан тұрады: тәрбиелеу мақсаттарына, жас және жеке, психологиялық-физиологиялық ерекшеліктеріне сәйкес оқушыларды оқыту және дамыту жөніндегі жұмысты жоспарлаудан тұрады; диагностиканың негізі болатын әртүрлі әдістер мен әдістерді ескере отырып, сабақтарды дұрыс жоспарлау; денелік білім беру іс-шараларын жүргізу кезінде көрнекілік құралдары мен заманауи техникалық оқыту құралдарын оңтайлы пайдалану мүмкіндігі; жоспарды құрудың әртүрлі әдістері мен түрлерін пайдалану мүмкіндігі.

Дене тәрбиесі мұғалімінің конструктивті қасиеттері келесі дағдылардан тұрады: оқушылармен жұмыс жасау әдісі мен әдісін дұрыс таңдау; оқушыларды оқыту мен тәрбиелеудің педагогикалық нормалары мен ережелерін қатаң сақтау; қызметтің оңтайлы түрлері мен нысандарын таңдау; сабақтың бөліктері бойынша уақытты сауатты бөлу; сабақтың дайындық кезеңінен негізгіге, негізгіден қорытынды кезеңге, қарапайымнан күрделіге тегіс және дидактикалық ауысулар; оқушыларда физикалық қасиеттерді, дағдыларды, дағдыларды дамыту

процесінде жүйелілік, жүйелілік тәртібін қатаң сақтау.

Ұлттық ойындар бойынша бейінделген дене тәрбиесі мұғалімінің ұйымдастырушылық іскерліктері мен дағдылары мынадай қасиеттерден тұрады: оқушылар ұжымын ұйымдастыру қабілеті; оқушылар ұжымын басқарудың әртүрлі түрлері мен нысандарын пайдалану мүмкіндігі; сабақтар, қосымша сабақтан тыс сабақтар ұйымдастыра білу, бұл ретте балалар организмінің психологиялық-физиологиялық дамуын, балалардың қалауын ескеру; оқушыларды әртүрлі белсенді қимыл іс-әрекет түрлеріне тартудың әртүрлі тәсілдерін пайдалану; балаларда өзін-өзі ұйымдастыру мен дербестікті тәрбиелеу қабілеті; ата-аналар мен балалар үшін бірлескен жарыстар мен іс-шаралар, сынып жетекшілері мен әріптестеріне арналған тренинг ұйымдастыра білу [10].

Қазақ ұлттық ойындары бойынша бағдарланатын дене тәрбиесі мұғалімінің қарым-қатынастық қасиеттері мыналардан құралады: оқушыға қажетті сәтте моральдық қолдау көрсете білу; оқушыны өз мүмкіндіктеріне деген сенімділікке баулу қабілеті; талаптарда принциптілік және әділдік; балалардан оның табиғатының жақсы және дұрыс жақтарын таба білу; мектеп ұжымында жағымды психологиялық ахуал жасай білу; түрлі жағдайлардағы қақтығыстарды алдын ала болжай, алдын ала және дұрыс шеше білу [11] (2-ші кесте).

2 кесте - Дене тәрбиесі бойынша оқытушының жеке ерекшеліктерін талдау (баллмен)

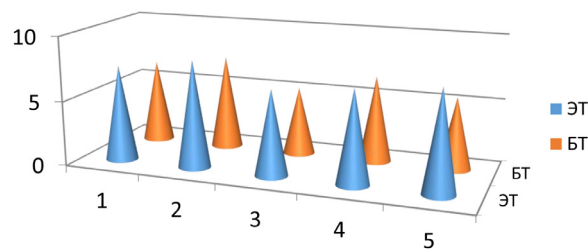
Жеке құндылықтары	Білім деңгейі	Жобалау қасиеттері	Құрылымдық қасиеттері	Ұйымдастырушылық қасиеттері	Қарым-қатынастық қасиеттері
Эксперименттік тобы	7,2	8,2	6,5	7,5	7,8
Бақылау тобы	6,3	7,1	5,1	6,9	5,5

Қазақ ұлттық ойындары бойынша бейіндеуші дене шынықтыру мұғалімінің қабілеттері: оның мектеп ұжымын ұйымдастыруда өнертапқыштық болу қабілеттерінен; қиялын, оптимизмін және қиялын дамытудан; жақсы қойылған және мәнерлі сөйлеу, дикция; жоғары байқағыштық пен назар аударудан, әртістік және актерлік шеберліктен көрінеді (3 сурет).

Осылайша, эксперименттік топтағы оқушылар үшін, бақылау тобының оқушыларымен салыстырғанда дене шынықтыру мұғалімінің

құндылық қасиеттері ең маңызды болып табылады. Әсіресе эксперимент тобының студенттері рухани қасиеттерді бағалайды екен.

Оқушылардың жалпы және физикалық дамуындағы осы өзара әрекеттесудің тиімділігін анықтау үшін жоғары мектеп оқушыларына арналған Қазақ ұлттық ойындары негізінде стандартты мектеп дене шынықтыру Бағдарламасында қарастырылған дене шынықтыру жаттығуларына дайындық деңгейіне талдау жүргізілді.



3 сурет - Дене тәрбиесі бойынша мұғалімнің жеке қабілеттерін талдау

Қорытынды. Дене шынықтыру және спорт - бұл күрделі әлеуметтік-экономикалық, педагогикалық, психологиялық құбылыс, оның заңдылықтары әлі жақсы түсінілмеген және қоғам дамыған сайын оның рөлі артып келеді. Қазіргі жағдайда дене шынықтыру және спорт қазіргі өркениеттің жағымсыз құбылыстарына қарсы салмақ ретінде ғана емес, сонымен бірге жеке тұлғаны тәрбиелеу мен әлеуметтендірудің, салауатты өмір салтын қалыптастырудың маңызды элементі болып табылады. Дене шынықтыру мен спортты басқару халықтың ұлттық әл-ауқаты мен

денсаулығының факторына айналуға. Қазақтарды тәрбиелеудің дәстүрлі мәде-ниетін жаңғырту жүйесіндегі басты шарттардың бірі болып табылатын қазақтың ұлттық спорт түрлерін, халықтық қимыл ойындары мен дене жаттығулары мен жарыстарын қалпына келтіру және ортақ жүйеге келтіру жөніндегі қызметті күшейту қажет деп санаймыз. Осы мақсатқа жету үшін мәдени ақпаратты беруге тікелей қатысатындардың барлығын - мұғалімдерді, тәрбиешілерді, қоғамшылдарды және т.б., тек мамандарды ғана емес, процеске белсенді түрде қосу қажет.

Әдебиет

- 1 Назарбаев Н.А. «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» // «Егемен Қазақстан» газеті. 2017, - №29, - 1 б.
- 2 Балаубаев С.Б., Голяховская А.М. Социально-бытовая среда казахского ребенка и картка в его воспитании. «Научная мысль», Ташкент-Самарканд, 1930, - №1, - 102 с.
- 3 Оссон К.Д. История монголов. От Чингис-хана до Тамерлана, т 1, Чингис-хан. Иркутск, 1937 - 185 с.
- 4 Таникеев М.Т. Казахские национальные виды спорта и игры. Казгосиздат, Алма-Ата, 1957, - 8 с.
- 5 Марғұлан А.Х., Акишев К.А., Кадырбаев М.К., Оразбаев М.А., Древняя культура Центрального Казахстана. Издательство «Наука» Каз.ССР, Алма-Ата, 1966, - 414 с.
- 6 Тәнікеев М.Т., Асарбаев А.Қ. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы. Оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2002 ж. - 173 б.
- 7 Асарбаев А. Традиционные казахские национальные игры. // Физическая культура в школе. - 2007. - № 6. – С. 6.
- 8 Сағындықов Е. С. Казахские национальные игры. - Алматы: «Рауан», 1991. – 176 с.
- 9 Тайжанов С., Касымбекова С. Казахские национальные игры. // Физическая культура в школе. - 2007. - № 6, - С.22.
- 10 Абушев А.Н. Особенности использования казахских национальных игр в процессе занятий со школьниками // Тезисы респ. науч.-практ. конф. - 2006. - № 4. - С. 9–10.
- 11 Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. - М.: ФОН, 1995. – 186 с.

References

- 1 Nazarbaev N.A. «Bolashaqqa baғdar: ruhani zhaңғыru» // «Egemen Kazakstan» gazeti. 2017, - №29, - 1 b.
- 2 Balaubaev S.B., Golyahovskaya A.M. Social'no-bytovaya sreda kazahskogo rebenka i kartka v ego vospitanii. «Nauchnaya mysl'», Tashkent-Samarkand, 1930, - №1, - 102 s.
- 3 Osson K.D. Istoriya mongolov. Ot CHingis-hana do Tamerlana, t 1, CHingis-han. Irkutsk, 1937 - 185 s.
- 4 Tanikeev M.T. Kazahskie nacional'nye vidy sporta i igrы. Kazgosizdat, Alma-Ata, 1957, - 8 s.
- 5 Marғұlan A.H., Akishev K.A., Kadyrbaev M.K., Orazbaev M.A., Drevnyaya kul'tura Central'nogo Kazahstana. Izdatel'stvo «Nauka» Kaz.SSR, Alma-Ata, 1966, - 414 s.
- 6 Tanikeev M.T., Asarbaev A.K. Kazakstandaғy дене shыnyktyru men sport tarihy. Oқu құraly. – Almaty: KazSTA, 2002 zh. - 173 b.
- 7 Asarbaev A. Tradicionnye kazahskie nacional'nye igrы. // Fizicheskaya kul'tura v shkole. - 2007. - № 6. – S. 6.
- 8 Sagyndykov E. S. Kazahskie nacional'nye igrы. – Almaty: «Rauan», 1991. – 176 s.
- 9 Tajzhanov S., Kasymbekova S. Kazahskie nacional'nye igrы. // Fizicheskaya kul'tura v shkole. - 2007. - № 6, - S. 22.

- 10 Abushev A.N. Osobennosti ispol'zovaniya kazahskih nacional'nyh igr v processe zanyatij so shkol'nikami // Tezisy resp. nauch.-prakt. konf. - 2006. - № 4. - S. 9–10.
- 11 Barabanov A.G. Vysshee fizkul'turnoe obrazovanie. Problemy i resheniya. – M.: FON, 1995. – 186 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Иргебаев Максат Ислямович – PhD докторы, қауымдастырылған профессор міндетін атқарушы, Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан Республикасы e-mail: maksat.68@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Иргебаев Максат Ислямович – доктор PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма; г. Алматы, Республика Казахстан e-mail: maksat.68@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Maksat Irgebayev - Ph. D., Acting As- sociate Professor, Kazakh Academy of sports and tourism; Almaty siti, Republic of Kazakhstan. e-mail: maksat.68@mail.ru</p>
---	---	--

¹Кайргожин Д.О.^a , ¹Искаков Т.Б., ²Аралбаев А.С. , ³Сайтбеков Н.Д. 

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

²Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Қазақстан, Атырау қ.

³Сүлейман Демирел атындағы университет, Қазақстан, Алматы қ.

ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ТАНЫМДЫҚ ДЕРБЕСТІГІН ДАМУ ТУТҚАЛАРЫ

Кайргожин Дулат Оразбайұлы, Искаков Тайыржан Бахтыбайұлы, Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич, Сайтбеков Нұрбол Доктарбаевич

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы

Аңдатпа. Мақаланың авторы ғылыми білімнің түрлі салаларына жататын әдеби көздерді талдамалық тұрғыдан пайымдау, сондай-ақ эмпирикалық зерттеулердің деректерін қорыту негізінде дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың танымдық дербестігін зерделеу проблемасының негіздемесін берді. Зерттеу барысында анықталған қарама-қайшылық бір жағынан жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту процесін жетілдіруде педагогикалық практиканың қажеттілігін, екінші жағынан технологиялық және мазмұндық аспектілер деңгейінде ізденушінің проблеманы жеткіліксіз әзірлегенін көрсетті. Бұл факт жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамытудың авторлық технологиясын құрастыру кезінде айқындайтын факті болды. Құрастырылған және сипатталған технология нысаналы бағдарларды, танымдық дербестікті дамыту процесін сүйемелдеу технологиясын айқындауды, танымдық дербестікті дамыту процесінің дербес бағытын құрастыруды, дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестікті дамыту тиімділігін оқытудың мазмұны мен диагностикалауды қамтиды. Авторлық технологияның кез келген элементі дене шынықтыру педагогының іс-әрекетін және жоғары мектеп оқушысының танымдық дербестікті дамыту жөніндегі бастамасын анықтайтынын атап өтеміз. Зерттеу жұмысы барысында мақала авторы танымдық тәуелсіздікті дамытатын кейбір педагогикалық технологияларды анықтап, сипаттады. Танымдық дербестікті дамытудың ержей-тегжейлі сипатталған технологиясын орта білім беру мектебінің жағдайында әртүрлі пәндерге бейімдеуге және жүзеге асыруға болады.

Түйін сөздер: танымдық дербестік, дене шынықтыру сабақтары, педагогикалық технология, танымдық дербестікті дамыту технологиясы, технология компоненттері.

Kairgozhin Dulat Urazbayevich, Iskakov Taiyrzhan Bakhtybayevich, Aralbayer Alpysbay Seitkhalieich, Saytbekov Nurbol Doktarbaevich

Technology of education of cognitive independence of high school students in physical education lessons

Abstract. The author of the article substantiates the problem of studying the cognitive independence of students in physical education lessons on the basis of analytical comprehension of literary sources related to various branches of scientific knowledge, as well as generalization of empirical research data. The contradiction discovered during the study showed that, on the one hand, the existing need of pedagogical practice to improve the process of educating the cognitive independence of high school students, on the other hand, the insufficient development of the desired problem at the level of technological and content aspects. This fact was decisive in the design of the author's technology of educating the cognitive independence of high school students at physical education lessons. The designed and described technology contains: definition of targets, technologies for supporting the process of education of cognitive independence, designing a personal route for the process of education of cognitive independence, the content of training and diagnostics of the effectiveness of education of cognitive independence in physical education classes. We emphasize that any element of the author's technology determines the actions of a physical education teacher and the initiative of a high school student to develop cognitive independence. The author of the article in the course of research activities identified and described some pedagogical technologies that bring up cognitive independence. The described technology of education of cognitive independence can be adapted and implemented in various subjects in the conditions of a secondary school.

Key words: cognitive independence, physical education lessons, pedagogical technology, technology of cognitive independence education, technology components.

Кайргожин Дулат Уразбаевич, Искаков Тайыржан Бахтыбаевич, Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич, Сайтбеков Нурбол Доктарбаевич

Технология развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры

Аннотация. Автором статьи дано обоснование проблемы изучения познавательной самостоятельности учащихся на уроках физической культуры на основе аналитического осмысления литературных источников, относящихся к различным отраслям научного знания, а также обобщения данных эмпирических исследований. Обнаруженное в ходе исследования противоречие показало, что с одной стороны имеющаяся потребность педагогической практики в совершенствовании процесса развития познавательной самостоятельности старшеклассников, с другой стороны недостаточную разработанность искомой проблемы на уровне технологических и содержательных аспектов. Данный факт являлся определяющим при конструировании авторской технологии развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры. Сконструированная и описанная технология содержит: определение целевых ориентиров, технологии сопровождения процесса развития познавательной самостоятельности, конструирование персонального маршрута процесса воспитания познавательной самостоятельности, содержание обучения и диагностики эффективности развития познавательной самостоятельности на занятиях по физической культуре. Подчеркнем, что любой элемент авторской технологии определяет действия педагога физической культуры и инициативы учащегося старшей школы по развитию познавательной самостоятельности. Автором статьи в ходе исследовательской деятельности выявлены и описаны некоторые педагогические технологии, развивающие познавательную самостоятельность. Детально описанная технология развития познавательной самостоятельности может быть адаптирована и реализована на различных предметах в условиях средней образовательной школы.

Ключевые слова: познавательная самостоятельность, уроки физической культуры, педагогическая технология, технология развития познавательной самостоятельности, компоненты технологии.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының әр түрлі салалардағы инновациялық, үдемелі дамуы тұлғаның когнитивтік қабілеттерін тәрбиелеу, яғни тұлғаның нысандылық қасиеттерін дамыту проблематикасын анықтады.

Қазақстанда білім беру саласындағы дамытудың негізгі векторы сыни және ұтымды ойлай алатын, өз-өзің үнемі дамыту мен өзін-өзі жетілдіруді мақсат ететін, әлемге деген құндылық көзқарасқа ие болған, рефлексивті ойлау қабілеті бар, өзінің өміршеңдігін, қайталанбастығын, өз бетінше ойлау қабілетін сақтай алатын тұлғаны дамыту үшін тиімді жағдайлармен байланысты.

Жоғарыда айтылғандардың барлығы білім беру үлгісінің түбегейлі өзгерістерін, яғни нысаны-нысаны үлгісіне көшуді талап етеді, мұнда білім беру нысанысы – оқушының өзі шешуші мәнге ие, ал оның танымдық қызметі мен белсенділігі оқыту үдерісінің қозғаушы тетігіне айналады.

Зерттеудің өзектілігі. Танымдық дербестік проблемасының әртүрлі көріністері (педагогикалық, әлеуметтік, психологиялық) отандық және шетелдік ғалымдар мен зерттеушілермен қарастырылды, мысалы: В.В. Афанасьев [1], Г.Я. Буш [2], П.П. Блонский [3], В.В. Давыдов [4], И.Я. Лернер [5], К. Роджерс [6], В.А. Сухомлинский [7], С.Т. Шацкий [8], Б.Т. Кенжебеков [9], Г.С. Минажева [10], Р.У. Накипбекова [11], Г.К. Нурғалиева, А.К. Рысбаева, А.Н. Тесленко [12], Susan A. Graham, Sheri Madigan [13] және т.б.

Алайда, қала мектептерінің педагогтары арасында жүргізілген зерттеу мұғалімдердің (олардың 68%) дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың танымдық дербестігін дамытудағы мазмұндық және технологиялық проблемалармен байланысты белгілі бір қиындықтарға тап болатынын көрсетті. Осылайша, жалпы білім беру мекемелерінің жұмыс тәжірибесінде жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін қалыптастыру үдерісін жетілдірудегі педагогикалық тәжірибенің қажеттілігі және дамыту қызметі бойынша оның технологиялық және мазмұндық көріністер деңгейінде әзірлегенің жеткіліксіздігін көрсетті.

Осылайша, біздің зерттеу міндетіміз осы қайшылықты шешу болды, ол үшін біз жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту технологиясын құрастырдық.

Кез келген білім беру технологиясының іргетасы болып түпкілікті қорытындыларды егжей-тегжейлі және толық тұжырымдау және оның орындалу дұрыстығын тексеру болып табылады.

Белгілі бір педагогикалық технологияны құрастыру білім беруді жобалау үдерісіне толық сәйкес келеді және келесі кезеңдерді жүзеге асыруды қарастырады:

- оқу жоспарында және оқу бағдарламаларында қарастырылған оқыту мазмұнын таңдау;
- оқытушы бағдарлануы тиіс бірінші кезектегі мақсаттар мен міндеттерді таңдау: жобаланатын пәнді оқыту үдерісінде оқушылардың

қандай білімдік және тұлғалық қасиеттері қалыптасады;

- мақсаттар жиынтығына немесе бір басым мақсатқа бағдарланған технологияны таңдау;
- оқытудың өзін тікелей құрастыру [14].

Педагогикалық технологияны құрастыру пәннің мазмұнды және әдістемелік негіздерін, сондай-ақ нысандылардың өзара әрекеттесуінің ұйымдастырушылық формаларын әзірлеуді көздейді.

Кез келген технологияда барлық құрам бөліктері өзара байланысты және өзара тәуелділікте болады.

Авторлық технологияны құрастыру кезінде біз белгілі бір қадамдарды анықтап, сипаттадық, оларды іске асыру оқыту үдерісінің табыстылығының негізгі сәті болып табылады. Мұндай сипаттама диагностикалық түрде қойылған мақсат болып табылады; барлық рәсімдерді қорытынды қызметтің кепілдігіне орталықтандыру; оқытуға қатысушылардың өзара іс-қимылының тұрақтылығы; кез келген педагогтың нәтижелерге қол жеткізуінің тұрақтылығы; АКТ құралдарын қолдану [14].

Танымдық дербестікті дамытудың авторлық технологиясын құрастыру үдерісі біртіндеп пен жоспарлылықты, сондай-ақ технологиялық үдерісті іске асырудағы кезеңділікті қарастырды:

- оқыту үдерісінің мазмұнды сипаттамаларын іріктеу;
- дене шынықтыру пәні мұғалімінің оқу қызметінің айқындайтын (негізгі) мақсаттарын іріктеуі (оқушыда нақты не қалыптасуы тиіс?);
- мақсатты бағдарларды синтездеуге немесе жалғыз мақсатқа бағытталған технологияларды іріктеу;
- педагогикалық технологияны құрастыру үдерісі.

Сонымен, танымдық дербестікті дамытудың педагогикалық технологиясының егжей-тегжейлі

сипаттамасын берейік. Танымдық дербестікті дамыту технологиясы, біздің ойымызша, бұл - педагог пен оқушының мектептің білім беру үдерісі жағдайында іске асырылатын, әртүрлі қызмет түрлерін игеру үдерісінде оқушылардың дербес танымдық жетістіктерін мониторингілеуге ықпал ететін жағдайлардың туындауына және одан әрі қалыптасуына бағытталған мақсатты, басқарылатын өзара іс-әрекеті. Бұл технология білім беру үдерісіне қатысушыларды байланыстыру, үйлестіру және кооперациялау үдерісін, жоғары сынып оқушысының танымдық дербестігін дамыту үдерісінде мұғалім қызметінің өзгеруін, оның рөлдік функцияларын көрсетеді. Бұл технологияның дербес танымдық қызметті іске асыру үдерісінде ДШ мұғалімінің де, жоғары сынып оқушысының да белсенді қызметін көздейтіндігіне назар аударамыз. Танымдық дербестікті дамыту технологиясын әзірлеу үшін мынадай қағидаттар негіз болды: жүйелілік, қалпына келу, нысандылық, тұтастық, ауқымдылық, шығармашылық, дербестік пен өнерпаздық қағидаты. Танымдық дербестікті дамыту технологиясын құрастыру кезінде біз мынадай негізгі ұстанымдарды алдық:

- танымдық дербестікті дамыту үдерісінің негізгі нысанысы жоғары сынып оқушысы болып табылады, дәл сол белсенділіктің негізгі көзі;
- жоғары сынып оқушысы белсенділік көзі ретінде интроспекция мен өзінің даму рефлексиясын және өзінің танымдық әлеуетінің даму дәрежесін жүргізеді;
- жоғары сынып оқушысы өзінің онтогенезі мен өзін-өзі жетілдіру үдерісіне бастамашылық етеді.

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясының құрам бөліктері мен нысандылары 1-кестеде көрсетілген.

1-кесте - ДШ сабақтарында танымдық дербестікті дамытудың педагогикалық технологиясы

Технологияның құрам бөліктері	ДШ педагогының іс-әрекеті	Оқушының іс-әрекеті
Жоғары сынып оқушыларының жеке қажеттіліктері негізінде оқыту мақсатын анықтау	Өз бетінше шешуді, өз мүмкіндіктерін сезінуді талап ететін, берілген танымдық жағдайды оқушының талдауы үшін жағдай жасайды. Жоғары сынып оқушысының танымдық әлеуетін, оның дербестік деңгейін диагностикалық зерттеуді қамтамасыз етеді, проблеманы шешудің ықтимал жолдарын белгілейді.	Танымдық жағдайды объективті талдау негізінде жоғары сынып оқушысы өзінің танымдық әлеуетін талдайды, өз мүдделерінің «шеңберін» және танымдық жағдайды шешу жолдарын өзі дербес айқындайды.

Танымдық дербестікке дамыту үдерісін технологиялық сүйемелдеу	Оқу үдерісіне және ДШ сабақтарына қойылатын талаптарды ескере отырып, оқушылардың жеке танымдық әлеуетін пайдалана отырып, мұғалім дербестік пен нысандылық қағидатының қағидаттық мәні бар әртүрлі технологиялар мен олардың әдістемелерін іске асыруды қамтамасыз етеді.	Диагностика, өзіндік диагностика деректеріне негізделі отырып, қандай да бір технологияны іске асыруда өзіндік рөлі айқындалады, бұл ретте педагогикалық технологиялардың сан алуан қорларын тәжірибелейтін өздері үшін неғұрлым маңызды сәттер іріктеледі.
Жоғары сынып оқушысының танымдық дербестігін дамытудың жеке траекториясын құрастыру.	Оқушылармен бірлесіп, жеке оқушы үшін міндеттерді нақтылау арқылы нақты өсу нүктелерімен танымдық дербестікті тәрбиелеудің жеке траекториясын әзірлейді, дербес танымдық қызметті жалпы үйлестіруді жүзеге асырады	Нақты нәтижелермен өзіндік танымдық қызметті жобалайды, қызметтің неғұрлым маңызды шарттарын белгілейді, бұл ретте ДШ мұғалімімен ғана емес, басқа оқушылармен де белсенді өзара іс-қимыл жасайды.
Дербес танымдық қызметі шеңберінде оқытудың мазмұны	Жеке адамның психотипіне сәйкес ұйымдастырушылық түрлерді, тәсілдер мен әдістерді таңдау кезінде қолдау жүзеге асырылады. Оқушының қажеттіліктері мен қабілеттеріне сәйкес мазмұнды іректеу. Танымдық дербестікке тәрбиелеу үшін білім мазмұнын іріктеуде сараланған және жеке тәсіл.	Танымдық үдерісті жүзеге асыру нысандар, әдістер мен құралдарды саналы түрде іріктеу негізінде жүргізіледі
Қызметті тиімді диагностикалау және уақтылы түзету	Берілген индикаторлар негізінде оқушының танымдық дербестігін дамыту деңгейін бағалау	Өзінің талап ету деңгейі мен бар индикаторлардың негізінде өз танымдық қызметінің нәтижелерінің өзіндік бағалауы жүргізіледі.

Жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамытудың педагогикалық технологиясы туралы түсініктерді нақтылаймыз, сондай-ақ дене шынықтыру мұғалімі мен жоғары сынып оқушылары қызметінің мазмұнын, сондай-ақ осы технология кезеңдерін іске асыру түрлері мен әдістерін көрсетеміз.

Осы технологияны іске асырудың бастапқы сатысында мектептің жоғары буын оқушысының жеке қажеттіліктері негізінде оқыту мақсаты қойылады. Бұл кезеңде ДШ мұғалімі мен жоғары сынып оқушысының өзара әрекеттесуінің әртүрлі тәсілдері танымдық дербестікті жобалау және одан әрі іске асыру үшін белгілі бір ынталандыруды қамтамасыз етуі тиіс, өйткені оқушыларға бастапқыда қызметті іске асыруда тек бағдар беріледі. Осы кезеңде оқушылармен әңгімелесу, сондай-ақ өзін-өзі диагностикалау нәтижелері бойынша ДШ мұғалімі «Дене шынықтыру» пәніне, танымдық қызмет үдерісіне қызығушылықты ынталандыру бойынша жеке жұмыс жүргізеді.

Осы кезеңде оқушылармен әңгімелесу, сондай-ақ өзін-өзі диагностикалау нәтижелері бойынша ДШ мұғалімі «Дене шынықтыру» пәніне, танымдық қызмет үдерісіне қызығушылықты ынталандыру бойынша жеке жұмыс жүргізеді. ДШ мұғалімінің қазіргі кезеңдегі қызметі,

жоғары сынып оқушыларының танымдық жағдайды талдау, өз мүмкіндіктерін сезіну, өзінің жеке танымдық әлеуетін диагностикалауды ұйымдастыру үшін жағдайлар жасаудан тұрады. Өз кезегінде жоғары сынып оқушысының қызметі берілген жағдайды объективті талдау негізінде, өзінің танымдық әлеуетін бағалау, өз мүдделерінің «шеңберін» және жағдайды шешу жолдарын дербес анықтау болып табылады. Мақсатты тұжырымдау және оған қол жеткізу кезеңдерін сипаттау «Мен не білемін? Мен не істей аламын? Мен бұған қол жеткізе аламын ба? сұрақтарға жауап берумен жүзеге асырылады. Бұл кезеңде алдағы дербес танымдық қызметті жоспарлау да жүзеге асырылады.

Жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту технологиясының келесі маңызды құрам бөлігі - технологиялық сүйемелдеу (оқыту технологияларын іріктеу). ДШ мұғалімінің қызметі мектептің жоғары буындағы дене шынықтыру сабақтарына қойылатын талаптар (дидактикалық, педагогикалық, психологиялық) негізінде оқушылардың танымдық әлеуетін пайдалана отырып, негізінде дербестік қағидатын енгізілген әр түрлі педагогикалық технологияларды қолдану болып табылады. Жоғары сынып оқушысының қызметі диагностика, өзін-өзі диагностикалау деректеріне сүйене отырып, қандай

да бір педагогикалық технологияны іске асырудағы өзінің рөлімен анықтаумен айқындалады, бұл ретте оларды іске асырудың ұсынылған мүмкіндіктерін пайдалана отырып, өздері үшін неғұрлым маңызды сәттер мен көріністерді іріктейді. Біз 2-кестеде жоғары сынып оқушыларының дене

шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту үдерісінде кеңінен қолданылатын кейбір заманауи педагогикалық технологияларды, олардың функцияларын және оларға негізделген жоғары сынып оқушыларының қызмет ету мүмкіндіктерін келтірдік.

2-кесте - Педагогикалық технологиялар және оларды танымдық дербестікті дамыту үдерісінде қолданудағы жоғары сынып оқушысы қызметінің мазмұны

Қазіргі заманғы педагогикалық технологиялар	Оқушының іс-әрекеті
Жобалық технология: оқушылардың танымдықтың әртүрлі әдістерін меңгеру, танымдық қызметті қалыптастыру, қызметтің уәждерін табысты қалыптастыру шарттарын іске асыру, саналы, жедел және икемді пайдаланылатын білімді қалыптастыру үшін жағдай жасау, оқушылардың өздері үшін жаңа міндеттерді шешу үшін дербес танымдық қызметін ұйымдастыруды қамтамасыз ету.	Проблемаларды өз бетінше қою тәсілдерін игеру, оларды шешу тәсілдерін табу
Портфолио: оқуды даралау мен жекелендіруге ықпал ету, дербестікті ынталандыру, мақсат қою және шығармашылық әрекеттерді жоспарлау дағдыларын қалыптастыру.	Бастамашылығын, тапқырлығын, білімді стандартты емес жағдайларда пайдалана алу қабілетін көрсету
Эвристикалық талдау - оқушыларды түрлі мәселелерді шешуге кезең-кезеңмен дайындау.	Эвристикалық талдауға, проблеманы қою және оны шешу жолдарын табу мақсатында зерттелетін материалды талдау тәсілдерін меңгеруге белсенді қатысу.
Ойын технологиясы: белсенді әрекет ету қабілеті; оқу үдерісінде оқытылатын жағдайлардан тыс тиімді әрекет ету қабілеті; өз бетінше әрекет ете білу, жеке жауапкершілікті көтеру, рефлексиялау қабілеті.	Проблеманы қою және оны шешу жолдарын табу мақсатында зерттелетін материалды талдау тәсілдерін меңгеруде белсенділікті, тапқыштықты, ойлау қабілетінің стандартты еместігін көрсету.
Бейімделген білім беру технологиясы: оқушылардың жеке ерекшеліктерін ескере отырып, сабақтарды ұйымдастырудың икемді жүйесі, негізгі буын болып белсенді дербес қызметі табылады.	Мәселенің шешімін өз бетінше іздестіру, өз нәтижелерін өзін-өзі бағалау.
Деңгейлеп-саралап оқыту технологиясы: әрбір оқушыны оның ең жақын дамыту аймағына сәйкес келетін қызметке қосу үшін жағдай жасау	Танымдық ынтаны, дербестікті дамыту, өз мәселелерін тұжырымдай білу және қоя білу, өзін-өзі тексеру және өзара тексеру.

Басқа технологиялық құрам бөлігі когнитивтік дербестікті қалыптастырудың жеке траекториясын құруға тікелей байланысты. ДШ педагогының жұмысы әрбір білім алушы үшін міндеттерді нақтылауға, бағдарлама құру үшін атмосфераны қалыптастыруға, сыныптағы білім алушылар арасындағы үдерістерді жалпы реттеуді іске асыру арқылы белгілі бір қосымша нүктелері бар жеке когнитивтік қызметті құруға қолдауды қамтамасыз етуге бағытталған.

Сонымен қатар, білім алушының қызметі көрсетілген кезеңде жеке қызметті құрудан, қызметті іске асыру үшін ең маңызды жағдайларды анықтаудан (дәрежесі, уақыт аралығы, қызмет түрі), ДШ оқытушыларымен де, оқыту қызметіне өзге де қатысушылармен де коммуникацияларда болудан тұрады.

«Дербес танымдық қызмет шеңберіндегі оқытудың мазмұны» технологиялық құрам бөлікті білім алушы үшін ұсынымдық сипаттағы тілектер қалыптастырылатын тұлғалық сипаттамаларына байланысты үлгілерді, тәсілдерді және оқыту құралдарын іріктеу кезінде қолдауды қамтамасыз етуді мақсат етеді.

Мазмұндық құрам бөлікті таңдау әрбір білім алушының іскерлігі, дағдысы және жеке сұранысы негізінде іске асырылады.

Дербес когнитивтік қызметтің мазмұнын шектеу, танымдық қызметтің мазмұнын толтырудың дайындық дәрежесі бойынша жүзеге асырылады. Өз кезегінде оқушы осы кезеңде танымдық үдерісті іске асыру түрлерін, тәсілдері мен құралдарын ақылға қонымды іріктеуін жүзеге асырады.

«Қызметті тиімді диагностикалау және уақтылы түзету» құрам бөлікті белгілі бір көрсеткіштерге, түзету сценарийін әзірлеуге негізделе отырып, оқушының танымдық дербестігін дамыту деңгейін зерттеуді және анықтауды көздейді.

Өз талаптардың деңгейіне, қолданыстағы көрсеткіштерге сәйкес жеке қызметтің нәтижелі көрсеткіштерін бағалау, қандай да бір нәтиженің салдары болған - жағымсыз немесе оң себептерді анықтау жүзеге асырылады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. М. Құрманов танымдық дербестік - бұл таным объектілерінің қасиеттерін жылдам көрсетуге және жеке жетілдіруге бағытталған өзінің барлық күштерін жинауға көмектесетін тұлғаның жағдайы екенің анықтады [15].

Зерттеуші Т.В. Абрамова когнитивтік дербестік - бұл өзінің өз ойлауына ұдайы ұмтылу, стандартты емес жағдайға бейімделе білу және міндетті шешуге жеке тәсіл табу; алынған білімдік ақпаратты ғана емес, сондай-ақ оны іздестіру әдістерін де түсінуге ұмтылу; басқа тұлғалардың пікірлеріне және ойлау еркіндігімен ерекшеленетін өзінің пікірлеріне сыни талдау негізіндегі көзқарас дейді [16].

Ғалым С.Н. Новикова когнитивтік дербестікті білім алушының өз күшімен когнитивтік қызметті жүргізуге, басқалардың көмегінен жалпы және ерекше оқу білімдерін меңгеруге ұмтылысының тұтас жиынтығын қамтитын тұлғалық сапа ретінде анықтайды [17].

Біз М.А. Даниловпен, Н.А. Половниковамен, Т.И. Шамовамен және келісеміз, олар когнитивтік дербестікті «неғұрлым тұтастықты болып табылатын тұлғаның қасиеті, өйткені ол жаңаларын қолдану және сатып алу жөніндегі білім жүйесі мен қызмет тәсілдерін дамытумен, сондай-ақ ерік күштерінің кернеулігімен байланысты» деп есептейді [18].

Өртүрлі ғалымдардың ұстанымдарын біріктіре отырып, танымдық дербестікті дамыту үдерісінде оқушының оқу-танымдық қызметті жүзеге асыруға деген қызығушылығының маңызы бар және танымдық дербестіктің нәтижесі әрқашан жаңа білім немесе құзырет болып табылады деген қорытынды жасауға болады.

Біз сипаттаған технологияны енгізу нәтижелері авторлық технология енгізілген тәжірибелік топтың тұжырымдарын үш тобы үшін екі бөлімнің динамикасында айтарлықтай айырмашылықтарды тапты деп қорытынды жасауға мүмкіндік береді. Жоғары сынып оқушылары

оқу іс-әрекетінің мазмұнына және оны жүзеге асыру процесіне көбірек көңіл бөлді (1,6-дан 2,6 баллға дейін). Олар жаңа білім мен жаңа оқу дағдыларын алуға ұмтылады, қызықты деректерді, құбылыстарды анықтай алады, құбылыстардың маңызды қасиеттеріне, оқу материалындағы заңдылықтарға, қағидаттарға, түйінді идеяларға қызығушылық танытады (температура = 2,35, теория ≤ 1,98; p < 0,05). Бұл жоғары сынып оқушылары үшін табысқа жету, мақсатты жүзеге асыруға белсенді қатысу, оған жетуге бағытталған құралдарды өз бетінше таңдау маңызды болды (1,8-ден 2,7 баллға дейін). Студент критерийінің есебі де осы тұжырымның өзгерістерін көрсетті (температура = 2,17, теор ≤ 1,98; p < 0,05). Білім алу әдістерін меңгеруге бағыттылық деңгейі артты, тәжірибелік топ оқушыларының білімді өз бетінше меңгеру әдістеріне, таным әдістеріне, оқу-тәрбие жұмысын өзін-өзі реттеу әдістеріне және ұтымдылыққа қызығушылықтары арта түсті. олардың оқу-тәрбие жұмысын ұйымдастыру (1,2-ден 2,4-ке дейін), ал. Айырмашылықтар да айтарлықтай (температура = 2,14, теор ≤ 1,98; p < 0,05).

Қорытынды. Біз әзірлеген жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы танымдық дербестікті дамыту үдерісін оңтайландыруға; сабақта ұжымдық жұмыс түрлерін сақтай отырып оқытуды дараландыру мен дифференциялауға, оқыту үдерісін құрылымдауға ықпал етеді; танымдық қызметті өзін-өзі іске асыру, ынталандыру және өзін-өзі жетілдіру құралы ретінде әрекет етеді; білім алушыны білімді, іскерлікті, дағдыны дербес қалыптастыруға итермелейді. Біз құрастырған жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарындағы танымдық дербестігін дамыту үдерісінің технологиясы мектептің оқу үрдісіндегі басқа да пәндерге сәтті бейімделуі және экстраполяциясы шартымен қолданылуы мүмкін.

Жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамыту технологиясы мынадай құрам бөліктерді қамтиды: жоғары сынып оқушыларының жеке қажеттіліктері негізіндегі мақсаттылық; танымдық дербестікті дамыту үдерісін технологиялық сүйемелдеу; жоғары сынып оқушысының танымдық дербестігін тәрбиелеудің жеке траекториясын құрастыру; дербес танымдық қызмет шеңберінде оқытудың мазмұны; қызметті диагностикалау және уақтылы түзету.

Әдебиеттер

- 1 Смирнов Е.И., Афанасьев В.В. Экспериментальное исследование творческой активности студентов в процессе обучения математике // Ярославский педагогический вестник. - 1996. - №3. - С. 110-115.
- 2 Буш Г.Я. Проблемы эвристики. - М.: Научно-техническое творчество, 1987. - 123 с.
- 3 Блонский П.П. Избранные психологические произведения./ П.П.Блонский. - М: 1964. - 556 с.
- 4 Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении: Логико-психол. проблемы построения учеб. Предметов. - М. : Пед. о-во России, 2000. - 478 с.
- 5 Лернер И.Я. Дидактические основы методов обучения.— М.: Педагогика, 1981.—186 с.
- 6 Роджерс К. Свобода учиться.- М: 2002. - 326 с.
- 7 Сухомлинский В.А. Сто советов учителю / В. А. Сухомлинский. - Ижевск : Удмуртия, 1981. - 296 с.
- 8 Шацкий С.Т. Избранные педагогические сочинения: - М. : Педагогика, 1980. - 420 с.
- 9 Кенжебеков Б.Т. Жоғары оқу орны жүйесінде болашақ мамандардың кәсіби құзыреттілігін қалыптастыру: 13.00.08: пед. ғыл. док. ... автореф. – Қарағанды, 2005. – 40 б.
- 10 Асанов, Н.А., Калдияров Д.А., Минажева Г.С. Организация образовательного процесса на основе кредитной технологии. – Алматы: Казах. университет, 2004. – 86 с.
- 11 Накипбекова Р.У. Освоение новых образовательных технологий преподавателями клинических дисциплин. // Білім, 2007, - №5. - С. 16-20.
- 12 Тесленко А.Н., Лепешев Д.В. Социализация личности подростка в условиях детского центра: Монография. – Астана: Институт управления, ЦЮИ, РУОЦ «Балдаурен», 2009. –316 с.
- 13 Susan A. Graham, Sheri Madigan Bridging the Gaps in the Study of Typical and Atypical Cognitive Development: A Commentary. Journal of Cognition and Development. - 2016. - №17. - P. 671-680.
- 14 Завалко Н.А., Сахариева С.Г. Современные педагогические технологии. - Алматы: Эпиграф, 2019. – 288 с.
- 15 Курманов М. Подготовка будущих учителей физики в университете к формированию познавательной активности учащихся: автореф. дис. ... д. п. н.: 13.00.01. – Бишкек, 2000. – 44 с.
- 16 Абрамова Т.В. Педагогическая система формирования познавательной самостоятельности школьников как средство актуализации знаний: На материале предметов естественно-математического цикла: автореф. дис. ... к. п. н.: 13.00.04. – Саратов, 2003. – 23 с.
- 17 Новикова С.Н. Особенности инициативы старшеклассников в общественно полезной деятельности. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006424309> (дата обращения 16.01.2022г.)
- 18 Половникова Н.И. О теоретических основах воспитания познавательной самостоятельности школьника в обучении. [Электронный ресурс] URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006458037> (дата обращения 16.01.2022г.)

References

- 1 Smirnov E.I., Afanas'ev V.V. Eksperimental'noe issledovanie tvorcheskoy aktivnosti studentov v processe obucheniya matematike // YAroslavskij pedagogicheskij vestnik. - 1996. - №3. - S. 110-115.
- 2 Bush G. YA. Problemy evristiki. - M.: Nauchno-tekhnicheskoe tvorchestvo, 1987. - 123 s.
- 3 Blonskij P.P. Izbrannye psihologicheskie proizvedeniya./ P.P.Blonskij. - M: 1964. - 556 s.
- 4 Davydov V.V. Vidy obobshcheniya v obuchenii: Logiko-psihol. problemy postroeniya ucheb. Predmetov. - M. : Ped. o-vo Rossii, 2000. - 478 s.
- 5 Lerner I.YA. Didakticheskie osnovy metodov obucheniya.— M.: Pedagogika, 1981.—186 s.
- 6 Rodzhers K. Svoboda uchit'sya.- M: 2002. - 326 s.
- 7 Suhomlinskij V.A. Sto sovetov uchitelyu / V. A. Suhomlinskij. - Izhevsk : Udmurtiya, 1981. - 296 s.
- 8 SHackij S.T. Izbrannye pedagogicheskie sochineniya: - M. : Pedagogika, 1980. - 420 s.
- 9 Kenzhebekov B.T. ZHOғary oқu орny zhyjesinde bolashaq mamandardyң kәsibi құzyrettiligin қалыптастыру: 13.00.08: ped. ғыл. dok. ... avtoref. – Қарағанды, 2005. – 40 б.
- 10 Asanov, N.A., Kaldiyarov D.A., Minazheva G.S. Organizaciya obrazovatel'nogo processa na osnove kreditnoj tekhnologii. – Almaty: Kazah. universitet, 2004. – 86 s.
- 11 Nakipbekova R.U. Osvoenie novyh obrazovatel'nyh tekhnologij prepodavatelyami klinicheskikh disciplin. // Bilim, 2007, - №5. - S. 16-20.
- 12 Teslenko A.N., Lepeshev D.V. Socializaciya lichnosti podrostanta v usloviyah detskogo centra: Monografiya. – Astana: Institut upravleniya, CYUI, RUOC «Baldauren», 2009. –316 s.
- 13 Susan A. Graham, Sheri Madigan Bridging the Gaps in the Study of Typical and Atypical Cognitive Development: A Commentary. Journal of Cognition and Development. - 2016. - №17. - P. 671-680.
- 14 Zavalko N.A., Saharieva S.G. Sovremennye pedagogicheskie tekhnologii. - Almaty: Epigraf, 2019. – 288 s.
- 15 Kurmanov M. Podgotovka budushchih uchitelej fiziki v universitete k formirovaniyu poznavatel'noj aktivnosti uchashchihsya: avtoref. dis. ... d. p. n.: 13.00.01. – Bishkek, 2000. – 44 s.
- 16 Abramova T.V. Pedagogicheskaya sistema formirovaniya poznavatel'noj samostoyatel'nosti shkol'nikov kak sredstvo aktualizacii znaniy: Na materiale predmetov estestvenno-matematicheskogo cikla: avtoref. dis. ... k. p. n.: 13.00.04. – Saratov, 2003. – 23 s.
- 17 Novikova S.N. Osobennosti iniciativy starsheklassnikov v obshchestvenno poleznoj deyatel'nosti. [Elektronnyj resurs] Rezhim

dostupa: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006424309> (data obrashcheniya 16.01.2022g.)

18 Polovnikova N.I. O teoreticheskikh osnovah vospitaniya poznavatel'noj samostoyatel'nosti shkol'nika v obuchenii. [Elektronnyj resurs] URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01006458037> (data obrashcheniya 16.01.2022g.)

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</p> <p>Кайргожин Дулат Оразбайұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақтың спорт және туризм академиясының докторанты, Алматы қ., Қазақстан e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Кайргожин Дулат Уразбаевич – магистр педагогических наук, докторант, Казахская Академия Спорта и Туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Kairgozhin Dulat Urazbayevich - Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>
---	--	--

Мухамбет Ж.С.^а, Авсиевич В.Н.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Мухамбет Жасын Серикбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях

Аннотация. В статье представлены практические рекомендации по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях и авторские методические комплексы упражнений спортивной направленности. Дано определение термина спортивная нагрузка применительно к организации занятий данным видом деятельности. Основным концептуальным положением методического обеспечения физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений выступает интеграция предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом, что должно являться основным компонентом содержания занятий физическими упражнениями, которая должна соответствовать интересам студенческой молодежи. Представленные в методических комплексах упражнения позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп опорно-двигательного аппарата и максимально включить в работу кардио-респираторную систему, что в свою очередь положительно действует на адаптационные функции организма и общие метаболические процессы функциональной системы. Все это достигается при минимальном количестве используемых упражнений и минимальных затратах времени.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, методические комплексы упражнений, студенты, высшие учебные заведения.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Avsiyevich Vitaliy Nikolayevich

Practical recommendations for organizing independent physical culture and sports activities of students in higher educational institutions

Abstract. The article presents practical recommendations on the organization of independent physical culture and sports activities of students in higher educational institutions and the author's methodological complexes of exercises of a sports orientation. The definition of the term sports load in relation to the organization of classes in this type of activity is given. The main conceptual position of the methodological support of physical culture and sports activities of students of higher educational institutions is the integration of the subject of physical culture with independent sports, which should be the main component of the content of physical exercises, which should meet the interests of students. The exercises presented in the methodological complexes allow you to use the maximum number of muscle groups of the musculoskeletal system and to include the cardio-respiratory system as much as possible, which in turn has a positive effect on the adaptive functions of the body and the general metabolic processes of the functional system. All this is achieved with a minimum number of exercises used and a minimum investment of time.

Key words: physical culture and sports activities, methodological complexes of exercises, students, higher educational institutions.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Авсиевич Виталий Николаевич

Жоғары оқу орындарында студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастыру бойынша практикалық ұсынымдар

Аңдатпа. Мақалада жоғары оқу орындарында студенттердің дербес дене шынықтыру-спорттық қызметін ұйымдастыру бойынша практикалық ұсынымдар және спорттық бағыттағы жаттығулардың авторлық әдістемелік кешендері ұсынылған. Спорттық жүктеме терминінің осы қызмет түрімен айналысуды ұйымдастыруға қатысты анықтамасы берілген. Жоғары оқу орындары студенттерінің дене шынықтыру-спорт қызметін әдістемелік қамтамасыз етудің негізгі тұжырымдамалық ережесі дене шынықтыру пәнінің спортпен өз бетінше шұғылдануымен интеграциялануы болып табылады, бұл дене жаттығулармен шұғылдану мазмұнының негізгі компоненті болып табылады, ол студент жастардың мүдделеріне сәйкес келуге тиіс. Әдістемелік кешендерде ұсынылған жаттығулар тірек-қимыл аппаратының бұлшық ет топтарының ең көп санын іске қосуға және кардио-респираторлық жүйені жұмысқа барынша қосуға мүмкіндік береді, бұл өз кезегінде ағзаның бейімделу функциялары мен функционалдық жүйенің жалпы метаболикалық процестеріне оң әсерін тигізеді. Мұның бәрі пайдаланылатын жаттығулардың ең аз саны және ең аз уақыт шығындары кезінде қол жеткізіледі.

Түйін сөздер: дене шынықтыру-спорт қызметі, жаттығулардың әдістемелік кешендері, студенттер, жоғары оқу орындары.

Введение. Актуальность исследования определяет и тот факт, что в существующей педагогической практике высших учебных заведений Казахстана основная часть физкультурно-спортивных мероприятий не формируют и не развивают у студентов мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности применяемыми средствами и методами физической культуры в рамках дисциплины и дополнительных спортивных процедур [1].

Как одна из проблем системы образования в Казахстане, в разрезе развития массового детского спорта и привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, данный аспект отражен в Концепции развития отрасли до 2025 года и сформулирован как - непредусмотренность механизмов мотивации занятиями массовой физической культурой и спортом [2, 3].

Кроме обще дидактических принципов обучения и воспитания, основными принципами физического воспитания студентов является оздоровительная и профессионально-прикладная направленность. Дисциплина «Физическое культура» в высшей школе является обязательной независимо от профиля учебного заведения, однако главными задачами ее является укрепление здоровья и физическое совершенствование студентов, а также их психофизиологическая подготовка к осуществлению будущей профессиональной деятельности. Однако количество часов, предусмотренных учебным планом, на физическое воспитание студенчества, не способно в определенной степени решать вышеуказанные задачи, что актуализирует необходимость использования самостоятельной деятельности молодежи. Это, в свою очередь, требует наличия у студентов специальных знаний, умений и навыков к осуществлению физического самосовершенствования, положительного мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, что предопределяет необходимость применения соответствующих мер в процессе физического воспитания в высших учебных заведениях [4].

Важным условием, определяющим эффективность обучения в высших учебных заведениях, является высокий уровень физической и умственной работоспособности студентов и их учебно-трудовая активность студентов. Физическая и умственная работоспособность взаимосвязаны. Работоспособность будущего специалиста выражается в способности выполнять определенную работу и обусловлена уровнем его физических и психофизиологических воз-

можностей, а также состоянием здоровья и профессиональной подготовленностью.

В настоящее время в высших учебных заведениях Казахстана отмечается невысокая активность студенческой молодежи в плане физкультурно-спортивной деятельности, которая связана с несформированностью и недооценкой мотивационно-ценностного отношения к данному виду деятельности.

Многие факторы указывают на общее снижение физической работоспособности студенческой молодежи по объективным причинам (социальный уровень жизни, экология, низкий уровень здоровья и двигательных возможностей абитуриентов и тому подобное). Количественная характеристика физической работоспособности необходима для организации процесса физического воспитания, прогнозирования и планирования учебных нагрузок, организации двигательного режима студентов.

Единую инфраструктуру физкультурно-спортивного развития студенческой молодежи можно сформировать при условии, когда инновационные разработки, соответствующие определенным условиям высших учебных заведений, будут комплементарно дополнять классические утвердившиеся и эффективные методики и создавать особую среду, в которой вне зависимости от начального уровня физического развития и опыта тренировочной и соревновательной деятельности, каждый студент в той или иной мере будет вовлекаться в студенческую спортивную жизнь.

Целесообразность реформации психолого-педагогического предназначения занятий физической культурой и спортом в исчерпывающем формировании личности студенческой молодежи определило изменения условий не только к управлению учебно-тренировочным процессом их физической подготовки, но и к переоценке статусного состояния предмета «физическая культура», отображающего сущность и современное содержание физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях.

В данном контексте спортивная нагрузка будет являться видом физической нагрузки, направленным на повышение двигательной активности студентов вузов, выходящим за рамки традиционной системы организации занятий физической культурой за счет включения специальных комплексов физических упражнений спортивной ориентации и нацеленным на повышение мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности.

При этом интеграция предмета физическая культура с самостоятельными занятиями спортом должно явиться основным компонентом содержания занятий физическими упражнениями которая должна соответствовать интересам студенческой молодежи.

Целью исследования явилась разработка практических рекомендаций по организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов в высших учебных заведениях и авторских методических комплексов упражнений спортивной направленности.

Методы и организация исследования. В рамках проведенного диссертационного исследования и изучения влияния спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения, разработаны специальные методические указания и комплексы упражнений, а также обоснована теоретическая модель методики формирования и развития мотивации студентов к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности и проведена практическая проверка разработанной методики в педагогических условиях, обеспечивающих регистрацию изменений динамики таких показателей как: структура мотивации, соматическое здоровье, физическая работоспособность, психофизиологические показатели развития организма студентов в условиях педагогического эксперимента [1, с. 86-137; 5]. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом представлена в публикации в 2021 г. [6].

Основным методом исследования явился естественный педагогический эксперимент. Данный метод использовался для объективной и доказательной проверки достоверности исследования.

В контрольную группу и экспериментальную группу были включены студенты одного из педагогических вузов РК по направлению общая и предметная педагогика в количестве 50 студентов в каждой группе в равной гендерной пропорции.

В контрольной группе проводились занятия по общепринятой (стандартной) методике высших учебных заведений, в экспериментальной группе проводились занятия по разработанной методике формирования и развития мотивации к самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности с применением специальных методических указаний и разработанных комплексов упражнений спортивной направленности.

В результате формирующего этапа педагогического эксперимента проведена проверка показателей соматического здоровья, физической работоспособности, общих и специальных профессионально важных двигательных и психофизиологических показателей развития организма, оценена их динамика и определена ее достоверность у студентов обеих групп.

Результаты экспериментального обоснования разработанной методики представлены в публикации авторов данной статьи в научном журнале Retos (Испания) в январе 2021. В результате проведенного эксперимента доказана более высокая степень результативности методики интегрирующей занятия физической культурой с занятиями спортом по сравнению с существующими педагогическими подходами к процессу физического воспитания и обосновывается необходимость взаимосвязи в высших учебных заведениях предметной области физической культуры как компонента образовательной системы и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи [7].

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию оценивается с учетом двух условий: 1) сформированностью готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, включающий уровень мотивации, теоретико-методической подготовленности и привлечения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; 2) повышения эффективности процесса физического воспитания в высших учебных заведениях. На данном основании, рекомендуется следующее:

1. Разработать на уровне каждого отдельного взятого высшего учебного заведения нормативные документы (положения), которые бы регламентировали физкультурно-спортивную деятельность и одновременно являлись мотивационными стимулами. Данные нормативные документы должны регулировать как саму физкультурно-спортивную деятельность в вузе, так и статус студентов-спортсменов.

2. Проведение на постоянной основе анкетирования и опросов для определения уровня вовлеченности и диапазона индивидуальных потребностей в занятиях физкультурно-спортивной деятельностью студентов высших учебных заведений.

3. Изменение двигательного режима студентов за счет увеличения часов по предмету физическая культура и спорт.

4. Введение в учебную программу вузов дополнительных факультативных часов, обеспечивающих оптимальный уровень двигательной активности с ориентацией на определенные виды спорта, в том числе и за счет теоретических занятий.

5. Выпуск специальной литературы, объясняющей студентам целесообразность повышения двигательной активности за счет занятий физической культурой и спортом.

6. Организация спортивных (тренажерных) залов или воркаут-площадок в каждом студенческом общежитии, что значительно повысит доступность занятиями спортом для студентов.

7. Введение в расписание обязательной физкультурной паузы между учебными занятиями в высших учебных заведениях.

8. Для роста эффективности менеджмента физкультурно-спортивной деятельности по развитию студенческого спорта необходимо реализовывать на постоянной основе информационно-пропагандистскую работу по освещению результатов успешных выступлений учащихся из числа студентов высших учебных заведений

на соревнованиях различного уровня.

9. Повышение мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов через выполнение норм и требований президентских тестов.

10. Внедрение в педагогическую практику вузов современных информационных образовательных технологий, ориентированных на повышение уровня информационной обеспеченности по наиболее модным, востребованным, доступным и массовым видам спорта с обязательными элементами социально-психологического воздействия, нацеленными на развитие студенческого спорта и формирование желания к самостоятельным занятиям.

11. Проведение массовых студенческих соревнований по различным видам спорта с возможностью участия студентов с низкой физической подготовленностью.

Данные аспекты должны стать основой формирования готовности к осуществлению самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности студенческой молодежи.

Специальные методические указания и разработанные комплексы упражнений спортивной направленности представлены в таблицах 1–5.

Таблица 1 - Методический комплекс упражнений для утренней гимнастики студентов

№	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	Ходьба на месте	2–3 минуты	Темп увеличивается после 1 минуты выполнения упражнения
2	Подъем рук через стороны от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые.
3	Подъем рук перед собой от бедра над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые
4	Прогиб назад с подъемом рук над головой	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки прямые собраны в замок
5	Наклон вперед до касания пола	15 повторений	Исходное положение – стоя
6	Наклоны в стороны	15 повторений	Исходное положение – стоя. Руки на поясе
7	Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя – ноги на ширине плеч. 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза. 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
8	Глубокие приседания	15–20 раз после выполнения упражнения отдых	1. Исходное положение стоя – ноги на ширине плеч

Продолжение таблицы 1

		1 минута затем переход к следующему упражнению	2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5см) 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
9	Отжимания от пола	10–15 раз	1. Исходное положение параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании вдох, при подъеме выдох 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
10	Ходьба на месте	1 минута	Темп медленный

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений для утренней гимнастики выполнять на голодный желудок (до завтрака).
2. Избегать резких рывковых движений при выполнении упражнений.
3. Отдых между упражнениями выполняется только после приседаний.
4. Соблюдать ежедневную регулярность выполнения утренней зарядки.
5. После зарядки принять душ и позавтракать.

Таблица 2 - Методический комплекс упражнений для физкультурной паузы между учебными занятиями студентов в вузах

№	Вовлекаемый отдел опорно-двигательного аппарата	Упражнение	Порядок выполнения	Методические указания
1	Шейный отдел позвоночника	1. Повороты головы вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. При наличии нарушений работы вестибулярного аппарата запрещается закрывать глаза 3. При наличии остеохондроза голову далеко назад не запрокидывать
		2. Наклоны головы вперед и назад, вправо и влево.	5 раз в каждую сторону попеременно	
		3. Круговые вращения головой	5 раз в каждую сторону попеременно (повторить 2 раза)	
2	Плечевые суставы	1. Вращение руками в плечевом суставе	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч 2. Сохранять туловище прямым и неподвижным 3. Вращения выполнять в динамичном режиме
3	Локтевые суставы	1. Вращения согнутыми в локтях руками	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение – стоя, руки согнуты в локтевых суставах параллельно полу 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
4	Лучезапястные суставы	1. Вращательные движения кистями по и против часовой стрелки	Одновременно двумя руками 10 вращений вперед и 10 вращений назад (повторить 2 раза)	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч Руки вытянуты перед собой 2. Вращения выполнять в динамичном режиме
5	Тазобедренные суставы	1. Вращение тазом	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение стоя — ноги на ширине плеч. Руки на боках

Продолжение таблицы 2

6	Коленные суставы	1. Круговые движения коленями	Попеременно в каждую сторону по 30 сек	1. Исходное положение - ноги вместе согнуты в коленях на комфортную высоту. Ладони выше коленей
7	Голеностопные суставы	1. Круговые вращения в голеностопном суставе	1. Поднимается левая нога. Выполняется 20 вращательных движений ступни наружу. Нога возвращается на пол. Выполняется то же движение правой стопой	1. Исходное положение – стоя на полу, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
Общие рекомендации: 1. При выполнении всех упражнений физкультурной паузы дыхание произвольное и без задержек. 2. Отдых между упражнениями отсутствует				

Таблица 3 - Методический комплекс упражнений для системного воздействия на организм студентов, применяемый в домашних условиях (в условиях общежитий при отсутствии наличия тренажерных залов), без специального инвентаря 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	Разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Отжимание от пола	5 подходов по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение – тело параллельно пола, опора на прямые руки на ширине плеч 2. При опускании – вдох, при подъеме выдох. Дыхание без задержек. 3. Девушки могут выполнять упражнение от скамьи (стула) либо с колен
3	Глубокие приседания	5 подходов по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение – стоя – ноги на ширине плеч 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5 см) 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении приседаний должна быть ровной
4	Выпады фронтальные	5 подходов по 12–15 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по 8–10 раз для каждой ноги Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение стоя, спина прямая, ноги стоят параллельно друг другу 2. Выполнять без перерыва между правой и левой ногой 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
5	Планка на локтях	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60–120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45–90 секунд	1. Исходное положение – горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Продолжение таблицы 3

6	«Берпи»	5–10 раз с постепенным увеличением до 40 раз	5–10 раз с постепенным увеличением до 30 раз. При низком уровне физической подготовленности студенты 1–2 неделю выполняют упражнение без выпрыгиваний; 3–4 неделю – с выпрыгиваниями без отжиманий; 4–5 неделю в полном объеме	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов.
7	Скручивание для мышц брюшного пресса	4 подхода по 20–30 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 10–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
<p>Общие рекомендации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи. 2. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном. 3. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом). 4. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота). 5. Студентам, которые не могут выполнить требуемое количество подходов и повторений комплекса, рекомендуется выполнять их максимально возможное число с постепенным увеличением. 6. Тренировки в домашних условиях обязательно должны выполняться в спортивной форме одежды. 				

Таблица 4 - Методический комплекс упражнений для выполнения в условиях спортивных комплексов в вузах и студенческих общежитиях (при наличии тренажерных залов) применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Приседание со штангой на плечах	5 подходов по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	1. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны 2. Избегать отрыва пяток от пола (если данное указание выполнить сложно, то подложить под пятки платформы высотой 2–2,5см 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох 4. Спина при выполнении должна быть ровной 5. Избегать мышечного «отскока» в нижней точке амплитуды 6. Глубина приседа производится ниже параллели бедра с полом на 5–6 см
3	Становая тяга со штангой	5 подходов по 6–8 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 6–8 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	1. Упражнение выполняется в классическом стиле. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч, носки расставлены слегка в стороны

Продолжение таблицы 4

				<p>2. Спина при выполнении должна быть ровной</p> <p>3. Избегать отбива штанги от пола в нижней точке амплитуды</p> <p>4. Избегать рывка при отрыве штанги от пола</p> <p>5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
4	Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	5 подходов по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы.</p> <p>2. Ширина хвата по контролю угла в локтевом суставе -угол должен составлять 90 градусов)</p> <p>3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения</p> <p>4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
5	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 4 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2–3 минуты	На низкой перекладине -3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение – вис на перекладине.</p> <p>2. Ширина хвата перекладины на 4–5 см шире уровня плеч с каждой стороны</p> <p>3. Девушки выполняют подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения</p> <p>4. Избегать продолжительного провисания в нижней точке амплитуды движения</p> <p>5. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения</p> <p>6. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
6	Жим штанги стоя	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	2 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 2–3 минуты	<p>1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч</p> <p>2. Ширина хвата штанги на 4–5 см шире уровня плеч с каждой стороны</p> <p>3. Избегать отбива штанги в нижней точке амплитуды движения</p> <p>4. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>
7	Подъем штанги стоя на двухглавую мышцу плеча (бицепс)	3 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	2 подхода по 8–10 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	<p>1. Исходное положение - стоя – ноги на ширине плеч</p> <p>2. Ширина хвата штанги на ширине плеч</p> <p>3. Избегать раскачивания тела во время выполнения упражнения</p> <p>4. Не допускать подрыва штанги («читинга») с целью выполнить большее количество повторений</p>
				<p>5. Не загибать кисти во внутрь при подъеме штанги</p> <p>6. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох</p>

Продолжение таблицы 4

8	Разгибание рук в положении лежа на горизонтальной скамье («французский жим») на трехглавую мышцу плеча (трицепс)	3 подхода по 10–12 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	2 подхода по 10–12 раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение - лежа на горизонтальной скамье. Ноги согнуты в коленях с полной опорой на обе стопы. 2. Ширина хвата штанги - 20 см между ладонями 3. Штанга опускается за голову, избегая отбива в нижней точке амплитуды движения 4. Локти разводить в стороны или сводить внутрь недопустимо 5. При опускании штанги вниз производится вдох при подъеме выдох
9	Подъем со штангой на носки стоя (для развития мышц голени)	4 подхода по 12–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	3 подхода по 12–15 раз Отдых между подходами 1–1,5 минуты	1. Исходное положение - стоя — ноги на ширине плеч, положение носков меняется в каждом подходе (вовнутрь, наружу, параллельно друг друга) 2. Ноги в коленях сгибать при выполнении упражнения запрещается 3. Дыхание произвольное
10	Скручивание для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение - лежа на полу, ноги согнуты в коленях, таз прижат к полу 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
11	«Берпи»	15–20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10–15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи.
2. После выполнения общей разминки, в каждом отдельном упражнении выполняется 2 подхода с пустым грифом штанги для специальной разминки.
3. Весовая нагрузка подбирается индивидуально для каждого студента в каждом упражнении. Вес, который студент в состоянии поднять требуемое количество раз согласно методическим указаниям является оптимальным. Повышение весовой нагрузки производить не более чем на 5% от свободно выполняемой не чаще 1 раза в неделю.
4. Для студентов астенического типа телосложения рекомендуется снижение количества повторений во всех упражнениях до шести.
5. Для студентов с избыточной массой тела рекомендуется увеличивать нагрузку прежде всего не за счет увеличения веса снаряда (штанги), а за счет постепенного увеличения количества повторений на 50%.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).

9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
10. Не рекомендуется увеличивать количество подходов и упражнений ранее чем через год систематических занятий.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2–3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке).

Таблица 5 - Методический комплекс упражнений для выполнения студентами на воркаут-площадках в высших учебных заведениях применяемый 3 раза в неделю, через день

№	Упражнение	Порядок выполнения		Методические указания
		Юноши	Девушки	
1	2	3	4	5
1	Общая разминка	Разработанный комплекс упражнений для физкультурной паузы с указанным порядком выполнения и методическими указаниями (приложение Б)		1. Выполнение разминки носит обязательный характер для студентов с целью подготовки организма к основной части тренировочного комплекса
2	Подтягивание на перекладине	На высокой перекладине - 5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	На низкой перекладине (перекладине брусьев) - 3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – вис на перекладине. 2. Ширина хвата на каждой тренировке меняется от узкого до широкого. 3. Девушки могут выполнять подтягивания с опорой на ноги для облегчения выполнения упражнения 4. При низком уровне силовых качеств, который не позволяет выполнять упражнение в классическом режиме, юноши и девушки могут использовать обратный хват на перекладине, что значительно облегчит выполнение упражнения 5. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
3	Отжимание на брусьях	5 подходов на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 2-3 минуты	1. Исходное положение – туловище между брусьями, с опорой на прямые руки, хват - ладони во внутрь 2. Девушками упражнение выполняется на низкой перекладине для отжиманий 3. При опускании вниз производится вдох при подъеме выдох
4	Подъем туловища на наклонной доске для мышц брюшного пресса	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5-2 минуты	1. Исходное положение - лежа на доске, ноги прямые, таз прижат к поверхности доски. 2. Подъем выполнять за счет мышц пресса 3. В нижнем положении – вдох, в верхнем выдох
5	«Берпи»	15-20 раз с постепенным увеличением до 40 раз	10-15 раз с постепенным увеличением до 30 раз.	1. Исходное положение - с глубокого приседа, переход в планку, выполнение отжимания, переход в глубокий присед и выпрыгивание вверх. 2. Девушки могут выполнять «Берпи» без отжиманий для облегчения выполнения упражнения 3. Противопоказания для выполнения упражнения: хронические заболевания сердца, повышенное артериальное давление, заболевания сосудов нижних конечностей, избыточный собственный вес студентов. 4. Для поддержания аэробного режима выполнения данного упражнения категорически запрещается задержка дыхания

Продолжение таблицы 5

6	Поднятие ног из положения виса на перекладине	3 подхода на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	3 подхода по на максимальное количество раз Отдых между подходами 1,5–2 минуты	1. Исходное положение – вис на высокой перекладине, руки выпрямлены полностью, подъем ног осуществляется при их полном выпрямленном положении до максимально возможной точки в верхней части амплитуды движения. 2. Юноши данное упражнение могут выполнять на брусках. Исходное положение – туловище между брусками, с опорой на прямые руки, хват – ладони во внутрь.
7	«Планка на локтях»	30 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 4 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 60–120 секунд	15 секунд время выполнения упражнения, 1 минута отдыха, повторить 3 раза. Постепенно время нахождения в стойке должно увеличиваться до 45–90 секунд	1. Исходное положение -горизонтальное положение тела с опорой на локти и пальцы ног. Тело принимает положение прямой линии без прогибов. 2. Дыхание медленное, глубокое, без задержек

Общие рекомендации:

1. Комплекс упражнений выполнять после 1,5–2 часов после приема пищи
2. Необходимо держать дистанцию между тренирующимися, чтобы не травмировать и не травмироваться при выполнении упражнений.
3. Запрещается менять технику выполнения упражнений.
4. Необходимо соблюдать выполнение исходных положений.
5. Запрещается выполнение упражнений с резкими рывками.
6. Избегать выполнение комплекса упражнений непосредственно перед сном.
7. Во время занятий необходимо употреблять достаточное количество воды (избегая применения воды и напитков с газом).
8. Соблюдать еженедельную регулярность занятий (понедельник-среда-пятница либо вторник-четверг-суббота).
9. Избегать задержек дыхания во время выполнения упражнений.
11. При возникновении острых заболеваний занятия необходимо прекратить (возобновлять занятия необходимо при полном выздоровлении, первые 2–3 занятия после выздоровления выполнять при минимальной весовой нагрузке).
12. Выполнение упражнений на воркаут-площадках при минусовой температуре запрещается. При температуре ниже +12 градусов (С°), рекомендуется проводить занятия в теплой одежде с хорошими водоотводящими качествами (для своевременного удаления пота).

Представленные в методических комплексах упражнения позволяют задействовать максимальное количество мышечных групп опорно-двигательного аппарата и максимально включить в работу кардио-респираторную систему, что в свою очередь положительно действует на адаптационные функции организма и общие метаболические процессы функциональной системы. Все это достигается при минимальном количестве используемых упражнений и минимальных затратах времени.

По материалам проведенного педагогического эксперимента в рамках диссертационного исследования эффективность внедрения представленных методических комплексов в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию подтверждена положительной динамикой мотивации, теоретической и методической подготовленности, показателями физического состояния и профессионально важных

психофизиологических показателей развития организма. В конце эксперимента у студентов экспериментальной группы зафиксирован приоритет оздоровительных мотивов (87,5%) для занятий физическими упражнениями, рост посещаемости занятий по физическому воспитанию на 25,8%, достоверный прирост специальных знаний (42,7% при $p \leq 0,05$) и методической подготовленности (76,5% при $p \leq 0,05$); подтверждена достоверная положительная динамика соматического здоровья, двигательной подготовленности и улучшение большинства психофизиологических показателей ($p \leq 0,05$). У студентов экспериментальной группы также достоверно улучшились показатели выносливости, скорости, силы, гибкости и ловкости. Увеличилось количество студентов, систематически занимающихся самостоятельно спортом и физическими упражнениями во внеучебное время. 78% студентов экспериментальной группы осуществля-

ют самостоятельную физкультурно-спортивную деятельность.

Выводы. В результате проведенного эксперимента доказана более высокая степень результативности методики интегрирующей занятия физической культурой с занятиями спортом по сравнению с существующими педагогическими подходами к процессу физического воспитания и обосновывается необходимость взаимосвязи в высших учебных заведениях предметной области физической культуры как компонента образовательной системы и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Сформированность готовности экспериментальной группы к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с мотивационным, когнитивным и деятельностным (практическим) компонентами доказывает возможность внедрения методики формирования умений и навыков к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов в процесс физического воспитания с позиции повышения его качества.

Выполняя представленные методические комплексы упражнений, студенты через некоторое время подойдут к рубежу, когда данная физическая нагрузка будет ими выполняться без особых усилий, и здесь сработает мотивационный компонент на повышение нагрузки, что подтолкнет их к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью уже в условиях спортивных залов, где можно будет разнообразить арсенал применяемых упражнений за счет специального инвентаря и оборудования.

Единую инфраструктуру физкультурно-спортивного развития студенческой молодежи можно сформировать при условии, когда инновационные разработки, соответствующие определенным условиям высших учебных заведений, будут комплементарно дополнять классические утвердившиеся и эффективные методики и создавать особую среду, в которой вне зависимости от начального уровня физического развития и опыта тренировочной и соревновательной деятельности, каждый студент в той или иной мере будет вовлекаться в студенческую спортивную жизнь.

Литература

- 1 Мухамбет Ж.С. Влияние спортивных нагрузок на мотивацию занятий спортом в студенческой среде высшего учебного заведения: диссертация на соискание ученой степени Ph.D. / Мухамбет Жасын Серикбай Улы. – Алматы, 2021. – 174 с. – EDN СНТУУР.
- 2 Указ Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168 «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.09.2019 г.)
- 3 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».
- 4 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the attitudes and behaviors of college students // *Journal of gender, culture and health*. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.
- 5 Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Свидетельство о внесении сведений в государственный реестр прав на объекты, охраняемые авторским правом № 19911 от «25» августа 2021 года. Название объекта: Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Вид объекта авторского права: произведение науки.
- 6 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Методика формирования и развития мотивации студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом // *Вестник КазНПУ им. Абая, серия «Педагогические науки»*. – 2021. – №3. – С. 108–132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 7 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // *Retos*, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

References

- 1 Muhambet ZH.S. Vliyanie sportivnyh nagruzok na motivatsiyu zanyatij sportom v studencheskoj srede vysshego uchebnogo zavedeniya: dissertatsiya na soiskanie uchenoj stepeni Ph.D. / Muhambet ZHAsyn Serikbaj Uly. – Almaty, 2021. – 174 s. – EDN СНТУУР.
- 2 Ukaz Prezidenta Respubliki Kazahstan ot 11 yanvary 2016 goda № 168 «Ob utverzhenii Konceptii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta Respubliki Kazahstan do 2025 goda» (s izmeneniyami i dopolneniyami po sostoyaniyu na 10.09.2019 g.)
- 3 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelya 2020 goda № 242 «Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020–2025 gody».

- 4 Dale DeVoe, Cathy Kennedy, Lynda Ransdell, Brigitte Pirson, Wendy DeYoung, Karen Casey. Impact of health, fitness, and physical activity courses on the attitudes and behaviors of college students // Journal of gender, culture and health. - 1998. - #3(4), - pp. 243–255. <https://doi.org/10.1023/A:1023226530739>.
- 5 Avsievich V.N., Muhambet ZH.S. Svidetel'stvo o vnesenii svedenij v gosudarstvennyj reestr prav na ob'ekty, ohranyaemye avtorskim pravom № 19911 ot «25» avgusta 2021 goda. Nazvanie ob'ekta: Metodika formirovaniya i razvitiya motivacii studentov k samostoyatel'ny'm zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom. Vid ob'ekta avtorskogo prava: proizvedenie nauki.
- 6 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Metodika formirovaniya i razvitiya motivacii studentov k samostoyatel'ny'm zanyatijam fizicheskoj kul'turoj i sportom // Vestnik KazNPU im. Abaya, seriya «Pedagogicheskie nauki». – 2021. – №3. – S. 108-132. <https://doi.org/10.51889/2021-3.1728-5496.12>
- 7 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos, 2021, – №39. – P. 755–763. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - PhD докторы, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Mukhambet Zhasyn – Ph.D., Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: zhas_ski@mail.ru ORCID: 0000-0001-7435-9022</p>
--	--	--

¹Бөжиг Е.Ж.^a, ²Бөжиг Ж., ²Дүйсебаев Б.Т., ²Иманбетов А.Н. 

¹Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ.

²Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды қ.

ОҚУШЫЛАРДЫ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУДА ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ТҮРЛЕРІНІҢ ТӘСІЛДЕРІН ПАЙДАЛАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы, Бөжиг Жанболат, Дүйсебаев Болат Тұрсынович, Иманбетов Аманбек Нуркасимович

Оқушыларды салауатты өмір салтын қалыптастыруда ұлттық ойын түрлерінің тәсілдерін пайдалану әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада жас ұрпақ бойында салауатты өмір салтына деген қызығушылығын қалыптастыруда дене шынықтыру пәнінде оқытушы бүгінде ұмыт бола бастаған рухани байлығымыз ұлттық ойындары элементтерін жарыс тәсілі арқылы сабақ барысында жиі-жиі және мүмкіндігінше қарқынды пайдалану мәселесі сараланды. Сонымен қатар оқу-тәрбиесі үдерісінде мемлекеті құрушы ұлттың ойындарын пайдалану – отанға деген құштарлықты оятатыны, этностар достығы тәрбиесіне ықпал ететіні, ұлттың мәдениетімен, оның тілімен (ойын атауы, ойын терминдері) алғашқы танысуына жағдай тудыратыны баяндалады. Жас ұрпақ ойындардың ерекшеліктері мен өз ұлттың мәдени дәстүрлеріне кеңінен сусындауға, түрлі этностардың ойындарын саралау мүмкіндігі зерделенді. Қазақтың этнопедагогика тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарын оқыту үдерісінде, сыныптан тыс және мектептен тыс жұмысында қолдау мен ойындарды сабақтың дайындық, негізгі және шаршағанды басу үшін қорытынды бөлімінде де өткізу жолдары қарастырылған.

Түйін сөздер: оқушылар, ұлттық ойындар, салауатты өмір салты, дене шынықтыру

Bozhig YerasyI Zhanbolatuly, Bozhig Zhanbolat, Duisebaev Bolat Tursinovich, Imanbetov Amanbek Nurkasimovich

Methodology of using national game methods in the formation of a healthy lifestyle of students

Abstract. The article discusses the regular and frequent use of now forgotten elements of folk games in the formation of interest in healthy lifestyles among the younger generation, in the classroom through a competitive method. It is also noted that the use of national games in the educational process awakens patriotism, promotes friendship of ethnic groups, creates conditions for an initial acquaintance with the culture of a nation, its language (game names, game terms). The possibility of a wide acquaintance of the young generation with the features of games and cultural traditions of their nation and the differentiation of games of different ethnic groups was studied. The use of methods of folk ethnopedagogy in the variant part of the lessons of physical education, extracurricular and out-of-school activities and ways of games in the preparatory, main and final part of the lesson for the removal of fatigue are considered.

Key words: students, national games, healthy lifestyle, physical education.

Божиг Ерасыл Жанболатұлы, Божиг Жанболат, Дүйсебаев Болат Тұрсынович, Иманбетов Аманбек Нуркасимович

Методика использования приемов национальных игровых форм в формировании здорового образа жизни учащихся

Аннотация. В статье рассматривается вопрос о регулярном и частом использовании забытых ныне элементов народных игр в формировании интереса к здоровому образу жизни у подрастающего поколения, на занятиях через соревновательный метод. Также отмечается, что использование национальных игр учебно-воспитательном процессе пробуждает патриотизм, способствует дружбе этносов, создает условия для первоначального знакомства с культурой нации, ее языком (название игры, игровые термины). Изучена возможность широкого ознакомления молодого поколения с особенностями игр и культурными традициями своей нации и дифференциации игр разных этносов. Рассмотрено использование методов народной педагогики в вариантной части уроков физической культуры, внеурочной и внешкольной деятельности и способов проведения игр в подготовительной, основной и заключительной части урока для снятия утомления.

Ключевые слова: учащиеся, национальные игры, здоровый образ жизни, физическое воспитание.

Тақырыптың көкейтестілігі. Мемлекетімізді өркендету стратегиясындағы басты бағыттарының бірегейі барлық қоғам өкілдерінің денсаулығын нығайту жолында салауатты өмір салттын ұстануды дәріптеу арқылы мемлекеттің әлеуметтік-экономикалық өсуі мен азаматтарының әл-ауқатының артуы және білім беруді саласын бәсекелестікке қабілетті етуді айтуға болады. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі» атты Қазақстан халқына Жолдауында денсаулық кепілі – дене шынықтыру дей келе, жұрттың және балалардың спортпен шұғылдануына жағдай жасалуы қажет екенін тағы да қайталап айтамын деген болатын [1].

Ұлттымызды сауықтыру мәселесін жүйелі түрде жетілдіру қажеттілігіне баса назарда ұстаумен бірге мектепке дейінгі және мектептегі оқу-тәрбие үдерістерінде салауатты өмір салтын дағдығы айналдыру мәселесін басшылыққа алу қажеттілігі өздігінен сұранып тұрғаны белгілі.

Сауықтыру-дене шынықтыру мен салауатты өмір салтының түрлі аспектілері жайлы отандық ғалымдар зерттеу жұмыстарына арқау еткен. Олар: Б.К.Қаражанов [2], О.А.Аяшов [3], Л.Р.Кудашова [4], Қ.И.Адамбеков [5], М.Т.Таникеев [6], Х.Ф.Анарқұлов [7] және т.б.

Аталған ғалымдар адамдардың өмір сүру салты мен денсаулығы арасында тығыз байланыс бар екендігін және әрі қозғалыс белсенділігі мен құнарлы тамақтануға тәуелді екендігін атап көрсеткен.

Жас ұрпақтың салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық спорт түрлерінің тәсілдерін кеңінен қолдану мәселесі саралап зерттеу мен талдау ғалымдарымыз тарапынан кенжелеп қалған. Зерттеуіміздің өзегі осы деуімізге болады.

Зерттеу мақсаты: жас ұрпақтың ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері арқылы салауатты өмір салттын ұстану әдістемесін түзу.

Зерттеу міндеттері:

– Жас ұрпақ салауатты өмір салтын ұстануда ұлттық ойындар тәсілдерінің рөлін анықтау;

– Ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері арқылы жас ұрпақ салауатты өмір салттын ұстану әдістемесін түзу;

– Жас ұрпақ ұлттық ойын түрлерінің тәсілдері салауатты өмір салтын ұстану әдістемесін іс тәжірибелік тұрғыдан дәлелдеу.

Зерттеудің ғылыми әдістері: Ғылыми әдебиеттерді, мерзімді баспалардағы ғылыми мақалаларға әдеби шолу; білім саласындағы нормативтік құжаттар мен оқу бағдарламалары

талдау; педагогикалық эксперимент түрлері: педагогикалық бақылау; сауалнама жүргізу; пікірлесу; эксперимент нәтижелеріндегі статистикалық мәліметтерді математикалық тұрғыдан өңдеу.

Зерттеудің ұйымдастырылуы: Бастапқы кезеңде зерттелген мәселелер мен статистикалық материалдар бойынша әдебиеттерге талдау жасау. Айқындаушы кезеңде – жас ұрпақты салауатты өмір салтын ұстану мәселесі бойынша сала мамандары арасында сауалнама өткізу. Қалаптастырушы кезеңде – жас ұрпақты ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы салауатты өмір салтын ұстанудың теориялық моделін құру. Түйіндеу кезең – ұлттық спорт түрлерін дамытудың тұжырымдамасын жасау. Қорытынды кезең – ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жас ұрпақ салауатты өмір салтын ұстану әдістемесін іс тәжірибелік тұрғыдан дәлелдеу.

Дене тәрбиесінің көптеген тәсілдері арасында этнопедагогикаға ерекше көңіл бөлген, орта білім беретін мектептердің дене шынықтыру сабақтарында этнопедагогика тәсілдеріне толық қанды дәрежеде назар бөлінбей келеді. Сол себепті алдымызға келесідей зерттеу міндеттерін қойдық:

– ұлттық ойын тәсілдерінің орта білім беретін мектептердегі маңызын теориялық тұрғыдан саралау;

– ұлттық ойындар мен спорт түрлері тәсілдерін дене шынықтыру сабақтары үдерісіне пайдалануға қызығушылығын ояту жолдарын зерттеу;

Бұл міндеттерді жүзеге асыруда әдебиеттерге шолулар мен педагогикалық бақылаулар және тәжірибелік эксперименттерді жүзеге асырдық.

Дене тәрбиесіндегі этнопедагогиканың көптеген тәсілдері ерте кезеңнен бері қолданыста, біз одан халқымыздың өмір салты, тұрмыс-тіршілігі, еңбегі, ұлттық дәстүрлері, ар-ождан, қайсарлығы мен батылдығы көрініс табады, күшке, ептілікке, төзімділікке, жылдамдық пен үйлесімді қимыл-қозғалысқа деген құштарлығы мен жеңіске деген асқақ рухы, шыдамдылық, шығармашылық ой-пікірі, тапқырлығы, ерік-жігері мен талпынысын көреміз.

Бүгінде ұлттық спорт түрлері мен ойындардың, бұқаралық спорт мерекелері мен жарыстардың негізгі мақсаты адамның өмірлік қажеттілігі дене сапаларын және рухани дамуына қолайлы жағдай тудыруға саяды.

Бұл дегеніміз педагогикалық маңызын кең ұғыммен алғанда тәрбиенің әдістері мен тәсіл-

деріне кірігетіндігінде. Өз кезегінде қазақтың ұлттық спорт түрлері кеңінен насихаттау жас ұрпаққа ұлттық тәрбие беру тұрғысынан нақты қадамдар жасай алатыны [8].

Ұлттық ойындар мектепте жас ұрпақты ұлттық болмысқа тәрбиелеуде дене тәрбиесінің ажырамас бөлігі. Бұдан туған халқының мәдениетіне деген аса қызығушылыққа толы құрметі сезім қалыптасады. Жас ұрпақты тал бесіктен ұлттық дәстүрлер негізінде тәрбиелеу қоршаған табиғатқа деген құрметін, қоғамдағы жеке тұлға болып қалып-тасуына ықпал етеді. Ұлттық ойын тәсілдері жас ұрпақ бойында зор адамгершілік қасиеттерін дамытудың алғы шарты. Мектептің негізгі міндеттерінің – бірі жас ұрпақ бойында ұлттың жанашыры, отанының бір бөлшегі екендігін жастайынан сезінуіне сенімін ұғындыру.

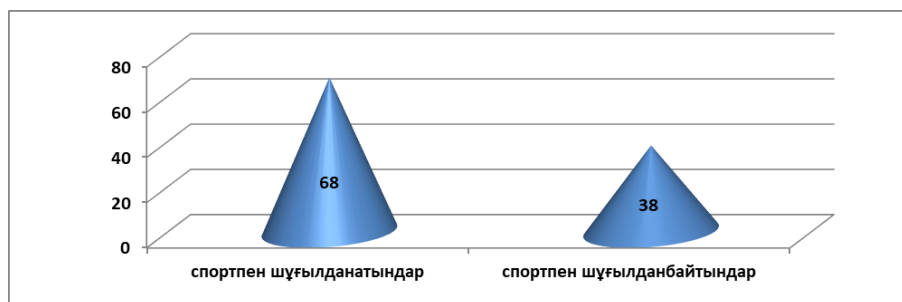
Қазақтың ұлттық ойын тәсілдері жас ұрпақтың қызығуын арттырады, қимылдардың еркіндігін дамытады, көңіл көтеру ойындары ұлтына деген сүйіспеншілікке, туған халқына, салт-дәстүрлері мен отансүйгіштік сезіміне, үлкендерді құрметтеуге сыйлауға тәрбиелейді. Өйткені, ойын арқылы жас ұрпақты қызықтыру өте оңайға түсетіні белгілі [9]

Ұлттық спорт ойын түрлері халқымыздың рухани жаңғыруы аясында қайта түлеуде. Орта мектептерде этнопедагогика тәсілдерін қолдануға байланысты әдістемелік нұсқаулар жарыққа

шығуда. Орта мектептерде сабақтың сапасын көтеріп, дене шынықтыру сабағының маңыздылығын арттыруда ұлттық қозғалмалы ойындары кеңінен ендіруге болады. Бүгінде дене шынықтыру сабағында ұлттық ойын түрлері мен тәсілдерінің бай мұрасын тиімді пайдалана білуде оң өзгерістердің бастамашысы болатынында, ұлттық спорт түрлері мен ойындардың жаһандану үрдісіндегі қарқынды түрде дами түсетіндігі жас ұрпақ бойына сенім ұялатады.

М.Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сынып оқушылары арасында жүргізілген сауалнама барысы ұлттық ойындар мен спорт түрлеріне, негізінен қазақ күрес пен асық ойына ерекше қызығушылық танытқанын білдік.

Гимназияда оқу жыл бойында жүргізілген тәжірибе жұмысы нәтижесінде ұлттық ойын түрлері арқылы балалардың бойынан сабырлыққа тәрбиелеу, өзара түсіністіктің қалыптасуы, қарым-қатынастың және өзін тұлға ретінде толыққанды сезінуін, көңіл күйлері жақсара түскенін аңғардық. 2020-2021 оқу жылы М.Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сыныптарда оқитын 53 оқушылар арасында жүргізілген сауалнама бойынша әр түрлі спорт түрімен шұғылданатындар 33 (62%) яғни салауатты өмір салтын ұстанады, ал 20 (38%), мектепте тек білім алумен және дене шынықтырумен оқу жо-спарына сәйкес шұғылданды (1-сурет).



1 сурет – М. Жұмабаев атындағы гимназиясында жетінші сыныптарда оқитын оқушылар арасында жүргізілген сауалнама көрсеткішінің диаграммасы

Ұлттық спорт ойындар түрлерінен қазақ күрес пен асық ойынға ерекше қызығушылық танытқанын байқадық.

Дене дайындық деңгейін білу үшін осы 7 сынып оқушыларының дене дайындығының базалық талаптарға сәйкестігін:

- бір орынан ұзындыққа секіру;
- белтемірге тартылу;
- етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу көрсеткіш нәтижелерінің анықтадық.

Тәжірибелік–эксперимент жұмысы үш кезеңнен (анықтау, қалыптастырушы және қорытынды) тұрды.

Тәжірибелік – эксперименттік жұмыс барысында орта білім беретін мектептерге байланысты ресми құжаттарға талдау жасау арқылы, жас ұрпақтың салауатты өмір салтын ұстанудағы ұлттық ойындардың мүмкіндіктері сараланды.

Бірінші анықтау кезеңінде орта білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие үдерісінің дене

шынықтыру сабағы барысында оқушылардың дене сапаларын дамуын анықтаудағы президенттік сынақнамадағы 7 сынып оқушыларының базалық деңгейдегі қойылатын талаптарды орындай алу негізге алынды.

Дене шынықтыру сабағының оқыту барысындағы жас ерекшеліктеріне қарай дене сапаларының дамуына қойылған талаптарды жас ұрпақтың орындаудағы жеке көрсеткіштері есепке алынды.

Тәжірибелік-эксперимент жұмысында М.Жұмабаев атындағы гимназиясында білім алатын 53 оқушы қамтылды. Гимназияның 7 «а» 27 оқушыларды эксперимент тобына, ал 7 «ә» оқитын 26 оқушыны бақылау тобында болды.

Арнайы жүргізілген анықтаушы экспериментте орта білім беретін мектептердегі дене шынықтыру сабағында президенттік сынақнамадағы 7 сынып оқушыларға қойылатын базалық талаптарға сәйкестігі онда берілген көрсеткіштерді орындай алулары сараланды.

Екінші қалыптастыру кезеңінде эксперименттің анықтау кезеңінде кездескен қиыншылықтар мен кемшіліктерді себептерін анықтап және оларды болдырмаудың жолдары қарастырылды. Дене шынықтыру пәнін оқыту үдерісінде асық ойыны, жаяу аударыспақ, бір аяқпен секіріп жүріп қарсыласын шеңберден шығару сияқты ұлттық ойындарды тиімді пайдалану жолдары ұсынылды.

Эксперименттің қорытынды кезеңі педагогикалық экспериментке талдау жүргізіліп, психологиялық-педагогикалық тұрғыда пайымдалған ілімдік ұсыныстардың практикалық сипатта іске асуына қорытынды жасалды, педагогикалық тәжірибе жұмыстарының барысы мен нәтижелері сараланды.

Сол себепті 7 сынып оқушыларының дене сапаларына қойылатын базалық деңгей талаптарды орындау үшін дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындарды тиімді пайдалану жолдарын қарастырдық (1-6 кесте).

1 кесте – 7 – «а» сынып оқушылары арасында алынған нәтижелердің статистикалық өңдеуі (экс-т тобы)

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы				Қалыптастырушы				Қорытынды			
		М	δ	m	V	М	δ	m	V	М	δ	m	V
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1	1,3	0,4	0,7%	184,6	1,9	0,6	1,02%	188	1,3	0,4	0,69%
	Қыздар	174,5	6,6	1,65	3,7%	182,5	4,8	1,2	2,6%	187,6	2,6	0,65	1,38%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4	0,9	0,3	8,6%	11,8	0,97	0,32	8,2%	13,1	0,64	0,21	4,88%
	Қыздар	11,3	1,8	0,45	15,9%	14	2,1	0,5	15%	16	1,6	0,4	10%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10	0,32	0,1	3,2%	11,7	0,64	0,2	5,4%	13,5	0,32	0,1	0,02%
	Қыздар	9,6	0,53	0,13	5,5%	12,2	0,53	0,1	4,34%	13	1,06	0,26	8,15%

2 кесте – 7 «а» – сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (экс-т тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қалыптастырушы	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1±0,4	184,6±0,6	3,5	1,93%
	Қыздар	174,5±1,65	182,5±1,2	8	4,5%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4±0,3	11,8±0,32	1,4	13,4%
	Қыздар	11,3±0,45	14±0,5	2,7	23,8%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10±0,1	11,7±0,2	1,7	17%
	Қыздар	9,6±0,13	12,2±0,1	2,6	27%

3 кесте – 7 «а» – сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (экс-г тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қорытынды	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_3 \pm m_3$		
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	181,1±0,4	188±0,4	6,9	3,8%
	Қыздар	174,5±1,65	187,6±0,65	13,1	7,5%
Белтемірге тартылу	Ерлер	10,4±0,3	13,1±0,21	2,7	25,9%
	Қыздар	11,3±0,45	16±0,4	4,7	41,5%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	10±0,1	13,5±0,1	3,5	35%
	Қыздар	9,6±0,13	13±0,26	3,4	35,4%

4 кесте – 7 «ә»-сынып оқушылары арасында алынған нәтижелердің статистикалық өңдеуі (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы				Қалыптастырушы				Қорытынды			
		M	δ	m	V	M	δ	m	V	M	δ	m	V
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1	4,8	1,3	2,6%	182,6	3,7	1,05	2,02%	185	3,4	0,9	1,83%
	Қыздар	170,5	1,06	0,32	0,62%	179,3	0,8	0,24	0,44%	184,3	0,8	0,24	0,004%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8	0,53	0,15	5,4%	10,9	0,53	0,15	4,8%	12,3	0,53	0,15	4,3%
	Қыздар	9,7	0,53	0,14	5,5%	11,5	0,8	0,21	6,9%	13,3	0,8	0,2	6%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6	0,26	0,08	3,02%	9,8	0,53	0,15	5,4%	11,25	0,53	0,15	4,7%
	Қыздар	7,6	0,8	0,21	10,5%	9,8	0,53	0,14	5,4%	11,6	0,53	0,14	4,5%

5 кесте – 7 «ә»-сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қалыптастырушы	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_2 \pm m_2$		
Бір орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1±1,3	182,6±1,05	3,5	1,95%
	Қыздар	170,1±0,32	179,3±0,24	9,2	5,4%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8±1,15	10,9±0,15	1,1	11,2%
	Қыздар	9,7±0,14	11,5±0,21	1,8	18,5%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6±0,08	9,8±0,15	1,2	13,95%
	Қыздар	7,6±0,21	9,8±0,14	2,2	28,94%

6 кесте – 7 -сынып оқушылары арасында дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы (бақ-у тобы)

Көрсеткіштер	жынысы	Анықтаушы	Қорытынды	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$	$M_3 \pm m_3$		
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	179,1±1,3	185±0,9	5,9	3,3%
	Қыздар	170,1±0,32	184,3±0,24	14,2	8,3%
Белтемірге тартылу	Ерлер	9,8±0,15	12,3±0,15	2,5	25,5%
	Қыздар	9,7±0,14	13,3±0,2	3,6	37,1%
Етбетінен жатып қолды бүгіп, жазу	Ерлер	8,6±0,08	11,25±0,15	2,65	30,8%
	Қыздар	7,6±0,21	11,6±0,14	4	52,6%

Бұл кезеңіндегі жұмыстар нәтижелері орта мектептерде дене шынықтыру сабағында ұлттық ойындардың жас ұрпақтың бойына ұлттық құндылықтарды, төзімділік, батылдық, қайсарлық, сыйластық, спорттық мінез-құлық, спорттық этикалық білімді меңгеруге белсенділігі, спорт түрлерімен шұғылдануда іс-әрекетке ынталануы, жаңашылдық үдерістер мен салауатты өмір салтына қызығушылығы іс-әрекетінде айқын көрініс тапқанын көрсетті.

Зерттеу нәтижелері көрсеткендей, ұлттық ойын түрлері тәсілдері таңдап алынған спорт түрлерімен шұғылдану сияқты жас ұрпақты салауатты өмір салтын ұстануы үшін олардың дене дайындығына әсері тиімді екенін аңғартты.

Қазіргі таңда этнопедагогика тәсілдерін жас ұрпақты тәрбиелеуде пайдаланудың көкейкестілігі ешқандай сөзсіз. Қазақтың ұлттық ойындары, спорт түрлері және басқа да этнопедагогика тәсілдері дене шынықтыру пәнінің мазмұнын толықтыра әрі байыта түсетіні, салауатты өмір сүру жүйесінде құрметті орынға лайықты. Дене шынықтыру сабақтарында этнопедагогика тәсілдеріне деген жас ұрпақтың қызығушылығын тудырудың жаңа дәуірі басталды деп айтамыз.

Әдеттегі жаттығулардан тыс әрбір ойын тұтас іс-әрекет, өзіндік өмір моделі, адам мінез-құлқы, адамгершілік, эстетикалық, еңбек, ақыл-ой, құқықтық және басқа да жақтарын қамтыған болып табылады. Ұлттық ойынға қатысушы ойыншы ойынға өз еркімен қатыса отырып, оның ережелерін сақтауға міндеттенеді, ол ережелер уақыт өткен сайын небір жетілдіру мен өңдеуден өткендігі соншалық, ойынға қатысқан әріптестеріне, ойындағы ұлттық мәдени дәстүрлерге, адами құндылықтарға деген құрмет сезімін қалыптастырады.

Сабақ тиімділігінің маңызды шарттарының бірі жас ұрпаққа педагогикалық технологияларды оқыту әдістерін қолдана алуы, осы орайда дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарын кеңінен пайдалана білуі сабақтың мазмұнын байыта түседі. Этнопедагогиканы жас ұрпақтың тәрбиесіне тиімді ендірудің негізгі шарты халық арасында кең тараған ойын репертуарын оның педагогикалық әдістемесін терең білу мен еркін меңгеру болып табылады.

Дене шынықтыру оқытушысы ойын барысында жас ұрпақ назарын мазмұнына, қимылдардың дәлдігіне және ережелердің орындалуы мен дене жүктемелерінің көлеміне аударып отыруы ләзім, сонымен қатар, ойын барысында епті де жылдам қимылдауға үйретуі басшылыққа алуы.

Жас ұрпақтың салауатты өмір салтына деген құштарлықты қалыптастыра отырып, оқытушы ұлттық ойындарын, жарыстарын, дене тәрбиесі элементтерін, ұмыт бола бастаған мәдениет элементтерін – ойындарын, жарыстарын, спорт түрлерін жиі-жиі және мүмкіндігінше толық пайдаланып отыруы тиіс.

Оқу-тәрбиесі үдерісінде әртүрлі ұлттар ойындарын қолдана білу – оларға деген қызығушылықты оятады, халықтар достығы тәрбиесіне ықпал етеді. Ойын барысында сол халықтардың мәдениет элементтерімен, оның тілімен (ойын атауы, ойын терминдері) алғашқы танысуы басталады. Жас ұрпақтың ойындардың ерекшеліктері мен өз халқының мәдени дәстүрлерін тереңірек ұғынуға, этностардың ойындарын салыстыруға мүмкіндік береді.

Педагог ойын барысында жас ұрпақ назарын оның мазмұнына, қимылдардың дәлдігіне және ережелердің орындалуы мен дене жүктемелерінің көлеміне назар аударып отыруы, сонымен қатар қалыптасқан ойын жағдайында епті де жылдам қимылдауға дағдылану қажет.

Қазақтың этнопедагогика тәсілдерін дене шынықтыру сабақтарының негізгі бөлігінде, сыныптан тыс және мектептен тыс жұмыс барысында пайдалануға болады. Ұсынылып отырған ойындарды сабақтың басында, ортасы мен соңында қалыпқа келтіру жаттығулары орна өткізуге болады.

Қорытынды:

1. Орта білім беру мектептердің дене шынықтыру сабақтары аясында ұлттық ойын тәсілдерін ендіру мәселесі аса үлкен маңыздылыққа ие болуда. Ұлттық спорт түрлерімен шұғылдану жас ұрпақтың бос уақытты тиімді өткізуге, денсаулықты нығайтуға, ең бастысы, мінез-құлқы мен салауатты өмір салтын ұстануға ынталандырады.

2. Дене шынықтыру сабақтарында ұлттың ойын тәсілдеріне қызығушылығын оятуға бағытталған зерттеу жұмыстары барысы тиісті деңгейде назар аударылмай келгендігін байқатты.

3. Педагогикалық тәжірибе барысында жас ұрпақ арасында жүргізілген сауалнама мен байқау дене шынықтыру сабақтарында ұлттық ойындарын пайдалану тиімділігі сабаққа деген қызығушылықтың өскенін көрсетті.

4. Бүгінгі білім беру мазмұны мен әдістемесіне қойылып отырған жоғары талаптар және жас ұрпақтың өз бетімен білім алуға, сыни ойлау жұмысын іске асыратын бұл бағыт аса маңызды екенін әрі жан-жақты зерттелуін қажетсінеді.

5. Ұлттық ойындар тәсілдерін дене шынықтыру пәні мұғалімдері орта білім беру орындарында жас ұрпақтың қозғалыс белсенділігіне ынтасын оята отырып салауатты өмір салтын

серік етулеріне маңызды құрал екенін тәжірибе жүзінде дәлелденді. Осылайша салауатты өмір салтын ұстанған жас ұрпақ тәрбиелеуге өз әсерін молынан ти-гізеді деп санаймыз.

Әдебиеттер

- 1 Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың Қазақстан халқына Жолдауы «Халық бірлігі және жүйелі реформалар – ел өркендеуінің берік негізі». 01 қыркүйек 2021ж.
- 2 Каражанов Б.К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы. – Алма-Ата: Каз ИФК. 1985. – 88 с.
- 3 Аяшев О.Я. Формирование профессиональной пригодности будущих учителей к воспитательной работе средствами физической культуры: автореферат.дисс....докт. пед.наук: 13.00.04. – М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 40 с.
- 4 Кудашова Л.Р. Аэробные резервы организма в системе управления функциональной подготовленностью спортсменов:автореф. дисс... доктор биологич. наук: 03.00.13. - Алматы: ИФЧЗ МНАН, 1997. – 42 с.
- 5 Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся: автореф. дисс...докт.пед.наук: 13.00.01.- Алматы: АГУ, 1995. - 34 с.
- 6 Таникеев М.Т. Теория и практика взаимовлияния национальных и интернациональных факторов в развитии физического воспитания и спорта: автореф. дисс....докт. пед. наук: 13.00.04. – Алматы: КазАСТ, 1998. - 42 с.
- 7 Анаркулов Х.Ф., Калилов У.Ж. Педагогические условия использования кыргызских народных подвижных игр и физических упражнений // Совр. сост. и пера. Развития национальной физической культуры: материал. научно-практ.конф. Бишкек., 2005. - С. 21-25.
- 8 Қанағатов Е.Б. Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жастардың салауатты өмір салын қалыптастару әдістемесі. п.ғ.к. дисс., 13.00.04: - Алматы, - 2008 - 111 б.
- 9 Сағындықов Е. Ұлттық ойындарды оқу тәрбие ісінде пайдалану. Монография. –Алматы: Рауан, 1991. – 160 б.

References

- 1 Memleket basshysy Qasym-ZHomart Toqaevtyñ Qazaqstan halkyna ZHoldauy «Halyq birligi zhәне zhyjeli reformalar –el erkendeuiniñ berik negizi». 01 kyrkyjek 2021zh.
- 2 Karazhanov B.K. Mediko-biologicheskije i psihologicheskije osobennosti sportivnoj bor'by. – Alma-Ata: Kaz IFK. 1985. – 88 s.
- 3 Ayashev O.YA. Formirovanie professional'noj prigodnosti budushchih uchitelej k vospitatel'noj rabote sredstvami fizicheskoj kul'tury: avtoreferat.diss....dokt. ped.nauk: 13.00.04. – M.: GCOLIFK, 1991. - 40 s.
- 4 Kudashova L.R. Aerobnye rezervy organizma y sisteme upravleniya funkcional'noj podgotovlenost'yu sportcmenov:avtoref. diss... doktor biologich. nauk: 03.00.13. - Almaty: IFCHZ MNAN, 1997. – 42 s.
- 5 Adambekov K.I. Pedagogicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya uchashchihsya: avtoref. diss...dokt.ped.nauk: 13.00.01.- Almaty: AGU, 1995. - 34 s.
- 6 Tanikeev M.T. Teoriya i praktika vzaimovliyanija nacional'nyh i internacional'nyh faktorov v razvitii fizicheskogo vospitaniya i sporta: avtoref. diss....dokt. ped. nauk: 13.00.04. – Almaty: KazAST, 1998. - 42 s.
- 7 Anarkulov H.F., Kalilov U.ZH. Pedagogicheskie usloviya ispol'zovaniya kyrgyzskih narodnyh podviznyh igr i fizicheskikh uprazhnenij // Sovr. sost. i pera. Razvitiya nacional'goj fizicheskoy kul'tury: material. nauchno-prakt.konf. Bishkek., 2005. - S. 21-25.
- 8 Qanaqatov E.B. Ұлттық спорт түрлерінің тәсілдері арқылы жастардың салауатты өмір салын қалыптастару әдістемесі. п.ғ.к. дисс., 13.00.04: - Almaty, - 2008 - 111 b.
- 9 Sağyndyqov E. Ұлттық ойындарды оқу тәрбие ісінде пайдалану. Monografiya. –Almaty: Rauan, 1991. – 160 b.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы - педагогика ғылымдарының магистрі, оқытушы, Павлодар педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан e-mail: erasylzh@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы - магистр педагогических наук, преподаватель, Павлодарский педагогический университет, г.Павлодар, Казахстан e-mail: erasylzh@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Bozhig Yerasyil - master of pedagogical sciences, teacher, Pavlodar Pedagogical University, Pavlodar, Kazakhstan e-mail: erasylzh@mail.ru</p>
---	--	---

¹Кайргожин Д.О.^a , ²Аралбаев А.С.^b , ³Ханафия Ж.^c 

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

²Х.Досмұхамедова атындағы Атырау университеті, Қазақстан, Атырау қ.

³Сүлейман Демирел атындағы университет, Қазақстан, Алматы қ.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ САБАҚТАРЫНДА ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ТАНЫМДЫҚ ДЕРБЕСТІГІН ДАМУ МОДЕЛІ

Кайргожин Дулат Оразбайұлы, Аралбаев Алпысбай Сейітқалиұлы, Ханафия Жанболат

Дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту моделі

Аннотация. Мақала авторы мәселе бойынша қазіргі психологиялық-педагогикалық және әдістемелік әдебиеттерді талдау негізінде жоғары сынып оқушыларының дене шынықтыру сабақтарында танымдық дербестігін дамытудың құрастырылған моделін сипаттайды. Мақалада әдістемелік тәсілдер (белсенділік, тұлғалық, синергетикалық, гуманистік, аксиологиялық), негізгі принциптер (тұтастық, субъективтілік, шығармашылық және табыс, сенім және қолдау), сонымен қатар мақсат, өзара әрекеттестіктің негізгі субъектілері (мұғалімдер) егжей-тегжейлі берілген. және студенттер), педагогикалық даму технологиясы танымдық дербестік, педагогикалық шарттар (жоғары сынып оқушыларын әлеуметтік қарым-қатынастарды интернационализациялау процесіне қосу; арнайы оқу ортасын құру, өзіндік жұмыс процесін басқару; мұғалімнің технологияларды меңгеруі. және танымдық дербестікті дамыту әдістері; танымдық дербестік үдерісінің кезең-кезеңімен дамуы), дене шынықтыру сабағының ерекшеліктері (сабақ мақсатын дұрыс қою; білім беруді барынша дараландыру; барлық оқушылардың оқу жүктемесінің оңтайлылығы; оқу іс-әрекетінің дербес сипаты; оқушылардың сабақтағы іс-әрекетін тұрақты бақылау; жан-жақты ұйымдастыру студенттердің спорттық-сауықтыру және спорттық-сауықтыру жұмыстарының түрлері; оқу іс-әрекетінің қозғалыстық сипаты (қозғалыс әрекеттеріне үйрету); психикалық және физикалық белсенділіктің тығыз байланысы; сауықтыру, тәрбиелік және тәрбиелік міндеттерді шешудегі тығыз байланыс), танымдық дербестіктің көріну деңгейлері және соңғы нәтиже.

Түйін сөздер: танымдық дербестік, жоғары сынып оқушылары, дене шынықтыру сабақтары, дене тәрбиесі.

Kairgozhin Dulat Urazbaevich, Aralbayev Alpysbay Seitkaliyevich, Hanafia Zhanbolat

Model of development of cognitive independence of high school students in physical culture lessons

Abstract. The author of the article, based on the analysis of modern psychological, pedagogical and methodological literature on the problem, describes a constructed model of the development of cognitive independence of high school students in physical education lessons. The article presents in detail methodological approaches (activity, personal, synergetic, humanistic, axiological), basic principles (integrity, subjectivity, creativity and success, trust and support), as well as the goal, the main subjects of interaction (teachers and students), pedagogical technology for the development of cognitive independence, pedagogical conditions (inclusion of high school students in the process of interiorization of public relations; creation of a special learning environment, management of the process of independent work; the teacher's possession of technologies and methods for the development of cognitive independence; step-by-step development of the process of cognitive independence), independence), features of physical education lessons (correct setting of lesson goals; maximum individualization of education; optimal workload of all students; independent nature of educational activities; constant monitoring of students' activities in the classroom; organization of versatile types of sports and health-improving and sports and health-improving activities of students; the motor nature of educational activity (training in motor actions); close relationship of mental and physical activity; close relationship in solving health-improving, educational and educational tasks), the levels of manifestation of cognitive independence and the final result.

Key words: cognitive independence, high school students, physical education classes, physical education.

Кайргожин Дулат Уразбаевич, Аралбаев Алпысбай Сүйтқалиевич, Ханафия Жанболат

Модель развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры

Аннотация. Автором статьи на основе аналитического осмысления современных источников по искомой проблеме описана сконструированная модель развития познавательной самостоятельности старшеклассников на уроках физической культуры.

В статье детально представлены методологические подходы (деятельностный, личностный, синергитический, гуманистический, аксиологический), основные принципы (целостности, субъектности, творчества и успеха, доверия и поддержки), а также цель, основные субъекты взаимодействия (педагоги и учащиеся), педагогическая технология развития познавательной самостоятельности, педагогические условия (включение старшеклассников в процесс интериоризации общественных отношений; создание специальной обучающей среды, управление процессом самостоятельной работы; владение учителем технологиями и методиками развития познавательной самостоятельности; поэтапное развитие процесса познавательной самостоятельности), особенности уроков физической культуры (правильная постановка целей урока; максимальная индивидуализация обучения; оптимальная загруженность всех учащихся; самостоятельный характер учебной деятельности; осуществление постоянного контроля за деятельностью учащихся на уроке; организации разносторонних видов физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности учащихся; двигательном характере учебной деятельности (обучение двигательным действиям); тесной взаимосвязи мыслительной и физической деятельности; тесной взаимосвязи в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач), уровни проявления познавательной самостоятельности и конечный результат.

Ключевые слова: познавательная самостоятельность, старшеклассники, занятия по физической культуре, физическое воспитание.

Кіріспе. Қоғамдық қатынастардың прогрессивті дамуы қазіргі мектеп түлегінің жеке басына қойылатын талаптарды арттырады, ол: рефлексивті ойлау, тәуелсіз шешімдер қабылдау, таңдау жасау, оған жауап беру, өзінің дамуын жобалау қабілетіне ие болуы керек. Ол үшін айқын субъективті сипаттамалары бар жеке тұлғаның дербестігін дамытуға бағытталған оқытудың сапалы жаңа тұжырымдамасы қажет.

Зерттеудің өзектілігі. Әдеби дереккөздерді теориялық жалпылау барысында біз Л.П.Аристотель, Ю.К. Бабанский, Е.Я. Голант, М.А. Данилов, Б.П. Есипов, В.И. Загвязинский, И.Я. Лернер, А.М. Матюшкин, М.И. Махмутов, И.Т. Огородников, П.И. Пидкасистый, Л.М. Пименова, М.Н. Скаткин, Т.И. Шамова, Б.Т. Кенжебекова, Г.С. Минажевой, Р.У. Накипбековой, Г.К. Нурғалиевой, А.К. Рысбаевой, А.Н. Тесленко, А.С. Швайковского, Г.И. Щукина, сонымен қатар қазіргі мектеп қызметінің педагогикалық тәжірибесін талдай отырып, біз мыналар арасындағы қарама-қайшылықты анықтадық: бастамашыл, өзін-өзі қамтамасыз ететін тұлғаны дамытуға қазіргі қоғамның қажеттілігі мен оны жалпы білім беретін мектепте дамытудың жеткіліксіз мүмкіндігі.

Жүргізілген теориялық зерттеулердің негізінде біз жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту жолдарын белгіледік, сондықтан біздің жұмысымыздың мақсаты дене шынықтыру сабақтарында оқушылардың танымдық дербестігін дамытудың авторлық теориялық моделін жасау болды (1-суретті қараңыз).

Модельдеу маңызды теориялық зерттеу әдісі екенін ескере отырып, біз өз моделімізге арналған міндеттерді тұжырымдадық:

1) Танымдық дербестіктің даму процесі, ішкі байланыстары, процестері, өзара әрекеті туралы түсініктерін қалыптастыру.

2) Дене шынықтыру сабағында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігінің даму процесінің ерекшеліктерін бағалау.

3) Дене шынықтыру сабағында танымдық дербестікті дамыту үдерісін жүзеге асырудың салдарын болжау.

4) Әзірленген авторлық модельдің қызмет ету тиімділігін қамтамасыз ететін шарттар жиынтығын белгілеу.

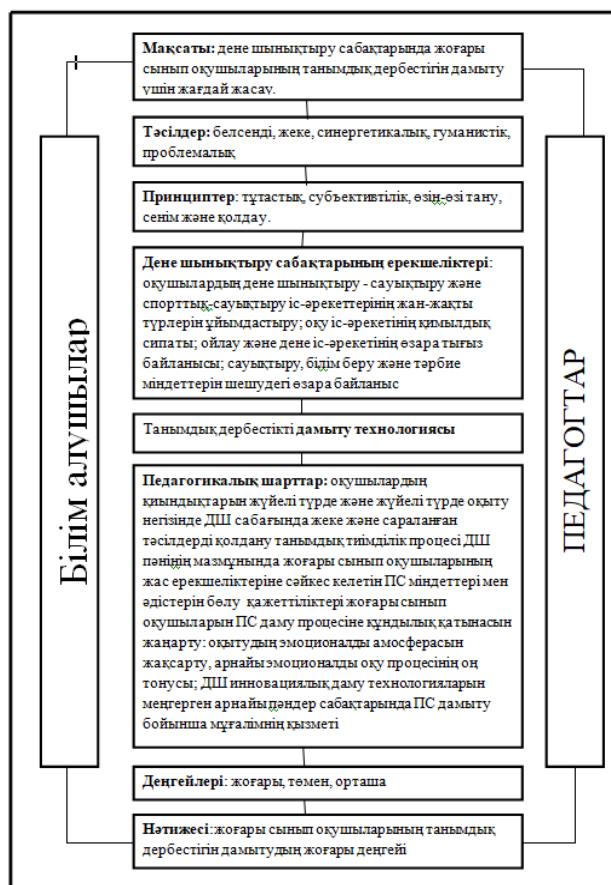
Әдістемелік тәсілдер модельді құрудың байыпты негізі болып табылады, сондықтан біз: белсенділік, тұлғалық, синергетикалық, гуманистік, аксиологиялық сияқты концептуалды тәсілдер ретінде анықтадық. Педагогикадағы белсенділік тәсілі студенттің өмірлік іс-әрекетінің аспектісінде танымдық іс-әрекетін осындай үйлестіру мен басқаруды анықтайды - қажеттіліктерді, өмірлік ниеттерді, даму векторларын бағдарлау, оқу процесінің мәнін түсіну, тұлғалық студенттің субъективті әлеуетін одан әрі дамыту мүддесіндегі тәжірибе [1].

Белсенділік тәсілінің негізгі проблемасы - бұл адамның іс-әрекетімен тұтастығы туралы түсінік, ол өзінің әртүрлі күйлерінде жеке тұлғаның құрамдас бөліктеріндегі өзгерістерді жүзеге асыратындығымен сипатталады. Тұлға осы іске асырылуда сайлауға лайықты типтегі қызметін реформалау және қызметі ара қатынасы мүдделерімен жеке тұлғаны дамыту.

Назарында педагогикалық процестің орналасқан ғана емес қызмет, сондай-взаимодейтелюсін оқушылар мен педагогтар бірлесіп іске асыру тұжырымдалған міндеттерді дамыту, танымдық

дербестік. Әрекет тәсілін жүзеге асыру мұғалімнің студенттермен ынтымақтастығын қарастырады, ол бірлескен іс-әрекеттегі өмірдің формалары мен

мағыналарын бірлесіп іздеуден тұрады. Танымдық дербестік жүзеге асырылатын оқу процесін жоспарлау, құру және іске асыру қажеттілігі туындайды.



1 сурет - ДШ сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту моделі

Тағы бір тәсіл – жеке тұлғаның әлеуметтік, бастамашыл және шығармашылық қасиеттері туралы көзқарастарын жариялайды. Жеке тұлғаны әлеуметтік-тарихи эволюцияның “жұмысы” және мәдениеттің “таратушысы” ретінде қабылдау жеке тұлғаның адам идеалына, сол арқылы заттар арасындағы нәрсеге жақындауын мойындамайды.

Жеке көзқарас дегеніміз-педагогикалық процесі тұлға үшін мақсат, субъект, нәтиже және оның тиімділігінің басты өлшемі ретінде құру мен жүзеге асырудағы бағдарлауды білдіреді. Ол жеке тұлғаның бірегейлігін, оның зияткерлік және адамгершілік еркіндігін, құрмет құқығын тануды талап етеді және табиғи бейімділікті дамытудың табиғи процесі мен оқушы тұлғасының шығармашылық әлеуетін тәрбиелеу мен оқытуда қолдауды болжайды [2].

Мукушев Б.А. білім беру жүйесін синергетика тілінде сипаттауға және синергетика принциптеріне сәйкес модельдеуге болатындығын дұрыс айтады [3].

S.V. Panina; E.A. Barahsanova; A.D. Nikolaeva; O.P. Osipova; L.V. Stepanova; K.N. Sivseva тұтастай синергетикалық жүйені құрайтын бірнеше күрделі жүйелік компоненттерді қамтитын құрылымдар іс жүзінде әртүрлілік, фрагментация, кездейсоқтық, стихия және болжау мүмкін емес жағдайларда жүзеге асырылады деп санайды [4].

Біздің зерттеуіміздің аясында синергетикалық тәсіл білім беру процесінің негізгі қатысушыларын (ДШ мұғалімі және орта мектеп оқушысы) өзін-өзі ұйымдастыру, эволюция және өзін-өзі дамыту сияқты процестерге сезімтал қатынастар мен өзара тәуелділіктің құрылымдық жүйесі ретінде қарастырады. Бұл тәсіл танымдық

дербестікті қалыптастырудың технологиялығын негіздеуге; мұғалім мен жоғары сынып оқушыларының субъективтілігін қалыптастыру процесстерінің спиральдылығын ескеруге; білім беру процесінің негізгі қатысушыларының субъективтілігін дамытуға ықпал ететін мектептің дамушы ортасын құруға мүмкіндік береді.

Біздің зерттеуіміздегі гуманистік көзқарас мектептің білім беру процесінің негізгі субъектілерін бірегей бірегей тұтастық ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, ол оны басшылыққа алатын құндылықтардың арқасында сыртқы анықтаудан белгілі бір еркіндікке ие: оқушының өзін-өзі дамытуға, өзін-өзі жетілдіруге, мотивациялық және аспаптық деңгейде бағдарлауға бағытталған. Гуманистік көзқарас аясында мұғалімнің оқушының жеке басының тұтастығы туралы идеясы маңызды, өйткені әркімнің жеке басы оның бірегейлігін болжайды, ал мұғалім танымдық тәуелсіздікті дамытуға жағдай жасай отырып, өзінің жеке мүдделерінің болу құқығын мойындауы керек [5].

Гуманистік тәсілді қолдану өзін-өзі тану тенденцияларын күшейтеді, өзін-өзі растау қажеттілігін қанағаттандыруға, рефлексияны дамытуға, оқушылар мен мұғалімдердің танымдық тәуелсіздікті дамытудағы өзіндік стратегиясын жасауға ықпал етеді.

Гуманистік тәсіл қолдану арқылы толықтырылады аксиологиялық тәсіл. Біздің зерттеуіміздің әдіснамалық негізі ретінде аксиологиялық көзқарасты таңдау танымдық тәуелсіздіктің даму процесін педагогикалық құбылыс ретінде қарастыруға мүмкіндік береді, ол осы тәсіл тұжырымдамаларының негізгі категорияларында көрініс табады. Аксиологиялық тәсілдің орталығында өзара тәуелділік пен өзара әрекеттесу тұжырымдамасы жатыр. Біздің зерттеуіміздің контекстінде аксиологиялық көзқарас: жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту процесін гуманистік негізден ажыратпай қарастыруға; танымдық тәуелсіздікті дамыту процесін және оқушылардың танымдық әлеуетін дамытуды қарастыруға; жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту моделінде әртүрлі құндылық бағдарларының маңызды көзі ретінде дене шынықтыру пәнінің ерекшеліктерін көрсетуге; білім беру процесіне қатысушылардың танымдық тәжірибесін қазіргі білім беру құндылықтарының бірі ретінде қарастыруға; танымдық дербестікті дамыту процесін жеке тұлғаның өзін-өзі дамыту және өзін-өзі тану тұрғысынан. Біздің модельді құрудың негізгі принциптері: тұтастық; субъектив-

тілік; өзін-өзі тану; сенім және қолдау. Жоғарыда аталған қағидаттардан басқа, біз моделіміздің құрамына білім беру процесінің негізгі субъектілерінің тиімді өзара әрекеттесуіне ықпал ететін принциптерді енгіздік:

- субъектінің айналасындағы адамдарға, шындыққа қатынасын білу мүмкіндігін сипаттайтын оқыту субъектілерінің жетекші әдістерін ескеру принципі;

- білім беру субъектілерінің жағымды “Ментұжырымдамасын” қалыптастыруға бағытталған оқыту қағидаты;

- оның субъектілерін өзін-өзі жүзеге асыруға және өзін-өзі тануға бағытталған оқыту принципі [6];

- бір-біріне деген өзіндік құндылыққа негізделген өзара әрекеттесудің “көлденең” стратегияларын мақсатты таңдау принципі;

- танымдық дербестік процесін іске асырудың мазмұндық және процессуалдық тараптарының бірлігі қағидаты;

- білімнің интегративтілігі және олардың алдыңғы тәжірибеге сүйену принципі;

- даму принципі, тұлғаның танымдық әлеуетінің даму динамикасын анықтайды;

- белгілі бір “тізбекте” танымдық үдерістің мазмұнын құруды болжайтын жүйелілік қағидаты;

- даралау және саралау принципі танымдық процесс барысында жеке ерекшеліктерді ескеруді қамтиды.

Бұл модельдің мақсаты – ДШ сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамытуға жағдай жасау.

Біз өз моделімізде екі тақырыпты бөліп көрсетеміз: арнайы пән ортасына енгізілген дене шынықтыру пәнінің мұғалімі және аға студент. Оқытушылар мен оқушылардың қарым-қатынасы және өзара әсері, сондай-ақ біздің модельдің мақсаттарын іске асыру оқу (педагогикалық) өзара іс-қимыл аясында жүзеге асырылады.

Педагогикалық өзара әрекеттесу педагогикалық процестің маңызды сипаттамасын құрайды. Педагогикалық өзара әрекеттесудің әсері әсердің мазмұны мен әдістеріне, сондай-ақ білім беру процесі субъектілерінің жеке психологиялық сипаттамаларына байланысты. Осыған байланысты педагогикалық өзара әрекеттесудің негізгі әдістерін қарастырыңыз – ынтымақтастық, диалогтық өзара іс-қимыл, полисубациялық өзара іс-қимыл.

И.А. Зимняя атап өткендей, ынтымақтастық педагогикалық өзара іс-қимылдың бір

түрі ретінде өзара түсіністікке, бір-бірінің рухани әлеміне енуге, іс-әрекеттің барысы мен нәтижелерін ұжымдық талдауға негізделген оқытушы мен оқушының бірлескен дамыту іс-әрекетінен тұрады [7].

Оқу ынтымақтастығындағы оқытушының рөлі-оқытушының оқушылардың танымдық мүдделерін ынталандыруы және бағыттауы, оқушының жеке ерекшеліктерін, оның қабілеттері мен шығармашылық бастамаларын дамыту үшін қолайлы жағдай жасау, оның өмірлік ұстанымын қалыптастыру.

Білім беру процесіндегі ынтымақтастық-бұл келесі бағыттар негізінде екі жақты әрекеттесудің көп жағдайдағы желісі:

- 1) оқытушы-оқушы (оқытушы-оқушылар);
- 2) оқушы-жұпта (диадта) немесе үштікте (триадада)оқушы;
- 3) барлық оқу ұжымында оқушылардың жалпы топтық өзара іс-қимылы;
- 4) оқытушы-оқытушылар ұжымы.

Оқу процесі кезінде оқушылардың өзара іс-қимылын ұйымдастырудың маңыздылығын атап өту үшін біз Г.А. Цукерманның деректерін береміз, ол әлем бойынша жүргізілген зерттеулерді нақтылау барысында бірлескен оқу іс-әрекетінде:

- игерілетін (оқу мәліметтерінің) түсіну тереңдігі және көлемі ұлғаяды;
- балалардың шығармашылық дербестігі мен танымдық белсенділігі ұлғаяды;
- білім мен дағдыларды қалыптастыруға аз уақыт қарастырылады;
- оқу мотивациясындағы кемшіліктерге байланысты тәртіптік қиындықтар азаяды;
- оқушылар сабақтан көбірек ләззат алады, өздерін мектепте нақты сезінеді;
- оқушылар арасындағы өзара қарым-қатынас сипаты өзгеруде;
- сыныптың білігі бірден артады, ал өзін-өзі және өзара сыйластық сыни тұрғыдан, олардың және басқалардың мүмкіндіктерін барабар бағалау қабілетімен бірге өседі;
- оқушылар жалпы жағдайда маңызды әлеуметтік дағдыларға ие болады. Олар: басқа адамдардың ұстанымын ескере отырып, мінез-құлқын құра білу, жауапкершілік, әдептілік, қарым-қатынастың гуманистік мотивтері;
- оқытушы топтарға бөлінген кезде балалардың жалпы екі жақты бейімділігін және олардың дайындық дәрежесін, әрі жұмыс қарқынын алға тарта отырып, оқытуды лербес деке-лендіруге мүмкіндік алады;
- оқытушының тәрбие жұмысы топтық оқытудың қажетті шартына айналады, өйткені

барлық топтар өздерінің қалыптасуында жанжалдар кезеңінен өтеді.

Модель құрылымына жоғары сатыдағы дене шынықтыру сабағының ерекшеліктерін де қосамыз – тәрбие жұмысы топтық оқытудың алғы шартына айналады [8].

Авторлық модель субъектілерінің әрқайсысы белгілі бір мақсаттарға ие. Дене шынықтыру пәнінің мұғалімі үшін бұл мақсат жоғары сынып оқушыларында танымдық дербестікті дамытудың жоғары деңгейі болып табылады. Бұл мақсат оны іске асыру кезінде кіші мақсаттарға “бөлінеді”: оқушының танымдық дербестігінің қалыптасу дәрежесін мақсатты диагностикалық зерттеу; үлкен балалардың психологиялық және физиологиялық ресурстарын ескеретін дене шынықтыруды оқыту процесін оңтайландыру; оқытуды барынша дербестендіру; танымдық белсенділік пен танымдық дербестік үшін жағдай жасау (әдістемелік, педагогикалық). Оқушылардың мақсаты-жеке әлеуетін іске асыру, танымдық дербестікті дамытуға ұмтылу. Оқушылардың міндеттері: танымдық іс-әрекеттегі белсенділіктің көрінісі, дербестікке ұмтылу, осы іс-әрекеттің өніміндегі сапалы өзгерістер; танымдық өзіндік іс-әрекеттің жаңа түрлерін игеруге ашықтық; құрдастарымен өзара әрекеттесу, идеялар мен өмірлік тәжірибе алмасу мүмкіндігі.

Жоғары сынып оқушысы үшін мақсат оның жеке мотивтері мен қалауымен анықталады, сондықтан: жеке әлеуетті дамыту, танымдық белсенділікті көрсету, таным процесінде персонализацияға, бастамашылдыққа, дербестікке және белсенділікке ұмтылу, қалаған іс-әрекет өнімдерінің өзіндік және шығармашылығы, танымның жаңартылған түрлерін зерттеу үшін ашықтық; таным процесінде ынтымақтастықтың жаңа түрлері мен формаларын дамыту, ойлар мен тәжірибелермен ықтимал конверсия ықтималдығы.

Біздің моделіміздің келесі (негізгі) компоненті дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамытудың педагогикалық технологиясы болып табылады. Танымдық дербестікті дамыту технологиясы, біздің ойымызша, білім беру процесінде оқушының әр түрлі іс - әрекеттерді игеру процесінде тәуелсіз танымдық жетістіктерін бақылауға мүмкіндік беретін жағдайларды жасауға және жүзеге асыруға бағытталған мұғалім мен оқушының мақсатты, басқарылатын өзара әрекеті.жеке сабақ жағдайында да, тұтастай алғанда мектеп жағдайында да. Танымдық тәуелсіздікті дамыту технологиясы-бұл білім беру

процесінің негізгі субъектілерінің (мұғалім мен оқушының) өзара әрекеттесу процесі және мұғалімнің функциясының өзгеруіне және оның жоғары сынып оқушысының танымдық дербестігін дамыту процесіндегі рөліне негізделген.

Біз әзірлеген модель белгілі бір педагогикалық жағдайларда жұмыс істейді, дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық Дербестігінің сәтті дамуына ықпал ететін жағдайлар: жоғары сынып оқушыларын танымдық іс-әрекет процесінде әлеуметтік байланыстар мен қатынастарды интернационализациялау процесіне қосу; сабақта арнайы оқыту ортасын құру, сабақта өзіндік жұмыс процесін басқару; мұғалімнің танымдық тәуелсіздікті дамытудың әдістері мен технологияларын игеруі; танымдық дербестік процесін кезең-кезеңімен дамыту.

Дербес танымдық іс – әрекетті бағалай отырып, біз танымдық дербестілік қалыптасуының белгілі бір деңгейін бірқатар себептер бойынша оқушының иеленуі болып табылатын іс-әрекет тәсілдерімен анықтауға мүмкіндік аламыз. Қажетті сапаның қалыптасу деңгейін бағалау көрсеткіштер жүйесінде көрсетілген талаптар негізінде жүзеге асырылады. Нәтижесінде, біз өз зерттеуімізде жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамытудың келесі деңгейлерін анықтаймыз: жоғары, орта және төмен. Ұсынылған деңгейлердің әрқайсысы белгілі бір білім, дағдылар, іс-әрекеттерді жүзеге асыру тәсілдері және т. б. жиынтығын қамтиды.

Жоғары деңгей-аға студент бастаманың, шығармашылықтың, іс-әрекеттің, қызығушылықтың және танымдық процеске деген ынтаның тұрақты көрсетілуімен сипатталады. Көрсетеді дербестік, өзіндік молшылыққа және өнімділігі іске асыру кезінде когнитивті қызметтің генерацией проиграна жаңа идеялар. Танымдық белсенділікпен байланысты арнайы дағдылар жақсы дамыған.

Орта деңгей-аға студент өзінің танымдық әлеуетінің даму деңгейіне қатысты рефлексия жасамайды. Мұндай оқушының танымдық белсенділігі, бір жағынан, мақсаттылықпен, екінші жағынан, эпизодтық және стихиялықпен ерекшеленеді.

Оқушы тапқырлық пен шығармашылыққа, идеяларды қалыптастыруға бейім, бірақ осы идеяларды жүзеге асыруда қиындықтарға тап болады. Танымдық белсенділікпен байланысты арнайы дағдылар жеткіліксіз дамыған.

Төмен деңгей. Мұндай оқушы өзінің танымдық әлеуетін қалыптастыру дәрежесін

дамымаған түсінумен сипатталады. Оның шығармашылық бағыттағы іс-әрекеттерді орындауға әлсіз мотивациясы бар, ол бастама көрсетпейді. Ол өз қызметін баяу және баяу орындайды, өнімділігі төмен, мұғалімнің қолдауын қолдана отырып, арнайы дағдылар нашар дамыған.

Модельді енгізудің нәтижесі жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамытудың жоғары деңгейі болып табылады.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Қазіргі ғалымдар танымдық дербестік оқытылатын пәннің саналылығы мен тиімділігін арттыру құралы, мектеп оқушыларының психикалық дамуының, шығармашылығы мен субъективтілігінің жоғары деңгейінің көрсеткіші екенін анықтады (В.Кудрявцева, Я.А.Пономарева). П.И. Пидкастойлар когнитивтік дербестік құрамын зерттеуге арналған, ғалымның пікірінше, кез келген әрекеттің барлық құрамдас элементтері (мақсатты, мотивациялық, танымдық, өнімді) белгілі бір оқушы үшін ерекше субъективті мәнге ие болады [9]. В.Г. зерттеулерінің негізінде. Афанасьев, В.А. Веникова, Б.А. Глинский, И.Б. Новик, ғылыми қызметтегі модельдеу педагогикалық құбылыстарды тереңрек және егжей-тегжейлі зерттеуге ықпал етеді деп санаймыз, бұл психикалық когнитивтік конструкцияларды экспериментпен біріктіруге, зерттеу пәні туралы идеяларды егжей-тегжейлі көрсетуге және суреттеуге, құбылыстар туралы жаңа сапалық сипаттамалар алуға, үзінді және белгілі бір процестің жағдайы және одан әрі дамуы туралы ақпаратты өңдеу.

Танымдық дербестікті дамыту процесін модельдеу бізге жоғары сынып оқушыларының танымдық тәуелсіздігінің жұмыс істеуі мен дамуының заңдылықтарын анықтауға, қажетті процесс туралы идеяларды барынша нақтылауға, танымдық тәуелсіздікті дамытудың дұрыс стратегияларын таңдауға, сонымен қатар модельдеуді мақсат қою кезеңінде қолдануға, оқу құралдарын, әдістерді таңдауға, танымдық дербестікті дамыту технологиясын жобалауға, сондай-ақ мақсаттарды іске асыру, талдау және нәтижелерді синтездеу сатысында қолдануға мүмкіндік берді. Біз әзірлеген дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту процесінің моделі мектептің оқу процесінде басқа пәндерге қатысты, егер ол бейімделсе және өзгерсе, қолданыла алады.

Қорытындылар. Біздің мақалада анықталған міндеттерге сәйкес біз анықтадық: орта мектеп оқушысының танымдық тәуелсіздігін

дамыту – бұл танымдық іс-әрекеттің субъектісі ретінде жоғары сынып оқушысының жеке бағының қалыптасуына ықпал ететін, тәуелсіз “өнімді” құратын, өзінің жауапкершілігін, белсенділігі мен ойлау қабілетін білетін күрделі процесс.

Біздің теориялық моделіміздің негізгі компоненттері мен элементтері: мақсаты; әдіснамалық тәсілдер (әрекеттік, жеке, синергетикалық, гуманистік, міндеттілік), негіз қалаушы қағидаттар (тұтастық, субъектілік, өзін-өзі тану, сенім және қолдау); өзара іс-қимыл субъектілері; дене шынықтыру сабақтарының ерекшеліктері; танымдық дербестікті дамыту технологиясы; модельді іске асыруды қамтамасыз ететін педагогикалық жағдайлар (танымдық іс-әрекет процесінде оқушылардың қиындықтарын жүйелі зерделеу негізінде дене шынықтыру сабағында жеке және сараланған тәсілдерді қолдану; “дене жоғары сынып оқушыларының жас ерекшеліктеріне және олардың қажеттіліктеріне сәйкес келетін танымдық дербестік; жоғары сынып

оқушыларында танымдық дербестікті дамыту процесіне құндылық қатынасын өзектендіру; оқытудың эмоционалды атмосферасын, оқу процесінің оң эмоционалды тонусын құру; ДШ сабақтарында танымдық дербестікті дамыту бойынша мұғалімнің арнайы мақсатты іс-әрекеті; танымдық дербестікті дамытудың инновациялық технологияларын меңгерген ДШ мұғалімдерін арнайы даярлау); деңгейлері (жоғары, орташа, төмен) және нәтижесі.

Мақалада көрсетілген құрылымдық схема (1-сурет) – бұл дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық тәуелсіздігін дамыту процесінің графикалық көрінісі, ол негізгі процестер, құрамы, ерекшеліктері, әртүрлі компоненттердің өзара әрекеттесуі туралы түсінік береді. Дене шынықтыру сабақтарында жоғары сынып оқушыларының танымдық дербестігін дамыту процесінің біз жасаған теориялық авторлық моделі одан әрі тәжірибелік сынақтан өтіп, енгізуді қажет етеді.

Әдебиеттер

- 1 Вьготский Л.С. Педагогикалық психология. – М., 1991. – 480 б.
- 2 Бондаревская Е.В. Тұлғаға бағытталған білім беру теориясы мен практикасы. - Ростов-на-Дону, 2000. - 214 б.
- 3 Мукушев Б.А. Білім беруді экологияландыруға синергетикалық көзқарас [Text] / Мукушев Б. А. // Alma mater Жоғары мектеп хабаршысы. - 2008. – Б. 30-38.
- 4 Panina S.V., Barahsanova E.A., Nikolaeva A.D., Osipova O.P., Stepanova L.V., Sivseva K.N. Approach to the Learning Process Organization for Future Education Managers' Training at Higher Education Institutions // Espacios 38(55). - 2017.- P. 9.
- 5 Байдиқова Н.Л. Техникалық университетте шет тілін оқытудың гуманистік тәсілін жүзеге асыру // Ғылым мен білімнің заманауи мәселелері. – 2019. – № 1. - Б. 15-21.
- 6 Сахариева С.Г. ЖОО-ның білім беру ортасы жағдайында субъектілік тәсілді іске асыру // Білім берудегі инновациялар. – 2016. - №4(26), Б. 3-6.
- 7 Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям. - 3-е изд., пересмотр. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. - 447 с.
- 8 Цукерман Г.А. Совместная учебная деятельность как основа формирования умения учиться : автореферат дис. ... доктора психологических наук : 09.00.07. - Москва, 1992. - 40 с.
- 9 Пидкасистый П.И. Педагогика: Учебник / П.И. Пидкасистый, В.А. Беляев, Т.А. Юзефович. - М.: Академия, 2010. – 321 с.

References

- 1 Vygotskij L.S. Pedagogikalıq psihologiya. – M., 1991. – 480 b.
- 2 Bondarevskaya E.V. Tұлғаға бағытталған білім беру теориясы мен практикасы. - Rostov-na-Donu, 2000. - 214 b.
- 3 Mukushev B.A. Bilim berudi ekologiyalandyruға sinergetikalıq kózqaras [Text] / Mukushev B. A. // Alma mater ZHogary mektep habarshysy. - 2008. – B. 30-38.
- 4 Panina S.V., Barahsanova E.A., Nikolaeva A.D., Osipova O.P., Stepanova L.V., Sivseva K.N. Approach to the Learning Process Organization for Future Education Managers' Training at Higher Education Institutions // Espacios 38(55). - 2017.- P. 9.
- 5 Bajdikova N.L. Tekhnikalıq universitette shet tilin oqıtudın gumanistik tәsilin zhүzege asyru // Fylym men bilimnıń zamanauı meseleleri. – 2019. – № 1. - B. 15-21.
- 6 Saharieva S.G. ZHOO-nyń bilim beru ortasy zhardajynda sub”ektilik tәsildi iske asyru // Bilim berudegi innovaciylar. – 2016. - №4(26), B. 3-6.
- 7 Zimnyaya I.A. Pedagogicheskaya psihologiya: uchebnik dlya vuzov: uchebnik dlya studentov vysshih uchebnyh zavedenij, obuchayushchihya po pedagogicheskim i psihologicheskim napravleniyam i special’nostyam. - 3-e izd., peresmotr. - Moskva: Izd-vo Moskovskogo psihologo-social’nogo in-ta; Voronezh: MODEK, 2010. - 447 s.

- 8 Cukerman G.A. Sovmestnaya uchebnaya deyatel'nost' kak osnova formirovaniya umeniya uchit'sya : avtoreferat dis. ... doktora psihologicheskikh nauk : 09.00.07. - Moskva, 1992. - 40 с.
- 9 Pidkastyj P.I. Pedagogika: Uchebnik / P.I. Pidkastyj, V.A. Belyaev, T.A. YUzefavichus. - М.: Akademiya, 2010. – 321 s.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Кайргожин Дулат Оразбайұлы – педагогика ғылымдарының магистрі, докторант, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан</p> <p>e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Кайргожин Дулат Уразбаевич – магистр педагогических наук, докторант, Казахская Академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан</p> <p>e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Kairgozhin Dulat - Master of Pedagogical Sciences, doctoral student, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan</p> <p>e-mail: kairgojin86@mail.ru ORCID ID: 0000-0002-5615-0820</p>
--	--	---

¹Тен А.В.^а , ¹Шепетюк М.Н., ¹Зауренбеков Б.З., ¹Телемгенова А.М.,
²Шепетюк Н.М.

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

²Казахский национальный университет им. Аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И МАССОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта

Аннотация. Авторами статьи обосновывается необходимость проведения опроса студенческой молодежи для определения их отношения к физической культуре, цели занятий физическими упражнениями, где хотели бы заниматься физическими упражнениями, какие тренировочные нагрузки выполнять на занятиях, какое должно быть содержание, тренировочных занятий и какие упражнения предпочитают выполнять во время тренировочных занятий, простые, сложные или соревновательные, в какое время удобно заниматься физическими упражнениями вечернее время, выходные дни или с учетом расписания, с кем хотели бы заниматься физическими упражнениями, как заниматься в группе или индивидуально. Результаты анализа проведенного анкетирования авторами предлагается применять при организации и планирования мероприятий по популяризации физической культуры и массового спорта среди студенческой молодежи, что позволит приобщить к регулярным занятиям учащихся различных вузов и колледжей.

Ключевые слова: студенческая молодежь, физическая культура, массовый спорт, физические упражнения.

Тен Алина Владимировна, Шепетюк Михаил Николаевич, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Телемгенова Айгерим Маратовна, Шепетюк Наталья Михайловна

Студент жастардың дене шынықтыру және бұқаралық спорт түрлеріне қатынасы

Аңдатпа. Мақала авторлары студенттердің дене шынықтырумен байланысын, дене шынықтыру жаттығуларының мақсатын, сыныпта қандай жаттығу жүктемелері мен мазмұны қандай болуы керектігін, жаттығу сабақтары және жаттығу кезінде қандай жаттығулар (қарапайым, күрделі немесе бәсекеге қабілетті жаттығулар) жасауды жөн көретінін және кешкі уақытта, демалыс күндері немесе кестені ескере отырып жаттығу жасау ыңғайлы екендігін, кіммен бірге жаттығу жасағысы келетінін, топта немесе жеке-жеке қалай айналысқысы келетінін анықтау үшін сауалнама жүргізу қажеттілігін негіздейді. Авторлар жүргізген сауалнаманың талдау нәтижелерін студент жастар арасында дене шынықтыру мен бұқаралық спортты насихаттау жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру және жоспарлау кезінде қолдану ұсынылады, бұл әртүрлі жоғары оқу орындары мен колледждердің оқушыларын тұрақты сабақтарға тартуға мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: студент жастар, дене шынықтыру, бұқаралық спорт, дене шынықтыру.

Ten Alina, Shepetyuk Mikhail, Zaurenbekov Bauyrzhan, Telemgenova Aigerim, Shepetyuk Natalia

The attitude of student youth to physical education and mass sports

Abstract. The authors of the article substantiate the need to conduct a survey of student youth to determine their attitude to physical culture, the purpose of physical exercises, where they would like to do physical exercises, what training loads to perform in the classroom, what should be the content of training sessions and what exercises they prefer to perform during training classes, simple, complex or competitive, at what time it is convenient to exercise in the evenings, weekends or according to the schedule, with whom you would like to exercise, how to exercise in a group or individually. The results of the analysis of the survey conducted by the authors are proposed to be used in organizing and planning events to promote physical culture and mass sports among students, which will allow students of various universities and colleges to be involved in regular classes.

Key words: student youth, physical culture, mass sports, physical exercises.

Введение. Одна из актуальных проблем современного мира - ухудшение здоровья населения и физического развития, снижение двигательной активности, нарушение рациона питания. Существует множество причин возникновения сегодняшней ситуации для всех групп населения, в том числе для студенчества. Важной причиной является снижение здоровья студентов. Куатом С.С. с соавторами было выявлено, что 25,59 % студентов имеют хронические заболевания [1]. Для разрешения сложившейся ситуации Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. предполагают свою концепцию оптимизации профилактической и реабилитационной помощи студентам, в числе которых установление оптимального графика и порядка учебных занятий с достаточным временем для отдыха, физической культуры и рационального питания, организации занятий физической культурой в тренировочном режиме и выделения времени в учебном плане кафедры физического воспитания для проведения занятий на свежем воздухе [2].

Исследования Самсоненко И.В. показали снижение физической подготовленности студентов в процессе обучения, в вузе, что связано с отсутствием систематических занятий физическими упражнениями [3]. По мнению Меерманова И.Б. с соавторами низкий уровень здоровья студентов обуславливается устойчивой гиподинамией и этот факт не позволяет студенческой молодежи быть устойчивым к воздействию факторов внешней среды и влияет на работоспособность и конкурентоспособность в профессиональной деятельности [4].

Снижение физической активности студенческой молодежи многие авторы связывают с уделением большого количества времени использованию гаджетов, что приводит к болезни сердце, сосудов и ожирению [5].

По этой причине студенты меньше времени уделяют занятиям физической культурой, спортом, закаливанию, прогулкам на свежем воздухе [6]. Исследования Мухамбета Ж.С., Авсиевича В.Н. подтверждают, что чем больше времени тратится на использование гаджетов, тем меньше времени остаётся на двигательную активность и возникает больше проблем в физическом развитии и состоянии здоровья. Авторами предлагается высшим учебным заведениям внедрить новые подходы к организации учебного процесса, направленного на самообразование студентов для совершенствования физических способностей, занятий физической культурой и спортом,

ведения здорового образа жизни, при этом обеспечивая высокий профессиональный уровень студентов [7].

Важным фактором активизации занятиями физической культурой и массовым спортом в различном возрасте, в том числе и в студенческом, является выявленные мотивы, которые могут привлечь к занятиям физическими упражнениями студентов различных курсов [8].

С целью эффективного решения задач, поставленных в Комплексном плане по развитию физической культуры и массового спорта на 2020–2025 годы [9] нами принято решение о проведении анкетирования среди студенческой молодежи для определения мнения об отношении к физической культуре и массовому спорту, организации и планирования занятий, применения тренировочной нагрузки.

Цель исследования определить отношение молодежи студенческого возраста к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта.

В ходе анализа результатов анкетирования нами решались следующие задачи:

Определить отношение к физической культуре и цель занятий физическими упражнениями.

Выяснить какое содержание занятий предпочитают студенты и какие физические нагрузки получают на занятиях.

Определить удобное время для занятий студентами физическими упражнениями и форму занятий.

Методы и организация исследования. Основным методом исследования для решения поставленных задач был выбран опрос. Была разработана анкета, в которую вошли девять вопросов и предложены на каждый вопрос три конкретных ответа и четвертый ответ - другое мнение. Ответы были получены в онлайн и офлайн формате. Участники опроса сообщали свой возраст и сколько лет занимаются физическими упражнениями. В опросе приняли участие 235 человек, в возрасте от 17 до 33 лет. Опрос проводился в течение 15 месяцев (февраль 2021 года - апрель 2022 года).

Результаты исследования и их обсуждение. При организации исследований в рамках научного проекта мы определили отношение граждан, различного возраста к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта, их организацией и методикой проведения, содержанием занятий и распределением физической нагрузки, мотивацией к выполнению двигательных действий (таблица 1).

Таблица 1 - Ответы на вопросы анкеты о занятиях физической культурой студенческой молодежи (n=235)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	180	76,6	34	14,5	12	5,1	6	2,6
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	54	23	67	28,5	95	40,4	19	8,1
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	92	39	66	28,1	72	30,6	5	2,1
4. Цель занятий физическими упражнениями?	147	62,6	34	14,5	31	13,2	23	9,8
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	122	51,9	63	27	46	19,6	4	47
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	121	51,5	17	7,2	90	38,3	7	2,9
7. Какое содержание Вам более интересно?	94	40	94	40	45	19	2	0,9
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	100	42,6	70	29,8	59	25	6	2,6
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	89	37,9	38	16,2	96	40,9	7	2,9

Участниками опроса определили молодежь студенческого возраста 17 лет и старше в количестве 235 человек, которые были распределены на две группы. В первую группу вошли студенты, занимающиеся какими-либо видами спорта в количестве 91 человека (таблица 2), во вторую группу вошли студенты, не занимающиеся ак-

тивно физической культурой, их количество составило 144 участника (таблица 3). В основном участниками опроса стали студенты Казахского национального университета им. аль-Фараби и Университета международного бизнеса им. Кенжегали Сагадиева. Полученные ответы представлены в таблице 2 и таблице 3.

Таблица 2 – Мнение студентов, занимающихся физической культурой (n=91)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	81	89	-	-	4	4,4	6	6,6
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	18	19,8	22	24,2	41	45,1	10	10,9
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	40	43,9	17	18,7	30	32,9	4	4,4
4. Цель занятий физическими упражнениями?	67	73,6	7	7,7	3	3,3	141	5,4
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	45	49,5	31	34,1	13	14,3	2	2,2
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	53	58,2	4	4,4	30	32,9	4	4,4

7. Какое содержание Вам более интересно?	31 34,1	41 45,1	17 18,7	2 2,2
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	43 47,3	27 29,7	18 19,8	3 3,3
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	34 37,4	12 13,2	38 41,8	7 7,7

Таблица 3 – Мнение студентов, не занимающихся физической культурой (n=144)

Вопрос	Ответы							
	1		2		3		4	
	№	%	№	%	№	%	№	%
1. Ваше отношение к физической культуре?	99	68,9	12	8,3	30	20,8	3	2,0
2. Где занимаетесь физическими упражнениями?	36	25	45	31,3	54	37,5	9	6,2
3. Как хотели бы заниматься физической культурой?	52	36,1	49	34	42	29,2	1	0,7
4. Цель занятий физическими упражнениями?	80	5,56	27	18,7	28	19,4	9	6,3
5. Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?	77	53,5	32	22,2	33	22,9	2	1,4
6. С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями?	68	47,2	13	9	60	41,7	3	2,1
7. Какое содержание Вам более интересно?	63	43,8	53	36,8	28	19,4	-	-
8. Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?	57	39,5	43	29,9	41	28,5	3	2,1
9. В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?	55	38,1	26	18,1	58	40,3	5	3,5

На вопрос «Ваше отношение к физической культуре?» Из 235 участников 180 (76,6%) ответили – положительное, 34 (14,5%) безразличное, 12 участников (5,1 %) – отрицательное, 6 (2,6%) выразили другое мнение. У студентов, занимающихся различными видами спорта ответы распределились следующим образом: положительное 81(89%); безразличное 4 (4,4%); другое мнение 6 (6,6%). Не занимающиеся регулярно физическими упражнениями, а их количество составило 144 человека, ответили на этот вопрос так: положительное 99 (68,9%); отрицательное 12 (8,3%); безразличное 30 (20,8%); другое мнение 3 (2,0%). По результатам опроса студентов, не занимающихся физической культурой и массовыми видами спорта, мы пришли к выводу, что 42 (29%) участников отрицательно или безразлично относятся к физической культуре. Для привлечения студентов к активным занятиям

физическими упражнениями необходимо внедрять новые современные методики пропаганды и организации занятий физической культурой и массовыми видами спорта создавая условия для их реализации с учетом интересов молодежи.

Мнение участников анкетирования на вопрос «Где занимаетесь физическими упражнениями?» распределилось таким образом:

- по месту учебы (работы) 54 (23%);
- по месту жительства 67 (28,5%);
- в спортивных секциях 95 (40,4%);
- другие места (указать) 19 (8,1%).

Анкетированные не занимающиеся и занимающиеся регулярно физическими упражнениями и различными видами спорта на этот вопрос ответили так: по месту учебы (работы) 36 (25%) и 18 (19,8%) по месту жительства 45 (31,3%) и 22 (24,2%); в спортивных секциях 54 (37,5%) и 41 (45,1%); другие места 9 (6,2%) и 10 (10,9%).

Ответы на этот вопрос в обеих группах распределены в следующей последовательности больше всего занимаются в спортивных секциях, далее по месту жительства, месту учебы (работы) и в других местах. Это можно объяснить стремлением заниматься у профессиональных тренеров и ближе к месту проживания, не затрачивая времени на переезды.

На вопрос «Как хотели бы заниматься физической культурой?» получены следующие ответы:

- в группе – 92 опрошенных (39%), из них занимающихся 40(43,9%), не занимающихся 52(36%);

- индивидуально 66 (28,1%), из них занимающихся 17 (18,9%), не занимающихся 49 (34%);

- все равно 72 (30,6%), из них занимающихся 30 (32,9%), не занимающихся 42 (29,2%);

- другое мнение 5 (2,1%), из них занимающихся 4 (4,4%), не занимающихся 1 (0,7%).

Следует отметить предпочтение индивидуальных занятий у молодежи не занимающихся регулярно физической культурой 34% из опрошенных, у занимающихся 18,9%, что объясняет их желанием самостоятельно заниматься физическими упражнениями с учетом своих предпочтений и возможностей.

Вопрос «Цель занятий физическими упражнениями?» выявил различные предпочтения у занимающихся и не занимающихся на предлагаемые ответы:

- укрепление здоровья 147 (62,6%), из них занимающихся 67 (73,6%), не занимающихся 80 (55,6%);

- снижение массы тела 34 (14,5%), из них занимающихся 7 (7,7%), не занимающихся 28 (19,4%);

- смена привычной деятельности 31 (13,2%), из них занимающихся 3 (3,3%), не занимающихся 28(19,8%);

- другая цель 23(9,8%), из них занимающихся 14 (15,4%), не занимающихся 9 (6,3%).

Главная цель занятий физическими упражнениями укреплением здоровья у занимающихся 73,6% опрошенных и 55,6% у не занимающихся. Большое количество, не регулярно занимающихся, основной целью отметили снижение массы тела 18,7% и смена привычной деятельности 19,8%, т.е. занятия физическими упражнениями ими воспринимаются, как одно из средств удовлетворения личной потребности. Отмечая ответ другая цель 15,4% занимающийся ответили достижение высоких спортивных результатов.

Ответы на вопрос «Какую физическую нагрузку Вы получаете на занятиях?» распределены в следующем порядке:

- по плану тренера 122 (51,9%), из них не занимающихся регулярно 45(49,5%), а занимающихся 77 (53,5%);

- по самочувствию 63 (27%), из них занимающихся 31 (34,1%), не занимающихся 32 (22,2%);

- по настроению 46 (19,6%), из них не занимающихся 33 (22,9%), занимающихся 13 (14,3%);

- другое мнение 4(1,7%), из них не занимающихся 2 (1,4%), занимающихся 2 (2,2%).

Практически 52% опрошенных при планировании тренировочных нагрузок придерживаются мнения тренера, как более компетентного специалиста, обладающего необходимым объемом теоретических знаний по организации и планированию тренировочных занятий с учетом возраста, пола и уровня физической подготовленности, практическими навыками применения дидактических принципов и многообразных физических упражнений в различных условиях.

Участники опроса, нерегулярно занимающихся физическими упражнениями большое внимание уделяют самочувствию 22,2% и особенно настроению 22,9%, что можно объяснить их участием в занятиях физической культурой и массовыми видами спорта, как средством поддержания физической подготовленности, а не достижения высоких спортивных результатов.

Важное значение при организации занятий физическими упражнениями имеет состав тренировочных групп. На вопрос «С кем Вы хотели бы заниматься физическими упражнениями участниками опроса были даны следующие ответы:

- с ровесниками 121 (51,5%) из них не занимающихся регулярно 68 (47,2%), а занимающихся 53 (58,2%);

- с детьми (родителям) 17 (7,2%), не занимающиеся 13 (9%), занимающиеся 4 (4,4%);

- в утвержденных группах 90 (38,3%), из них не занимающихся 60 (41,7%), занимающихся 30 (32,9%);

- другие мнение 7 (2,9%), из них занимающиеся 3 (2,1%), занимающихся 4 (4,4%).

Более 51% предпочитают заниматься с ровесниками в связи с комплектованием тренировочных групп по возрасту, что позволяет планировать физические нагрузки доступные практически для всей группы. Не занимающиеся предпочитают отдавать занятиям в утвержденных группах 41,7% для работы с профессионалами в сфере физической культуры и спорта.

Содержание тренировочных занятий физической культурой и массовыми видами спорта

имеет свою направленность, которая заключается в учете пожеланий занимающихся. Анализируя ответы на вопросы «Какое содержание занятий Вам более интересно?» мы получили следующие результаты:

- занятия конкретным видам спорта 94 (40%), из них не занимающихся 63 (43,8%), занимающихся 31 (34,1%);

- занятия видом спорта и общей физической подготовкой 94 (40%), из них не занимающихся 53 (36,8%), занимающихся 41 (45,1%);

- занятия общей физической подготовкой 45 (19,1%), из них, не занимающихся 28 (19,4%), занимающихся 17 (18,7%);

- другое мнение 2 (0,9%), из них занимающихся 2 (2,2%).

Поровну разделились желающие заниматься конкретным видом спорта 94 (40%) и видом спорта, и общей физической подготовкой 94 (40%), а общей физической подготовкой желают заниматься 45 (19,1%). В студенческом возрасте формирование физических кондиций ещё не завершилось, поэтому большое количество анкетированных признают необходимость общей физической подготовки при занятиях конкретным видам спорта. Общей физической подготовкой желают заниматься примерно 19% из числа регулярно не занимающихся и занимающихся.

На содержание занятий влияют и результаты ответов на вопрос «Какие упражнения Вам больше нравится выполнять во время занятий физической культурой?» Участники анкетирования ответили следующим образом:

- простые 100 (42,6%), из них, занимающихся 43 (47,3%), не занимающихся 57 (39,5%);

- сложные 70 (29,8%), из них занимающихся 27 (29,7%), не занимающихся 43 (29,9%);

- соревновательные 59 (25%), из них занимающихся 18 (19,8%), не занимающихся 41 (28,5%);

- другое мнение 6(2,6%), из них занимающихся 3 (3,3%), не занимающихся 3 (2,1%).

Простые упражнения предпочитают выполнять занимающиеся конкретными видами спорта 47,3%, а не занимающиеся регулярно 39,5%. Можно предположить, что в основном задания, выполняемые при занятиях видами спорта направлены на рост спортивного мастерства и нет необходимости их усложнять. Анкетированные, не регулярно занимающиеся физическими упражнениями, хотя во время тренировок определить свои возможности выполняя соревновательные упражнения 28,5%. Желание выполнять сложные упражнения примерно одинаковое у обеих групп 29,8% и 29,9%.

При организации занятий важно знать когда проводить тренировочные занятия. На вопрос анкеты «В какое время Вам удобно заниматься физическими упражнениями?» были получены следующие ответы:

- в вечернее время 89 (37,9%), из них занимающихся 34 (37,7), не занимающихся 55 (38,2%);

- в выходные дни 38 (16,2%), из них занимающихся 12 (13,2%), не занимающихся 26 (18,1%);

- а зависимости от расписания учебы (работы) 96(40,9%), из них занимающихся 38 (41,8%), не занимающихся 50 (40,3%);

- другое мнение 7(2,9%), из них занимающихся 2(1,4%), не занимающихся 5(3,5).

В основном, время занятий физической культурой и спортом, анкетированные обеих групп предпочитают в вечернее время 37,4% и 38,2%, а также в свободное время от учебы или работы 40,9% и 41,8%. В выходные дни желающих заниматься 13,2% регулярно посещающих занятия и 16,2% посещающих занятия не регулярно, с учетом наличия свободного времени и занятости спортивных объектов.

Обобщая результаты анкетирования студенческой молодежи возраста 17 лет и старше нами сделаны следующие **выводы**:

Положительное отношение к физической культуре выразили 180 участников опроса из 235, что составило 76,6%, безразличное отношение к занятиям выразили 34 человека 14,5% а отрицательное 12 участников (5,1%). В основном безразличное отношение выявилось у не занимающихся регулярно физическими упражнениями 30 (20,8%), 12 (8,3%) человек из этой группы отрицательно относятся к занятиям физической культурой. Следует более активно пропагандировать значимость занятий физическими упражнениями для человеческого организма, расширять материальную базу спортивных сооружений, обеспечить доступность молодежи, к их посещению, внедрить новые методики. Основная цель занятий физическими упражнениями является укрепление здоровья для 147 участников, снижение массы тела важно для 34 человек (94,5%), смена привычной деятельности важна в основном для регулярно не занимающихся физической культурой 27(18,7%).

Участники опроса предпочитают заниматься конкретным видам спорта 94 (40%) студента, а также видом спорта и общей физической подготовкой, 94 (40%) студента и лишь 19,1 процентов участников опроса приоритет отдают занятиям общей физической подготовкой.

Физическая нагрузка у 122 (51,9%) участников планируется тренером, по самочувствию выполняют нагрузки 63 (27%) участников, а по настроению 46 (19,6%) участников. Организовывая занятия физической культурой и массовыми видами спорта следует учитывать предпочтения студентов при выборе содержания тренировочных занятий и планирования тренировочных нагрузок, особенно для молодежи, нерегулярно занимающейся физическими упражнениями.

Удобное время для занятий физическими упражнениями участники опроса считают вечернее время 89 (37,9%) студента, а также вре-

мя вне учебных занятий 96 (40,9%) участников, в выходные дни предпочитают заниматься 38 (16,2%) участников. Большинство участников опроса предпочитают заниматься в группе 92 (39%), индивидуально 66 (28,1%), всё равно для 72 (30,6%) участников. При составлении расписания занятий необходимо учитывать мнение студенческой молодежи, что позволит привлечь их к занятиям физическими упражнениями, не нарушая привычного дневного ритма.

Работа выполнена в рамках грантового финансирования Комитета науки МОН РК (ИРН АР09058482).

Литература

- 1 Комплексная оценка состояния здоровья студентов Республики Казахстан / С. С. Куат. – Текст: электронный // IMMS Journal: [сайт]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (дата обращения: 27.10.2020).
- 2 Каусова Г.К., Уразиманова Г.С. Медико-социальная оценка состояния здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам // Вестник КазНМУ. – 2017. – №4. – С. 295–297.
- 3 Самсоненко И.В. Анализ состояния здоровья студентов вуза / И.В. Самсоненко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №11 (129). – С. 229–232.
- 4 Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №2–2. – С. 193–197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (дата обращения: 20.12.2020).
- 5 Хрыщанович В. Влияние гаджетов на наше здоровье / В. Хрыщанович. – Текст: электронный // Городская клиническая больница скорой медицинской помощи г. Минска: [сайт]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetrov-na-nashe-zdorove> (дата обращения: 12.08.2020).
- 6 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos. - 2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 7 Мухамбет Ж.С., Авсиевич В.Н. Здоровье студентов в контексте занятий физической культурой и спортом // Теория и методика физической культуры. - 2021. – №1. – С. 19–29. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19
- 8 Тен А.В., Наурабаева А.А., Житкеев А.Р., Шепетюк М.Н., Шепетюк Н.М. Мотивация к занятиям физической культурой и массовыми видами спорта в различном возрасте // Теория и методика физической культуры. – 2021. – №3. – С. 27–34. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_27
- 9 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».

References

- 1 Kompleksnaya ocenka sostoyaniya zdorov'ya studentov Respubliki Kazahstan / S. S. Kuat. – Tekst: elektronnyj // IMMS Journal: [sajt]. – URL: <https://imms.kz/?q=ru/articles/109> (data obrashcheniya: 27.10.2020).
- 2 Kausova G.K., Urazimanova G.S. Mediko-social'naya ocenka sostoyaniya zdorov'ya i optimizaciya medicinskoj pomoshchi studentam // Vestnik KazNMU. – 2017. – № 4. – S. 295–297.
- 3 Samsonenko I.V. Analiz sostoyaniya zdorov'ya studentov vuza / I.V. Samsonenko // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2015. – № 11 (129). – S. 229–232.
- 4 Meermanova I.B., Kojgel'dinova SH.S., Ibraev S.A. Sostoyanie zdorov'ya studentov, obuchayushchihsya v vysshih uchebnyh zavedeniyah // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. – 2017. – № 2–2. – S. 193–197; URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=11244> (data obrashcheniya: 20.12.2020).
- 5 Hryshchanovich V. Vliyanie gadzhetrov na nashe zdorov'e / V. Hryshchanovich. – Tekst: elektronnyj // Gorodskaya klinicheskaya bol'nica skoroy medicinskoj pomoshchi g. Minska: [sajt]. – URL: <http://www.bsmp.by/press-tsentr/novosti-bolnitsy/vliyanie-gadzhetrov-na-nashe-zdorove> (data obrashcheniya: 12.08.2020).
- 6 Avsiyevich V.N., Mukhambet Z.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // Retos. - 2021, #39 – P. 1–9. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74629>
- 7 Muhambet ZH.S., Avsievich V.N. Zdorov'e studentov v kontekste zanyatij fizicheskoy kul'turoj i sportom // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2021. – №1. – S. 19–29. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_1_19
- 8 Ten A.V., Naurabaeva A.A., ZHitkeev A.R., SHepetyuk M.N., SHepetyuk N.M. Motivaciya k zanyatiyam fizicheskoy kul'turoj i massovymi vidami sporta v razlichnom vozraste // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. – 2021 – №3. – S. 27–34. https://doi.org/10.48114/2306-5540_2021_3_27

- 9 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstan ot 23 aprelya 2020 goda № 242 «Ob utverzhdenii Kompleksnogo plana po razvitiyu fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta na 2020–2025 gody».

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Тен Алина Владимировна – Педагогика ғылымдарының магистрі, ғылым және халықаралық байланыстар бөлімінің басшысы, Қазақ спорт және туризм академиясы e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Тен Алина Владимировна - Магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казакская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Ten Alina - Master of Pedagogical Sci- ences, Head of the Department of Sci- ence and International Relations, Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan e-mail: alishaten87@mail.ru ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0995-9966</p>
---	--	---

СПОРТТЫҚ ЖАТТЫҒУДЫҢ ТЕОРИЯСЫ
МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ

THEORY AND METHODOLOGY
OF ATHLETIC TRAINING



¹Ярошенко Д.В.^{ORCID}, ²Сухов М.В.^{ORCID}

¹Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Урал ГУФК, г. Екатеринбург, Российская Федерация
²Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Российская Федерация

АВТОМАТИЗАЦИЯ РАСЧЕТОВ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КАРАТЭ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЯ

Ярошенко Данил Викторович, Сухов Михаил Васильевич

Автоматизация расчетов показателей подготовленности спортсменов, занимающихся каратэ с использованием Веб-приложения

Аннотация. Статья посвящена актуальным вопросам совершенствования спортивной подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ. В помощь принятия решения по оптимизации спортивной подготовленности разработано веб приложение по контролю и учету статистических показателей подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах. Для рационального планирования тренировочных нагрузок и мероприятий по совершенствованию спортивной подготовленности всегда необходимо иметь информацию об особенностях развертывания процессов утомления и восстановления в организме спортсменов после отдельных тренировочных циклов, а также о параметрах кумулятивного эффекта нескольких различных по направленности, характеру и величине тренировочных нагрузок в тренировочных микроциклах. Оптимизация спортивной тренировки с применением средств восточных оздоровительных технологий, повышает профессиональный уровень подготовленности спортсменов. В помощь принятия решения по оптимизации спортивной подготовленности разработано веб приложение по контролю и учету статистических показателей подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах. Веб приложение позволяет автоматизировать расчет показателей подготовленности квалифицированных спортсменов, занимающихся каратэ с применением средств восточных оздоровительных технологий. Веб приложение позволит снизить нагрузку на тренера по расчету и систематизации показателей подготовленности спортсменов. Сбор данных может быть представлен различными временными периодами тренировочных циклов, при этом хранение данных о каждом спортсмене осуществляется централизованно. Разработка веб приложения, позволяет значительно повысить процесс подготовки данных в подготовительный период. На основании собранных данных тренер может провести анализ результатов, выявить положительную или отрицательную динамику развития спортсмена, и вовремя принять решение по корректировке программы подготовки спортсмена.

Ключевые слова: автоматизация расчетов, спортивные показатели, каратэ, оптимизация, спортивная подготовка.

Yaroshenko Danil Viktorovich, Sukhov Mikhail Vasilievich

Automation of calculations of indicators of preparedness of athletes engaged in karate using a Web application

Abstract. The article is devoted to the actual questions of improvement of sports training of the qualified sportsmen engaged in karate. To help make decisions to optimize sports training we have developed a web application to control and record statistical indicators of training of qualified athletes in martial arts. For the rational planning of training loads and measures to improve sports preparedness it is always necessary to have information about the features of the development of the processes of fatigue and recovery in the body of athletes after certain training cycles, as well as the parameters of the cumulative effect of several different in direction, nature and magnitude of training loads in training microcycles. Optimization of sports training with the use of means of oriental health-improving technologies, increases the professional level of preparedness of athletes. To help make decisions on optimizing sports training we have developed a web application to control and record statistical indicators of training of skilled athletes in martial arts. Web-application allows to automate the calculation of indicators of training of skilled athletes engaged in karate with the use of the means of oriental health technologies. The web-application will reduce the burden on the trainer to calculate and systematize the indicators of the preparedness of athletes. Data collection can be represented by different time periods of training cycles, with data storage about each athlete being centralized. The development of a web application allows to significantly improve the process of data preparation in the preparatory period. Based on the collected data, the coach can analyze the results, to identify positive or negative dynamics of development of the athlete, and in time to make a decision to adjust the training program of the athlete.

Key words: automation of calculations, sports performance, karate, optimization, sports training.

Ярошенко Данил Викторович, Сухов Михаил Васильевич

Веб-қосымшаны пайдалана отырып, каратэмен айналысатын спортшылардың дайындық көрсеткіштерін есептеуді автоматтандыру

Аңдатпа. Мақала каратэмен айналысатын білікті спортшылардың спорттық дайындығын арттырудың өзекті мәселелеріне арналған. Спорттық дайындықты оңтайландыру туралы шешім қабылдауға көмектесу үшін жекпе-жек бойынша білікті спортшыларды дайындаудың статистикалық көрсеткіштерін бақылау және есепке алу үшін веб-қосымша әзірленді. Жаттығу жүктемелерін және спорттық дайындықты арттыру шараларын ұтымды жоспарлау үшін жеке жаттығу циклдарынан кейін спортшылардың денесінде шаршау және қалпына келтіру процестерінің даму ерекшеліктері туралы, сондай-ақ жинақталған көрсеткіштердің параметрлері туралы ақпарат әрқашан қажет. Жаттығу микроциклдеріндегі жаттығу жүктемелерінің бағыты, сипаты және шамасы бойынша бірнеше түрлі есер ету. Шығыстық денсаулық сақтау технологияларының құралдарын пайдалана отырып, спортшы жаттығуларды оңтайландыру спортшылардың кәсіби деңгейін арттырады. Спорттық дайындықты оңтайландыру туралы шешім қабылдауға көмектесу үшін жекпе-жек бойынша білікті спортшыларды дайындаудың статистикалық көрсеткіштерін бақылау және есепке алу үшін веб-қосымша әзірленді. Веб-қосымша шығыс денсаулық технологияларының құралдарын пайдалана отырып, каратэмен айналысатын білікті спортшылардың дене шынықтыру көрсеткіштерін есептеуді автоматтандыруға мүмкіндік береді. Веб-қосымша спортшылардың дене шынықтыру көрсеткіштерін есептеу және жүйелеу үшін жаттықтырушыға түсетін жүктемені азайтады. Деректерді жинау жаттығу циклдерінің әртүрлі уақыт кезеңдерімен ұсынылуы мүмкін, бұл ретте әрбір спортшы туралы деректерді сақтау орталықтандырылған түрде жүзеге асырылады. Веб-қосымшаны әзірлеу дайындық кезеңінде деректерді дайындау процесін айтарлықтай арттыруға мүмкіндік береді. Жиналған мәліметтерге сүйене отырып, жаттықтырушы нәтижелерді талдай алады, спортшының дамуының оң немесе теріс динамикасын анықтап, спортшының жаттығу бағдарламасын түзету туралы шешімді уақытында қабылдай алады.

Түйін сөздер: есептеулерді автоматтандыру, спорттық көрсеткіштер, каратэ, оңтайландыру, спорттық жаттығулар.

Введение. Процесс подготовки специалистов в любой отрасли всегда является очень актуальным вопросом. На протяжении многих лет человек накапливает профессиональный опыт и стремится передать его. Обучаясь, накапливая опыт и совершенствуясь, простой специалист может достигнуть определенных высот в профессии или призвании, и стать наставником, учителем, чтобы транслировать свой опыт и повышать мастерство.

Процесс сбора статистических показателей – это достаточно трудоемкий и ответственный процесс, на основании которого можно будет делать определенные выводы и заключения. Применяя традиционные методы записи информации в записную книжку или журнал, можно столкнуться с рядом проблем. Например, тяжело добиться систематики в представлении данных; добавление новых строк и столбцов таблиц иногда невозможно из-за физической ограниченности носителя информации; возможны математические ошибки в ручном проведении расчетов; исправление ошибок иногда делает процесс чтения данных невозможным; потеря физического носителя; поиск нужной информации и прочее. Автоматизация данного процесса позволит избежать, подобного рода проблем, а основным критерием должно стать простота в использовании и доступность в использовании для любого уровня пользователей.

Реализованное веб приложение позволит упростить процесс сбора, хранения и обработки

статистических показателей по каждому спортсмену, за счет применения современных методов сбора информации в форме web приложения [1]. Для решения задачи были автоматизированы сбор и обработка различных показателей: функциональные, физические, технико-тактические и психологические показатели уровня подготовленности спортсменов. На основании разработанных форм сбора и хранения данных, а также возможности визуализации хранящихся данных, можно отслеживать процесс развития спортсмена в различных подготовительных циклах и на разных этапах многолетней подготовки, проводить анализ и оптимизировать спортивную подготовленность квалифицированных каратистов.

Цель и задачи исследования. Для оценки эффективности технологии оптимизации спортивной подготовленности каратистов средствами восточных оздоровительных технологий применяется 4 авторских комплекса методик исследования для изучения динамики наиболее важных для оценки спортивной подготовленности показателей: функциональной, физической, технико-тактической и психологической [2]. На основании этих данных можно построить модель спортивной подготовленности каратистов методом профиля, который позволяет наглядно увидеть недочеты в спортивной подготовленности [3, 4]. В предложенных авторских методиках использовали подсчет показателей с применением стандартных методов в таблицах на бумаге или

в электронном редакторе. Разработка веб приложения позволяет оптимизировать процесс сбора, накопления и обработки показателей подготовленности, не одного, а многих спортсменов, разделить функционал по ролям. Существует возможность долговременного хранения данных, визуализации показателей и анализа данных. На основании составленной и апробированной авторской методики, ставится цель разработать и реализовать веб приложения, которое в дальнейшем можно будет использовать в работе тренера. Задачами является спроектировать и реализовать веб-приложение, а именно: реализовать систему расчета оценки спортсменов, функции авторизации и регистрации, хранения данных, экспорта и импорта базы данных, а также визуализация полученных показателей.

Методы и организация исследования.

Технологию управления спортивной подготовкой предлагает применение модельных характеристик [5]. Модель подготовленности – главное направление при разработке цели и перспективы спортсмена. Такую модель составляют компоненты и их параметры, требуемые для выполнения соревновательного упражнения соответственно поставленной цели – достигнуть того или иного разряда, победы в предстоящем соревновании. Для этого необходимо определить требуемую модель, сравнивая компоненты подготовленности спортсменов низшей квалификации и показателями высшей [6, 7].

В соответствии с поставленными целями по подготовке спортсмена тренер определяет различные временные периоды тренировочных циклов, с целью фиксации и анализа результатов спортивной подготовки. Для решения поставленной задачи реализовано веб приложение, авторами являются Ярошенко Д.В., Сухов М.В., Петров Н.В. [1]. Апробацию работы веб приложения проходит в Екатеринбургском институте физической культуры (филиал) Уральского государственного университета физической на базе спортивного отделения по каратэ. Приложение установлено для работы в локальной сети института. В эксперименте приняли участие три тренера имеющих высшую тренерскую категорию Свердловской области Российской Федерации и группа из тренирующихся спортсменов в возрасте 15–16 лет г. Екатеринбург, на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве программной реализации разработано и эксплуатируется веб приложение по контролю и учету статистических показателей

подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах.

В основу построения приложения были положены работы по разработке приложения, основанного на табличном редакторе Excel [8], несмотря на то, что такой формат сбора данных позволял организовать сбор, анализ и обработку данных по подготовленности спортсмена, и имел положительные отзывы от тренеров, однако обладал значительными недостатками:

- требовалось создания множества файлов с указанием периода подготовки для каждого спортсмена,

- не было возможности анализа результатов, в более продолжительные периоды, отличные от тех, которые не были указаны в расчетах

- возникали проблемы с синхронизацией и хранением множества файлов

- наличие специализированного лицензионного программного обеспечения.

Все эти недостатки требовали устранения и определенных доработок в организации процесса расчета и анализа подготовленности спортсменов в целом. В результате было принято решение, о применении актуальной, и популярной Java-технологии для разработки и последующей эксплуатации программного продукта в формате веб приложения [9].

Одним из основных достоинств такого подхода, заключается в том, что мы можем разместить и организовать работу веб приложение в глобальной сети Интернет, локальной сети вуза, спортивной школы или другого учреждения, и даже на электронном устройстве отдельного тренера. Приложение может быть развернуто и настроено под конкретную организационную структуру: спортивный клуб, секция, ДЮСШ и другие заинтересованные организации.

В основу разработки приложения была положена концепция создания простого, но с другой стороны интуитивно понятного и удобного пользовательского интерфейса. Интерфейс обладает адаптивным режимом и позволяет работать на устройствах с различными разрешениями дисплея. Основные категории маркированы и снабжены подсказками, которыми пользователь может воспользоваться в случае необходимости. Подсказки содержат описание либо метрики показателя, либо методики проведения метрики.

Веб приложение работает в режиме авторизованного пользователя, т.е. никто, кроме зарегистрированных в системе пользователей не сможет получить доступ к информации. Существует 3 категории пользователей:

– *администратор* – роль, которая управляет настройкой, поддержкой и организации стабильной работы приложения. Данная роль должна быть представлена только специалистам способным настроить и организовать работу веб приложения.

– *тренер* – роль, которая позволяет вносить данные о подготовленности спортсмена, так же реализована возможность редактирования данных.

– *спортсмен* – роль, позволяющая просматривать только свои статистические показатели.

В верхней панели выбирается спортсмен и временной период. После этого можно переходить по страницам с различными показателями подготовленности: функциональная подготовленность, физическая подготовленность, технико-тактическая подготовленность психологическая подготовленность. Каждый отдельный вид подготовки является самостоятельной страницей, но в целом формируют единый результат в установленном календарном периоде. Выбор временного периода, осуществляется при помощи инструмента «календаря» (Рисунок 1).

Название показателя	Результат	Оценка [Настроить форматирование]
ЧСС	8	Форматирование оценки не определено
Проба Руффье	11	Форматирование оценки не определено
Коэффициент выносливости	5.0	Форматирование оценки не определено
Коэффициент экономичности кровообращения	9	Форматирование оценки не определено
Ортостатическая проба	3.0	Форматирование оценки не определено
Клиностатическая проба	12.0	Форматирование оценки не определено

Рисунок 1 – Основная страница

По каждому виду подготовленности происходит расчет соответствующих показателей. Для того, чтобы оценка показателя формировалась автоматически, необходимо настроить форматирование оценок. Необходимо выбрать нужный статистический показатель из выпадающего списка, задать категорию из выпадающего списка (юноши, девушки, юниоры, юниорки или взрослые), далее настроить верхнюю и нижнюю границы для пяти видов оценок.

Для того чтобы занести в систему показатели спортсмена необходимо нажать на кнопку «Добавить показатели» (Рисунок 2). В открывшемся окне выберите нужного Вам спортсмена. Далее выбрать дату норматива и заполнить поля показателями спортсмена. Нажать на кнопку «Сохранить изменения». Чтобы просмотреть введенные данные, нужно выбрать из выпадающего меню нужного спортсмена (Рисунок 2, метка 1), дату

норматива (Рисунок 2, метка 2), и категорию (Рисунок 2, метка 3). Нажать на кнопку «Вывести», после чего в колонке «Результат» (Рисунок 2, метка 4), отобразятся заполненные данные.

В системе реализована возможность графического отображения полученных данных. Данная функция позволяет посмотреть динамику результатов спортсмена. Чтобы построить графики нажмите на кнопку «Построить графики». На открывшейся странице выберите нужный тип подготовленности (Рисунок 3, метка 1), укажите спортсмена (Рисунок 3, метка 2) и диапазон времени, за который Вы хотите посмотреть результаты (Рисунок 3, метка 3). Чтобы вывести графики нажмите на кнопку «Визуализировать» (Рисунок 3, метка 4). Так же можно распечатать отдельный график или сохранить его в виде изображения. Для этого нужно нажать на кнопку гамбургера и во всплывающем меню выбрать подходящий вариант (Рисунок 3, метка 5).

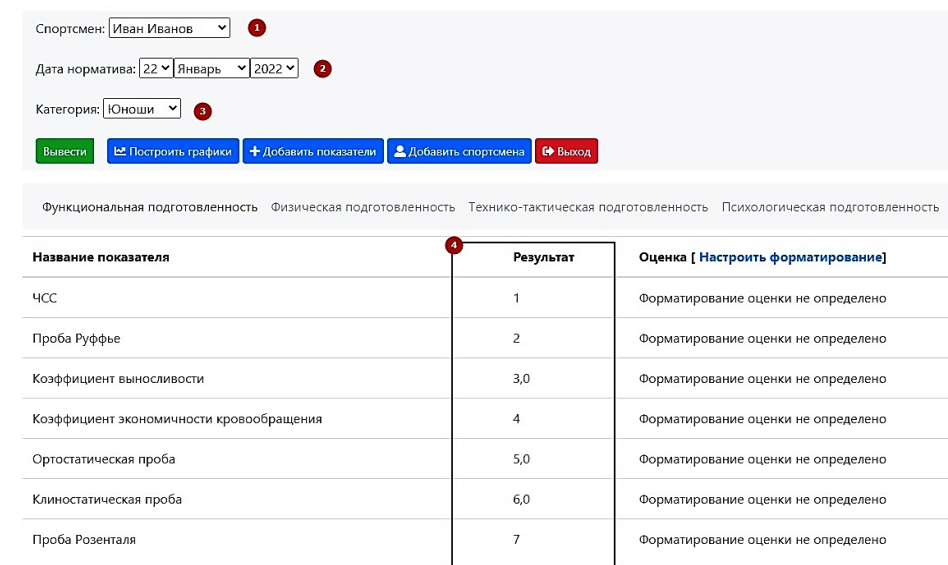


Рисунок 2 – Страница добавления показателей

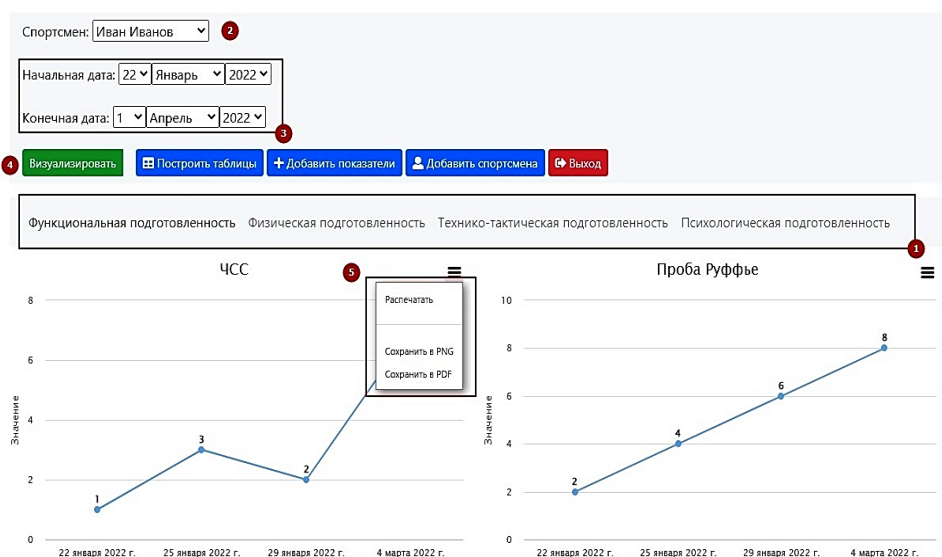


Рисунок 3 – Страница построения графиков

Спортсмены не могут регистрироваться в системе самостоятельно, зарегистрировать их должен тренер. Для этого нужно нажать на кнопку «Добавить спортсмена». В открывшемся окне ввести английскими буквами логин спортсмена, который будет использоваться для входа в систему. Укажите имя и фамилию спортсмена, ввести адрес электронной почты, который необходим для восстановления пароля. Заполните поля с паролем, ввести капчу и нажать на кнопку «Добавить спортсмена». После этого в системе будет создана учетная запись спортсмена, остаётся только сообщить спортсмену данные для входа.

Выводы. Применение технологии оптимизации спортивной подготовленности каратистов средствами восточных оздоровительных технологий обеспечивает улучшение показателей физической подготовленности. Применение новых информационных технологий позволяет значительно повысить процесс подготовки данных для анализа. Эффект наблюдается за счет: заполнения единого табличного шаблона, для каждой группы функциональных показателей, что приводит к систематизации сбора и накопления информации; автоматизации расчетов, что позволяет убрать фактор ошибки

ручного расчета показателей; позволяет разместить в одной информационной среде статистические показатели спортсмена на различных временных периодах тренировочных циклов; простота пользовательского интерфейса. Веб приложение может работать как на мобильном устройстве, так и на персональном компьютере или другом электронном устройстве поддерживающим веб интерфейс, с возможностью размещения приложения в глобальной сети, либо в локальной сети организации.

Использование информационных технологий во многом сможет помочь решить вопросы интеграции информационных ресурсов в систему знаний о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, возможность принимать управленческие решения на основе анализа данных (динамика показателей, отклонения от нормы, снижение тренировочной активности и

прочие). Использование инновационных компьютерных технологий, позволит на новом уровне систематизировать, обрабатывать и анализировать большие массивы информации. В рамках работы было разработано веб-приложение, которое позволяет контролировать и учитывать статистические показатели спортсменов. В ходе проведенной работы были успешно выполнены следующие задачи: спроектировано и реализовано веб-приложение; реализована система авторизации и регистрации; реализована система экспорта и импорта базы данных; реализована система расчета оценки спортсменов; реализована система графиков. Поставленные цели и задачи достигнуты. Ведется работа по дальнейшей апробации работы веб системы, а также сбор информации о возможном улучшении работы системы, на анализе данных полученных от пользователей системы.

Литература

- 1 Ярошенко Д.В., Сухов М.В., Петров Н.В. Веб приложение по контролю и учету статистических показателей подготовки квалифицированных спортсменов в единоборствах Свидетельство Роспатента о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2021618538 от 28.05.2021 г.
- 2 Ярошенко Д.В. Теория и методика повышения спортивной подготовленности квалифицированных каратистов: монография / Д.В. Ярошенко. – Челябинск: «Уральская академия», 2014. – 168с.
- 3 Павлов С.В. Система комплексного контроля спортивной подготовленности в структуре соревновательной деятельности единоборцев: Монография. – Челябинск: Урал ГАФК, 2004. – 205 с.
- 4 Тышлер Д.А. Теория и методика спортивного совершенствования в соревновательных единоборствах: автореф. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 1984. – 46 с.
- 5 Макаридин Д.Н. Модельные характеристики сильнейших спортсменов по каратэ (WKF) в связи с проблемой спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №7. – С. 36–38.
- 6 Тимербаев О.М. Модель технико-тактической подготовки высококвалифицированных каратистов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №4. – С. 70–75.
- 7 Ярошенко Данил Викторович. Оптимизация спортивной подготовленности квалифицированных каратистов средствами восточных оздоровительных технологий: дис. ... к. п. н. 13.00.04 / УралГУФК. – Челябинск., 2011. – 203 с.
- 8 Ярошенко Д.В., Сухов М.В. Измерение показателей технико-тактической подготовленности каратистов средствами электронных таблиц // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – 2020. – 1(179). – С. 371–376.
- 9 Рейтинг востребованности языков программирования /Текст: электронный// Tadviser. Государство. Бизнес. Технологии: [сайт]. – URL: <https://www.tadviser.ru/index.php/> Статья: Рейтинг_востребованности_языков_программирования (дата обращения: 25.12.2021)

References

- 1 YAroshenko D.V., Suhov M.V., Petrov N.V. Veb prilozhenie po kontrolyu i uchetu statisticheskikh pokazatelej podgotovki kvalificirovannykh sportsmenov v edinoborstvakh Svidetel'stvo Rospatenta o gosudarstvennoj registracii programmy dlya EVM № 2021618538 ot 28.05.2021 g.
- 2 YAroshenko D.V. Teoriya i metodika povysheniya sportivnoj podgotovlennosti kvalificirovannykh karatistov: monografiya / D.V. YAroshenko. – CHelyabinsk: «Ural'skaya akademiya», 2014. – 168s.
- 3 Pavlov S.V. Sistema kompleksnogo kontrolya sportivnoj podgotovlennosti v strukture sorevnovatel'noj deyatel'nosti edinoborcev: Monografiya. – CHelyabinsk: Ural GAFK, 2004. – 205 s.
- 4 Tyshler D.A. Teoriya i metodika sportivnogo sovershenstvovaniya v sorevnovatel'nykh edinoborstvakh: avtoref. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. – M., 1984. – 46 s.
- 5 Makaridin D.N. Model'nye harakteristiki sil'nejshih sportsmenov po karate (WKF) v svyazi s problemoj sportivnogo otbora // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2006. – №7. – S. 36–38.
- 6 Timerbaev O.M. Model' tekhniko-takticheskoy podgotovki vysokokvalificirovannykh karatistov // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2009. – №4. – S. 70–75.

- 7 YАroshenko Danil Viktorovich. Optimizaciya sportivnoj podgotovlennosti kvalificirovannyh karatistov sredstvami vostochnyh ozdorovitel'nyh tekhnologij: dis. ... k. p. n. 13.00.04 / UralGUFK. – CHelyabinsk., 2011. – 203 s.
- 8 YАroshenko D.V., Suhov M.V. Izmerenie pokazatelej tekhniko-takticheskoy podgotovlennosti karatistov sredstvami elektronnyh tablits // Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta» – 2020. – 1(179). – S. 371–376.
- 9 Rejting vostrebovannosti yazykov programmirovaniya /Tekst: elektronnyj// Tadviser. Gosudarstvo. Biznes. Tenhologii: [sajt]. – URL: [https://www.tadviser.ru/index.php/ Stat'ya: Rejting_vostrebovannosti_yazykov_programmirovaniya](https://www.tadviser.ru/index.php/Stat'ya:Rejting_vostrebovannosti_yazykov_programmirovaniya) (data obrashcheniya: 25.12.2021)

Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Ярошенко Данил Викторович – педагогика ғылымдарының кандидаты; Екатеринбург дене шынықтыру институты (филиалы) Орал ДШМУК, Екатеринбург, Ресей Федерациясы e-mail: danil_yaroshenko@mail.ru ORCID: 0000-0002-4153-4266</p>	<p>Ярошенко Данил Викторович - кандидат педагогических наук; Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Урал ГУФК, г. Екатеринбург, Российская Федерация e-mail: danil_yaroshenko@mail.ru ORCID: 0000-0002-4153-4266</p>	<p>Danil Viktorovich Yaroshenko - Candidate of Pedagogical Sciences; Ekaterinburg Institute of Physical Culture (branch) Ural State University of Physical Culture, Ekater- inburg, Russian Federation e-mail: danil_yaroshenko@mail.ru ORCID: 0000-0002-4153-4266</p>

¹Ангелов В., ²Ахмадиев Т.М.^а, ²Болдырев Б.Н.^{id}, ²Онгарбаева Т.Б.

¹Национальная спортивная академия им.В.Левски г.София, Болгария

²Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ДРЕВНИХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ЯПОНИИ В СОВРЕМЕННЫЕ ВОСТОЧНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

Ангелов Владимир, Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Ongarbaeva Togzhan Berikovna

Особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства

Аннотация. Развитие массовой физической культуры, как и спорта высших достижений, является важным индикатором развития общества и государства. По этой причине подготовка профессиональных учительских и тренерских кадров многие годы занимает существенное место в мировой системе образования. Учитывая фактор востребованности подобных специалистов (бакалавров, магистров и докторов философии), обучение и подготовка, в том числе бакалавров-единоборцев, требует достаточного и четкого структурирования и идентификации в системе педагогических наук. Придя из глубины веков, многие национальные боевые искусства Востока, конечно, не были полностью идентичны современным видам спорта, но являются связующим звеном между прошлым и настоящим. Они своеобразный феномен, позволяющий вести диалог между древними и современными культурно-спортивными традициями. В особенности те виды спорта, которые сегодня входят в так называемую «олимпийскую семью». В статье обобщены научные публикации, а также практический опыт, связанные с интеграционными методами педагогической подготовки единоборцев-восточников, а также современное положение структурно-стилевых и квалификационных особенностей спортивного каратэ.

Ключевые слова: каратэ, древние боевые искусства Японии, современные восточные единоборства.

Angelov Vladimir, Ahmadiev Tolgar Muhtarovich, Boldrev Boris Naumovich, Ongarbaeva Togzhan Berikovna

The specifics of the integration of the ancient martial arts of Japan into modern martial arts

Abstract. The development of mass physical culture, as well as sports of the highest achievements, is an important indicator of the development of society and the state. For this reason, the university training of professional teachers and coaching staff has occupied a significant place in the world education system for many years. Taking into account the factor of demand for specialists (bachelors, masters, and PhD doctors), education and training, including bachelor martial artists, requires sufficient and clear structuring and identification in the system of pedagogical personnel. Having come from the depths of centuries, these mostly national martial arts, although not completely identical to modern sports, are a link between the past and the present. They are a kind of phenomenon that allows for a dialogue between ancient modern cultural and sports traditions, including sports that are now part of the so-called "Olympic family". The article summarizes scientific and methodological publications, as well as practical experience affecting modern methods of pedagogical training of martial artists of the East, the current state of structural, stylistic and qualification features in karate.

Key words: karate, ancient martial arts of Japan, modern martial arts.

Ангелов Владимир, Ахмадиев Толгар Мухтарович, Болдырев Борис Наумович, Ongarbaeva Togzhan Berikovna

Жапонияның көне жекпе-жек өнерінің қазіргі заманғы жекпе-жек өнеріне ену ерекшеліктері

Аңдатпа. Бұқаралық дене шынықтыруды, сондай-ақ жоғары жетістіктер спортын дамыту қоғам мен мемлекет дамуының маңызды индикаторы болып табылады. Осы себепті жоғары оқу орындарында кәсіби мұғалімдер мен жаттықтырушы кадрларды даярлау көптеген жылдар бойы әлемдік білім беру жүйесінде маңызды орын алды. Мамандардың (бакалаврлар, магистрлер және PhD докторы) талап етілу факторын ескере отырып, жекпе-жек бакалаврларын қоса алғанда, оқыту және даярлау педагогикалық кадрлар жүйесінде жеткілікті және нақты құрылымдауды және сәйкестендіруді талап етеді. Ғасырлар тереңінен келе отырып, бұл ұлттық жекпе-жектер, қазіргі заманғы спорт түрлерімен бірдей болмаса да, өткен мен қазіргі арасындағы байланыстырушы буын болып табылады. Олар ежелгі заманауи мәдени және спорттық дәстүрлер арасында диалог жүргізуге мүмкіндік беретін ерекше құбылыс, соның ішінде бүгінгі таңда «олимпиадалық отбасы» деп аталатын спорт түрлері мақалада ғылыми-әдістемелік жарияланымдар жинақталған, сонымен қатар шығысшылардың жекпе-жегін педагогикалық дайындаудың заманауи әдістеріне әсер ететін практикалық тәжірибе, каратэдегі құрылымдық-стильдік және біліктілік ерекшеліктерінің қазіргі жағдайы.

Түйін сөздер: каратэ, Жапонияның ежелгі жекпе-жек өнері, заманауи жекпе-жек өнері.

Введение. Пожалуй единственной сферой человеческого бытия, о которой почти каждый имеет определенные познания и даже практический опыт является современный спорт, а также предшествующие ему физические упражнения и игры, многие столетия присутствующие в национальных культурах абсолютного большинства существующих поныне этносов. Современный спорт – своего рода народная религия. Сходность спорта и религии заключается в возможности преобразовать человека, помогать ему приблизиться к физическому и нравственному совершенству, стать хозяином своей судьбы. Духовные скрепы свидетельствуют, что спорт-метафора религии. Совсем не случайно практики древних боевых искусств Востока зарождались в монастырях, среди религиозных отшельников Китая и Японии. Именно они являются прародителями большинства современных восточных единоборств, включая каратэ.

По всей видимости, в процессе исторического становления и развития социального института единоборств, древние боевые и воинские искусства выступали специфической организационной и образующей формой. В них сосуществовали элементы культовой практики, воинской подготовки и искусства. Следует помнить, что именно это религиозное течение стояло у истоков создания, развития и совершенствования каратэ. Вначале, как древнее боевое и воинское искусство, затем, как школы единоборств Востока и, наконец, как современные спортивных единоборства, включая каратэ.

К настоящему времени в мире накоплен вполне достаточный массив знаний, позволяющий компетентно утверждать, что физическая культура и спорт надежно защищают здоровье и продлевают активную жизнь человека. Однако современные восточные единоборства, по крайней мере на территории бывшего СССР, появились сравнительно недавно и по этой причине требуют тщательного изучения. В этом большую роль, безусловно, играют исследования уже многие десятилетия, и даже столетия, проводимые учеными и специалистами в данной области. Здесь важен не только постоянный поиск, но и обмен наработанными методиками и технологиями, направленными на совершенствование физической и духовной составляющих культурного кода личности.

Методика воспитания бойцов в древности и в настоящее время имеет существенное различие. По этой причине процесс обучения в вузе

бакалавров-восточников необходимо осуществлять на основе интеграции. Это слово в своей латинской транскрипции означает восстановление, восполнение, объединение каких либо отдельных частей в единое целое.

Внимательное прочтение и изучение древних и современных источников, а также учебно-методических материалов позволило сформировать **цель исследования:** выявить и систематизировать имеющиеся данные, связанные со спецификой интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства в процессе педагогической подготовки бакалавров-каратистов и тренеров в Казахской академии спорта и туризма.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных по проблеме исследования, проводился на основе 27 источников казахстанских и зарубежных авторов.

2. Исследования научно-методической литературы, в том числе связанной с обеспечением занимающихся каратэ спортивной подготовкой, современной формой, специальным инвентарем, защитной и другой специфической атрибутикой.

3. Анкетирование, способствующее составлению общего представления о готовности студентов и бакалавров КазАСТ в возрасте от 17 до 20 лет к овладению интегрированной методикой направленной на подготовку единоборцев Востока и, в частности, бакалавров каратистов, в процессе обучения в вузе. В анкетировании приняли участие 30 студентов, соответствующих возрастов и курсов.

Анализ литературных данных. По мнению Е.Н. Емельянова, кандидата психологических наук, «занятия каратэ-до, равно как и близкими ему видам боевых искусств, оказывают ошутимое влияние на личность. Характер же этого влияния прямо зависит от так называемого «пути» – «до», того философско-психологического контекста, который сопровождает физическую подготовку. Каратэ становится агрессивным только на фоне сугубо прикладной ориентации, при условии лишения его эстетических компонентов искусства, психологической направленности на регуляцию собственных психофизиологических и психоэмоциональных состояний. Проведенные исследования подтверждают психотерапевтический эффект применения каратэ-до в лечении неврозов и депрессивных состояний с использованием боевых искусств для стимуляции творческого процесса и развития интеллектуальных и физических способностей» [1].

В свою очередь, кандидат исторических наук В.В. Луков утверждает, что «история стран Востока убедительно показывает, как занятия каратэ воздействуют на политику и экономическое развитие этих стран. Если каратэ замыкается в круг средневековых традиций, то оно служит консервации общественно-политических и экономических отношений, если каратэ входит интегральной частью в общественную жизнь, то оно служит качественному обновлению материальных и трудовых ресурсов данной страны. Присущая каратэ-до многогранность позволяет культивировать его как средство политического воспитания молодежи. Гуманистический аспект каратэ-до, связанный с высокой выдержкой и самодисциплиной, тесно смыкается с идеей ненасильственного разрешения спорных вопросов. Практика каратэ в СССР и за рубежом показывает, что каратэ-до не признает ни национальных, ни религиозных, ни ведомственных ни административных границ» [2].

В свое время кандидат искусствоведения, один из руководителей Центра по изучению восточных единоборств при Философском обществе А.Н. СССР В. И. Фомин в статье «Школа кёкусинкай», анализируя попытку воссоздания древних культурно-боевых традиций обратил внимание на то, как уже в XX веке в Токио под руководством Масутацу Оямы обучались отобранные им «учидэси» (внутренние ученики), которые в течение трехлетней полной изоляции от внешнего мира (как в монастыре) сосредотачивались на объединяющем их деле. Ученики постоянно вели изнурительные тренировки (с 7 часов утра – в любую погоду: бег по шоссе 8 км, 100 отжиманий, 200 приседаний и 300 наклонов, положив руки на плечи друг другу), предпочитали суровый образ жизни (после тренировок следовало приготовление пищи, стирка, строительные работы, уборка туалета, изучение иностранных языков). Суть традиционной школы состоял в сплаве обучения с жизнедеятельностью, в духовным родстве единомышленников, сплоченных авторитетом мастера.

В школе Масутацу Оямы выделялись такие звенья учебного процесса:

1. Общая и специальная подготовка.
2. Обучение базовой и комбинационной технике без партнера.
3. Обучение свободному бою (кумитэ).
4. Обучение специальным методам тренировки и подготовки к специальным тестам (закалка ударных поверхностей тела, разбивание

твердых предметов, сопротивление ударным воздействиям, особые формы медитации.

5. Специальная боевая подготовка (тактика боя с профессиональными боксерами, борцами и нестандартными «уличными» бойцами).

Особенно подробно изучалось первое звено подготовки – дыхательные, разогревающие, растягивающие и общие физические упражнения. Давалось описание работы с тяжелыми (70–100 кг) мешками для выработки выносливости и работы с партнером для овладения контактным стилем. Стил кёкусинкай по мнению сэнсэя, был «создан для достижения реального преимущества в реальной борьбе, для закалки твердого, непоколебимого духа. Помимо миллионов приверженцев во всем мире, этот стиль получил особое признание в боевых формированиях (в полиции, армии, разведке, в отрядах специального назначения и т.д.) [3].

В книге А.А. Долина и Г.В. Попова «Кэмпо – традиции воинских искусств» на широком историческом и этнографическом материале прослеживается становление и развитие различных школ воинских искусств в Китае и Японии. Древняя школа боевых искусств кэмпо, как разветвленный, комплекс воинских искусств исследуется в свете даоской натурфилософии и буддийской метафизики, с одной стороны и, как воплощение конфуцианских этических норм — с другой. Японское слово кэмпо, как родовое понятие имеет следующие значения: «Учение кулака», «Праведный закон кулака» или «Наука рукопашного боя». Важное место в повествовании занимают популярные ныне школы борьбы без оружия (и частично с оружием) в странах Восточно-Азиатского региона ушу, каратэ, дзю-до, айкидо и системы психофизического тренинга (школа Шаолиньского монастыря, обучение лазутчиков ниндзя, воспитание самураев» и т.п. [4].

«Известно, что изначально боевые искусства Востока являли собой не просто совокупность приемов и сложных по координации технических действий, целью которых была физическая победа, вплоть до уничтожения соперника. Они, прежде всего, часть общей культуры и традиций, присущих конкретным регионам мира, включая Японию, связанных с историческими этапами становления государств. Поэтому, рассматривая восточные единоборства с позиции культурного наследия, необходимо иметь в виду, что в основе их обучения лежат морально-этические ценности, являющиеся основополагающими в процессе формирования личности. В настоящее время допуск обучающихся к глубинам позна-

ния сложных технических боевых приемов происходит как правило лишь через так называемое духовное созревание, с тем, чтобы не допустить неоправданного применения силы. Это объясняет, почему боевые искусства Востока развиваются не только как спортивно-соревновательная категория с присущей ей системой регламента, безопасности судейства, но и как физкультурно-оздоровительное направление занимающихся, способствующее гармоничному развитию силы духа и тела. Тем самым проявляется многогранность восточных единоборств: с одной стороны наличие базовой системы подготовки боевых практик, с другой – гуманностью» [5].

Президент Международной федерации каратэ-до «Сибу-Сёбу» В.В. Галан отмечает, «что в каратэ при подготовке мастеров необходимы не только общепризнанные в теории и методике физического воспитания и спорта основы спортивной тренировки, но и нетрадиционные методы, базирующиеся на религиозно-философских учениях Востока, имеющие большое значение при занятиях каратэ» [6].

С.А. Лапшин напоминает, что «как и любое другое явление – каратэ в своей диалектической природе двойственно и в зависимости от обстоятельств, в которые попадает каратист, может быть использовано во благо или во вред обществу. Основоположники каратэ всегда подчеркивали, что применять боевое каратэ можно лишь в крайних жизненных ситуациях, когда существует реальная угроза жизни. Трудолюбие, доброта, порядочность, терпимость — вот основные человеческие качества, присущие выдающимся учителям и борцам каратэ» [7].

С глубокой древности и по настоящее время известны сотни школ каратэ, причем пять из них принято считать главными. Например, школу «Сито-рю каратэ», создал уроженец Окинавы Кенва Мабуни. «Полицейский по профессии, Мабуни начал изучать каратэ рода с 13 лет. Его первым и основным учителем был великий мастер Итосу «Анко» Ясуцуэнэ (1830–1915), который передал Мабуни секреты 23 ката. Кроме того, по рекомендации своего близкого друга, будущего основателя школы Годзю-рю Мияги Тёдзюна, Кенва Мабуни брал уроки у Хигаонна Канрё (1853–1915), создателя направления Нахатэ, близкого фучзяньским стилям ушу. У мастера Арагаки он изучил ката Унсу, Сотин, Нисэйси, а также ката с металлическим трезубцем и с шестом» [8].

Многие современные исследователи боевых искусств Востока, а также практические специа-

листы Накаяма Масатоши, 1995; К.Б. Прокудин, 1998; В.В. Галан, 1998; А.Е.Тарас, 2003; В. Ю Микрюков, 2003; С.В. Степанов, 2004; А.А. Передельский 2008; 2013; Масутацу, 2019), на наш взгляд, вполне обосновано утверждают, что подготовка единоборцев-восточников исключительно для демонстрации эффективности боевых систем не состоятельна. Смысл этого утверждения подчёркивает выдвинутый нами тезис о том, что традиции древних боевых и воинских искусств в настоящее время требуют достаточно серьёзной интеграционной и адаптационной спортивно-соревновательной и обучающей работы, а также обновленной методологии в процессе педагогической подготовки бакалавров-каратистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Совершенствование мастерства каратистов, является важной проблемой в дальнейшей популяризации этого вида спорта. В свою очередь, данное утверждение предполагает применение современного обучения, на основе интегрированных методик по изучению древнего боевого искусства единоборств Востока. Ещё в глубокой древности философ Конфуций говорил ученикам: «Вначале вы должны успокоиться. Тогда ваш ум станет устойчивым. Когда ум устойчив, здоров вы пребываете в покое. Только пребывая в покое, вы можете думать и в конце концов достигать». Другими словами, для того, чтобы быть достаточно подготовленным, спортсмен должен обладать мышечной силой и устойчивой психикой. Когда есть и то и другое, ваш дух получает возможность развиваться, и все ваше существо наполнено энергией.

За вышеприведенным суждением стоит слово «дзэн». (в переводе с японского — медитация). Эта буддийская психотехника позволяющая добиваться паразитических результатов в концентрации и самовнушении окружена многими слухами и домыслами. Между тем, медитация требует вначале концентрации, а затем очищения разума. В соответствии с практикой достигается определенное, как бы остановленное состояние, в котором, по утверждению специалистов, человек перестает осознавать время, пространство, причинность. Поучительны рассуждения по этому поводу Чака Норриса. В своей книге «Тайная сила внутри нас», изданной в Болгарии, в 1998 году он обращает внимание читатели на следующее:

«Ключом к медитации является управление дыханием. Я начал знакомиться с принципом контроля за дыханием еще во время обучения боевым искусствам в Корее. Нам очень часто доводилось тренироваться на пронизывающем

до костей морозе или под проливным дождем с ледяным ветром, хотя мы всегда носили легкую одежду, даже занимаясь на свежем воздухе.

Каждый урок начинался с дыхательных упражнений и очень скоро я обнаружил, что во время этих упражнений мое тело согревается и расслабляется. Я занимался 10-ти минутной медитацией каждое утро и каждый вечер: усаживался на пол со скрещенными ногами и свободно опускал руки на колени так, чтобы большие пальцы рук соприкасались. Мои глаза смотрели в пол, на точку расположенную примерно в трех футах от меня. Я начинал с концентрации своего дыхания и следил за тем, чтобы оно начиналось в глубине живота. Очень важно следить за самим течением дыхания, потому что концентрация является грудным элементом медитации. Когда вы позволяете своему разуму сфокусироваться лишь на одном предмете, разум смолкает. Если удерживать разум на том, что происходит прямо сейчас, он успокаивается. Концентрация на дыхании представляет собой ключ к медитации.

Я вдыхал и выдыхал в естественном темпе, совершая каждое движение сознательно и отсчитывая их при этом. Выдох делался с небольшим усилием. Чем дольше вы концентрируетесь на своем дыхании, не думая о нем, а концентрируетесь на его течении, тем меньше вы обращаете внимание на внешние раздражители. Очень скоро вы вообще перестаете их замечать и расслабляетесь. Если в сознании возникали беспокойные или посторонние мысли отвлекающие меня от концентрации, я просто начинал считать вдохи и выдохи сначала... [9]

Все это постигается путем длительных и упорных тренировок, как в ката (формальных бесконтактных упражнениях), так и в кумитэ (контактных единоборствах). Однако требует серьезного погружения в теоретический раздел древних единоборств Востока. Исследуя данный раздел, мы пришли к следующим выводам, частично рассмотренных в работах В.Ю. Микрюкова.

– К понятию «стиля» в боевых искусствах, как правило, относится характеристика технико-тактических приемов. В границах какого-либо стиля могут существовать различные школы. Одновременно стиль единоборства является основой для формирования школы. По этой причине в пределах одной школы могут сосуществовать и развиваться несколько стилей.

– Понятие «школа», в свою очередь, формирует цели, задачи и методы изучения и развития того или иного стиля в каратэ. В каратэ существует особая система квалификационных степеней и рангов: ученических «кю» и мастерских «данов». Каждой степени соответствует пояс строго определённого цвета. Как правило, стандартная система предусматривает для начинающих белый пояс, который с ростом мастерства постепенно темнеет, превращаясь в черный. Это наиболее распространенная система поясов, используемая Японской Ассоциацией каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций. Слово «дан» в переводе с японского означает «уровень». С каждым новым «даном» уровень повышается. По аналогии с современной спортивной классификацией первый разряд соответствует первому «дану» и так до десятого [10, 11].

В процессе исследования удалось выявить основные особенности интеграции древних боевых искусств Японии в современные восточные единоборства при подготовке в вузе бакалавров-каратистов. Необходимо подчеркнуть, что процесс обучения осуществляется в соответствии с «Интеграцией системы образования Республики Казахстан в европейское пространство высшего образования, под эгидой Болонской конвенции». Это позволило нам сформировать классификатор особенностей, которые необходимо учитывать на нынешнем этапе развития спортивной специализации каратэ, как боевого искусства древности и, одновременно современные виды спорта [12], (таблица 1).

Таблица 1 – Классификатор древних школ, каратэ по которым в РК в настоящее время осуществляется подготовка тренерских кадров.

Древние и современные стили караты	Время зарождения в древности и современная спортивная практика	Основоположенники стиля и название школ
Каратэ-до (WKF)	1993 г., Япония.	Штаб-квартира в Европе
Каратэ дайдо-джуку кудо	XVII в., Япония 1970 г., Япония	Адзума Такаси.

Каратэ-до шотокан	1920 г., Япония	Гитин Фунакоси. Школа Сёто-кан.
Каратэ-до шин киокушинкай	2003 г., Япония	Ояма Масутацу, Кенджи Мидори.
Каратэ-до Окинава годзю-рю	Вторая половина XIX в., Окинава начало XX в., Япония	Мияги Тёдзюн (одна из главных школ каратэ). Гоген Ямагути (Японская ветвь).
Каратэ-до кёкушинкай	1965 г., Япония	Ояма Масутацу.
Асихара (асихара-рю) каратэ	1980 г., Япония	Асихара Ходэюки Школа Асихара.
Шито-рю (сито-рю) каратэ	1931 г., Япония	Кенва Мабуни (одна из 5 главных школ японского каратэ).

При проведении научно-исследовательской работы нами было установлено следующее:

Древние боевые искусства в форме восточных единоборств зародились как социальный ответ на вызовы и проблемы окружающей действительности. Прежде всего, они связаны с жизнедеятельностью людей. Многие столетия они накапливались и передавались из поколения в поколение пока не обрели черты определенной системы, в форме национальных игр и танцев. Далее, отражая запросы социума, они трансформировались в боевые воинские искусства, овладеть которыми без систематических занятий было по-просту невозможно. Всё это, в свою очередь, способствовало зарождению определенных учебно-тренировочных концепций методик, систем стилей и школ, благодаря которым в различных Азиатских странах и регионах появились современные единоборства. Учитывая направленность и характер наших исследований, речь идет о восточных единоборствах, достаточно комфортно и основательно вписавшихся в индивидуальную физкультурно-спортивную подготовку, а также в арсенал любительского и профессионального спорта, включая Игры летних Олимпиад.

Авторами исследования, достаточно сложной в интеграционном отношении представляется и гендерная проблема, имеющаяся в современном каратэ, да, пожалуй, и в других видах восточных единоборств. В глубокой древности на острове Окинава, как и в Китае и Японии, особенно в монастырях, где собственно, и проходило становление школ и стилей каратэ обучались исключительно монахи-мужчины. Этот фактор, естественно, представлял дополнительную сложность при реализации интеграционного пути – от древних боевых искусств, к современным единоборствам, особенно когда речь шла о каратистках.

Хотя стремление женщин к овладению нетипичными и даже экстремальными для них видами спорта непоколебимо, но выдвигает перед тренерами и спортивными учеными целый спектр проблем. Не секрет, что данные единоборства, особенно их контактные версии, отличаются предельно высокими физическими нагрузками и травматизмом. И, как бы ни стремились единоборки приблизиться к уровню физической подготовленности, а следовательно, и защищенности спортсменов-мужчин, им это не удастся. В этом одна из основных особенностей и проблем интеграции женских единоборств.

Учитывая специфичность проблем спортивного травматизма среди женщин, необходим комплексный подход к рассматриваемому вопросу. На наш взгляд, он должен включать в себя:

- во-первых, обязательное применение современных защитных средств и специальной спортивной экипировки;
- во-вторых, специальные психофизиологические методики подготовки к спортивным соревнованиям по восточным единоборствам;
- и, наконец, в-третьих, полноценное судейское, медицинское обеспечение соревнований и тренировок.

Речь идет о специальных медитативных упражнениях, с помощью которых происходит настрой всего организма на предстоящий поединок.

Проблемы медитации каратистов, в том числе по упомянутым методикам признанного современного мастера Чака Норриса, были рассмотрены нами в серии экспериментов. Взяв за основу медитативные факторы, применяемые в прошлом, мы интегрировали их, связав с инновационными методиками педагогической подготовки в вузе. При этом, полученные данные фиксировались в том числе с помощью цифрового инновационного оборудования на базе Науч-

но-исследовательского института спорта Казахской академии спорта и туризма.

Суть одного из экспериментов сводилась к следующему. В двух сформированных группах студентов-каратистов (основной и контрольной) в течение 2020–2021 учебного года проводились учебные занятия. Затем, с помощью спарринга определялась эффективность, применяемых методик. В основной группе исследовались студенты 2 и 3 курсов (10 юношей и 5 девушек), а в контрольной – студенты 3–4 курсов (10 юношей и 5 девушек). В основной группе методика обучения предусматривала занятия медитативными упражнениями, а в контрольной – студенты обучались по стандартной образовательной траектории.

Студенты основной и контрольной групп проводили учебные поединки-спарринги по установленным WKF правилами судейства. Результаты боев оценивались следующим образом: победителю - 1 балл, проигравшему - 0 баллов. Каждый участник экспериментов в течение учебного года проводил 10 спаррингов (юноши) и 5 спаррингов (девушки). Сумма набранных баллов характеризовала эффективность мастерства спортивно-соревновательной подготовки студентов.

По завершению исследований было зафиксировано, что показатели студентов из экспериментальной группы (обучение проводилось с применением интегрированных медитативных факторов) на 10 процентов по своим показателям (реакция, воля к победе, индивидуальное мастерство) опережали студентов из контрольной группы. У девушек-каратистов эти показатели были равны 5 процентам.

Кроме того, проведенные исследования позволяли утверждать, что при подготовке в вузах бакалавров следует применять методики, интегрированные к целям и задачам современного обучения, особенно когда молодые тренеры проводят занятия в оздоровительных группах для лиц старшего возраста. В этом случае интегративные особенности, применяемые при изучении приемов современного каратэ, будут способствовать более успешному и безопасному овладению спортивным мастерством. Понятно, что у истоков появления воинских искусств вопрос о безопасности и биологических особенностях организма бойцов не стоял. Но в настоящее время методика подготовки возрастных спортсменов должна отличаться от методики подготовки детей и молодых каратистов. Их организм уже не в состоянии выдерживать предельные нагрузки. Своё мастерство они совершенствуют в основном ради укрепления здоровья. Их мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы требуют индивидуального подхода, что, впрочем, не исключает участия в соревнованиях.

Тщательный анализ идеологической, философской и практической составляющих современного спортивного каратэ, позволил нам убедиться, что программа обучения в вузе по подготовке бакалавров-каратистов, существенно отличается от методики подготовки бойцов каратэ в прошлом, хотя именно тогда в них и зародились основы учебно-тренировочной подготовки различных стилей каратэ, использующиеся до настоящего времени. Об этом свидетельствует таблица, разработанная авторами статьи (таблица 2).

Таблица 2 – Учебно-тренировочные и соревновательные характеристика современных спортивных единоборств (каратэ)

Учебно-тренировочные характеристики боевых и воинских искусств в древности	Виды, стили, школы от зарождения до современности	Интегрированные учебные характеристики бакалавров	Гендер
1	2	3	4
<p>Общая и специальная подготовка. Обучение базовой комбинационной технике и тактике. Обучение свободному бою (кумитэ). Закалка ударных частей тела. Разбивание твердых предметов. Сопrotивление ударным воздействиям. Особые формы медитации. Тактика боя с соперниками различной квалификации.</p>	<p>Каратэ WKF Названа МОК в 1964г. (на Олимпиаде в Токио, как демонстрационный вид). В 2020 г. была признана официальным видом Игр, но только на Олимпиаде в Токио.</p>	<p>Спортивное каратэ WKF. Ударно-бросковые, в сочетании с жестко-мягким стилем.</p>	М-Ж

<p>Работа с тяжелыми предметами. Способность нанести удар первым. Характеристики ударных техник: кимэ — концентрация энергии при нанесении удара или постановке блока; дзёин — непоколебимый дух бойца; хара — объединение внутренней энергии с силой мышц; дачи(тачи) — выбор бойцом наиболее целесообразной позиции.</p>	<p>Каратэ дайдо-джуку кудо. Жесткий, ударно- бросковый стиль.</p>	<p>Сочетание дзю-до и каратэ, полный контакт. Жесткий стиль.</p>	<p>М-Ж М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до шотокан Классический стиль.</p>	<p>Ограниченный контакт. Классический ударный стиль.</p>	<p>М-Ж М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до шинкио-кушинкай Жесткий стиль.</p>	<p>Полный контакт. Жесткая ударная техника.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до Окинава годзю-рю. Традиционный стиль.</p>	<p>Жёстко-мягкий ударно-бросковый стиль.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Каратэ-до кёкусинкай Жесткий стиль.</p>	<p>Полный контакт. Жесткая ударная техника.</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Ашихара каратэ.</p>	<p>Ударно-бросковая техника, полный контакт</p>	<p>М-Ж</p>
	<p>Шито-рю(сито-рю).</p>	<p>Ограниченный контакт, ударная техника с элементами бросковой техники.</p>	<p>М-Ж</p>

Выводы, полученные в процессе научных исследований, позволяют утверждать, что:

1. Подготовка бакалавров-каратистов невозможна без интеграции в современный учебно-педагогический процесс теоретических основ боевых и воинских искусств мастеров-единоборцев древности, включая методики медитативного характера.
2. Философская сущность синкретизма (слитности, нерасчлененности) позволяет древним боевым искусствам оставаться вполне актуальными и на современном этапе развития профессионального спорта и массовой физической культуры. Причём это относится не только к восточным, но и многим другим странам.
3. Роль и значение интегративного образовательного процесса в вузах положительно влияет

на профессионально-практическую подготовку бакалавров-каратистов.

4. В контактных версиях каратэ образовательные программы бакалавров должны предусматривать раздел гендерных особенностей. Это, прежде всего, связано с факторами травмирующего характера.
5. Дальнейшее развитие современного каратэ представляется достаточно проблематичным без учета интегративных методов обучения боевыми и воинскими искусствами.
6. Методика подготовки в вузах бакалавров-каратистов призвана не только восстанавливать, но и объединять различные элементы древних боевых искусств, в соответствии с современными педагогическими требованиями образовательной подготовки.

Литература

- 1 Емельянов Е.Н. Путь каратэ — агрессивность или развитие личности? // Феномен каратэ-до: Философские, этико-психологические и юридические аспекты. М, 1989. - С. 104-113.
- 2 Луков В.В. Политический аспект каратэ-до в СССР // Феномен каратэ-до: Философские, этико-психологические и юридические аспекты. М., - 1989. - С. 99-103.
- 3 Фомин В.И. Школа Кёкусинкай: Условия обучения, общая и специальная подготовка // Культурно-просветительная работа. - 1990. - № 2. - С. 55-58.
- 4 Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств – 2-е изд- М.: Наука. Главная редакция восточной литературы – 1990. – 429 с.
- 5 Кашуба А.А., Литвененко Ю.В., Зарудний Ю.В., Бекенко С.С. Биомеханические аспекты техники ударных действий в восточных единоборствах // Теория и методика физической культуры – 2012. -№ 4. - С. 90.
- 6 Галан В.В. Каратэ-до для продвинутых учеников и инструкторов. – Черновцы: Золоты литвари, - 1998. - 320 с.
- 7 Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – Д.: Сталкер, 1996. – 384 с.
- 8 Горбылёв А. Боевые и спортивные единоборства: Справочник / Под общ. ред. А. Е. Тараса. – Мн.: Харвест, 2003. – С. 527-528.
- 9 Борщевский А.О. Путь к спокойствию и здоровью / Світ единоборств №4 – Киев, А.Т. Книга. 2005. - С. 20–21.
- 10 Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 576 с.

- 11 Болдырев Б.Н. Методология использования структурно-стилевых и квалификационных особенностей каратэ-до при подготовке единоборцев / Б. Н. Болдырев, Ж. А. Санауов // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 1(55). – С. 83–87.
- 12 Болдырев Б.Н. Теория и методика менеджмента спортивных соревнований по национальным единоборствам Востока: Учебное пособие \ Редактор, к.ф.н. Поминов П.Д., – Алматы: 2012. - 182 с.

References

- 1 Emel'yanov E.N. Put' karate — agressivnost' ili razvitie lichnosti? // Fenomen karate-do: Filosofskie, etiko-psihologicheskie i yuridicheskie aspekty. M., 1989. - S. 104-113.
- 2 Lukov V.V. Politicheskij aspekt karate-do v SSSR // Fenomen karate-do: Filosofskie, etiko-psihologicheskie i yuridicheskie aspekty. M., - 1989. - S. 99-103.
- 3 Fomin V.I. SHkola Kyokusinkaj: Usloviya obucheniya, obshchaya i special'naya podgotovka // Kul'turno-prosvetitel'naya rabota. - 1990. - № 2. – S. 55-58.
- 4 Dolin A.A., Popov G.V. Kempo — tradiciya voinskih iskusstv – 2-e izd- M.: Nauka. Glavnaya redakciya vostochnoj literatury – 1990. — 429 s.
- 5 Kashuba A.A., Litvenenko YU.V., Zarudnij YU.V., Bekenko S.S. Biomekhanicheskie aspekty tekhniki udarnyh dejstvij v vostochnyh edinoborstvah // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury – 2012. -№ 4. - S. 90.
- 6 Galan V.V. Karate-do dlya prodvinytyh uchenikov i instruktorov. – Chernovcy: Zoloty litvari, - 1998. - 320 s.
- 7 Lapshin S.A. Karate-do. Osnovnaya tekhnika i metodika prepodavaniya. – D.: Stalker, 1996. – 384 s.
- 8 Gorbylyov A. Boevye i sportivnye edinoborstva: Spravochnik / Pod obshch. red. A. E. Tarasa. – Mn.: Harvest, 2003. – S. 527-528.
- 9 Borshchevskij A.O. Put' k spokojstviyu i zdorov'yu / Svit edinoborstv №4 – Kiev, A.T. Kniga. 2005. - S. 20-21.
- 10 Mikryukov V.YU. Enciklopediya karate. Istoriya i filosofiya, teoriya i praktika, pedagogicheskie principy i metodiki obucheniya. – SPb.: IG «Ves'», 2014. – 576 s.
- 11 Boldyrev B.N. Metodologiya ispol'zovaniya strukturno-stilevyh i kvalifikacionnyh osobennostej karate-do pri podgotovke edinoborcev / B. N. Boldyrev, ZH. A. Sanauov // Teoriya i metodika fizicheskoj kul'tury. – 2019. – № 1(55). – S. 83-87.
- 12 Boldyrev B.N. Teoriya i metodika menedzhmenta sportivnyh sorevnovanij po nacional'nym edinoborstvam Vostoka: Uchebnoe posobie \ Redaktor, k.f.n. Pominov P.D., – Алматы: 2012. - 182 s.

Хат-хабарларға арналған автор (Бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Ахмадиев Толгар Мухатрович – педагогика ғылымдарының магистрі, Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ. Қазақстан Республикасы e-mail: Afkk_talgar@mail.ru	Ахмадиев Толгар Мухатрович – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы Республика Казахстан e-mail: Afkk_talgar@mail.ru	Akhmadiev Talgar - Master of Pedagogical Sciences, Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Republic of Kazakhstan e-mail: Afkk_talgar@mail.ru

¹Имангулова Т.В. , ²Батырбеков Н.Н.

¹Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва, Российская Федерация

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ЗАКРЫТОМ ПОМЕЩЕНИИ

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нуржан Нурланбекович

Методика проведения занятий по скалолазанию в закрытом помещении

Аннотация. В данной статье авторами предоставлена современная методика проведения занятий по скалолазанию в закрытом помещении на искусственном рельефе, которая стала результатом их профессиональной деятельности. Авторами был проведен обширный анализ зарубежных и отечественных теоретических и практических источников, проанализированы основы современного скалолазания и существующие методики проведения занятий скалолазанием в закрытом помещении, которые отличаются широким разнообразием подходов, в зависимости от имеющихся условий. Результатом работы авторов, стала практическая разработка занятий по скалолазанию в закрытом помещении, эффективная в решении задачи улучшения двигательной активности у детей 10-12 лет. В статье показаны результаты проведения занятий скалолазанием в закрытом помещении: звукового восприятия, визуализации, двигательного восприятия, пульсометрия, а также ортостатические замеры для определения физической активности и степени интенсивности занятий скалолазанием. Определена степень различных теоретических и практических аспектов скалолазания. Данные исследования будут интересны для тренеров, студентов и преподавателей учебных отделений вузов и всех интересующихся скалолазанием.

Ключевые слова: скалолазание, частота сердечных сокращений, ортостатические замеры, визуализация, анализ, методики.

Imangulova Tatyana, Batyrbekov Nurzhan

Methods of conducting climbing classes in closed space

Abstract. In this article, the authors provide modern methods of conducting climbing classes in closed space on artificial terrain, which was the result of their professional activities. The authors conducted an extensive analysis of foreign and domestic theoretical and practical sources, analyzed the basics of modern rock climbing and existing methods of conducting climbing classes in closed space, which differ in a wide variety of approaches, depending on the available conditions. The result of the authors' work was the practical development of indoor climbing classes, effective in solving the problem of improving motor activity in children aged 10-12 years. The article shows the results of indoor climbing classes: sound perception, visualization, motor perception, heart rate monitoring, as well as orthostatic measurements to determine physical activity and the degree of climbing intensity. The degree of various theoretical and practical aspects of rock climbing is determined. These studies will be of interest to coaches, students and teachers of educational departments of universities and anyone interested in climbing.

Key words: climbing, heart rate, orthostatic measurements, visualization, analysis, techniques.

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нуржан Нурланбекұлы

Құзға өрмелеу сабақтарын жабық ғимаратта өткізу әдістемесі

Аннотация. Бұл мақалада авторлардың кәсіби қызметінің нәтижесі болатын жабық ғимаратта өтетін жасанды рельефте құзға өрмелеу сабақтарын өткізудің заманауи әдісі ұсынылған. Авторлар шетелдік және отандық теориялық және практикалық дереккөздерге ауқымды талдау жүргізді, қазіргі заманғы құзға өрмелеу негіздері мен жабық ғимаратта құзға өрмелеу сабақтарын өткізудің қолданыстағы әдістемелеріне талдау жасады, олар қазіргі жағдайларға байланысты әртүрлі тәсілдермен ерекшеленеді. Авторлар жұмысының нәтижесі 10-12 жас аралығындағы балалардың қозғалыс белсенділігін жақсарту мәселесін шешуде тиімді, жабық ғимаратта құзға өрмелеу сабақтарының практикалық дамуы болды. Мақалада жабық ғимаратта құзға өрмелеу сабақтарының нәтижелері көрсетілген: дыбыстық қабылдау, визуализация, моторды қабылдау, пульсометрия, сондай-ақ физикалық белсенділікті және құзға өрмелеу сабақтарының қарқындылық дәрежесін анықтауға арналған ортостатикалық өлшеулер. Өрмелеудің әртүрлі теориялық және практикалық аспектілерінің дәрежесі анықталды. Бұл зерттеулер жоғары оқу орындарының тренерлері, студенттері мен оқу бөлімдерінің оқытушылары үшін және құзға өрмелеуге қызығушылық танытатындар үшін қызықты болады.

Түйін сөздер: құзға өрмелеу, жүрек соғу жиілігі, ортостатикалық өлшеулер, визуализация, талдау, әдістер.

Введение. Скалолазание является уникальным видом спорта, который с недавнего времени вошел в список Олимпийских видов спорта как «спортивное скалолазание». В то же время, скалолазание считается видом активного отдыха, который заключается в лазании как по естественному (природному), так и по искусственному (в помещении и/или на открытом пространстве) рельефу. Направление спортивного скалолазания зародилось как одно из направлений альпинизма, которое в свою очередь было необходимо для преодоления препятствий в горных районах, т.е. изначально, скалолазание носило утилитарное, а уже затем спортивное значение. Свое широкое распространение, занятие скалолазанием получило в XIX веке, преимущественно в горных районах Европы, а в XX веке стало распространяться повсеместно. С 1947 года начинается история развития отечественного скалолазания. За 75 лет данного направления кардинально изменилась сама структура, правила в скалолазании и приобрело огромную популярность во всем мире не только у профессиональных спортсменов, но и у любителей активного отдыха. Особенно бурное развитие скалолазания началось, когда оно переместилось на искусственные скалодромы, которые с одной стороны имитируют природные скалы, а с другой дают возможность легко менять количество, протяженность и сложность трасс, обеспечить безопасную страховку, позволяя при этом тренироваться круглогодично, что играет немаловажную роль, так как скалолазы перестали зависеть от погодных условий. Перейдя в помещения, скалолазание стало привлекать огромное количество детей и подростков [1]. Проанализировав источники, посвященные скалолазанию, обнаружилось, что в настоящее время в специализированной литературе недостаточно публикаций в области методического сопровождения тренировок по скалолазанию отечественными издательствами Казахстана. Однако за рубежом было издано множество литературы по скалолазанию, многие издания из которых носили библиографический характер, но хотелось бы отметить, что, по нашему мнению, книга Эрика Дж. Херста «Скалолазная подготовка. Исчерпывающее руководство по улучшению результатов» является наиболее значимая в сфере скалолазания. В интернет-ресурсах сосредоточены статьи, написанные зарубежными тренерами, а также спортсменами: Н. Платонова, Н.Г. Озолина, Н.Т. Новиковой и многих других авторов, рассматривающих общие вопросы и задачи построения тренировочного процесса [2-4].

В связи с этим, **целью** данного исследования стала разработка эффективных методик для занятия скалолазанием в закрытом помещении. Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи**:

- проанализировать развитие современной методики тренировок по скалолазанию.
- разработать комплекс различных упражнений и методик для занятий скалолазанием в закрытом помещении.
- проведение ортостатической пробы во время тренировки в закрытых помещениях.

Методы и организация исследования.

Данное исследование основывается на глубоком анализе современного состояния скалолазания в закрытом помещении, а также является результатом систематизированного и практического подхода к методике проведения занятий по скалолазанию. Исследование проходило в несколько этапов:

- 1) сбор и анализ теоретико-методологической литературы по проблематике исследования;
- 2) выводы и рекомендации на основе имеющегося практического и профессионального опыта авторов;
- 3) применение и адаптирование имеющихся методик;
- 4) анализ полученных результатов;
- 5) формирование выводов исследования.

В процессе практической части научно-исследовательской работы были применены такие методики как:

– *Методики звукового восприятия.* Данная методика основана на применении тренером звуковых приемов активизации внимания через словесно-эмоциональный контакт, при котором ученики получают и усваивают новую для них информацию, знания, понятия. Таким образом достигается не только основная цель – научить ученика определенным упражнениям, но и происходит процесс его вовлечения в данную деятельность. Применяя данную методику, тренер или инструктор имеет возможность влиять на ученика как через информационную содержательную часть, так и через эмоциональную составляющую, позволяющую воздействовать на их чувства [5].

– *Методики визуализации,* которая позволяет тренеру создавать в сознании учеников мысленные образы, раскрывающие сущность выполняемых упражнений. Данная методика основана на психологическом подходе и требует от инструктора глубокого понимания основ психологии, а именно психологического управления движениями и принципов идеомоторной тренировки [6].

– *Методики двигательного восприятия* подразумевает под собой понимание специфики организации и управления активной двигательной деятельности детей. Данная методика подразделяется на две большие группы: строго регламентированного упражнения и частично регламентированного упражнения. *Первая группа* – это методы строго регламентированного упражнения (игровой и соревновательный). При известных условиях два метода из разных групп могут совмещаться: одно и то же действие может одновременно изучаться, например, методом разучивания по частям и соревновательным методом. Тем не менее, это не дает оснований для их отождествления [7].

– *Ортостатические замеры*, которые используются для отслеживания баланса между тренировкой и восстановлением. Он позволяет отследить реакцию организма на тренировки [8];

Так, в процессе реализации исследования, была использована схема методов звукового восприятия для занятий скалолазанием в закрытом помещении, которые включают в себя:

– *рассказ* – при показе ключевого участка маршрута, тренер или инструктор приводит пример как тот или иной скалолаз прошёл его с наилучшими результатами, тем самым подогревая интерес у детей для прохождения этого участка;

– *описание* – это подробное описание каждого движения, каждого зацепа и рельефа при пролазании маршрута;

– *объяснение* – используется для подчеркивания важных элементов и правильного применения техники при отработке упражнений или движений по скалодрому;

– *беседа* – для определения психологического и физического состояния во время занятий, выяснения причин от самого ребенка если тот не смог пролезть определенный маршрут. Имеет форму вопроса и ответа;

– *разбор* – отличается от беседы тем, что после неудачной попытки пролазания маршрута тренер или инструктор точно разбирает каждое неправильное действие;

– *указание* (распоряжение) – отличается краткостью и требует безоговорочного выполнения. Указания чаще всего могут быть использованы: для уточнения задания; напоминания, как действовать; предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение или неодобрение); поощрения;

– *оценка* на занятии условно подразделяется на воспитывающую (регулирующую поведение детей) и обучающую (определяющую качество выполнения движений);

– *команда*, под которой понимается произносимый педагогом устный приказ, который имеет определенную форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!» и т. д.). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей;

– *подсчет* позволяет задавать необходимый темп выполнения движений. Осуществляется он несколькими приёмами: голосом с применением счета («раз - два - три - четыре»); счетом в сочетании с односложными указаниями («раз - два - наклон - четыре»); только односложными указаниями («вдох - вдох - выдох - выдох») [5, с. 27] (Рисунок 1).

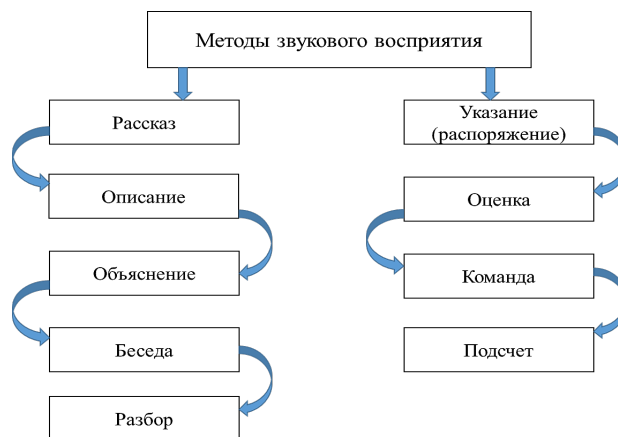


Рисунок 1 – Схема методов звукового восприятия [5, с. 27].

Так, данные методы звукового восприятия, представленные на рисунке 1, позволяют планомерно вовлекать ученика в тренировочный процесс, через активные действия голосом и эмоционально сформированную речь. Все это влечет за собой необходимость владения звуковыми техниками, с помощью которых инструктор способен не только четко формулировать задание, объяснять технику, беседовать на сопутствующее темы, проводить разбор выполненного упражнения давая четкие команды, оценивать и анализировать результаты, но и вовлекать ученика в данный вид спорта через мотивационные техники, основой которых будет являться эмоциональное сопричастие как к тренировочному процессу, так и к самому ученику создавая положительное восприятие и управляя им в целях достижения высокой результативности тренировочного процесса.

Использование методики визуализации в скалолазании позволяет сформировать у детей первичное представление о решении для предстоящих задач и упражнений, именно при реализации различных типов данной методики («восходящий», «зигзагообразный», «последовательный с проработкой блоков», «фрагментарный»), ученик может визуализировать, т.е. «просматривать» различные варианты построения своего движения на искусственном рельефе (скалодроме). Все это дает возможность качественно подготовиться и приступить к непосредственной деятельности, тем самым повышая уровень, качество и скорость решения поставленных задач по выполнению упражнения или их группы [10]. Так, каждый тип визуализации представляет собой действенный метод и имеет свои специфические черты:

– *Восходящая стратегия*, это тип визуализации, при котором ученик формирует «восходящий» взгляд, т.е. изучает трассу снизу –вверх, просматривая ее и выбирая наиболее эффективный план движения. При реализации данной стратегии должны быть определены такие части маршрута как:

1) начало – где происходит реализация стратегии движения по намеченному маршруту, т.е. с какой точки будет старт трассы, проложенная и визуальна представленная;

2) протяженность и высота трассы – определяет характер движения, его направленность и специфику в соответствии с возникающими действиями;

3) финиш – заключительная точка маршрута, где и главное каким образом трасса будет завер-

шена, каким приемом необходимо воспользоваться и какой алгоритм действий будет реализован, например, как будет, завершаться трасса на зацепе с фиксацией или на финишной оттяжке.

– *Зигзагообразная стратегия* характеризуется «сквозным» зигзагообразным просмотром, незначительной фиксацией на зацепках и оттяжках, отсутствием проработки блоками. Данная стратегия даёт общее ознакомление с направлением маршрута и менее связана с его тактической проработкой [11].

– *Последовательная стратегия с проработкой блоков* подразумевает «разбивку» основной трассы на несколько ключевых этапов, каждый из которых требует детальной проработки. Данный тип предполагает постепенный просмотр трассы блоками по 2–4 зацепки. Таким образом, визуализируется маршрут, при котором взор направлен «снизу-вверх», как и при восходящей стратегии, но происходит последовательная проработка отдельных участков трассы. Так, возможно, не только подготовиться к действиям на маршруте, но и имеется возможность создать альтернативный план действий и при необходимости воспользоваться им. Все это позволяет не только оттачивать имеющиеся навыки, но и искать вариативные решения, тем самым расширяя спектр своих возможностей, улучшая имеющиеся показатели. Применение данной стратегии является наиболее эффективной при подготовке к прохождению маршрута, т.к. постепенно и вдумчиво анализирует участки трассы (ее «ключ», места для отдыха, использования магнезии и т.д.). Последовательная стратегия с проработкой блоков отличается наличием феномена пространственной антиципации, когда ученик предопределяет свои действия, визуализируя и в последующем реализуя их непосредственно при прохождении самой трассы. Он имитирует лазательные движения, подключая при этом мелкую (расположение пальцев на зацепке) и крупную (поворот тела, наклоны, прыжки и др.) моторику [10].

– *Фрагментарная стратегия* носит избирательный характер, при котором анализируются только «избранные» участки трассы, которые выявлены как ключевые, при этом имеется значительное упущение большинства зацепок, а некоторое количество точек страховки попросту «игнорируется». Данная стратегия эффективна для детей, имеющих опыт прохождения определенного маршрута, так как «игнорируемые» участки могут быть пройдены «на автомате», а «избранные» части трассы позволяют сократить

общее время прохождения маршрута, так как именно на них будут применены альтернативные решения, ставшие результатом визуализированного осмысления [7].

Организация и проведение *ортостатического теста*: для эксперимента было отобрано 10 детей возрастом 10–12 лет. Тест проводился во время занятий скалолазанием в закрытом помещении КазАСТ. Время занятий для детей составляет 2 академических часа (90 минут).

Для замеров пульса использовался метод «Пальпации», так как именно этот метод отличается скоростью и простотой, и не требует длительной специальной подготовки перед основной процедурой. Далее происходит разделение занятия на 3 основные части: «разминочная часть» - подготовка к основной нагрузке, «основная часть» - использование основных методов занятия, «заключительная часть» (заминка) – снижение нагрузки и восстановление.

Результаты исследования и их обсуждение. В настоящее время скалолазание в закрытом помещении становится все более популярным направлением как в спортивном мире, так и для индустрии туризма по направлению

активных видов. Открытие скалодромов происходит как на базе спортивных центров и вузов, так и в развлекательных центрах, на базах отдыха и т.д., привлекая все большее количество людей к занятию скалолазанием. Таким образом, сегодня, возникла необходимость комплексного подхода к процессу подготовки будущих скалолазов (спортсменов), тренирующихся в условиях как искусственного, так и естественного рельефа. В связи с этим, формирование комплексной и эффективной методики проведения занятий по скалолазанию в закрытом помещении позволит повысить их результативность в будущем.

Проведение практической части данного исследования начинается с определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) исследуемых, которое осуществлялось с помощью секундомера за 1 минуту на основе формулы (Таблица 1). Далее используя формулу:

$$p_1+p_2+p_3+p_4+p_5+p_6+p_7+p_8+p_9+p_{10} = \text{общ. ЧСС} / 10 = \text{ср.ЧСС}$$

где «р» обозначение результата.

Таблица 1 - Начальное ЧСС исследуемых.

№	Ф.И.О	Возраст	Среднее ЧСС, уд. в мин.
1	А-а А.	12 л.	72
2	А-а А.	10 л.	78
3	Б-в А.	12 л.	66
4	З-н И.	11 л.	84
5	З-а А.	10 л.	86
6	Ч-в Д.	12 л.	76
7	Н-в Е.	12 л.	68
8	Ш-а Е.	11 л.	74
9	С-в П.	10 л.	72
10	М-а Т.	12 л.	70

На основе анализа таблицы 1 выяснили среднее ЧСС у исследуемых детей в возрасте от 10 до 12 лет, оно составило 74,6 уд. в мин. Норма

показателей ЧСС у разных возрастных категорий показано на рисунке 2.

№	Возраст	ЧСС в мин.
1	Новорождённые от 0 до 3 месяцев	100 - 150 уд. в мин.
2	Младенцы от 3 до 6 месяцев	90 - 120 уд. в мин.
3	Младенцы от 6 до 12 месяцев	80 - 120 уд. в мин.
4	Дети от 1 года до 10 лет	70 - 130 уд. в мин.
5	Дети старше 10 лет и взрослые, включая пожилых	60 - 100 уд. в мин.
6	Профессиональные спортсмены	40 - 60 уд. в мин.

Рисунок 2 - Норма показателей ЧСС у разных возрастных категорий [12]

Чтобы определить максимальную ЧСС у детей необходимо применить следующий расчет:

ЧСС макс. = 220 – возраст = макс. ЧСС данного возраста.

Используя формулу:

$p_1+p_2+p_3+p_4+p_5+p_6+p_7+p_8+p_9+p_{10}$ = общ. макс. ЧСС / 10 = ср. макс. ЧСС.

Из рисунка 2 мы наблюдаем, что среднее число макс. ЧСС у данной возрастной группы 10–12 лет составило 208,8 уд. в мин. это является максимально допустимым порогом для нагрузки во время выполнения физических упражнений.

Нахождение макс. ЧСС исследуемой группы имеет цель установления времени и оптимальной нагрузки для нахождения в определенной пульсовой зоне.

Пульсовые зоны подразделяются следующим образом:

1 зона – «очень легкая» нагрузка при ЧСС 50–60% от максимальной (разминка, зарядка, восстановление).

2 зона – «легкая» нагрузка при ЧСС 60–70% от максимальной (общая выносливость, сжигание жира).

3 зона – «средняя» нагрузка при ЧСС 70–80% от максимальной (развитие аэробных способностей, рост ударного объема сердца).

4 зона – «тяжелая» нагрузка при ЧСС 80–90% от максимальной (рост мышечной массы и силы, развитие взрывной силы).

5 зона – «предельная» нагрузка при ЧСС 90–100% от максимальной (предельное развитие силы и скорости соревновательный уровень) [13].

Вычисление процента ЧСС для оптимального тренировочного занятия осуществлялось по

следующей формуле:

ЧСС макс. * 0,6 = 1 зона «очень легкая», а также для макс порога ЧСС макс. * 1 = 5 зона – «предельная».

- 208,8 * 0,6 = 125,2 = ЧСС 50–60%.

- 208,8 * 0,7 = 146,1 = ЧСС 60–70%.

- 208,8 * 0,8 = 167 = ЧСС 70–80%.

- 208,8 * 0,9 = 187,8 = ЧСС 80–90%.

- 208,8 * 1 = 208,8 = ЧСС 90–100%.

По результатам оптимального тренировочного занятия мы определили допустимый нижний и верхний порог ЧСС «Средней» зоны 70–80% для развития аэробных способностей, рост ударного объема сердца – от 146,1 до 167 уд. в мин.

Процесс проведения разминки состоял из следующих комплексов упражнения: бег, выпады, прыжки (с положения сидя ноги вместе максимальный прыжок вперед и спиной в обратную сторону), каракатица, тележка (выполняется в парах, первый становится на руки, второй берет за ноги и проталкивает первого вперед), бег на скорость (Рисунок 3).

Проанализировав рисунок 3, можно увидеть, что ЧСС зоны разминки пульс у испытуемых плавно повысился от 74,6 спокойного состояния до требуемой аэробной зоны 173,6 уд. в мин., который составляет 70–80% от макс. для перехода к основной «средней зоне». Замеры проводились после каждого упражнения, общее время зоны разминки составило 20 минут с 30-секундными перерывами отдыха.

Длительность легкого бега составило 4 мин. и среднее ЧСС увеличилось до 131 уд. в мин., при этом наибольшая ЧСС наблюдается в беге на скорость от 173,6 уд. в мин., это показывает, что бег на скорость относится к «тяжелой» нагрузке ЧСС достигает 80–90% от максимальной.

№	Ф.И.	Зона разминки							
		ЧСС в спок. состоянии	Бег	Суст. разминка	Выпады	Прыжки	Каракатица	Тележка	Бег на скорость
1	А-а А.	72	156	107	162	168	162	160	168
2	А-а А.	78	138	109	132	162	154	168	176
3	Б-в А.	66	136	106	156	150	157	162	170
4	З-н И.	84	144	118	157	156	164	162	176
5	З-а А.	86	162	106	166	162	163	163	172
6	Ч-в Д.	76	150	101	162	168	160	164	177
7	Н-в Е.	68	144	98	146	176	155	166	175
8	Ш-а Е.	74	156	115	158	161	158	168	178
9	С-в П.	72	132	108	149	163	168	162	171
10	М-а Т.	70	162	105	165	157	161	165	173
Ср. ЧСС		74,6	131	107,3	155,3	162,3	160,2	164	173,6

Рисунок 3 – ЧСС зоны разминки [составлена авторами]

Суставная разминка состояла из общеразвивающих упражнений, которые выполнялась в определенной последовательности, имеющей «нисходящий» характер, т.е. начиная с головы и вниз, средняя ЧСС 107,3 уд. в мин. Задачей суставной разминки была подготовка опорно-двигательной системы к основной части занятия, для снижения риска получения травм.

Основная часть занятия была направлена на повышение уровня физической подготовленности и состояла из лазания 6 трасс категории сложности от 6а до 6в. Трассы были подобраны по уровню лазания исследуемых (Рисунок 4).

В основной части занятия, исследуемые были разделены на 2 группы, лазание осуществ-

лялось подходами. Высота скалодрома 12 метров, время пролазания одной группы составляло около 2-х минут, перерыв на отдых между трассами 1 минута.

Трасса 1 - «Красная» являлась самой легкой и состояла из 27 перехватов. Категория сложности 6а – среднее ЧСС после пролазания 163,2 уд. в мин.

Трасса 2 - «Синяя» категория сложности 6а количество перехватов 22, имела небольшой карниз у ТОП-а – среднее ЧСС 157 уд. в мин.

Трасса 3 – «Синяя с нависанием» трасса была на карнизе категория сложности 6в количество перехватов 32 – среднее ЧСС 158 уд. в мин.

№	Ф.И.	Основная часть						
		Траверс	Трасса 1	Трасса 2	Трасса 3	Трасса 4	Трасса 5	Трасса 6
1	А-а А.	164	167	162	156	162	150	156
2	А-а А.	165	162	158	158	168	154	166
3	Б-в А.	168	155	166	159	167	151	160
4	З-н И.	153	148	160	161	164	162	167
5	З-а А.	167	151	146	154	162	156	165
6	Ч-в Д.	168	162	157	161	158	162	156
7	Н-в Е.	155	166	146	149	169	159	158
8	Ш-а Е.	165	145	158	161	158	168	178
9	С-в П.	157	168	169	163	156	152	153
10	М-а Т.	170	167	155	158	161	165	147
Ср. ЧСС		163,2	159,1	157,7	158	162,5	157,9	160,6

Рисунок 4 – Результаты ЧСС основной части [составлена авторами]

Трасса 4 – «Желтая» категория сложности ба количество перехватив 27 – среднее ЧСС 162,9 уд. в мин.

Трасса 5 – «Красная» категория сложности ба количество перехватив 27 – среднее ЧСС 157,9 уд. в мин.

Трасса 6 – «Зеленая» категория сложности ба+ количество перехватив 24 - среднее ЧСС 160,6.

Целью основной части занятия было удержание ЧСС в аэробной зоне от 146,1 до 167 уд. в мин. на рисунке 4 видно, что ЧСС находится на отметке от 157,7 и 163,2 уд. в мин.

Заключительная часть занятия состояла из координационных упражнений и растяжки, где общая разминка является подготовкой функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе (Рисунок 5) [14].

№	Ф.И.	Заключительная часть				
		Ходьба по линии	Ходьба по лавочке	Стойка на носочках	Ласточка	Растяжка
1	А-а А.	110	95	90	80	70
2	А-а А.	115	98	85	78	68
3	Б-в А.	108	92	73	68	63
4	З-н И.	121	103	96	88	77
5	З-а А.	113	101	97	90	87
6	Ч-в Д.	126	110	88	71	76
7	Н-в Е.	118	96	74	70	68
8	Ш-а Е.	127	108	95	82	72
9	С-в П.	111	97	83	77	74
10	М-а Т.	122	112	98	82	76
Ср. ЧСС		117,1	101,2	87,9	78	73,1

Рисунок 5 – ЧСС снижения и восстановления [составлена авторами]

Заключительная часть, представленная на рисунке 5, предназначена для постепенного снижения нагрузки от 117,1 уд. в мин. и, соответственно, восстановления организма до 73,1 уд. в мин. т.е. обеспечивает планомерный переход из активного состояния в состояние покоя. Содержание заключительной части составлено из упражнений невысокой интенсивности (*стойка на носочках в скальниках, ласточка, ходьба по линии на носочках в скальниках, ходьба по лавоч-*

ке на носочках в скальниках, растяжка).

В сравнении с первоначальными данными ЧСС в спокойном состоянии (Рисунок 3), можно наблюдать, что у исследуемых средняя ЧСС была 74,6 уд. в мин., на рисунке 5 показано, что после проведения данных упражнений и растяжки среднее ЧСС у исследуемых показал 73,1 уд. в мин., тем самым достигли цели восстановления дыхательной и сердечно-сосудистой системы к начальному уровню.

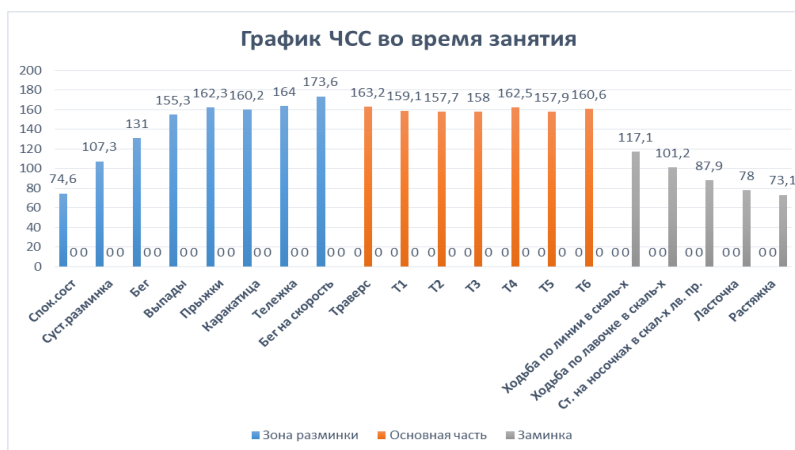


Рисунок 6 – График ЧСС во время занятия [составлена авторами]

Исходя выше сказанного, в результате реализации всех трех зон нами была составлена общая диаграмма плотности занятия и входение ЧСС в «среднюю зону» и ее удержание в допустимом пороге (Рисунок 6).

Основная часть была направлена на повышение уровня физической подготовленности и состояла из лазания 6 трасс категории сложности от 6а до 6б. Как видно на рисунке 6 при соответствующем темпе и ограниченном времени отдыха между трассами оно составило 1 минуту, ЧСС удерживается в требуемой аэробной зоне что составило 157,7 и 163,2 уд. в мин. Зона заминки была направлена на плавное снижение ЧСС и восстановление до начального состояния пульса в спокойном состоянии по графику с 160,6 до 73,1 уд. в мин.

Выводы. При обучении детей элементам скалолазания используется визуализация и слуховые ориентиры. Применение описанных методов звукового и зрительного восприятия на занятиях скалолазанием в закрытом помещении повышает эффект каждого занятия. В ходе проведения занятия, в зоне разминки постепенно повысили ЧСС до необходимого уровня, тем самым решая задачу усиления легочной вентиляции, газообмена, повышение кровообращения и к плавному переходу к основной части.

Во многом при проведении занятий наблюдается ошибочная тенденция, она заключается в прохождении 2-х или 3-х трасс максимального уровня занимающего, например, 7 b или 7 c+ со срывами при лазании и большими перерывами на отдых между пролазаниями. Такое построение занятий способствует изменению ритма ЧСС, что приводит к дополнительной нагрузке сердечно-сосудистой системы, тем самым снижая эффективность и плотность занятия. Проведенные исследования ортостатического теста показывает, что лучше совершать частое лазание на легких трассах удерживая ЧСС в соответствующей зоне, для максимальной пользы от занятий. Трассы при лазании должны быть максимально проходимыми для занимающихся как показали данные исследования у детей возрастом 10–12 лет, рекомендуемые категории трудности должны быть от 6а и до 6б или в некоторых случаях на несколько категорий ниже. При такой тренировке наблюдается решение психологических, тактических, технических и прочих вопросов. Организация и проведение ортостатического теста позволило определить подходящую зону для аэробной нагрузки. Как известно занятия в аэробной зоне — это совокупность двигательной активности, которые способствуют положительным изменениям в системе кровообращения и нервно-мышечной системы.

Литература

- 1 Мищенко Н.Ю. Развитие координационных способностей спортсменов 10-12 лет, занимающихся скалолазанием // Научный журнал «Культура физическая и здоровье», 2020. - №2(74)- С. 111-120/<https://elibrary.ru/item.asp?id=44071637>(дата обращения: 06.04.2022).
- 2 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. - Киев. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808 с.
- 3 Новикова Н.Т. Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах) Учебно-методическое пособие по спортивному скалолазанию для студентов учебных отделений. – М.: СПбГУ, 2000. – 106с.
- 4 Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 488 с.
- 5 Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина и др.]; под ред. С.О. Филипповой. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 304 с.// <http://megaobuchalka.ru> (дата обращения: 10.04.2022).
- 6 Боженова Н.А., Джумагалиева А.А., Заикина О.А. Использование метода визуализации при подготовке студентов-спортсменов//<http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18801> (дата обращения: 05.04.2022).
- 7 Величковский Б. М. Когнитивная наука : Основы психологии познания. - М. : Смысл : Издательский центр «Академия», 2006. - 448 с.
- 8 Мартынов А.И. «Психология альпинизма». - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 260 с.
- 9 Федотова Н.А. Методы, применяемые на занятиях физическими упражнениями с дошкольниками // <https://dohcolonos.ru/stati/16162-metody-primenyuemye-na-zanyatiyakh-fizicheskimi-uprazhneniyami.html> (дата обращения: 15.04.2022 г.).
- 10 Грушко А.И., Леонов С.В. Использование систем регистрации движений глаз в психологической подготовке спортсменов // Национальный психологический журнал - 2013 -№2 – С. 106-116.
- 11 Шарманов А.Т. Рекомендуемые виды физической активности // <https://academypm.org/language/ru/rekomenduemye-vidy-fizicheskoy-aktivnosti/>(дата обращения: 07.04.2022).
- 12 Большев А.С. Частота сердечных сокращений. Физиолого-педагогические аспекты // Нижегород. гос. архитектур. - стр.-ит. ун-т: – Н.Новгород: ННГАСУ, 2017. – 76 с.
- 13 Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/433532/> (дата обращения: 05.04.2022 г.).

- 14 Бадалов Н.Г., Марфина Т.В., Вершинин А.А., Кулик Н.С. и др. Кардиотренировки для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы // <https://elibrary.ru/item.asp?id=41185030> (дата обращения: 10.04.2022 г.).

References

- Mishchenko N.YU. Razvitie koordinacionnyh sposobnostej sportsmenov 10-12 let, zanimayushchihysya skalolazaniem // Nauchnyj zhurnal «Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e», 2020. - №2(74) - S. 111-120 // <https://elibrary.ru/item.asp?id=44071637> (data obrashcheniya: 06.04.2022).
- Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya. - Kiev. — K.: Olimpijskaya literatura, 2004. - 808 s.
- Novikova N.T. Osnovy tekhniki skalolazaniya na special'nyh stendah (trenazherah) Uchebno-metodicheskoe posobie po sportivnomu skalolazaniyu dlya studentov uchebnyh otdelenij. — M.: SPbGU, 2000. — 106 s.
- Ozolin, N.G. Sovremennaya sistema sportivnoj trenirovki. - M.: Fizkul'tura i sport, 1970. - 488 s.
- Teoreticheskie i metodicheskie osnovy fizicheskogo vospitaniya i razvitiya detej rannego i doshkol'nogo vozrasta: uchebnyk dlya stud. uchrezhdenij sred. prof. obrazovaniya / [S.O. Filippova, O.A. Kaminskij, G.G. Lukina i dr.]; pod red. S.O. Filippovoj. — 5-e izd., ster. — M.: Izdatel'skij centr «Akademiya», 2013. — 304 s. // <http://megaobuchalka.ru> (data obrashcheniya: 10.04.2022).
- Bozhenova N.A., Dzhumagalieva A.A., Zaikina O.A. Ispol'zovanie metoda vizualizacii pri podgotovke studentov-sportsmenov // <http://eduherald.ru/ru/article/view?id=18801> (data obrashcheniya: 05.04.2022).
- Velichkovskij B. M. Kognitivnaya nauka : Osnovy psihologii poznaniya. - M. : Smysl : Izdatel'skij centr «Akademiya», 2006. - 448 s.
- Martynov A.I. «Psihologiya al'pinizma». - M.: SportAkademPress, 2001. - 260 s.
- Fedotova N.A. Metody, primenyaemye na zanyatiyah fizicheskimi uprazhneniyami s doshkol'nikami // <https://dohcolonoc.ru/stati/16162-metody-primenyaemye-na-zanyatiyakh-fizicheskimi-uprazhneniyami.html> (data obrashcheniya: 15.04.2022 g.).
- Grushko A.I., Leonov S.V. Ispol'zovanie sistem registracii dvizhenij glaz v psihologicheskoy podgotovke sportsmenov // Nacional'nyj psihologicheskij zhurnal - 2013 - №2 — S. 106-116.
- SHarmanov A.T. Rekomenduemye vidy fizicheskoy aktivnosti // <https://academypm.org/language/ru/rekomenduemye-vidy-fizicheskoy-aktivnosti/> (data obrashcheniya: 07.04.2022).
- Bol'shev A.S. CHastota serdechnyh sokrashchenij. Fiziologo-pedagogicheskie aspekty // Nizhegor. gos. arhitektur. - stroit. un-t: — N. Novgorod: NNGASU, 2017. — 76 s.
- Fizicheskaya kul'tura: uchebnyk i praktikum dlya srednego professional'nogo obrazovaniya / A. B. Muller [i dr.]. — Moskva: Izdatel'stvo YUrajt, 2019. — 424 s. — (Professional'noe obrazovanie). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Tekst: elektronnyj // <https://urait.ru/bcode/433532/> (data obrashcheniya: 05.04.2022 g.).
- Badalov N.G., Marфина T.V., Verшинин A.A., Kulik N.S. i dr. Kardiотrenirovki dlya lyudej s zaboлеvaniyami serdechno-sosudistoj sistemy // <https://elibrary.ru/item.asp?id=41185030> (data obrashcheniya: 10.04.2022 g.).

Хат-хабарларға арналған автор (Бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
Имангулова Татьяна Васильевна - педагогика ғылымдарының кандидаты, қауымдастырылған профессор, Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті, Мәскеу қ., Ресей e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456	Имангулова Татьяна Васильевна - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г.Москва, Россия e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456	Imangulova Tatiana - Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism, Moscow, Russia e-mail: tanya_geo@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0460-5456

Бөжиг Ж.ª, Сабанбаев Н.И., Ахметжанова У.А., Дүйсебаев Б.Т.

Е.А.Бөкөтов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды, Қазақстан

ПАЛУАНДЫҚ ӨНЕР АРҚЫЛЫ ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Бөжиг Жанболат, Сабанбаев Нурбек Имангазыұлы, Ахметжанова Үлмекен Андинабиқызы, Дүйсебаев Болат Тұрсынұлы

Палуандық өнер арқылы тұлғаны қалыптастыру

Аңдатпа. Мақалада теориялық және тәжірибелік эксперимент жүзінде жалпы орта мектептерде және арнайы мамандандырылған спорт мектептеріндегі оқу-жаттығу үдерісінде жеке тұлғаның қалыптасуы қарастырылған. Зерттеудің негізгі мазмұны болып оқушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудағы палуандық өнердің құндылықтарының мүмкіндіктерін талдау болып табылады. Шұғылданушылардың күрес түрлерінен ұйымдастырылатын оқу-жаттығу дайындықтардың өту ерекшеліктері, күрес түрлеріне қызығушылық жағдайының өсері, оқушының жеке мүмкіндіктері зерттелді. Жалпы орта мектептері мен арнайы мамандандырылған спорт мектептерінде оқу-жаттығу үдерісінде жеке тұлғаны қалыптастырудың мазмұнын анықтай отырып, оны оңтайлы қалыптастырудың жолдары жасалынды. Оқушылардың дене мәдениетін қалыптастырудағы зерттеу нәтижелері тәжірибелік-эксперимент жүзінде тиімділігі дәлелденіп, маңызды оқу-әдістемелік ұсыныстар даярланды. Нәтижесінде мамандандырылған спорт мектепте күрес түрлерінен шұғылданушылардың палуандық өнер құндылықтары негізінде жеке тұлғаны қалыптастыруға өсер етуші факторлар анықталды.

Түйін сөздер: палуандық өнер, оқу-жаттығу үдерісі, оқушылар, дағды, қалыптастыру.

Bozhig Zhanbolat, Sabanbayev Nurbek Imangazyuly, Akhmetzhanova Ulmeken Andinabievna, Duysabayev Bolat Tursynovich

Formation of personality through the art of wrestling

Abstract. The article deals with the formation of personality in the process of education in secondary schools and specialized sports schools. The main content of the study is the analysis of the potential value of wrestling in the formation of the personality of students. The features of the training of wrestlers by types of wrestling, the influence of the state of interest in various types of wrestling, the individual capabilities of the student are studied. In general, education and specialized sports schools, ways to optimize the formation of personality in the learning process have been identified. The results of research in the field of the formation of physical culture of students have been confirmed experimentally, important educational and methodological recommendations have been developed. The factors influencing the formation of the personality of wrestlers in a specialized sports school based on the values of wrestling are revealed.

Key words: wrestling art, educational and training process, skills formation, students, and skills.

Божиг Жанболат, Сабанбаев Нурбек Имангазыұлы, Ахметжанова Үлмекен Андинабиевна, Дүйсебаев Болат Тұрсынұлы

Формирование личности посредством борцовского искусства

Аннотация. В статье рассматривается формирование личности в процессе обучения в общеобразовательных школах и специализированных спортивных школах. Основное содержание исследования составляет анализ потенциала ценности спортивной борьбы в формировании личности учащихся. Изучены особенности подготовки борцов по видам борьбы, влияние состояния интереса к различным видам борьбы, индивидуальные возможности занимающегося. В общеобразовательных и специализированных спортивных школах выявлены пути оптимизации формирования личности в процессе обучения. Результаты исследований в области формирования физической культуры учащихся подтверждены экспериментально, разработаны важные учебно-методические рекомендации. Выявлены факторы, влияющие на формирование личности борцов в специализированной спортивной школе на основе ценностей спортивной борьбы.

Ключевые слова: борцовское искусство, учебно-тренировочный процесс, формирование навыков, учащиеся, умения.

Кіріспе. Ұлттық тәрбие деп жеке тұлғаның ұлттық сана сезімі мен мінез-құлқының ана тілін, ата тарихын, төл мәдениетін және ұлттық салт-дәстүрлерді меңгеруі негізінде қалыптасуын айтамыз [1].

«Жеке тұлғаның дара ерекшеліктері оның жас ерекшеліктерімен тығыз байланыста болады. Жеке тұлғаның жас ерекшеліктері деп белгілі бір адамға тән оның мінез құлқындағы, ақыл ойындағы, қабілетіндегі, тағы басқа басты қасиеттерін басқа адамдардан елеулі айырмашылығын айтуға болады. Оқыту мен тәрбие жұмыстарының мақсатын, мазмұнын жүзеге асыруды қолданылатын формалармен әдістерді таңдау, көптеген жағдайда жас және дара ерекшеліктеріне байланысты өзгеріп отырады. Сондықтан да мұғалімнің педагогикалық әрекетін нәтижелі ұйымдастыру шарттарының бірі - балалардың жас және дара ерекшеліктерінің даму заңдылықтарын жете меңгеру» [2].

Білім беру мекемелерінде дене тәрбиесін, заманауи технология мен озат тәжірибені ұлттық және жалпы адамзаттық құндылық қағидаларымен байланыстыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі.

Қазақ халқының ұлттық спорт ойындарының бірі болып табылатын қазақ күресіне деген жасөспірім-жеткіншектердің қызығушылығы күннен күнге артып отыр. Өйткені, қазақ күресі қарқынды дамып келе жатқан спорт түрлері болуымен қатар, қазақ халқының ұлттық құндылықтарын өз бойына сіңірген жастарды адамгершілікке тәрбиелеуде орны ерекше төл өнеріміз. Жеке тұлғаны адамгершілікке тәрбиелеуде ұлттық педагогика қашанда халық тәрбиесін үлгі ұстайды. Ал, адамгершілік тәрбиелеудің бірден-бір жолы осы іске көзін жеткізу, сенімін арттыру. Осы қасиеттерді жеке тұлғаға жасынан бойына сіңіре білсек, адамгершілік қасиеттердің берік ірге тасын қалағанымыз. Адамгершілік-адамның рухани арқауы. Өйткені адам баласы қоғамда өзінің жақсы адамгершілік қасиетімен, адамдығымен, қайырымдылығымен ардақталады. Адам баласының мінез құлқына тәрбие мен тәлім арқылы тек біліммен ақылды ұштастыра білгенде ғана сіңетін, құдіретті, қасиеті мол адамшылық атаулының көрінісі болып табылады [3, 4].

Палуанның адамгершілік келбетіне өтуі тұрғысында қарастырылатын ықпалы тек дұрыс немесе теріс факторлар ретінде ғана бағаланбайды. Оның нақтылы тәрбиелік әсері спорт қызметін әлеуметті-ұстаздық жағдайда

ұйымдастыруға шешуші шамада байланысты болады [5].

Спорттық этикалық тәрбиенің бүкіл жүйесінде қалыптасатын, спорттық қызметке болатын жоғарыда сөз болған этикалық қалыпты айқындату. Қалыптан ауытқу себебі көбінесе спортта ненің өнегелі, ненің өнегесіз екенін білмеуден емес, спорт қызметінің ерекшеліктеріне қолдануға болатындай қалыптасқан адамгершілік мінез-құлықта қатаң сенімнің, берік дағдының болмауымен бүркемеленеді [6].

Сондықтан да қазақ күресі арқылы жеке тұлғаның рухани-адамгершілік тұрғысынан кемелденуіне аса мән берген жөн.

Зерттеудің мақсаты - жалпы орта мектептерде және арнайы мамандандырылған спорт мектептеріндегі оқу-жаттығу үдерісінде жеке тұлғаны қалыптастыруын негіздеу.

Зерттеудің міндеттері. Жалпы орта және мамандандырылған спорт мектептерде оқушылардың палуандық өнердің құндылықтары арқылы жеке тұлғасын қалыптастыру бойынша жүргізілген тәжірибелік-эксперименттік жұмыстардың басты міндеттері мынадай мәселелерді анықтауды қамтыды:

- мектеп оқушыларының жеке тұлғасын қалыптастыруда күрес түрлерінен ұйымдастырылатын дайындық сабақтарының дидактикалық мүмкіндіктерін;
- оқу үдерісінде оқушылардың жеке тұлғасын қалыптасуына әсер етуші факторлар мен дидактикалық шарттарын;
- оқушылардың күрес түрлеріне қызығушылық деңгейлерін;
- ұсынылып отырған әдістемелік жұмыстардың тиімділігін дәлелдеу.

Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы. Зерттеудің ұсынылған болжамын ғылыми-әдістемелік зерттеу жұмыстары негізінде тексеру мақсатымен Ә.Молдағұлова атындағы облыстық мамандандырылған олимпиадалық резервтегі мектеп-интернат-колледжінде алдын-ала педагогикалық зерттеулерге негізделіп дайындалған тәжірибелік-эксперимент жұмысы тұрғысында іске асырылды.

Тиісті материалдарды талдау, ғылыми іздеулерде педагогикалық эксперимент зерттеудің ғылыми болжамның объективті дұрыстығын тексеруді қамтамасыз ететін педагогикалық әдістерді пайдаландық.

Сонымен, эксперимент ретінде біз адами қасиеттерді, қарым-қатынасты, заңдылықтарды анықтау үшін арнайы жасалған педагогикалық факторлар мен жағдайларды, фактілер мен

құбылыстарды, үдерістерді зерттеуге байланысты танымдық сауалнамаларды құрастырдық.

Педагогикалық экспериментке мына ерекшеліктер тән болады:

- педагогикалық үдеріске және ғылыми болжамның дәлелділігін анықтау үшін зерттеу міндетіне сәйкес анкеталық сұрақтар жүйесін енгізу;

- оның біртұтас сипатын бұзбай, құбылыстардың арасындағы байланыстарды көруге мүмкіндік беретін педагогикалық үдерісті ұйымдастыру;

- терең сапалы талдау және мүмкіндігінше педагогикалық үдеріске енгізілген компоненттерді және барлық үдеріс нәтижелерін дәлірек сандық өлшеу.

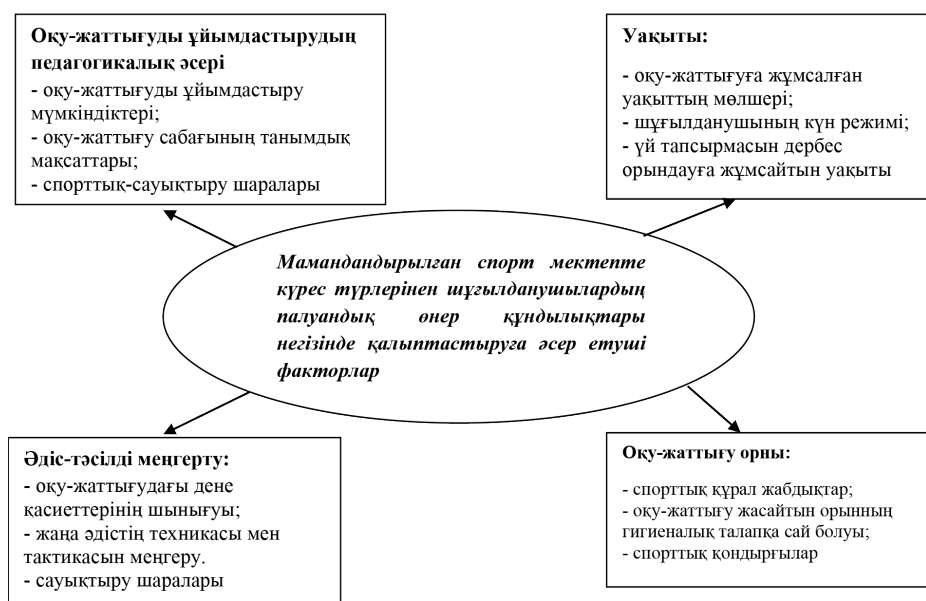
Тәжірибелік-эксперимент жұмысы үш кезеңнен (анықтау, қалыптастырушы және қорытындылау) түрінде өткізілді.

Тәжірибелік-эксперименттік жұмыс барысында Қазақстан Республикасы мемлекеттік

мамандандырылған спорт мектептеріне байланысты ресми құжаттарға талдау жасай отырып, оқушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудағы палуандық өнердің құндылықтарының мүмкіндіктері қарастырылды.

Бірінші анықтау кезеңінде жоғарыда аталған спорт түрлеріне мамандандырылған мектептердегі оқу-тәрбие үдерісінің нақты жағдайы мен оқушылардың жеке тұлғасын қалыптастырудағы палуандық өнердің мүмкіндіктері туралы түсініктері анықталды.

Шұғылданушылардың күрес түрлерінен ұйымдастырылатын оқу-жаттығу дайындықтардың өту ерекшеліктері, күрес түрлеріне қызығушылық жағдайы әсері, оқушының жеке мүмкіндіктері зерттелінді. Нәтижесінде мамандандырылған спорт мектепте күрес түрлерінен шұғылданушылардың палуандық өнер құндылықтары негізінде жеке тұлғаны қалыптастыруға әсер етуші факторлар анықталды (1-сурет).



1-сурет - Палуандық өнер құндылықтары негізінде жеке тұлғаны қалыптастыруға әсер етуші факторлар

Тәжірибелік-эксперимент жұмысының анықтаушы педагогикалық эксперименті кезеңінде зерттеу базалары бойынша эксперимент және бақылау топтары таңдалып алынды. Зерттеу мәселесіне байланысты арнайы дайындалған төмендегідей сауалнамалар сұрақтары дайындалып, қатысушылар арасында сұрақ-жауап және сауалнама өткізілді.

Күрес өнеріне (дайындығына) келуіңізге кімдер (не) себепкер болды?

Күрес өнерінде кімдерді пір тұтасыз?

Күреспен шұғылдану жеке тұлға бойында қандай қасиеттегі қалыптастырады деп санайсыз?

Жеке тұлғаны тәрбиелеуде палуандық өнердің маңызы қандай? Қандай маңыздылығын атап өтер едіңіз? Жоқ па? Неге олай ойлайсыз себебін айтыңыз?

Жеке тұлғаны тәрбиелеуде палуандық өнердің маңыздылығы салауатты өмір сүреміз, сымбатты боламыз, ар-намысты және ұятты боламыз.

Палуандық өнер арқылы жеке тұлғаны қалыптастыруға болады (болмайды) деп санайсыз ба?

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Арнайы жүргізілген анықтаушы эксперимент нәтижелерін мынадай критерийлер бойынша сараланды.

Төмен деңгей: мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен дайындалу жас палуандарымыз даңқты палуандарымыздың өмір баяны мен спорттағы жетістіктеріне қызығушылығы төмен; өзі таңдап алған спорт түрлері үйірмелерінде өзіндік ізденімпаздығы байқалмайды, үй тапсырмасын орындауда дербес жұмыс істеуге талпынбайды.

Орта деңгей: мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен дайындалу жас палуандарымыз даңқты палуандарымыздың өмір баяны мен спорттағы жетістіктеріне қызығушылығы бар; өзі таңдап алған спорт түрлері үйірмелерінде өзіндік ізденімпаздығы

байқалады, үй тапсырмасын орындауда дербес жұмыс істеуге талпынады, күрес түрлерімен шұғылдануды жұмысын қажет депесептейтіндер.

Жоғары деңгей: мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен дайындалу жас палуандарымыз даңқты палуандарымыздың өмір баяны мен спорттағы жетістіктеріне қызығушылығы өте жоғары; өзі таңдап алған спорт түрлері үйірмелерінде өзіндік ізденімпаздығы анық байқалады, үй тапсырмасын орындауда дербес жұмыс істеуге талпынысы жоғары, күрес түрлерімен шұғылдану салауатты өмір салты деп санайтындар.

Мамандандырылған спорт мектептеріндегі күрес түрлерінен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптасуында маңызды компоненттеріне дамуы жағдайына жоғарыда көрсетілген деңгейлері негізінде бақылау, сауалнамада алынған нәтижелерді салыстырмалы түрде талдау жүргізілді (1-кесте).

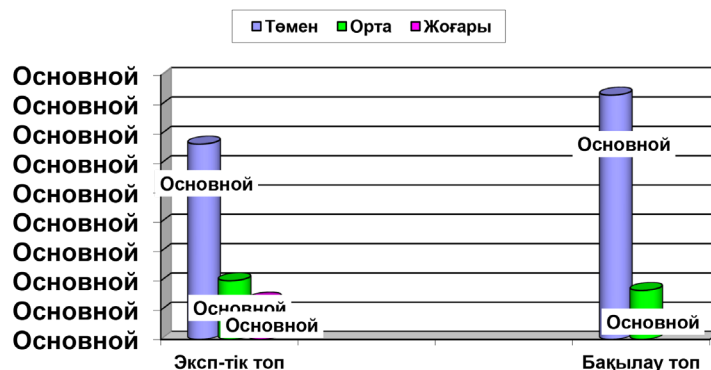
1-кесте - Бақылау сауалнамасының көрсеткіштері

Деңгейлер	Эксперимент тобындағы	Бақылау тобындағы
Төмен	20 (66,6 %)	25 (83,3 %)
Орта	6 (20 %)	5 (16,7 %)
Жоғары	4 (13,4 %)	-
Барлығы	30	30

Эксперимент тобындағы оқушылардың палуандық өнердің құндылықтары және атақты палуандарымыздың өмірі мен спорттық жетістіктері негізінде тәрбие берудегі рөлі туралы білімдерінің көрсеткіштеріне саралау жасар болсақ:

Эксперимент тобындағы оқушылардың палуандық өнердің құндылықтары және атақ-

ты палуандарымыздың өмірі мен спорттық жетістіктері негізінде тәрбие берудегі рөлі туралы білімдерінің көрсеткіштеріне саралау жасар болсақ: төмен деңгей 66,6 пайыз, орта деңгей 20 пайыз, жоғары деңгей 13,4 пайыз болса; бақылау тобындағы көрсеткіші: төмен деңгей 83,3 пайыз, орта деңгей 16,7 пайыз, жоғары деңгейде білетіндер жок (2-сурет).



2-сурет - Бақылау сауалнамасының диаграммасы

Екінші қалыптастыру кезеңінде тәжірибелік-эксперимент жұмысы ұйымдастырылып, белгіленген іс-шаралар жүйесі жүзеге асты:

- эксперимент жұмысының мазмұны іріктеледі;
- педагогикалық бірізділік анықталды;
- мазмұнның тиімділігі анықталды;
- экспериментте кездескен қиыншылықтар мен кемшіліктерді анықтау және оларды жоюдың жолдары іздестірілді.

Сол себепті оқушыларды жеке тұлға ретінде қалыптасуында палуандық өнердің құндылықтарын тиімді пайдалана білсек жемісін береді есептейміз.

Өйткені, палуандық өнердегі ұлттық құндылықтар, ұлттық тәрбие, адалдық пен қайсарлық, төзімділік пен батырлық, ерік-жігерлік, әр деңгейдегі палуандарымыздың көрсеткен спорттағы қаһармандық ерліктері оқушыларға өте қызықты болады деп санауымызға біздің атақты палуан бабаларымыздың спорттық жетістіктері мен ерліктері мен халқы мен ұлт намысы үшін атқарған қызметтері туралы жазылған дастандар мен тарихи деректер.

Сол себепті, біз эксперимент тобы саналатын Ақтоғай аудандық балалар мен жасөспірімдердің спорт мектебінде күрес түрлерімен шұғылданатын оқушыларды палуандық өнердің құндылықтары арқылы ұлттық рухта тәрбиеленген жеке тұлғаны қалыптастыру мақсатында «Палуандық өнер арқылы тұлғаны қалыптастыру» атты тәрбие сағатының бағдарламасының жобасын ұсынып отырмыз (2-кесте).

Эксперименттің екінші диагностикалық қалыптастыру кезеңіндегі жұмыстар нәтижелері мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен шұғылданушылардың адамзаттық құндылықтарды, төзімділік, батылдық, қайсарлық, сыйластық, спорттық мінез-құлық, спорттық этикалық білімді меңгеруге белсенділігі, спорттық күрес түрлерімен шұғылдануда іс-әрекетке ынталануы, жаңашылдық үдерістер мен дербес өзіндік жұмыстарға қызығушылығы, спорттық күрес түрлері бойынша білімді меңгеруге деген құндылық бағдары мен көзқарастары оның іс-әрекетінде айқын көрініс тапқанын көрсетті.

2-кесте - «Палуандық өнер арқылы тұлғаны қалыптастыру» атты тәрбие сынып сағатының бағдарламасының жобасы

Тақырыптар	Сағат	Өткізу түрі	Кім жауапты
Қазақтың атақты палуандарының өмірі мен өнері	1	Пікір сайыс	Жаттықтырушылар
Атақты палуандарымыздың спорттық жетістіктері	1	Әңгіме	Жаттықтырушылар
Палуандық өнердің жеке тұлға тәрбиелеудегі орны	1	Баяндама	Жаттықтырушылар

Шұғылданушылар мен жаттықтырушылар арасындағы өзара қарым-қатынас ерекшеліктеріне сипаттама беру және т.б. міндеттер жүзеге асты.

Эксперименттің қорытынды кезеңі педагогикалық экспериментке талдау жүргізіліп, психологиялық-педагогикалық тұрғыда пайымдалған теориялық ұсыныстардың практикалық сипатта іске асуына қорытынды жасалды, педагогикалық тәжірибе жұмыстарының барысы мен нәтижелері сараланды.

Педагогикалық тұжырымдар мен ғылыми-әдістемелік ұсыныстар мен нұсқаулар енгізілді.

Демек, мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптасуында оқу-жаттығу үрдісі және басқада спорттық мерекелерде жүргізілетін жұмыс оларды қызықтыратындай,

жүйелі білімнің қажеттілігі мен өмірлік бағдарға сәйкес үйлесімді жүргізілуі, оның дербес ерекшелігін ескеру, палуандық өнерге баулу, танымдық түйсігін жетілдіруде оның мотивтік амал-тәсілдерін аша түсу негізгі фактор болып табылады.

Эксперимент жұмысының тиімділігін табу мәселесі өлшемдер және деңгейлер мәселесімен байланысты. Педагогикалық білім беру теориясы мен практикасында өлшемдерді табуға және негіздеуге қойылатын жалпы талаптар бар, олар: өлшемдер жеке тұлғаны қалыптастырудың жалпы заңдылықтарын көрсету қажет; өлшемдердің көмегімен зерттелетін жүйенің барлық компоненттерінің арасындағы байланыстарды орнату қажет; сапалық көрсеткіштер сандық көрсеткіштермен бірге көріну қажет. Оқудың мотивациялық рөлін күшейтуде диссертациялық

жұмыс барысында көрсеткен жұмыс формалары мен ұсынған әдіс-тәсілдеріміздің тиімділігі дәлелденді. Арнайы тәрбие сағатынан кейінгі жүргізілген қорытынды сауалнамада алынған нәтижені математикалық әдістер арқылы өң-

деуден өткізіп арнайы кестеге түсірдік (3-кесте). Біз оны тәрбие сынып сағатынан кейін жүргізген сауалнама қорытындысы нәтижесін жоғарыдағы үш деңгей бойынша саралаудан кейін нақты білдік.

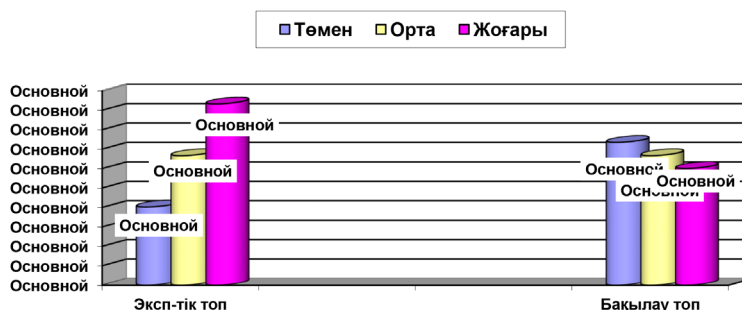
3-кесте - Қорытынды сауалнама көрсеткіштері

Деңгейлер	Эксперимент тобындағы	Бақылау тобындағы
Төмен	6 (20,1 %)	11 (36,7 %)
Орта	10 (33,3 %)	10 (33,3 %)
Жоғары	14 (46,6 %)	9 (30 %)
Барлығы	30	30

Қорытынды сауалнама көрсеткіштерін бақылау сауалнама көрсеткіштерімен салыстырар болсақ арнайы тәрбие сағатынан кейін қазақ жауынгерлерінің қаһармандық ерліктері туралы оқушылардың білімдерінің көк жиегі кеңейіп, түсініктерінің молайғанын айқын байқауға болады.

Қорытынды сауалнаманың нәтижесін бақылау сауалнамасы нәтижесімен салыстырар болсақ:

Эксперимент тобындағы оқушылардың төмен деңгей 46,5 пайыз кемігенін, орта деңгей <13,3 пайыз жоғарласа, жоғары деңгей < 33,2 пайызға өскен; ал бақылау тобындағы көрсеткіші: төмен деңгей <46,6 пайызға кемісе, орта деңгей <16,6 пайыз жоғарласа, жоғары деңгейде <30 пайызға өскенін байқадық. Бұл көрсеткіштердің қалай өзгергендігін арнайы диаграммаға түсірер болсақ айырмашылық айқын көрінеді (3-сурет).



3-сурет - Қорытынды сауалнамасының диаграммасы

Тәжірибелік-эксперимент жұмыстарына мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен шұғылданатын 60 жас палуан қатысты. Зерттеу нәтижесі ұсынылып отырған әдістеменің тиімділігін көрсетіп, мамандандырылған спорт мектептерде күрес түрлерімен шұғылданушылардың жеке тұлғасын қалыптастыруға бағытталған жұмыстар арнайы жүргізілсе және оны қалыптастыруда мазмұндық-когнитивтік компонент, мотивациялық-еріктік компонент және іс-әрекеттік креативтік компоненттерінің дамуы ескерілсе, онда палуандық өнер арқылы жас ұрпақтың жеке тұлғасын қалыптастыруды жоғары деңгейге көтеруге оңтайлы мүмкіндіктер туындайды.

Қорытынды. Педагогикалық эксперимент жұмыстарын қорытындылай келе, мамандандырылған спорт мектептерінде күрес түрлерімен шұғылданушылардың жеке тұлға ретінде қалыптасуы тұрғысында дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі мен жаттығушылардың өз іс-әрекетіне баға беріп қана қоймайды, оқушының тұрақты спорт түрлерімен шығармашылықпен айналысуына, жанашылдыққа ұмтылуына септігін тигізеді. Өйткені, шәкіртпен бірлескен оқу-жаттығу үдерісі шығармашылық ізденіске әуестенуші-ліктің табысты болуы, дене тәрбиесі пәнінің мұғалімі мен жаттықтырушының кәсіби қызметінің негізінде ғана емес, оның тұтастай алғанда педагогикалық қызметіне деген көзқарасына да байланысты.

Әдебиеттер

- 1 Назарова Г.А. Жоғары сынып оқушыларының валеологиялық мәдениетін қалыптастыру: автореф. дисс... п.ғ.к.Алматы, 2007. – 30 б.
- 2 Әбенбаева С.Ш., Құдиярова А.М, Әбиев Ж.Ә. «Педагогика», Астана, 2003. - 352 б.
- 3 Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., ЭКСМО - Пресс, 1991.- 480 с.
- 4 Утебаева А. Т. Жеке тұлғаны рухани-адамгершілікке тәрбиелеу // Хабаршы. Абай атындағы ҚазҰПУ: Бастауыш мектеп және дене мәдениеті сер. - 2006. - №1. - Б. 70-72.
- 5 Қаражанов Б.К., Аманбаев Р.Р., Қалдыбаев М.К. Дене тәрбиелеу мәдениеті және спорт ілімі мен методикасының түсініктері. – Алматы, 1992. - 45 б.
- 6 Аманбаев Р.Р. Спорт теориясымен әдістемесінің жалпы негіздері; Оқу құралы. – Алматы: 2006. – 107 б.

References

- 1 Nazarova G.A. ZHоғary synyp оқushylaryнuң valeologiyalyқ мәdenietin қalyptastyru: avtoref. diss... p.ғ.k.Almaty, 2007. – 30 b.
- 2 Әbenbaeva S.SH., Құdiyarova A.M, Әbiev ZH.Ә. «Pedagogika», Astana, 2003. - 352 b.
- 3 Vygotskij L.S. Pedagogicheskaya psihologiya. - M., EKSMO - Press, 1991.- 480 s.
- 4 Utebaeva A. T. ZHeke тұлғаны ruhani-adamgershilikke тәрbiелеу // Habarshy. Abaj atyndary ҚазҰПУ: Bastauysh mektep zhөne дене мәdenieti ser. - 2006. - №1. - B. 70-72.
- 5 Қarazhanov B.K., Amanbaev R.R., Қaldybaev M.K. Dene тәрbiелеу мәdenieti zhөne sport ilimi men metodikasynuң тыsinikteri. – Almaty, 1992. - 45 b.
- 6 Amanbaev R.R. Sport teoriyasymen әdistemesiniң zhalpy negizderi; Оқu құралы. – Almaty: 2006. – 107 b.

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор)</p> <p>Бөжиг Жанболат - педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор; Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті; Қарағанды қ., Қазақстан e-mail: janbolatbei@mail.ru</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор)</p> <p>Божиг Жанболат - кандидат педагогических наук, профессор; Карагандинский университет имени Е.А. Букетова; г.Караганда, Казахстан e-mail: janbolatbei@mail.ru</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author)</p> <p>Bozhig Zhanbolat - candidate of Pedagogical Sciences, Professor; Karaganda Buketov University, Karaganda, Republic of Kazakhstan e-mail: janbolatbei@mail.ru</p>
--	---	---

ТУРИЗМНІЇ БЕЛСЕНДІ ТҮРЛЕРІНІЇ
ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ
ВИДОВ ТУРИЗМА

THEORY AND METHODOLOGY
OF ACTIVE TYPES OF TOURISM



Чепкасова И.В. , **Павлов Е.А.** 

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Российская Федерация

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ПЕШЕХОДНЫХ МАРШРУТОВ ПЕРВОЙ КАТЕГОРИИ СЛОЖНОСТИ, СОВЕРШАЕМЫМИ СО ШКОЛЬНИКАМИ 11–13 ЛЕТ

Чепкасова Ирина Владимировна, Павлов Евгений Александрович

Динамика развития пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11–13 лет

Аннотация. Статья посвящена вопросам пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемых со школьниками 11–13 лет. Существуют противоречия в нормативно-правовых актах, регламентирующих детский туризм, что в свою очередь влияет на количество и качество проведения туристских маршрутов. Полученные данные, основанные на анализе отчетов о пешеходных походах первой категории сложности и результатах констатирующего эксперимента, свидетельствуют не только об изменениях в системе детского туризма, в частности: изменение условий нагрузки туристов таких как продолжительность, протяженность маршрута, композиция дневного перехода, весовые характеристики (суточная раскладка продуктов питания, снаряжение, вес туристского рюкзака), но и о реальных условиях и особенностях туристских маршрутов. Показана динамика за период с 2000 по 2018 годы.

Ключевые слова: спортивный туризм, пешеходный маршрут, туристский рюкзак.

Chepkasova Irina Vladimirovna, Pavlov Evgeniy Aleksandrovich

Dynamics of development of hiking tourism of the first category of difficulty with schoolchildren 11-13 years old

Abstract. The article is devoted to the issues of walking routes of the first category of complexity, performed with schoolchildren aged 11-13. There are contradictions in the legal acts regulating children's tourism, which in turn affects the quantity and quality of tourist routes. The data obtained, based on the analysis of reports on hiking trips of the first category of complexity and the results of the ascertaining experiment, testify not only to changes in the system of children's tourism, in particular: changes in the load conditions of tourists such as duration, length of the route, composition of the day trip, weight characteristics (daily the layout of food, equipment, the weight of a tourist backpack), but also about the real conditions and features of tourist routes. The dynamics for the period from 2000 to 2018 is shown.

Key words: sports tourism, hiking trail, tourist backpack.

Чепкасова Ирина Владимировна, Павлов Евгений Александрович

11-13 жас аралығындағы оқушылармен жасалатын күрделілігі бірінші санаттағы жаяу жүргіншілер маршруттарының даму серпіні

Аңдатпа. Мақала 11-13 жас аралығындағы оқушылармен жасалатын бірінші санаттағы жаяу жүргіншілер маршруттары мәселелеріне арналған. Балалар туризмін реттейтін нормативтік-құқықтық актілерде қайшылықтар бар, бұл өз кезегінде туристік маршруттардың саны мен сапасына әсер етеді. Күрделілігі бірінші санаттағы жаяу жорықтар туралы есептерді талдауға және айқындаушы эксперименттің нәтижелеріне негізделіп алынған деректер балалар туризмі жүйесіндегі өзгерістер туралы ғана емес, атап айтқанда: күн ұзақтығы, маршруттың ұзақтығы, күндізгі өту композициясы, салмақтық сипаттамалары (азық-түліктің тәуліктік орналасуы, туристік жабдықтар, туристік рюкзактың салмағы) сияқты туристердің жүктеме жағдайларының өзгеруі туралы куәландырды, сонымен қатар туристік маршруттардың нақты шарттары мен ерекшеліктері туралы. 2000 жылдан бастап 2018 жылға дейінгі кезеңдегі динамика көрсетілген.

Түйін сөздер: спорттық туризм, жаяу жүру бағыты, туристік рюкзактар.

Введение. Значимость развития системы детского туризма (туристов до 14 лет) доказана более чем столетней историей. За время становления и развития она претерпела существенные

изменения в части касающейся вопросов нормативного регулирования, спортивного снаряжения, питания. Детский туризм предъявляет высокие требования не только к вопросам без-

опасности ввиду специфики вида спорта, но и к учету особенностей детского организма. В связи с этим остро встает вопрос о более тщательном планировании и организации пешеходных маршрутов, а также подборе снаряжения и питания, так как всё необходимое оборудование и снаряжение туристы несут на себе. Однако даже на современном этапе развития существуют противоречия в документах, регламентирующих туристскую деятельность, требования нормативно-правовых актов не всегда соответствуют реальной действительности.

Гипотеза: проведенный анализ развития пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11–13 лет позволит выявить особенности пешеходных походов на современном этапе.

Цель исследования: дать характеристику показателей развития пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11–13 лет.

Задачи: выявить особенности проведения пешеходных маршрутов первой категории сложности с туристами 11–13 лет.

Методы и организация исследования:

Обзор и анализ научно-методической литературы, нормативно-правовых актов, документов и отчетов о пешеходных походах первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11–13 лет. Были проанализированы 63 отчета о пешеходных походах первой категории сложности, совершенных в период 2000–2018 годы в Российской Федерации (по данным Центра детско-юношеского туризма, краеведения и организации отдыха и оздоровления детей ФГБОУ ДО ФЦДО).

Констатирующий эксперимент. В исследовании приняли участие 11 туристов секции спортивного туризма ГБОУ ДО г.Москвы «МДЮЦ ЭКТ», совершившие поход по району Западного Кавказа. Нитка маршрута: Москва-станция Невинномыская-посёлок Архыз-поляна Церковная-река София-устье реки Ак-айры-Софийские водопады-перевал Софийской седло(н/к)-озеро Большое Софийское-озеро Запятая-поляна Таулу-Москва. Продолжительность похода 14 дней, из них 8 ходовых дней, чистое ходовое время 38 часов 20 мин. Возраст участников составил $12 \pm 0,26$ лет. В рамках констатирующего эксперимента в первый и последний дни похода был определен вес туриста и вес рюкзака. Также непосредственно в походе был проведен сбор информации по следующим показателям: ЧСС туристов (утром в момент пробуждения и во время обеденного привала), вес туристского рюкзака, а также количество дневных переходов, ЧХВ. ЧСС группы туристов определялся пальпаторным методом за 30 секунд.

Результаты исследования и их обсуждение. Статистические данные, представленные Министерством спорта РФ по форме 1-ФК, показывают, что спортивный туризм по данным 2020 года, по массовости, занимает 18 место. При этом, до 2016 года туризм входил в одиннадцать наиболее массовых видов спорта. Однако начиная с 2017 года просматривается отрицательная динамика численности занимающихся (на 33%), одним из факторов влияния является несовершенство нормативного регулирования. Сведения представлены без учета спортивной дисциплины «северная ходьба», включенной в состав спортивного туризма в 2019 году (Рисунок1) [1].

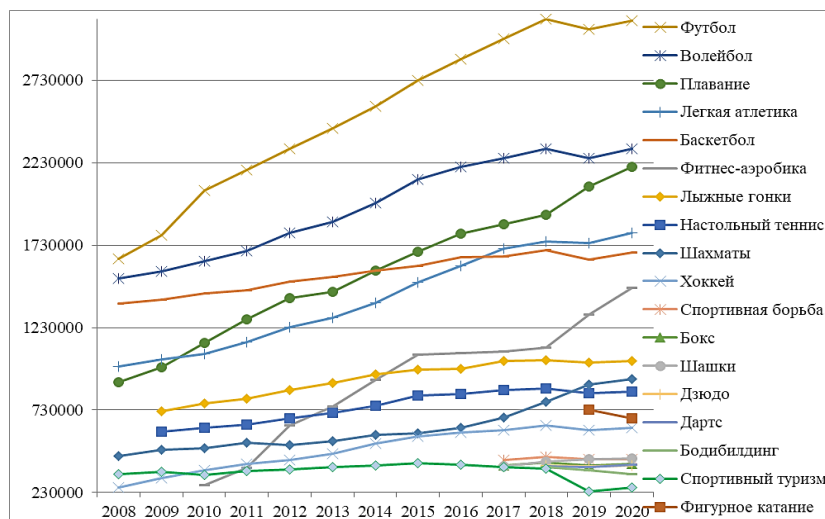


Рисунок 1 - Общее количество занимающихся видами спорта (на основании Сведений о физической культуре и спорте №1-ФК за период 2008-2020гг.)

Анализ развития видов туризма по данным туристско-спортивного союза России показал, что 62% от общего числа маршрутов, совершенных в РФ, приходится на долю пешеходного туризма, из них 72% - некатегорийные походы и 19,5% - походы первой категории сложности [2].

Согласно сведениям об учреждении дополнительного образования детей (форма №1-ДО) в 2019 году в походах приняли участие 568058 школьников, в 2020 году 182823 школьников (показатель снижен из-за Covid-2019) [3].

Возраст туристов 11–13 лет позволяет им совершать некатегорийные (степенные) походы и походы 1–2 категории сложности [4].

Согласно данным, представленным на сайте Туристско-спортивного союза России, наиболее популярными маршрутами среди учащихся являются пешеходные маршруты (55,5%), далее следуют водные (27,8%), горные (13,9%) и лыжные (2,7%) (данные на основе анализа протоко-

лов результатов Первенства России по туристским походам среди учащихся) [2].

В период с 2000 по 2005 годы был зафиксирован показатель протяженности маршрута походов первой категории сложности на уровне $143,175 \pm 3,4$ км. В 2006 году данный показатель снизился до $129,88 \pm 3,8$ км (на 9,17%). Данное снижение обусловлено изменением требований к туристским маршрутам в соответствии с Единой спортивной классификацией туристских маршрутов, в частности, протяженность пешеходного похода первой категории сложности была снижена с 130 км и более до 100 км и более (показатель снизился на 23,1%), а возраст участников с 13 до 11 лет, а для туристов, имеющих подготовку в спортивных и туристских школах до 10 лет. Средняя протяженность пешеходного маршрута с 2007–2011 до 2018 года снизилась на 13,3% ($8,36 \pm 6$ км) (Рисунок 2).

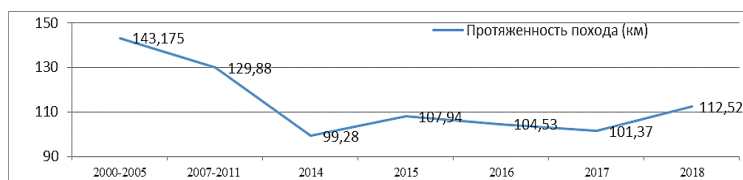


Рисунок 2 - Сравнительная характеристика протяженности пешеходного маршрута первой категории сложности, совершаемого со школьниками 11–13 лет, за период с 2000 по 2018 годы

Количество ходовых дней в период 2007–2011 было выше в среднем на 24% и составляло $10,8 \pm 0,84$ дня. Среднедневное ходовое время с 2000–2005 по 2018 год снизилось на 20,2% и составило $4,43 \pm 1,52$ часа (4 часа 26 минут), а с

2007–2011 повысилось на 9,4% ($0,38 \pm 0,52$ часа). Средняя скорость движения снизилась на 10,5% и составила $2,98 \pm 0,62$ км/ч. Снижение данных показателей связано изменением протяженности туристских походов (Рисунок 3).

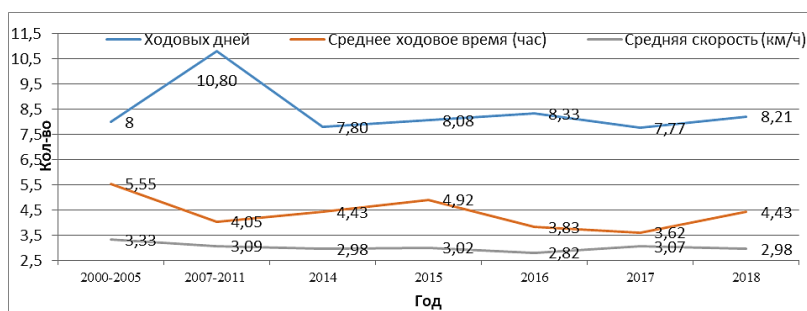


Рисунок 3 - Изменение количества ходовых дней, среднее ходовое время и скорости движения пешеходного маршрута первой категории сложности, совершаемого со школьниками 11–13 лет, за период с 2000 по 2018 годы

Средний вес общественного снаряжения за данный период снизился на 24,8% (с $43,87 \pm 2,3$ кг до $35,16 \pm 1,4$ кг), что может свидетельствовать

как об использовании облегченного туристского снаряжения, так и о проведении пешеходных походов первой категории сложности в районах, не

требующих специального туристского снаряжения. Вес общественного снаряжения участника в 2018 году снизился на 38% ($1,56 \pm 1,6$ кг) по сравнению с 2007–2011 годом, что, возможно, связано с модернизацией туристского снаряжения, но, повысился по сравнению с 2017 годом на 5,8% ($0,14 \pm 0,12$ кг). Однако, вес личного снаряжения в 2018 году возрос на 32,2% ($1,61 \pm 0,6$ кг) по сравне-

нию с 2007–2011гг, и на 35% ($1,72 \pm 0,8$ кг) по сравнению с 2017 годом. Данный рост веса личного и группового снаряжения в 2018 году по сравнению с 2017, возможно, можно объяснить тем, что в 2018 году увеличилось количество ходовых дней, или же в силу специфики района проведения туристского похода, возникла необходимость в дополнительном личном снаряжении (Рисунок 4).

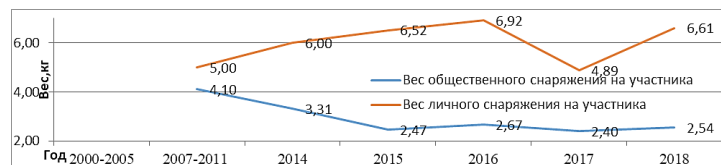


Рисунок 4 - Изменение веса общественного (на одного участника) и личного туристского снаряжения пешеходного маршрута первой категории сложности, совершаемого со школьниками 11–13 лет, за период с 2000 по 2018 годы

Общий вес рюкзака туриста 11–13 лет, совершающего пешеходные маршруты первой категории сложности, составил $14 \pm 2,9$ кг на мальчика и $11,54 \pm 3$ на девочку. Средний вес рюкзака группу туристов составил $14,84 \pm 3,8$ кг. Вес рюкзака участников, а также, средний вес рюкзака на группу в 2018 году по сравнению в 2017 го-

дом возрос $2,2 \pm 0,4$ кг, а вес рюкзака у мальчиков и девочек на $2,56 \pm 0,04$ кг и $1,75 \pm 0,02$ соответственно. Отметим при этом, что под общим весом рюкзака понимаем «Стартовый вес» то есть вес общественного и личного снаряжения, с учетом продуктов питания, в первый день похода (рисунок 5).

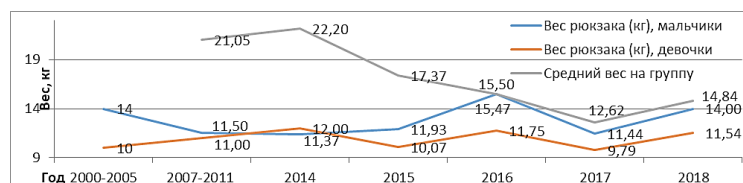


Рисунок 5 - Динамика веса рюкзака участника пешеходного маршрута первой категории за период с 2000 по 2018 годы.

При этом, анализ норм веса переносимого груза для школьников, согласно нормативной документации и научно-методической литературе за период с 1901 по 2010, показал, что максимальный показатель для туристов 11–13 лет был зафиксирован в 1975 г (10 кг для мальчиков и 7 кг для девочек) по данным научного исследования С.А. Петросяна в работе «Экспериментальное обоснование норм физических нагрузок в туристских пеших походах школьников V–VIII классов». Анализ же зарубежных источников показал, что еще в 1936 году при указанных нормах протяженности в 8–10 км (В.В. Гориневская, Детский туризм), в Германии для школьников 10–12 лет были установлены нормы 12–18 км.

Вес суточного рациона продуктов питания на одного туриста за период за 18 лет снизился на 38,2% ($0,42 \pm 0,14$ кг), что свидетельствует как об использовании сублимированных продуктов питания, так и о пересмотре стратегии раскладки [5].

При этом отметим, что в проанализированных нами отчетах о походах за 2016 и 2018 год упоминаний о закупке продуктов питания непосредственно на маршруте не было. В 2014, 2015 и 2017 годах группы (по одной в каждый год) покупали продукты питания на маршруте, при этом, стартовый вес раскладки составил $0,43$ кг/чел, $0,42$ кг/чел и $0,65$ кг/чел соответственно (рисунок 6) [6].

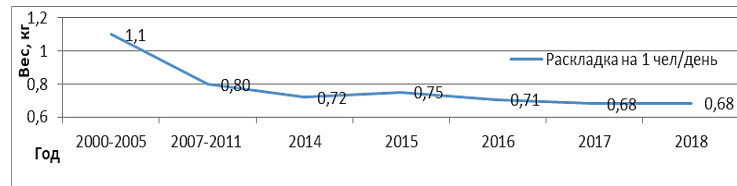


Рисунок 6 - Изменение веса суточного рациона продуктов питания (раскладки)

Проведенный анализ раскладки продуктов питания, согласно нормам СанПиН, показал, что:

- основными компонентами в рационе питания являются: хлебные изделия (хлеб, сухари, печенье, сушки) – 27%, сладкое и напитки (сахар, конфеты, шоколад, чай, какао) – 24%, мясные продукты (колбаса, паштет, сублимированное мясо) - 16%, крупы (макаронные изделия, гречка, рис) – 10%, консервы (тушёнка, рыба, шпроты) -10%, свежие и сублимированные овощи и фрукты – 10%, молочные в том числе сублимированные продукты (сыр, сухое молоко)– 3%.

- при среднем весе 1543,5 грамм (согласно СанПиН 2.4.4.2605—10) показатель калорийности данного суточного рациона продуктов питания составляет 3887 ккал. При этом, согласно данным В.Ф. Шимановского и В.Г. Ганопольского, указанным в книге «Питание в туристском путешествии» (1986 год), для пешеходного похода первой категории сложности характерно 3100

ккал энергозатрат в сутки. Отметим, что в 1986 году протяженность пешеходных походов была 130 км. На современном же этапе развития показатель энергозатрат для походов первой категории сложности протяженностью 100 км соответствует 2833,33 ккал/сутки [7].

- суточный рацион продуктов питания СанПиН превышает норму энергозатрат на 1053,67 ккал, что соответствует 4 часам ходьбы со скоростью 4 км/ч, 342 граммам гречневой крупы в день. Таким образом за 6 дней похода вес рюкзака школьника необоснованно увеличится на 2052,6 кг, что в свою очередь приведет к увеличению энергозатрат на маршруте, и, следовательно, увеличению калорийности и веса суточной раскладки продуктов питания.

В таблице 1 представлена сравнительная характеристика особенностей проведения туристских маршрутов в советском союзе и на современном этапе.

Таблица 1 - Сравнительная характеристика особенностей проведения туристских маршрутов в советском союзе и на современном этапе

Перечень необходимых требований к документации, инвентарю, оборудованию, продуктам питания, средствам защиты от насекомых при прохождении туристского маршрута	Становление туризма (20 век)	Современный этап развития туризма (XXI век)
Продукты питания	Картофель, тушенка, овощи	Сублимированные продукты
Описание прохождения сложных препятствий и маршрута	Бумага/ватман, краски, канцелярские товары	Телефон с камерой
Информирование о начале-окончании маршрута	Почтовые карточки, телеграмма	Телефон
Приготовление пищи	Дрова	Газовые горелки
Организация ночлега	Лапник, брезентовые палатки, ватные спальные мешки	Полиуретановый /надувной коврик, спальники из легких синтетических материалов

Данные, представленные в таблице 1 свидетельствуют о том, что благодаря появлению современных видов снаряжения для туристского похода и уменьшению части веса за счет от-

сутствия необходимости в применении (ватман, краски, линейки и т.д.), стартовый вес рюкзака юного туриста составлял $13,5 \pm 1,5$ кг, снизился в среднем на 22% и составил 11 кг.

При этом данные представленные в Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. СанПиН 2.4.4.1204–03», Санитарно-эпидемиологических правилах и нормах СанПиН 2.4.4.3048–13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы детских лагерей палаточного типа», СанПиН 2.4.4.2605–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул» (в настоящее время отменены благодаря активной деятельности представителей Федерации спортивного туризма «Туристско-спортивного союза России»), абсолютно не соответствуют реальным условиям проведения туристских маршрутов со школьниками. В частности, СанПиНом были установлены нормы ежедневной протяженности маршрутов в пять километров, а вес суточной раскладки продуктов питания в среднем 1390,5 кг, а вес туристского рюкзака – 5 кг. При этом, минимальными требованиями к пешеходным маршрутам первой категории сложности являются: продолжительность 6 дней, протяженность 100 км. Таким образом, при прохождении маршрута в соответствии с регламентированными нормами, протяженность маршрута увеличится с 6 до 20 дней (на 233%), следовательно, и вес рюкзака увеличится в 3 раза, что в свою очередь приведет к повышению нагрузки на юного туриста [8-10].

Нами был проведен сравнительный анализ перечня туристского снаряжения, представленного в СанПиН 2.4.4.1204–03 и СанПиН 2.4.4.2605–10. В рекомендованный перечень индивидуального туристского снаряжения входят:

- согласно СанПиН 2.4.4.1204–03: рюкзак (1 кг), спальный мешок (2кг), коврик теплоизоляционный (0,1кг), личные вещи (3кг), личная медицинская аптечка и ремнабор (0,2кг), групповое снаряжение (1 кг) общим весом 8,3 кг;

- согласно СанПиН 2.4.4.2605–10: рюкзак (0,7кг), спальный мешок (1 кг), коврик теплоизоляционный (0,5кг), пленка/дождевик (0,3кг), куртка/ветровка (0,7 кг), головной убор (0,3кг), свитер шерстяной (0,9кг), ботинки (0,8кг), кроссовки (0,5кг), белье (0,4кг), носки (0,3кг), носки тёплые (0,3кг), брюки (0,4кг), миска (0,1кг), ложка (0,1кг), нож (0,1кг), кружка (0,1кг), средства личной гигиены (0,2кг) общим весом 7,6 кг.

При этом, в соответствии с СанПиН 2.4.4.1204–03 и СанПиН 2.4.4.2605–10 вес рюкзака не должен превышать 9 кг и 4 кг соответственно, таким образом рекомендации в отношении веса рюкзака возможно выполнить (с учетом веса туристского снаряжения и продуктов питания) только на один день, а в отношении СанПиН 2.4.4.2605–10 невозможно выполнить вообще.

Если соблюдать все требования СанПиН (в отношении протяженности дневного перехода, снаряжения и питания), учитывая минимальные нормативные требования в отношении пешеходных походов первой категории сложности 100 км протяженность и 6 дней продолжительность, вес рюкзака туриста при протяженности 5 км в день за 20 дней в соответствии с нормами раскладки на одного человека составит 35,41 кг (личные вещи - 7,6 кг, продукты питания – 27,81 кг), без учета общественного снаряжения. А при регламентированном весе туристского рюкзака в 9 и 4 кг, следует, что 22,41кг и 31,41кг соответственно должен нести вместо юного туриста кто-то другой (руководитель/заместитель руководителя похода). При этом, отметим, что ввиду того, что руководитель и заместитель руководителя (имеют требования к возрасту более 18 лет) несут ответственность за жизнь и здоровье участников похода, соблюдение техники безопасности на маршруте, ориентирование, технику и тактику преодоления препятствий, предоставление фото- и видео-материалов для составления отчёта, соблюдение графика маршрута, организацию bivouaka, приготовление пищи, психологический климат в группе, краеведение, выполнение педагогических задач на маршруте и т.п., они не могут нести все вещи участников, и принимая во внимание специфику вида спорта «спортивный туризм» дисциплина «маршрут-пешеходный», участникам похода необходимо в природной среде самим преодолеть маршрут, включающий категорированные туристские препятствия по технической трудности.

Проведенный анализ особенностей туристского рюкзака показал, что на современном этапе развития произошли изменения не только весовых характеристик раскладки продуктов питания, снаряжения, но и особенностей конструкции [6].

В частности:

- анализ раскладки продуктов питания показал, что туристы заменили свежие продукты (картофель, лук, морковь, тушенку и т.п.) на продукты быстрого приготовления и малого веса (картофельное пюре, сублимированное мясо, су-

шенные лук, морковь), использую продукты питания, имеющие высокий показатель калорийности при малом весе;

- анализ туристского снаряжения показал, что произошла модернизация части снаряжения (используются более лёгкие материалы для изготовления снаряжения (палатки, спальники, коврики)), а также и сам рюкзак претерпел изменения за счет конструкции (несущая система, анатомическая спина, бедренный пояс, позволяющие не только комфортно преодолевать маршрут, но и более равномерно распределить нагрузку). Таким образом, подбор правильного спортивного инвентаря и использование современного туристского рюкзака в частности, решает одну из главных туристских задач - снижение лишней энерготрат на маршруте [6].

С целью уточнения полученных в ходе обзора и анализа литературных источников, нормативно-правовых актов и отчетов о походах данных об особенностях проведения маршрутов со школьниками был проведен констатирующий эксперимент.

Результаты констатирующего эксперимента показали, что средняя дневная протяженность составила $9,46 \pm 3,56$ км, среднее ходовое время составило $3ч47мин \pm 1,13ч$, средняя скорость движения $2,58 \pm 0,58$ км/ч, стартовый вес туристского рюкзака составил $11 \pm 1,4$ кг, вес туристского рюкзака достоверно уменьшился на 44% ($p < 0,05$) и составил $7,1 \pm 0,59$ кг. При этом, стартовый вес и вес туристского рюкзака в конце похода составили в среднем $25,3 \pm 2\%$ и $16 \pm 1,1\%$ от веса тела туриста соответственно. Вес же самих туристов недостоверно снизился на $0,41 \pm 0,2$ кг ($p > 0,05$). Анализ списка личного снаряжения показал, что для походов первой категории сложности туристы используют рюкзаки 55 литров, дождевик, спальник, посуду (кружка, миска, ложка), коврик, сменная одежда (футболка, штаны, носки), средства личной гигиены. Вес личного снаряжения составляет $4,9 \pm 0,2$ кг.

Выводы. Анализ динамики развития пешеходных маршрутов первой категории сложности, совершаемыми со школьниками 11-13 лет показал, что протяженность маршрута с 2007-2011

до 2018 года (то есть с момента вступления в силу новых требований к пешеходным походам) снизилась на 13,3% ($8,36 \pm 6$ км), среднее ходовое время (СХВ) повысилось на 9,4% ($0,38 \pm 0,52$ часа), средняя скорость движения снизилась на 10,5% и составила $2,98 \pm 0,62$ км/ч, вес общественного снаряжения снизился на 24,8%, вес личного снаряжения возрос на 32,2% ($1,61 \pm 0,6$ кг), вес раскладки на одного туриста снизился на 15% ($0,12$ кг) за счет применения сублимированных продуктов. Констатирующий эксперимент показал, что стартовый вес рюкзака составил 25,3% от веса туриста, средний показатель ЧСС за время похода $102,8 \pm 20,8$ уд/мин по группе туристов, вес туристского рюкзака достоверно уменьшился на 44% соответственно ($p \geq 0,05$) и составил $7,1 \pm 0,59$ кг, вес туристов недостоверно снизился на $0,46 \pm 0,2$ кг.

Таким образом, в результате проведенного исследования было доказано, что совершить поход в рамках утвержденных СанПиН норм веса рюкзака невозможно, так как для соблюдения всех необходимых требований юному туристу необходимо отказаться от части туристского снаряжения, питания или личных вещей, что повышает риск возникновения субъективных опасностей на маршруте. Следовательно, для дальнейшего развития системы детско-юношеского туризма, и пешеходных туристских маршрутов в частности, как наиболее массовой дисциплины среди школьников, необходим регламентирующий документ, не только отражающий реальное состояние развития туризма (вес рюкзака, композиция дневных переходов, нормы нагрузки в зависимости от категории сложности похода и веса туристского рюкзака и т.п.), но и основанный на доказательных, научных исследованиях.

При этом отметим, что в связи с принятием непродуманных в части, относящейся к детско-юношескому туризму, нормативно-правовых актов (СанПиН; Правила перевозок пассажиров, багажа, грузобагажа железнодорожным транспортом; и т.д.) динамика развития детско-юношеского туризма в системе образования (дисциплина маршруты) является отрицательной.

Литература

- 1 Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. // Министерство спорта Российской Федерации / Статистическая информация. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>. Дата обращения 21.03.2022г
- 2 Туристско-спортивный союз России [Электронный ресурс]. // Туристско-спортивный союз России / Федерации спортивного туризма России. – Режим доступа: <http://www.tssr.ru/>. Дата обращения 21.03.2022г

- 3 Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. // Министерство спорта Российской Федерации / Статистика. – Режим доступа: https://edu.gov.ru/activity/statistics/additional_edu. Дата обращения 21.03.2022г
- 4 Дрогов И.А. Безопасность в детско-юношеском и спортивно-оздоровительном туризме: состояние проблемы и направления обеспечения / И.А. Дрогов // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения - 2018. - № 4 (130). - С. 94–98
- 5 Белякова И.В. Энергозатраты в туристском походе с рюкзаками различного веса и конфигурации / И.В. Белякова, Е.А. Павлов // Теория и методика физической культуры. -2021. - № 4 (66). - С. 121–127.
- 6 Белякова И.В. Дозирование физических нагрузок детей 11-13 лет, занимающихся спортивным туризмом: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - М., 2021. - 141 с.
- 7 Белякова И.В. Историография норм туристского питания (1956-2013 ГГ.) / И.В. Белякова, Е.А. Павлов // Вестник Академии детско-юношеского туризма и краеведения. - 2017. -№ S1 (126). - С. 153–159.
- 8 Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей. СанПиН 2.4.4.1204—03» [Электронный ресурс]. // Сайт спортивного туризма в Москве и России. – Режим доступа: <http://doc01.ru/sanpin-2-4-4-1204-03>.
- 9 Санитарно–эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3048—13 «Санитарно–эпидемиологические требования к устройству и организации режима работы детских лагерей палаточного типа» [Электронный ресурс]. / Информационно–правовой портал Гарант.ру. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291092/>.
- 10 Санитарно–эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских туристических лагерей палаточного типа в период летних каникул: СанПиН 2.4.4.2605-10 [Электронный ресурс]. / Информационно–правовой портал КонсультантПлюс. – Режим доступа http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_101111/.

References

- 1 MinisterstvosportaRossijskojFederacii [Elektronnyjresurs]. // MinisterstvosportaRossijskojFederacii / Statisticheskayainformaciya. – Rezhimostupa: <http://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>. Data obrashcheniya 21.03.2022g
- 2 Turistsko–sportivnyjsoyuzRossii [Elektronnyjresurs]. // Turistsko–sportivnyjsoyuzRossii / FederaciisportivnogoturizmaRossii. – Rezhimostupa: <http://www.tssr.ru/>. Data obrashcheniya 21.03.2022g
- 3 MinisterstvoprosveshcheniyaRossijskojFederacii [Elektronnyjresurs]. // MinisterstvosportaRossijskojFederacii / Statistika. – Rezhimostupa: https://edu.gov.ru/activity/statistics/additional_edu. Data obrashcheniya 21.03.2022g
- 4 Drogov I.A. Bezopasnost' v detsko-yunosheskomisportivno-ozdorovitel'nomturizme: sostoyanieproblemyinapravleniyaobespecheniya / I.A. Drogov // Vestnikakademiidetsko-yunosheskogoturizmaikraevedeniya - 2018. - № 4 (130). - S. 94-98
- 5 Belyakova I.V. Energozatraty v turistskomphode s ryuzzakamirazlichnogovesaikonfiguracii / I.V. Belyakova, E.A. Pavlov // Teoriyametodikafizicheskokul'tury. -2021. - № 4 (66). - S. 121-127.
- 6 Belyakova I.V. Dozirovaniefizicheskihnagruzokdetej 11-13 let, zanimayushchihsyasportivnymturizmom: dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04. - M., 2021. - 141 s.
- 7 Belyakova I.V. Istoriografiya norm turistskogopitaniya (1956-2013 GG.) / I.V. Belyakova, E.A. Pavlov // VestnikAkademiidetsko-yunosheskogoturizmaikraevedeniya. - 2017. - № S1 (126). - S. 153-159.
- 8 Sanitarно–epidemiologicheskiepravilainnormativy «Sanitarно–epidemiologicheskietrebovaniya k ustrojstvu, sodержaniyuorganizaciiirezhimarabotyzagorodnyhstacionarnyhuchrezhdenijotyduhaiozdorovleniyadetej. SanPiN 2.4.4.1204—03» [Elektronnyjresurs]. // Sajtsportivnogoturizma v MoskveiRossii. – Rezhimostupa: <http://doc01.ru/sanpin-2-4-4-1204-03>.
- 9 Sanitarно–epidemiologicheskiepravilainnormativySanPiN 2.4.4.3048—13 «Sanitarно–epidemiologicheskietrebovaniya k ustrojstvuorganizaciiirabotydetiskihlagerejpalatochnogotipa» [Elektronnyjresurs]. / Informacionno–pravovoj portal Garant.ru. – Rezhimostupa: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70291092/>.
- 10 Sanitarно–epidemiologicheskietrebovaniya k ustrojstvu, sodержaniyuorganizaciiirezhimarabotydetiskihlagerejpalatochnogotipa v period letnihkaniukul: SanPiN 2.4.4.2605-10 [Elektronnyjresurs]. / Informacionno–pravovoj portal Konsul'tantPlyus. – Rezhimostupahttp://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_101111/

<p>Хат-хабарларға арналған автор (бірінші автор) Чепкасова (Белякова) Ирина Владимировна-педагогика ғылымдарының кандидаты, рекреация және спорттық-сауықтыру туризмі кафедрасының аға оқытушысы, «Ресей мемлекеттік дене шынықтыру, спорт, жастар және туризм университеті (ГЦОЛИФК)» Федералдық мемлекеттік бюджеттік жоғары білім беру мекемесі, Мәскеу қ., Ресей</p> <p>e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>	<p>Автор для корреспонденции (первый автор) Чепкасова (Белякова) Ирина Владимировна - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г.Москва, Россия</p> <p>e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>	<p>The Author for Correspondence (The First Author) Chepkasova (Belyakova) Irina Vladimirovna, PhD, Senior Lecturer of the Department of Recreation and Sports and Health Tourism, , Russia, Moscow, Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education "Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)"</p> <p>e-mail: belyakova-iv@yandex.ru ORCID ID: 0000-0002-3515-4013</p>
--	---	--

Сведения об авторах

Абеков Руслан Бекболатович - магистр, старший преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** sport.games.kazast@mail.ru

Абдиркенова Акбидаш Капанова - доктор PhD, Костанайский региональный университет им. А.Байтурсынова, г. Костанай, Казахстан. **e-mail:** akbidashabdirkenova@mail.ru

Абилхаламов Канат Ганиевич – преподаватель, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** kana_bagi@mail.ru

Авсиевич Виталий Николаевич – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** qwer75tyu@mail.ru

Акешова Мадина Мурзахановна - доктор PhD, исполняющий обязанности доцента, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан. **e-mail:** madina.akeshova@ayu.edu.kz, **ORCID:** 0000-0002-2264-4742

Ангелов Владимир – доцент, Национальная спортивная академия им. В.Левски, г. София, Болгария.

Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич - профессор, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер Республика Казахстан, заведующий кафедрой физическая культуры и начальной военной подготовки, НАО Университет имени Х.Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан. **e-mail:** a.aralbaev61@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-9537-3787

Ахмадиев Толгар Мухтарович - магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Ахметжанова Улмекен Андинабиевна – кандидат медицинских наук, ассистент профессора, Карагандинский университет имени Е.А. Букетова, г.Караганда, Казахстан. **e-mail:** ulmeken_58@mail.ru

Батырбеков Нуржан Нурланбекович – докторант 3 курса, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Бахытжан Эльмира Каржаубайқызы - докторант, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай хана, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** ebakytzhan201@gmail.com, **ORCID:** 0000-0003-0829-2194

Бердышева Асем Алдабергеновна - магистр, преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан. **e-mail:** zhasybayeva@mail.ru, **ORCID:** 000-0001-8233-8643

Бөжиг Жанболат - кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский университет им. Е. А. Букетова, г. Караганда, Казахстан.

Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы - магистр педагогических наук, преподаватель Павлодарский педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан. **e-mail:** erasylyzh@mail.ru

Бобырева Марина Михайловна – кандидат педагогических наук, доцент, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** wilwagin79@gmail.com, **ORCID:** 0000-0001-6573-0248

Болдырев Борис Наумович – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **ORCID:** 0000-0002-3328-0315

Ботагариев Тулеген Амиржанович – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г. Актюбинск, Казахстан. **e-mail:** botagariev_1959@mail.ru

Ведюшкина Диана Сергеевна - магистр педагогических наук, Актюбинский региональный университет им.К.Жубанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** diana.96.02@bk.ru

Дёма Елена Владимировна - магистр педагогических наук, старший преподаватель, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** dema.a70@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-5898-2815

Дуйсебаев Болат Турсынович - магистр педагогических наук, старший преподаватель, Карагандинский университет имени Е.А.Букетова, г. Караганды, Казахстан. **e-mail:** bolat70@bk.ru

Жайтапова Алтнай Альбековна - доктор педагогических наук, профессор, академик, Казахский Университет Международных Отношений и Мировых Языков имени Абылай хана, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** a.zhaitarova@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-6594-1106

Жидовинова Анна Вячеславовна – докторант 3 курса, Национальная спортивная академия «Васил Левски», г. София, Болгария. **e-mail:** skarlett_o@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-3864-1586

Жилисбаева Раушан Оразовна - доктор технический наук, профессор, АО «Алматинский технологический университет», г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** gau_45@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-5722-461

Жунисбек Динара Нугалыкқызы - PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** dinara_8326@bk.ru

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович – PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** zaurenbekov83@mail.ru

Зият Ақбота Әліайдарқызы – магистрант 2 курса, АО «Алматинский технологический университет», г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** akbota.ziyat@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-1459-8608

Иманбетов Аманбек Нуркасимович - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор Карагандинского университета имени Е.А.Букетова, г. Караганды, Казахстан. **e-mail:** aman_imanbetov@mail.ru, **ORCID** - 0000-0003-0306-5734

Имангулова Татьяна Васильевна - кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия. **ORCID:** 0000-0003-0460-5456

Иргебаев Максат Ислямович – доктор PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** maksat.68@mail.ru

Искаков Тайыржан Бахтыбаевич - доктор PhD, исполняющий обязанности ассоциированного профессора кафедры бокса, тяжелой атлетики и восточных единоборств, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** taiyrzhan.iskakov@bk.ru

Кайргожин Дулат Уразбаевич – магистр педагогических наук, докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** kairgojin86@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-5615-0820

Канапина Роза Биржановна – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** kanarina-67@mail.ru, **ORCID:** 0000-0001-5353-5066

Карлыбаев Мурат Сагингалиевич – старший преподаватель, Казахская национальная академия искусств им. Т.К. Жургенова, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** murat.karlybayev1965@mail.ru

Кошанова Мараш Тулегеновна – докторантка 3 курс, Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан. **e-mail:** marash.koshanova70@mail.ru

Кубиева Светлана Сарсенбаевна - кандидат педагогических наук, доцент, Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** kubieva_S@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-7237-922X

Науанов Мирлан Сакенович – преподаватель, Западно-Казахстанский медицинский университет имени Марата Оспанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** miko80@mail.ru

Мамбетов Нурулла - кандидат педагогических наук, исполняющий обязанности ассоциированного профессора, Атырауский государственный университет им.Х.Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан. **e-mail:** mambetov1947@mail.ru

Мухамбет Жасын Серикбайулы – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** zhas_ski@mail.ru

Онгарбаева Тогжан Бериковна – магистр педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан.

Оразали Индира Шахизадаевна - магистрант, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г. Туркестан, Казахстан. **e-mail:** indira.oralizali@ayu.edu.kz, **ORCID:** 0000-0003-3016-7015

Павлов Евгений Александрович - кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», г. Москва, Россия. **e-mail:** pavlov.ea@rgufk.ru, **ORCID:** 0000-0002-5073-2985

Ризаходжаева Гульнара Абдумажитовна - доктор PhD, исполняющий обязанности доцента, Международный казахско-турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, г.Туркестан, Казахстан. **e-mail:** gulnara_rizahodja@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-6791-243X

Сабанбаев Нурбек Имангазылы - магистр педагогических наук, старший преподаватель, Карагандинский университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Казахстан. **e-mail:** nurbol_c@mail.ru

Садыкова Жаксыгуль Лесбековна - кандидат педагогических наук, университет НАРХОЗ, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** zhaxykul.sadykova@narhoz.kz

Сайтбеков Нурбол Докторбаевич - доктор PhD, ассистент профессора, Университет имени Сулеймана Демиреля, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** saytbekov.nurbol@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-5705-9607

Советханулы Дулат - магистр педагогических наук, Семипалатинский Государственный Университет им. Шакарима, г. Семей, Казахстан. **e-mail:** dulat_78_12@mail.ru

Сухов Михаил Васильевич - кандидат технических наук, Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Российская Федерация. **e-mail:** sukhovm@susu.ru, **ORCID:** 0000-0002-2468-836X

Телемгенова Айгерим Маратовна - магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** t.a.m_aiko@inbox.ru

Тен Алина Владимировна - магистр педагогических наук, руководитель отдела науки и международных связей, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** alishaten87@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-0995-9966

Токкулинова Гульнар Казтаевна – кандидат педагогических наук, доцент, Академия Кайнар, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** gulya_t@list.ru

Хакимова Зура Адлановна - магистр педагогических наук, Актюбинский региональный университет им. К.Жубанова, г. Актобе, Казахстан. **e-mail:** zurka_82@mail.ru

Ханафия Жанболат - магистр педагогических наук, координатор, преподаватель, Университет имени Сулеймана Демиреля, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** zhanbolat.khanafiya85@mail.ru, **ORCID:** 0000-0003-2043-3359

Чепкасова (Беякова) Ирина Владимировна - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры Рекреации и спортивно-оздоровительного туризма, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), г. Москва, Россия. **e-mail:** belyakova-iv@yandex.ru, **ORCID:** 0000-0002-3515-4013.

Чернев Владимир – ассоциированный профессор, Национальная спортивная академия «Васил Левски», г. София, Болгария. **e-mail:** marieta.marinova@abv.bg

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

Шепетюк Михаил Николаевич - кандидат педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер Республики Казахстан, проректор по спортивной работе, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** sport_prorektor@kazast.kz

Шепетюк Наталия Михайловна - кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Казахский Национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан. **e-mail:** nshepetyuk82@mail.ru

Ярошенко Данил Викторович - кандидат педагогических наук, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Урал ГУФК, г. Екатеринбург, Российская Федерация. **e-mail:** danil_yaroshenko@mail.ru, **ORCID:** 0000-0002-4153-4266

Құрметті авторлар!

«Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналында мәліметтерді жариялау Open Journal System - ғылыми мақалаларды онлайн-ұсыну және пікір беру жүйесін пайдалану арқылы жүзеге асырылады. Тіркеу немесе авторландыру «Мәліметтерді жіберу» бөлімінде қол жетімді. Журналдың сайты <http://tmfk.kz/>

МАҚАЛАЛАРДЫ РӘСІМДЕУГЕ ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

Редакциялық кеңес журналдың ғылыми бағыттары бойынша бұрын жарияланбаған мақалаларды қабылдайды. Мақала электрондық форматта (doc, .docx, .rtf форматта), текжурнал сайтының (Open Journal System) функционалдығымен жүктеу арқылы ұсынылады.

1. Журналдың пішімі: Microsoft Word (doc). Парақ пішімі: А4. Жоғарғы және төменгі жиегі – 2 см, сол жағы – 3 см, оң жағы – 1 см. Негізгі қаріп: Times New Roman. Негізгі мәтіннің қаріп өлшемі: 12 кегль. Кестелердің, сілтемелердің, сызбалардың, кестелердің, диаграммалар мен суреттердің мәтінінде кіші өлшемдегі қаріпті (12 кегель) пайдалануға рұқсат етіледі. Жоларалық интервал: дара. Мәтінді туралау: ені бойынша, сөз 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 мәтінінде міндетті түрде кестелерге, суреттерге, графиктерге сілтемелер болуы тиіс. Барлық кестелер мен суреттердің дереккөз сілтемелері көрсетілуі тиіс (егер кесте немесе сурет басқа жерден алынған болса) немесе авторлардың суреті болса, қол қойылуы тиіс. Статистикалық деректерді пайдаланған кезде кестелер мен суреттерде көрсетілуі тиіс - (Авторлар деректер негізінде құрастырған).

3. Формулаларды жасау үшін тек стандартты Microsoft Office құралдарын пайдаланыңыз.

4. Мақаланы журналға жариялауға берген кезде төменде көрсетілгендерге жол берілмейді:

- беттерді нөмірлеу;

- мәтінде беттердің алшақтықтарын пайдалану;

- автоматты бет сілтемелерін пайдалану;

- автоматты тасымалдарды пайдалану;

- сирек немесе тығыздалған әріптік аралықты пайдалану;

- мақаланың бөлімдері ішінде қалың қаріппен мәтінді белгілеу.

5. Әдебиет тізімдерінің сілтемелері тік жақшада рәсімделеді:

Қазақ тілінде - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

Орыс тілінде - [1]; [1, с.78]; [189, с. 42-43].

Ағылшын тілінде - [1]; [1, б.78]; [189, р. 42-43].

6. Мақала көлемі – 7 беттен кем болмауы керек.

7. Мақаланың түпнұсқалығы кем дегенде 60% болуы керек. Түпнұсқалығы 40% және одан жоғары болса, егер мақалада пайдаланылған материал және авторлық қорытындылар толық талданған болса, бір ақпарат көзінен бұрыс және көп көлемде ақпарат алынбаған жағдайда шолу мақалаларына қабылданады.

8. Мақала келесі ережелерге сәйкес рәсімделуі тиіс: жоғарғы сол жақ бұрышында –FTAMP, бос жолдан кейін, ортасында авторлардың тегі және аты-жөнінің инициалы (5 автордан көп емес), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартусыз, толық жазылуы қажет), төменірек ЖОО-ның немесе ғылыми мекеменің атауын, мемлекет пен қала атауын жазу керек. Ортасында бос жолдан кейін мақаланың атауы бас әріптермен жазылады. Бос жолдан кейін, парақтың ені бойынша бос жолдан кейін – аңдатпа (100-200 сөз аралығында) және 5-7 кілттік сөздер және бос жолдан кейін, мақаланың мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос жолдан кейін әдебиет тізімі көрсетіледі. Әрі қарай, аударылған әдебиеттер тізімі.

9. Мақала атауы, авторлардың толық аты-жөні, аңдатпа және кілт сөздер үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) болуы тиіс. Аударма сапалы және мамандар тарапынан орындауы керек. Жеке парақта авторлардың толық аты-жөні, ғылыми (академиялық) дәрежелері мен ғылыми атақтары (бар болса), лауазымы, кафедра, ұйым, қызметтік мекен-жайлары, телефондары және e-mail адресі толық көрсетіледі.

10. Аңдатпа орыс, қазақ және ағылшын тілдерінде **100-200 сөзден** тұрып, мақаланың мазмұнын көрсету керек, себебі көптеген оқырмандар үшін бұл зерттеу туралы негізгі ақпарат көзі болады.

11. Барлық қысқартулар мақалада бірінші рет қолданған кезде толық жазылуы керек.

12. **Мақаланың құрылымы:** кіріспе (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері); Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы; зерттеу нәтижелері және оларды талқылау; қорытындылар.

13. **Автордың (лардың) аты-жөні*, мақаланың атауын және «Аңдатпа», «Кілт сөздер», «Кіріспе»** (зерттеудің өзектілігі, мақсаты мен міндеттері), **«Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы», «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытындылар», «Әдебиет тізімі»** бөлімдерінің атауларын қалың қаріппен жазып көрсету қажет.

* Хат - хабарға арналған авторды (бірінші авторды) автордың аты-жөнінен кейін латын әрпімен «а» белгілеу қажет, мысалы, ¹Құлбаев А.Т.^а, ²Бектурғанов Ө.Е.

14. **«Зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы»** бөлімі мыналарды қамтуы керек:

– зерттеу жүргізу үрдісі;

– үлгі сипаттамасы: эксперимент немесе сауалнама қатысушылардың саны, жынысы, жасы және басқа да сипаттамалары;

– зерттеу барысында қолданылған әдістер мен әдістемелердің сипаттамасы;

– талдау және статистикалық өңдеу әдістері және репродуктивтілікті қамтамасыз етудің басқа тәсілдері.

15. Сандық деректерді ұсыну кезінде талдау мен статистикалық өңдеудің заманауи әдістерін қолдану қажет

16. Библиографияда негізгі жұмыстардан және соңғы 5 жылдағы жарияланымдардан басқа, Web of Science, SCOPUS, 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 sovremennyh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek i vlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

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

References

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

Kiryaynov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Авторлар туралы мәліметтер

Жеке бетте әрбір автор туралы қосымша мәліметтер көрсетіледі: толық аты-жөні қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде, ғылыми (академиялық) дәрежелер мен ғылыми атақтары (болған жағдайда), лауазымы, ұйымы, байланыс телефондары, қолданып жүрген e-mail адресі, ORCID цифрлық сәйкестендіргіші URL (сілтеме).

19. Баспахана, түзету қызметтеріне шығындарды өтеу, 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 57856000004009529 (EURO);

KZ 21856000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

МАҚАЛАНЫ РӘСІМДЕУ ҮЛГІСІ

FTAMP 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж., ²Андрущишин И.Ф.

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

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

ОЛИМПИАДАЛЫҚ БІЛІМ БЕРУ: МАМАНДАР КӨЗҚАРАСЫМЕН

Бахтиярова Саягуль 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

Кілттік сөздер: 5-7 сөз

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif

Olympic education: the view of specialists

Abstract. 100-200 words

Key words: 5-7 words

Кіріспе... мақала мәтіні

Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы... мақала мәтіні

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау ... мақала мәтіні

Қорытындылар. ... мақала мәтіні

Әдебиеттер

1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 апреля 2020 года № 242. Об утверждении Комплексного плана по развитию физической культуры и массового спорта на 2020-2025 годы.

2 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры // Теория и методика физической культуры. – 2019. - № 3 (57). – С.11-15.

3 ГОСО РК 6.08.064-2010 специалистов 5В010800 – Физическая культура и спорт от 03.11.2010 г. Приказ № 514 (дата введения 2011.09.01).

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhdenii 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)

АВТОРЛАР ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР:

Андрущишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

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

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism; Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

Пікір берушінің пікіріне сәйкес мақала авторларға қайта өңдеу және түзету үшін қайтарылған жағдайда, мақала 20 жұмыс күні ішінде түзетілген нұсқа түрінде қайтарылуы тиіс. Көрсетілген түзету мерзімнен кеш түскен мақалалар жаңадан түскен мақала ретінде қарастырылады. Редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасау құқығын, сондай-ақ авторларға өз мақалаларын қысқартуды ұсыну құқығын өзіне қалдырады.

Уважаемые авторы!

Публикация материалов в научно-теоретическом журнале «Теория и методика физической культуры» осуществляется с использованием Open Journal System - системы онлайн-подачи и рецензирования научных статей. Регистрация или авторизация доступны в разделе [«Отправка материала»](#). Сайт журнала <http://tmfk.kz/>

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

Редакционный совет принимает ранее неопубликованные статьи по научным направлениям журнала. Статья представляется в электронном формате (в форматах .doc, .docx, .rtf) ТОЛЬКО посредством ее загрузки через функционал сайта журнала (Open Journal System).

Формат файла: Microsoft Word (docx). Формат листа: А4. Поля: верхнее и нижнее — 2 см, левое — 3 см, правое — 1 см. Основной шрифт: Times New Roman. Размер шрифта основного текста: 12 пунктов. Допускается использование шрифта меньшего размера (12 пунктов) в тексте таблиц, ссылок, схем, графиков, диаграмм и рисунков. Межстрочный интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине, без переноса слов. Абзацный отступ (красная строка): 1,0 см.

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

Для составления формул использовать только стандартные средства Microsoft Office.

При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;
- выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

Ссылки на литературу оформляются в квадратных скобках:

На казахском языке - [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке - [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

Объем статьи – не менее 7-ми страниц.

Оригинальность статьи должна быть не менее 60%. Для обзорных статей допускается оригинальность в объеме 40% и выше, при наличии в статье полноценного анализа использованного материала и авторских выводов, отсутствии некорректных заимствований, отсутствии заимствований большого объема из одного источника.

Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку по центру – фамилия и инициалы автора (-ров) (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска наименования вуза или научного учреждения, город и страна. Через пустую строку по центру прописными буквами – название статьи. Далее через пустую строку по ширине страницы – аннотация (от 100 до 200 слов) и ключевые слова (5-7 слов) и через пустую строку – текст статьи. В конце статьи через пустую строку – «Литература». И далее транслитерированный список литературы.

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

Аннотация, объемом **100-200 слов**, на русском, казахском и английском языках, должна отражать содержание статьи, поскольку для большинства читателей она будет главным источником информации о проведенном исследовании.

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

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

Необходимо выделить жирным шрифтом **ФИО автора (-ров)***, **наименование статьи** и наименования разделов: «**Аннотация**», «**Ключевые слова**», «**Введение**» (актуальность, цель и задачи исследования), «**Методы и организация исследования**», «**Результаты исследования и их обсуждение**», «**Выводы**», «**Литература**».

*Автора для корреспонденции (первого автора) необходимо отметить латинской буквой «а» после инициалов автора, например, **Иванов И.И.**^а, **Петров П.П.**

Раздел «**Методы и организация исследования**» должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

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

Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет, приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов входящих в базы: Web of Science, SCOPUS, РИНЦ. Самоцитирование допустимо в объеме не более 30% источников. Рекомендуется указывать URL (ссылку) и дату обращения для всех источников, тексты которых доступны в сети Интернет.

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

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

Не допускаются ссылки на неопубликованные диссертационные работы.

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

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

первый – в оригинале;

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

Например:

Литература

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

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskieriskivotnosheniisovremennyhstudentovk svoemu zdorov'yu // Materialy XXI Rossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (smezhdunarodnymuchastiem) Rossijskijchelovekivlast' vkontekstesteradikal'nyhizmenenijvsovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

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

References

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

Kiryanov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, on. 136(1), pp. 161-170.

Сведения об авторах.

На отдельной странице указываются дополнительные сведения о каждом авторе: ФИО полностью на казахском, русском и английском языках*, ученые (академические) степени и ученые звания (при наличии), должность, организация, контактные телефоны, действующий e-mail, URL (ссылку) цифрового идентификатора ORCID.

19. В целях возмещения затрат на услуги типографии, корректуры, размещения в базах РИНЦ и Crossreff, присвоения DOI-идентификатора, публикация статей осуществляется на платной основе.

Стоимость публикации статьи (формат А4, 12 кегль, 1,0 интервал, шрифт TimesNewRoman) составляет **10 000 тенге** (с учетом внешнего слепого рецензирования). Рецензентов для внешней рецензии назначает Редакционный совет.

Оплата за публикацию статьи осуществляется только после сообщения редакцией о принятии к публикации и производится по указанным ниже банковским реквизитам (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 578560000004009529 (EURO);

KZ 218560000005479598 (USD);

KZ 5085622203309006737 (RUB)

RNN 600700016358

BIN 010840001890

SWIFT KCJBKZKX

КБе 16 JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНИЯ СТАТЬИ

МРНТИ 77.01.79

¹Бахтиярова С.Ж.^а, ²Андрущишин И.Ф.

¹[Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана](#), г. Уральск, Республика Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ

Бахтиярова Саягуль 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

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 vvedeniya 2011.09.01)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

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

Андрущишин Иосиф Францевич - педагогика ғылымдарының докторы, профессор; Қазақ спорт және туризм академиясы; Алматы қ., Қазақстан.

Iosif Frantsevich Andrushchishin - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor; Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan.

e-mail: ifandru2@mail.ru.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0995-9966>

*В случае возвращения статьи авторам для переработки и исправления, согласно отзыву рецензента, статья должна быть возвращена в течение **20 рабочих дней** в виде доработанного варианта. Статьи, поступившие с доработки позднее указанного срока, рассматриваются как вновь поступившие. Редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить свою статью.*

Dear Authors!

The publication of materials in the scientific-theoretical journal “Theory and methodology of physical education” is carried out using the Open Journal System - a system of online submission and review of scientific articles. Registration or authorization is available in the section “Submission of Materials”. The journal’s website <http://tmfk.kz/>.

REQUIREMENTS FOR REGISTRATION OF ARTICLES

The editorial board accepts previously unpublished articles on the scientific areas of the journal. The article is submitted in electronic format (in .doc, .docx, .rtf formats) only by uploading it through the functionality of the journal’s website (Open Journal System).

File format: Microsoft Word (doc). Sheet size: A4. Margins: upper and lower - 2 cm, left - 3 cm, right - 1 cm. Body type: Times New Roman. Body text size: 12 pt size. It is allowed to use a smaller size (12 pt size) in the text of tables, links, diagrams, graphs, diagrams, and figures. Line spacing: single. Text justification: breadthwise, without word break. Paragraph indents (red line): 1.0 cm.

2. Figures in the text of the article are located without text circumfluence. Figures should be clear and legible. Captions should not be part of figures or tables. Figures should have an integral format (it is not permissible to compose a figure from separate parts in the form of inserts, figures, inscriptions, etc.). All figures and tables should be numbered. Tables and figures are numbered separately. The text of the article must contain references to tables, figures, graphs. All tables and figures must have a link to the source (if the table or figure is borrowed) or signed “Figure/photo of the author (s)”. When using statistical data, tables and figures should indicate - (Compiled by the author (s) based on data ...).

3. To compose formulas use only standard Microsoft Office tools.

4. While submitting an article for publication in the journal, it is not allowed:

- pagination;
- use of page breaks in the text;
- use of automatic paging links;
- using automatic hyphenation;
- using sparse or condensed letter spacing;
- text highlighting in bold type within sections of an article.

References to literature are made in square brackets:

In Kazakh language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In Russian language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

In English language - [1]; [1, p. 78]; [189, p. 42-43].

The volume of the article – at least 7 pages.

The originality of the article must be at least 60%. If there is a full analysis of the used material and the author’s conclusions in the article, the absence of incorrect borrowings, and the absence of large amounts of borrowing from one source, originality in the amount of 40% is allowed for review articles.

The article must be drawn up in strict accordance with the following rules: in the upper left corner - IRSTI, through an empty line in the center - the surname and initials of the authors (no more than 5 authors), academic degree, and academic title (without abbreviations), below without space the name of the university or scientific institution, city, and country. Through an empty line in the center in capital letters - the title of the article. Then, through an empty line across the width of the page - an Abstract (from 100 to 200 words) and keywords (5-7 words) and an empty line - the text of the article. At the end of the article through an empty line - “References”. Then a transliterated list of references.

The title of the article, full names of authors, abstract, and keywords should be in three languages (Kazakh, Russian, and English). The translation must be of high quality and performed by specialists. On a separate sheet, the full name, patronymic, and surnames of the authors, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, telephones, and e-mail are indicated.

An Abstract, volume **100-200 words** in Kazakh, Russian, English languages should reflect the content of the article, as far as it will be the main source of information about the study for most readers.

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

Structure of the article: Introduction (relevance, purpose and objectives of the study); Methods and organization of the study; Research results and their discussion; Conclusions.

It is necessary to observe in bold **the full name of the author* (s), the title of the articles, and the titles of the sections: “Abstract”, “Keywords”, “Introduction”** (relevance, purpose, and objectives of the study), **“Methods and organization of the research”, “Results and discussion of the research”, “Conclusions”, “References”**.

* The author for correspondence (the first author) should be marked with the Latin letter “ a “ after the initials of the author, for example, ¹Ivanov I.I., ²Petrov P.P.

Section **“Methods and organization of research”** should contain:

- Research procedure;
- Sample description: the number of participants in the experiment or survey, gender, age, and other characteristics;
- Methods and techniques used in the course of the research with their description;

- Methods of analysis and statistical processing and other methods of ensuring reproducibility.

The bibliography should contain, in addition to the fundamental works, publications of the last 5 years, references to articles from highly cited foreign and Kazakh journals included in the bases are welcomed: Web of Science, SCOPUS, and RSCI. Self-citation is permissible in the amount of no more than 30% of sources. It is recommended to indicate the URL (link) and the date of reference for all sources, the texts of which are available on the Internet.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and drawn up under 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and rules of drawing up". The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

The list of references should be compiled as the sources are mentioned in the text (not alphabetically) and displayed at the end of the article. Style of the references list in Kazakh and Russian languages according to AUSS 7.1-2003 "Bibliographic record. Bibliographic description. General requirements and compilation rules" (the requirement for publications included in the committee for quality assurance in education and science list).

The authors are responsible for the accuracy of the bibliographic data.

Links to unpublished dissertations are not allowed.

A correct description of the used sources in the bibliography is a guarantee that the cited publication will be taken into account when evaluating the scientific activities of authors and the organizations that they represent.

If there are works presented in the Cyrillic alphabet in the list of references, it is necessary to submit the list of references in two versions:

the first is in the original;

the second - in a Romanized alphabet (transliteration - <http://www.translit.ru>).

For example:

Литература

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

References

1 Fedorov A.I., Avsievich V.N., Ivshin V.L., Golubkov A.V. Povedencheskie riski v otnoshenii sovremennykh studentov k svoemu zdorov'yu // Materialy XXI rossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii (s mezhdunarodnym uchastiem) Rossijskij chelovek ivlast' v kontekste radikal'nyh izmenenij v sovremennom mire: doklady / redkol.: L.A. Zaksidr. – Ekaterinburg: Gumanitarnyj universitet, 2019. – S. 929-933.

In English articles, the bibliography is presented only in English, for example:

References

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

Kiryarov M. A., Kalinin I.N., Kharitonova L.G. [Rheographic performance athletes cyclic sports]. *Bulletin of the South Ural state University. Ser. Education, Healthcare Service, Physical Education*, 2010, on 24 (200), pp. 125-128 (in Russ.).

Larsen, H. B. Kenyan dominance in distance running. *Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular and Integrative Physiology*, 2003. on. 136(1), pp. 161-170.

18. Information about the authors

On a separate sheet, additional information about each author is indicated: full name in Kazakh, Russian and English, academic degrees and academic titles (if any), position, organization, contact numbers, valid e-mail, URL (link) ORCID digital identifier.

19. To reimburse the costs of printing services, proof, posting in the RSCI and Crossreff databases, assignment of a DOI identifier, the publication of articles is carried out on a paid basis.

The cost of article publication (A4 format, 12-point size, 1.0 spacing, Times New Roman font) is **10,000 tenge** (including external blind review). Reviewers for external review are appointed by the Editorial Board.

Payment for the publication of an article is carried out only after the editorial board informs about acceptance for publication and is made according to the bank details indicated below (for citizens of the Republic of Kazakhstan, you must open a current account):

NAO KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

ABAY AVENUE, 85, ALMATY, KAZAKHSTAN

Account: KZ 07856000000011507 (KZT);

KZ 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

¹Bakhtiyarova Sayagul, ²Andrusyshyn Iossif
¹West Kazakhstan agrarian-technical university named after Zhangir khan,
Uralsk, Kazakhstan
²Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

OLYMPIC EDUCATION: THE VIEW OF SPECIALISTS

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

Abstract. 100-200 words.

Key words: 5-7 words

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпийское образование: взгляд специалистов

Аннотация. 100-200 сөз

Ключевые слова: 5-7 сөз

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич
Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен

Андатпа. 100-200 сөз

Түйін сөздер: 5-7 сөз

Introduction...the text of an article

Methods and organization of research...the text of an article

Results and discussion of the research...the text of an article

Conclusions...the text of an article

References

1 Postanovlenie Pravitel'stva Respubliki Kazahstanot 23 aprelja 2020 goda № 242. Ob utverzhenii Kompleksnogo plana po razvitiju 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 vvedeniija 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.*

