



# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№3 (61)2020

Приветствие Президента  
Международной ассоциации  
университетов физической  
культуры и спорта Закирьянова  
К.К. участников XXV  
Международного научного  
конгресса «Олимпийский спорт  
и спорт для всех»



Почетный комитет XXV Международного научного конгресса  
«Олимпийский спорт и спорт для всех». Президент Международной  
ассоциации университетов физической культуры и спорта Закирьянов К.К.,  
Министр спорта Российской Федерации Матыцин О.В., Министр спорта  
Республики Беларусь Ковальчук С.М., ректор Белорусского  
государственного университета физической культуры Репкин С.Б.



### ■ В этом номере:

- ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
- МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
- ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
- ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

QAZAQ SPORT JÁNE TURIZM AKADEMIASY 1944  
**KAZASTUR**



Награждение Белорусского государственного университета физической культуры Почетным знаком Ассоциации «За заслуги в развитии международного сотрудничества в области образования и науки»



Заседание Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта г. Минск, 2020



Президиум XXV Международного научного конгресса «Олимпийский спорт и спорт для всех» г. Минск, 2020



Заседание Международной ассоциации университетов физической культуры и спорта г. Минск, 2020

Ғылыми-теориялық журнал  
Научно-теоретический журнал



# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

---

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№3 (61) 2020

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ  
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №3 (61) 2020  
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | Издается с января 2000 года

*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**

Закирьянов Кайрат Кайруллинович – доктор педагогических наук, профессор, Президент Казахской академии спорта и туризма (Казахстан)

**Зам. главного редактора**

Авсиевич Виталий Николаевич – ассоциированный профессор, доктор PhD, 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)

**Бектурганов Омиржан Ержанович** – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

**Beech John** – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

**Доскараев Бауржан Мелдибекович** – доктор педагогических наук, профессор, Казахский инженерно-педагогический университет (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)

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

**Chadwick Simon** – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

**Richard Sharpley** – доктор PhD, – профессор, Университет Центрального Ланкастера (Великобритания)

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

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

**Ханкельдиев Шер Хакимович** – доктор педагогических наук, профессор, Ферганский физкультурный институт (Узбекистан)

**Ulrich Hartmann** – Professor of the Leipzig University (Germany)

**Potop Vladimir** – Professor Doctor of Science in Physical education and sport, Dean of the Faculty of Physical education and sport, Ecological University of Bucharest, Romania

**Учредитель и собственник:**

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПОРТА И ТУРИЗМА**

**Адрес редакции:**

г. Алматы, пр. Абая, 85/105  
Телефон: 292-30-07

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

**Компьютерде беттеген және  
мұқабасын безендірген**

*Айша Қалиева*

**ИБ №13967**

Подписано в печать 10.11.2020.  
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.  
Печать цифровая. Объем 8,75 п.л.  
Тираж 500 экз. Заказ №13448.  
Издательский дом «Қазақ университеті»  
Казахского национального университета  
им. аль-Фараби.  
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. ҚазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ (и.ф. 2019 г.- 0,047). ИМПАКТ-ФАКТОР КАЗБЦ – 0,236 (2017 г.)

---

## МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

### ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Бахтиярова С.Ж., Андруцишин И.Ф. Федоров А.И., Ниязакынов Е.Б.</i> Олимпийское образование: взгляд специалистов.....	6
<i>Бримкулова А.Д.</i> Инклюзивті білім берудің болашақ маман даярлаудағы тиімділігі.....	13
<i>Доскараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Турыскулов Ө.Ж.</i> Қазақстан спортының шын жанашыры .....	19
<i>Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Даумов А.А., Камеш К.</i> Судейство в футболе. Система нарушений и наказаний. Международные турниры .....	28
<i>Дошыбеков А.Б., Колдасбаева Б.Д., Ниязакынов Е.Б., Серикова С.С.</i> Болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығындағы акмеологиялық амал .....	34
<i>Каракоев С.Б., Байдосова Д.Б., Шепетюк М.Н., Шевлякова Д.А., Шепетюк Н.М.</i> Современные подходы к подготовке одаренных в спорте детей (на примере Республиканской специализированной школы-интернат-колледжа Олимпийского резерва имени Каркена Ахметова).....	39

### МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Кудашова Л.Р., Кудашов Е.С., Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Токарева С.В.</i> Биопедагогическая методология использования релевантных модельных характеристик в управлении подготовленностью студенток-баскетболисток.....	47
<i>Nurmukhanbetova D.K., Muskunov K.S., Sadykov K.I., Lesbekova R.B., Zhanbolatkyzy A.</i> Model characteristics of qualified baluan wrestlers.....	55
<i>Мускунов К.С., Нурмуханбетова Д.К., Садыков К.И., Лесбекова Р.Б., Кыдырбаева Д.Б.</i> Физическая работоспособность и аэробные возможности квалифицированных борцов-балуанов .....	59
<i>Сарсенбаева У.Б., Катчибаева А.С., Ешпанова Г.Т., Сазанова А.А., Нурпеисова С.А.</i> Церебралды сал ауруы бар балаларды физикалық оңалтуда иппотерапияны қолдану әдістемесі .....	65
<i>Сарсенбаева У.Б., Ешпанова Г.Т., Сазанова А.А., Бубеев А.К., Кожзақ Л.Е.</i> Балалардағы церебралды салдануда ЕДШ құралдарын кешенді қолдану әдістемесі.....	70

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Исламова Г.Ш.</i> Формирование эмоционально-волевой устойчивости курсантов-пограничников в ходе физической подготовки .....	76
--	----

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Ботагариев Т.А., Манасова А.М., Көшікінбай Н.С., Кубиева С.С., Ахметова А.У.</i> Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде студенттер спортының күйі және оның даму перспективалары .....	83
<i>Габдуллин А.Б., Ботагариев Т.А., Ахметова А.У., Кубиева С.С., Мамбетов Н.</i> 1-2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамаларын, дене сапасын ескере отырып физикалық жетілдіру технологиясы және олардың тиімділігі.....	90

---

*Жияшева Ж.Ш.*

Бастауыш мектепте дене тәрбиесі сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану ..... 97

*Советханұлы Д., Ескалиев М. З., Ботағариев Т. А., Шанқулов Е.Т.*

Особенности формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры ..... 104

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

*Караков С.Б., Байдосова Д.К., Шепетюк М.Н., Насиев Е.К., Шепетюк Н.М.*

Научно-методическое обоснование планирования нагрузок в учебно-тренировочном процессе учащихся специализированных школ-интернатов-колледжей для одарённых в спорте детей ..... 113

*Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Афзалова А.Н., Курбацкая А.В., Таликин В.А.*

Обзор методов тренировок пловцов в рамках подготовки к олимпийским играм ..... 120

*Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Кудашова Л.Р., Афзалова А.Н., Кыдырбаева Д.Б.*

Биопедагогическая методология управления анаэробными возможностями юных пловцов высокой квалификации ..... 126

### **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА**

*Kulakhmetova R.A., Kulakhmetova G.A., Tleukenova R.A., Nurmukambetova Zh.*

Cultural tourism as a key resource for Kazakhstan ..... 135

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
СПОРТА И ТУРИЗМА



МРНТИ 77.01.79

**<sup>1</sup>Бахтиярова С.Ж., <sup>2</sup>Андрущишин И.Ф., <sup>3</sup>Федоров А.И., <sup>4</sup>Ниязакынов Е.Б.**<sup>1</sup>Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан<sup>2</sup>Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан<sup>3</sup>Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия<sup>4</sup>Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан**ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: ВЗГЛЯД СПЕЦИАЛИСТОВ**

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич, Федоров Александр Иванович, Ниязакынов Елдос Бағдатович

**Олимпийское образование: взгляд специалистов**

**Аннотация.** С каждым годом увеличивается конкуренция на рынке услуг различных отраслей, растет конкурентность среди специалистов и в отрасли физической культуры и спорта. Ежегодно, с учетом мнения работодателей, пересматриваются образовательные программы, по которым высшее учебное заведение производит подготовку студентов. В начале XXI века одним из важнейших направлений современного олимпийского движения является олимпийское образование детей и учащейся молодежи. В основе статьи лежат материалы исследований специалистов в области физической культуры, связанные с оценкой уровня профессиональной подготовленности по олимпизму, его истории, современному состоянию, влиянию новых знаний на профессиональную готовность будущих специалистов. Предложены рекомендации по подготовке студентов в вузе по олимпийскому образованию, что может повысить конкурентоспособность их при выпуске.

**Ключевые слова:** образование, высшее учебное заведение, специалисты по физической культуре и спорту, студенты, олимпийское образование, конкурентоспособность.

Bakhtiyarova Sayagul, Andrusyshyn Iossif, Fyodorov Alexander, Niyazakynov Yeldos

**Olympic education: the view of specialists**

**Abstract.** Every year, competition in the market of services in various industries increases, and competition among specialists in the field of «physical culture and sports» is growing. Every year, taking into account the opinion of employers, the educational programs for which the higher education institution trains students are reviewed. At the beginning of the XXI century, one of the most important directions of the modern olympic movement is the olympic education of children and young students. The article is based on research materials of specialists in the field of physical culture, related to the assessment of the level of professional training in olympism, its history, current state, and the impact of new knowledge on the professional readiness of future specialists. Recommendations for training students in higher education on olympic education are offered, which can increase their competitiveness at graduation.

**Key words:** education, higher education institution, specialists in physical culture and sports, students, olympic education, competitiveness.

Бахтиярова Саягуль Жақсыбаевна, Андрущишин Иосиф Францевич, Федоров Александр Иванович, Ниязакынов Елдос Бағдатұлы

**Олимпиадалық білім беру: мамандар көзқарасымен**

**Аңдатпа.** Жыл сайын әр түрлі салалардың қызмет көрсету нарығында бәсекелестік артып келеді, осы орайда «дене шынықтыру және спорт» саласында және мамандар арасында бәсекелестік күшейіп келеді. Жыл сайын жоғары оқу орны жұмыс берушілердің пікірін ескере отырып, студенттерді дайындайтын білім беру бағдарламаларын қайта қарастырады. XXI ғасырдың басында қазіргі олимпиадалық қозғалыстың маңызды бағыттарының бірі балалар мен студенттерге олимпиадалық білім беру болып табылады. Мақала болашақ мамандардың олимпизмдегі кәсіби дайындық деңгейін, оның тарихын, қазіргі жағдайын, жаңа білімнің кәсіби дайындығына әсерін бағалауға байланысты дене шынықтыру саласындағы мамандардың зерттеу материалдарына негізделген. Университетте студенттерді олимпиадалық білім беруге даярлау бойынша ұсыныстар берілген, бұл олардың бітіру кезінде бәсекеге қабілеттілігін арттыра алады.

**Түйін сөздер:** білім беру, жоғары оқу орны, дене шынықтыру және спорт мамандары, студенттер, олимпиадалық білім, бәсекеге қабілеттілік.

**Введение.** Главное конкурентное преимущество любого высшего учебного заведения, том числе и готовящего специалистов по физической культуре и спорту, связано с профессиональной подготовленностью молодых кадров.

В современных условиях необходимы новые критерии по качеству подготовки студентов на основе требований рынка, для трудоустройства, карьерного продвижения молодых специалистов.

Актуальным направлением являются исследования перспектив развития рынка образовательных услуг и проведение исследований потребителей образовательных услуг.

Одним из направлений развития высшего образования в Республике Казахстан является изучение общественного спроса и запроса специалистов различного профиля.

Олимпийские игры являются одним из важнейших событий в жизни любого развитого государства. Казахстан вносит существенный вклад в развитие физической культуры и спорта.

Глава государства Республики Казахстан одной из приоритетных задач перед отраслью спорта ставит развитие массового спорта. Министерством в целях реализации озвученных поручений разработан Комплексный план развития физической культуры и спорта до 2025 года. В нем говорится о пересмотре приоритетов работы.

В ходе реализации Комплексного плана по массовому спорту охват населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом среди всех возрастных категорий, к 2025 году должен составить не менее 40%, или 7,5 млн человек. Таким образом, прирост составит 1,8 млн человек. В 2019 году количество занимающихся составляло 30,6%, или 5,7 млн человек [1].

В настоящее время происходящие инновационные процессы в сфере физической культуры и спорта ведут к все большему пониманию ценности здоровья, к признанию высокой значимости физкультурного образования. Популяризация физкультурно-оздоровительных мероприятий, развитие олимпийских видов спорта формируют позитивное отношение людей к физической культуре и спорту. Общество в целом высоко оценивает достижения казахстанских команд и спортсменов в различных видах спорта.

Выше сказанное обуславливает потребность в расширении услуг, осуществляемых средствами физической культуры и, соответственно, требует существенных изменений в професси-

ональной подготовке будущих специалистов по физической культуре и спорту.

Казахстан имеет хороший потенциал для дальнейшего роста результатов на олимпийских аренах. Ключевую роль в этом процессе занимают:

- развитие массового спорта;
- улучшение материального поощрения тренеров, работающих с талантливыми детьми;
- воспитание и привлечение из-за рубежа спортивных менеджеров и тренеров-селекционеров;
- восстановление традиций в тех видах спорта, в которых спортсменам Казахстана ранее удавалось добиваться значительных успехов;
- развитие олимпийских видов спорта с большим количеством разыгрываемых медалей.

В связи с этим на современном этапе Олимпийское образование – это такая сфера, которая требует дальнейшего изучения.

В Казахстане высок рейтинг спортсменов-призеров Олимпийских игр в обществе. Олимпийцы являются народными героями. Спортивные достижения имеют огромное воспитательное значение для подрастающего поколения, они высоко оцениваются государством.

Достижения на олимпийских играх повышают мотивацию детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом. Чем большее количество различных категорий населения начнет заниматься этим видом деятельности, тем лучше будет их здоровье и выше работоспособность.

Велика и воспитательная ценность Олимпийского движения, которое является средством интеграции культуры, опыта и научных знаний. Знание олимпизма вносит вклад в формирование образованного человека – выпускника специальности «Физическая культура и спорт» [2].

**Проблема исследования.** В настоящее время эффективное масштабное развёртывание олимпийского образования возможно лишь при наличии высококвалифицированных специалистов, обладающих соответствующими знаниями, умениями и навыками в области педагогической деятельности, направленной на приобщение личности к идеалам и ценностям олимпизма, которых пока недостаточно.

В связи с этим, необходимо находить эффективные пути реализации образования в области олимпизма будущим специалистам физической культуры и спорта в учебных заведениях Казахстана.

**Целью исследования** стала теоретическая разработка и экспериментальное обоснование

педагогических условий формирования олимпийского образования специалистов в области физической культуры и спорта.

**Задачи исследования:**

– определение роли казахстанской образовательной программы по олимпийскому образованию для дальнейшего развития казахстанского спорта;

– выявление и анализ уровня знаний, взглядов, интересов специалистов в области физической культуры и спорта по олимпийскому движению;

– создание теоретической модели содержания предмета «Олимпийское образование» для будущих специалистов физической культуры и спорта.

**Методы и организация исследования.**

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.

2. Анкетирование специалистов физической культуры и спорта.

3. Беседа.

4. Обработка результатов исследования методами математической статистики

**Практическая значимость** исследования заключается в том, что его результаты могут применяться в практике олимпийского образования в школах, вузах и в спортивной среде, а также в новых воспитательных и образовательных программах.

**Объект исследования** – Олимпийское образование в учебно-образовательном процессе.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Казахские спортивно-педагогические вузы выпускают бакалавров и специалистов в области физической культуры и спорта, где основной целью является формирование:

– фундаментальных знаний, умений и компетенций, необходимых в профессиональной деятельности;

– экологической, физической и этической, правовой культуры и культуры мышления;

– формирование общечеловеческих и социально-личностных ценностей;

– воспитание в духе патриотизма, дружбы народов Республики Казахстан, толерантности.

Областью профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту являются физическая культура, спорт, включая детско-юношеский спорт, массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, спортивно-оздоровительный туризм, двигательная рекреация и реабилитация, деятельность по оздоровлению населения средствами физической культуры и спорта.

Профессиональная деятельность специалиста по физической культуре и спорту направлена на изучение и совершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и функциональных возможностей человека, на разработку и утверждение принципов активного и здорового образа жизни, их практическую реализацию средствами физической культуры и спорта, на формирование личности, ее приобщение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта [3].

В связи с этим изучение конкретных механизмов социального развития, распространения и освоения культуры спорта, олимпизма и олимпийского движения является непременным компонентом профессиональной образовательной программы.

Представляется, что специалист в области физической культуры и спорта, который обладает знаниями олимпийского образования, – это, прежде всего, педагог-гуманист, который, опираясь на философию олимпизма, стремится к своему духовному и физическому совершенству.

Формирование готовности по реализации специалистами физической культуры и спорта олимпийского образования обеспечивается следующими факторами:

– повышение уровня системы знаний, умений и навыков в области олимпийского образования;

– развитие соответствующей мотивации;

– использования современных методов, средств и форм образования, воспитания и обучения с учётом всех возможностей, предоставляемых организационной спецификой педагогической деятельности в детских образовательных учреждениях, школах, колледжах, высших учебных заведениях.

В ходе поисковой работы мы провели анкетирование с целью изучения опыта работы по олимпийскому образованию учителей физической культуры, тренеров-преподавателей, других категорий специалистов в области физической культуры и спорта, а также выяснили отношение их к развитию олимпийского образования в Республике Казахстан.

В опросе были задействованы 347 респондентов-специалистов, работающих в сфере физической культуры и спорта в Республике Казахстан. Среди них учителя физической культуры общеобразовательных школ, преподаватели колледжей, вузов в количестве 260 человек, что составляет 75,1 %; тренеров по спорту, методи-

стов по спорту, инструкторов – 79 специалистов (22,8%); руководителей отделов спорта, директоров спортивных школ – 7 человек (2%).

Следует отметить, что среди опрошенных нами были учителя физической культуры, которые в своей трудовой деятельности активно, с пониманием дела внедряют знания по олимпийскому движению в своих школах.

В процессе бесед многие тренеры высказались за внедрение теоретических знаний по олимпийскому образованию в спортивной школе, за организацию встреч с олимпийцами в школе.

В то же время преподаватели вузов отметили недостаток специальной литературы по олимпийскому воспитанию и образованию.

Исходя из полученных данных в ходе проведенных бесед, мы можем констатировать, что большой процент специалистов в области физической культуры и спорта используют знания,

связанные с олимпизмом в спортивной работе со школьниками, спортсменами, что говорит об успешном внедрении знаний олимпийского образования.

В то же время имеется ряд затруднений у учителей физической культуры, чтобы работать в этом направлении с полной отдачей.

По мнению учителей физической культуры, это:

- нехватка специальной литературы по олимпийскому образованию;
- недостаточное понимание детьми и молодежью ценностей олимпийского образования.

Полученные данные свидетельствуют о том, что значительная часть специалистов в области физической культуры и спорта по своим знаниям и ориентации недостаточно подготовлена к организации и проведению работы по олимпийскому образованию.

Таблица 1 – Показатели информированности, отношения и интереса специалистов по физической культуре и спорту к проблеме Олимпийского образования

1. Отношение и интерес специалистов физической культуры и спорта к Олимпийским играм			
Вопросы	Ответы		
1. Как Вы оцениваете роль и значение Олимпийских игр в воспитании подрастающего поколения в Казахстане?	на высоком уровне	на достаточном уровне	на низком уровне
	55,8% (193 чел.)	41,9% (145 чел.)	2,3% (8 чел.)
2. Интересны ли для Вас темы, касающиеся Олимпийских игр, участников Олимпийских игр из Казахстана, призеров Олимпийских игр?	интересны	интересуюсь по мере надобности	вообще не интересуюсь
	72,8% (252 чел.)	26,3% (91 чел.)	0,9% (3 чел.)
3. По каким олимпийским видам спорта, по Вашему мнению, казахстанские спортсмены могут занимать призовые места на предстоящих Олимпийских играх?	тяжелая атлетика 65,9 % (228 чел.)	легкая атлетика 24 % (83 чел.)	бокс 82,4% (285 чел.)
	плавание 26,3 % (91 чел.)	велоспорт 13,3% (46 чел.)	борьба 72,8% (252 чел.)
2. Знания специалистов физической культуры и спорта в области олимпийского движения в Казахстане			
1. Кто является президентом Национального Олимпийского комитета РК с 2015 года по настоящее время?	количество верных ответов 67,9 % (236 чел.)		количество неверных ответов 32,3% (111 чел.)
2. Назовите имя первого спортсмена казаха – члена сборной команды по баскетболу – призера Олимпиады 1972 года в Мюнхене.	количество верных ответов 71,2 % (247 чел.)		количество неверных ответов 28,8% (100 чел.)
3. Укажите казахстанских боксеров – обладателей Кубка Вела Баркера за лучшую технику в боксе?	количество верных ответов 73,5 % (255 чел.)		количество неверных ответов 26,5% (92 чел.)

<b>3. Взгляды специалистов по распространению идеи олимпийского образования в Казахстане</b>			
1. Как Вы оцениваете свои знания по олимпийскому движению?	считаю их достаточно высокими	не считаю их достаточно высокими, но они меня устраивают	нуждаюсь в повышении профессионализма в этой области
	40,3% (140 чел.)	32,3% (112 чел.)	27,4% (95 чел.)
2. Как Вы считаете, с какого периода надо давать знания по вопросам олимпизма в Казахстане?	с дошкольного возраста	начиная со школы	в вузах и колледжах
	17,3% (60 чел.)	76,9 % (267 чел.)	5,8% (20 чел.)
3. Считаете ли Вы актуальным внедрение олимпийского образования в подготовку специалистов по физической культуре и спорту?	да, считаю	нет, не считаю	затрудняюсь ответить
	91,6% (318 чел.)	5,2 % (18 чел.)	3,2% (11 чел.)
4. Укажите наиболее результативные, на Ваш взгляд, формы для распространения олимпизма в Казахстане?	«День Олимпийских героев», «Олимпийский день спортсменов Казахстана», уроки олимпийского знания	просмотр и обсуждение фильмов и видеороликов, посвященных олимпийским видам спорта, истории спортсменов-олимпийцев	оформление стендов на олимпийскую тематику, фотовитрин и «олимпийских залов»
	26,2% (91 чел.)	21,3 % (74 чел.)	2% (7 чел.)
Викторины, беседы, лекции, семинары, дискуссии, конференции, «круглые столы» по олимпийской тематике с участием спортсменов-олимпийцев, выдающихся тренеров		Facebook, Instagram и другие социальные сети на тему олимпийского движения (Kazakhstan Olympic Team, Olympic Day, The Olympic Games и др.), активизация интернет-информации на основе олимпийского образования	
29,1 % (101 чел.)		21,3 % (74 чел.)	

Анализируя ответы респондентов, можно сказать, что в настоящее время в Казахстане, по общему признанию опрошенных, олимпийское образование вступило в новый этап своего развития: от теоретических исследований и рассуждений о его необходи-

мости сделаны первые шаги к практической реализации, тем более, что 91,6 % респондентов считают, что актуальным является внедрение олимпийского образования в подготовку специалистов по физической культуре и спорту. Это отражено на рисунке 1

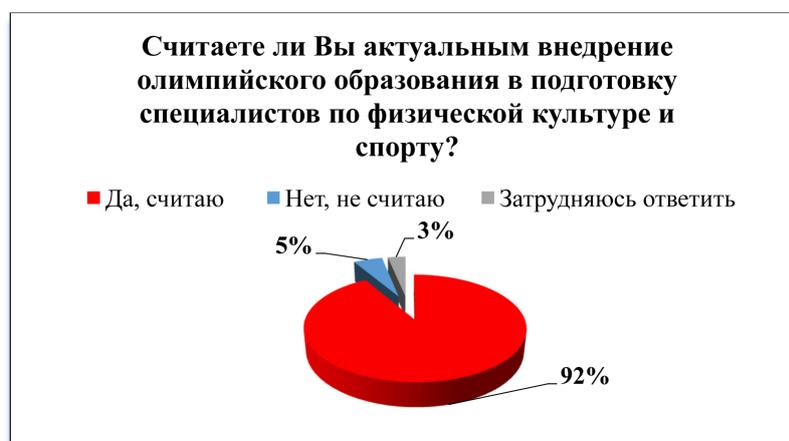


Рисунок 1 – Показатели специалистов физической культуры и спорта по актуальности внедрения олимпийского образования

В настоящее время нами предусмотрено два подхода к организации системы олимпийского образования в Казахстане:

– внедрение дисциплины «Олимпийское образование» в учебный процесс для получения олимпийского образования при подготовке специалистов в области физической культуры и спорта в высших учебных заведениях;

– с целью распространения олимпийского образования в казахстанских школах разработаны тематика и содержание олимпийских уроков, которые могут быть проведены студентами спортивно-педагогических вузов при прохождении педагогической и профессиональной практик, а также могут быть использованы специалистами в обла-

сти физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности.

Проведенное исследование позволило создать модель дисциплины «Олимпийское образование» для вузов, что необходимо, на наш взгляд, в профессиональной подготовке будущих специалистов физической культуры и спорта. Содержание модели представлено на рисунке 2.

Разработанная дисциплина «Олимпийское образование» включает в себя следующее содержание: теоретический и практический разделы, тест олимпийского образования, олимпийский кроссворд, большая олимпийская викторина, тематику и содержание олимпийских уроков в школе.

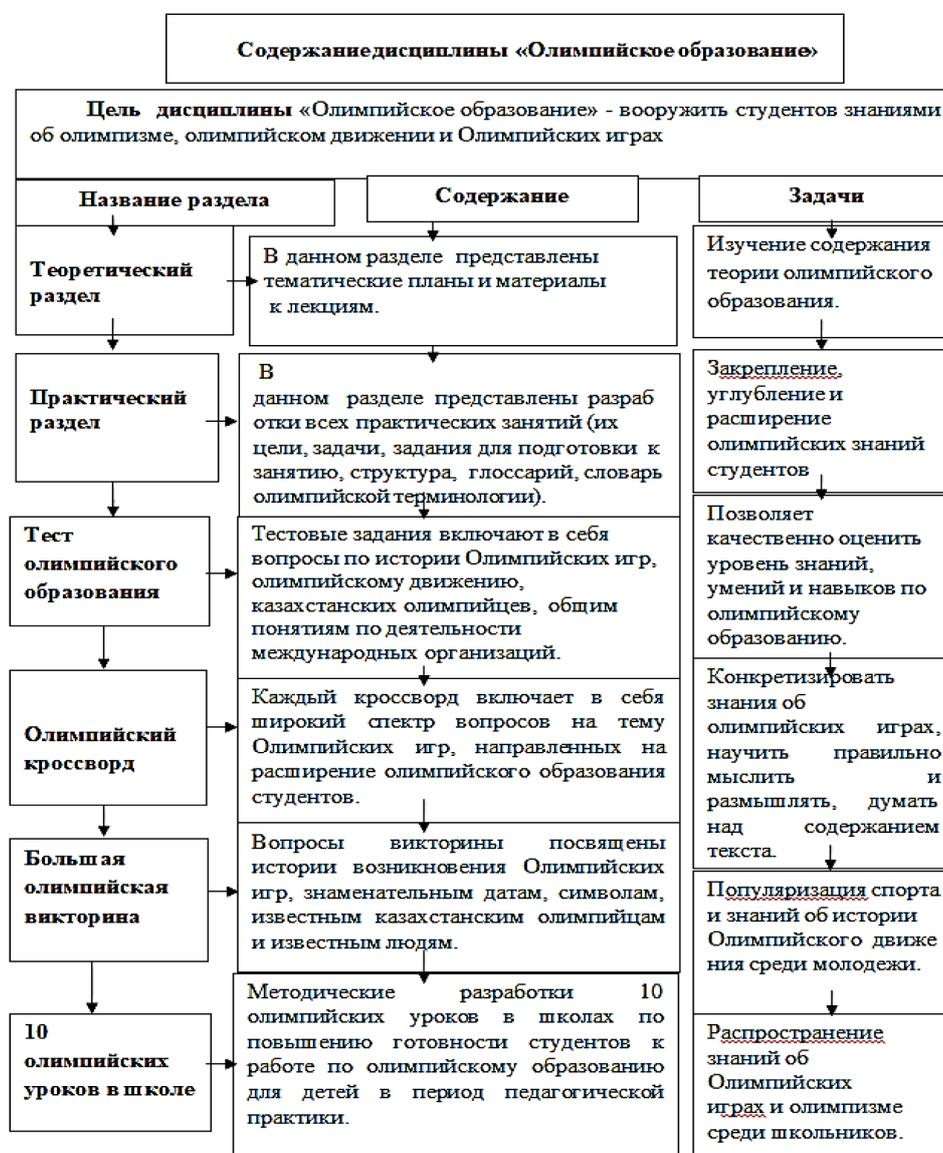


Рисунок 2 – Схема теоретической модели содержания дисциплины «Олимпийское образование»

В теоретической части материала по урокам физической культуры в школе в рамках реализации олимпийского образования осуществлялось проведение 10 олимпийских уроков по различным направлениям на основе спортивных праздников, конкурсов, олимпийских викторин, лекций по Олимпийским играм, игр-путешествий, рисунков, дискуссий, познавательных игр и олимпийских словарей.

Дисциплину «Олимпийское образование» предлагается отнести к числу теоретико-педагогических дисциплин, изучаемых студентами специальности «Физическая культура и спорт» в Республике Казахстан. Дисциплина будет составлять важный раздел спортивной науки.

В настоящее время Олимпийская хартия предлагает международным и национальным спортивным организациям сделать основополагающие принципы олимпизма достоянием всей молодежи, способствовать их распространению во всех учебных программах по физическому воспитанию и спорту в школах и вузах, поддерживать институты, посвящающие себя этой проблеме.

Исходя из опыта работы, считаем, что при организации и проведении современного олимпийского урока, особенно накануне Олимпийских игр, при изучении тематики Олимпийского движения необходимо использование интерактивных форм обучения, что позволит успешно совмещать не только физическую, но и умственную работу, развивать интеллектуальные и творческие способности обучающихся, расширять кругозор олимпийских знаний. Все это будет способствовать благоприятному всестороннему и быстрому развитию олимпийского образования в общеобразовательных школах Казахстана и содействовать развитию олимпийского обра-

зования учащихся на государственном уровне, предоставлять новые возможности для развития систематической подготовки специалистов физической культуры и спорта и созданию качественных учебников по олимпийскому образованию.

Обобщая полученные результаты, можно сделать следующие **выводы**:

1) на современном этапе актуальным является совершенствование системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту в области олимпийского образования;

2) перспективным направлением для реализации олимпийского образования следует признать проведение консультативной работы на базе спортивно-педагогических вузов и региональных олимпийских академий;

3) недостаточный уровень применения форм олимпийского образования в профессиональной деятельности учителями физической культуры и тренерами-преподавателями свидетельствует о необходимости более серьезной олимпийской грамотности выпускников спортивно-педагогических вузов.

Таким образом, Олимпийское движение призвано сыграть важную роль в создании современного общества через воспитание молодежи спортивными занятиями в олимпийском духе. Спортивные достижения страны во многом определяют ее место в мире, укрепляют государственность и способствуют сплочению общества. Победители и призеры Олимпиад, защищая честь Родины, высоко поднимают голубой флаг Казахстана на мировой арене. Вокруг спортивных достижений всегда сплачивается народ, на основе казахстанского патриотизма объединяется вся страна.

## 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).

Бримкулова А. Д.

Қазақ спорт және туризм академиясы

## ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ БЕРУДІҢ БОЛАШАҚ МАМАН ДАЯРЛАУДАҒЫ ТИІМДІЛІГІ

Бримкулова Асем Дулатовна

### Инклюзивті білім берудің болашақ маман даярлаудағы тиімділігі

**Аңдатпа.** Бұл мақалада жоғары оқу орындарының педагогикалық процесінде болашақ дене шынықтыру мен спорт мамандарының инклюзивті білім беруге даярлықтары қарастырылады. Кез келген қоғамда, оның әлеуметтік-тарихи, экономикалық және мәдени даму деңгейіне қарамастан, мүгедек балалар мен мүмкіндігі шектеулі адамдар әлеуметтік жағынан ең осал болып табылады. Инклюзия – бұл балалардың денсаулығының жағдайына, жетілу деңгейіне, жынысына, этникалық ерекшелігіне және діни сеніміне, бұрынғы оқудағы жетістіктеріне, әлеуметтік-экономикалық дәрежесіне, мүмкіндігінің шектеулілігіне қарамастан жалпы білім беру жүйесіне қосу. Инклюзивті білім берудің негізгі идеясы – дискриминациясыз тең құқылы білім беру мен әлеуметтік ортаға бейімдеу. Мақалада осы мәселелердің бүгінгі күнгі өзекті болып отырғандығы және білім алушылардың бір-біріне мейірімділігін, шапағатын, сыйласымдылығын дамыту мақсатында «Мейірімділік сабақтарының» мәні, мазмұны ашылады.

**Түйін сөздер:** инклюзия, инклюзивті білім беру, инклюзивті орта, интеллектуалдық деңгей, мейірімділік.

Brimkulova Assem Dulatovna

### The effectiveness of inclusive education in training future specialists

**Abstract.** This article examines the readiness of future specialists of physical culture and sports for inclusive education in the pedagogical process of the University. In any society, regardless of the level of its socio-historical, economic and cultural development, children with disabilities and people with disabilities are the most vulnerable in social terms. Inclusion is the inclusion of children in the general education system, regardless of their health status, level of maturity, gender, ethnicity and religion, previous educational achievements, socioeconomic status, and disability. The main idea of inclusive education is equal education without discrimination and adaptation to the social environment. The article reveals the relevance of this problem today and the essence of the content of the "lesson of kindness" for the development of students' kindness, love and respect.

**Key words:** inclusion, inclusive education, inclusive environment, intellectual level, kindness.

Бримкулова Асем Дулатовна

### Эффективность инклюзивного образования в подготовке будущих специалистов

**Аннотация.** В данной статье рассматривается готовность будущих специалистов физической культуры и спорта к инклюзивному образованию в педагогическом процессе вуза. В любом обществе, независимо от уровня его общественно-исторического, экономического и культурного развития, наиболее незащищенными в социальном плане оказываются дети-инвалиды и люди с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзия – это включение детей в систему общего образования, независимо от их состояния здоровья, уровня зрелости, пола, этнической и религиозной принадлежности, предыдущих образовательных достижений, социально-экономического статуса, инвалидности. Основная идея инклюзивного образования – равное образование без дискриминации и адаптации к социальной среде. В статье раскрываются актуальность этой проблемы на сегодняшний день и сущность, содержания «Урока доброты» для развития у обучающихся доброты, любви и уважения.

**Ключевые слова:** инклюзия, инклюзивное образование, инклюзивная среда, интеллектуальный уровень, доброта.

**Кіріспе.** Бүгінгі таңда білім берудегі инклюзивті процесс мүгедек баланы жалпы білім беру мекемесінде қарапайым құрдастарының ортасына қосу мен қабылдауды, оның ерекше білім беру қажеттіліктерін ескере отырып, бейімделген немесе жеке білім беру бағдарламалары бойынша оқытуды қамтамасыз ететін арнайы ұйымдастырылған білім беру процесі деп түсініледі. Мүмкіндігі шектеулі баланың инклюзивті білім беруіндегі ең бастысы – құрдастарымен бірге білім беру және әлеуметтік тәжірибе алу. Яғни, басқаша айтқанда, инклюзивті білім беру – жалпы білім беретін мектепте мүмкіндігі шектеулі балаларға білім беру. Осы орайда, жоғары оқу орындарының педагогикалық процесінде болашақ дене шынықтыру мен спорт мамандарының инклюзивті білім беруге даярлықтары бүгінгі күні өзектілігін арттырып отыр. Оларды жоғары оқу орны қабырғасында даярлау маңызды.

Бүгінгі күнгі қоғамның дамуындағы ерекше заманауи сатылары экономикалық дамудың тұрақсыздығымен, әлеуметтік-экономикалық қайшылықтардың, соның ішінде маман даярлаудағы спорт пен дене шынықтыру саласындағы қайшылықтардың өсуімен ерекшелінеді. Мұндағы негізгі міндет ғылымды зерттеудің заманауи іс-әрекеттерімен сәйкес дене шынықтыру саласындағы теориялық-әдіснамалық мәселелердің бағасының артуы есепке алынады, себебі, осы дене шынықтыру мен спорт бойынша туындайтын проблемалар, олардың алдын алудағы негізгі даму бағыттарын нақтылаудың өзектілігі белгіленген. Біздің жағдайымызда, болашақ дене шынықтыру және спорт маманының жоғары оқу орнының педагогикалық процесте инклюзивтік құзыреттілігін қалыптастыру болғандықтан, бүгінгі күні инклюзивті білім беру тиімділігінің негізгі критерийлері, бойында кездесетін өзіндік ерекшеліктерін анықтаудан басталады.

**Зерттеудің мақсаты:** жоғары оқу орнында болашақ спорт мамандарын инклюзивтік құзыреттіліктерін қалыптастырудың теориялық негіздерін айқындау, әдістемесін жасау.

**Зерттеудің міндеттері:**

– жоғары оқу орнында болашақ спорт мамандарын инклюзивтік құзыреттіліктерін теориялық тұрғыда негіздеу;

– болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби білім беруде инклюзивтік құзыреттіліктерін қалыптастыруды әдістемелік жағынан қамтамасыз ету.

**Зерттеудің әдістері:** зерттеу тақырыбы бойынша философиялық, педагогикалық және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді теориялық талдау; жүйелі және салыстырмалы зерделеу барысында білім сапасын бағалау мәселелері бойынша қол жеткізген мәліметтерді топтастыру және жүйелеу; әңгіме жүргізу, сауалнама алу; алынған нәтижелерді сұрыптау; педагогикалық эксперимент; зерттеу нәтижелерін сандық және сапалық тұрғыдан талдау әдістері.

**Зерттеу нәтижелері:** ЖОО-ның педагогикалық үдерісінде болашақ дене шынықтыру және спорт маманының инклюзивтік құзыреттілігін қалыптастырудың теориясы мен практикасын жүзеге асыру.

**Зерттеу жұмысын ұйымдастыру.**

Бүгінгі күні дене мәдениеті мен спорт халық шаруашылығының өзінше саласы болып қалыптасқан деп сеніммен айта аламыз.

Бүкіл дене тәрбиесі түрлерін, оларды жетілдіру мен спортшыларды тарту мәселелері 2025 жылға дейінгі Қазақстан Республикасы дене шынықтыру және спортты дамыту Тұжырымдамасында ерекше орын алған [1]. Бағдарламада «Бұқаралық спорт» бағыты бойынша болашақ мамандарды даярлау, олардың кәсіби іс-әрекеттерін шыңдау мәселелері де негізгі міндеттерді қамтиды:

а) жоғары оқу орындарында білім негіздерін инновациялау мәселелеріне сәйкес дене тәрбиесі және спорт сабақтарына Қазақстан Республикасы азаматтарының қызығушылықтарын арттыру және мотивация беру;

ә) кез келген білім беру мекемелерінде, әсіресе, спортқа баулитын орындарда, сонымен қатар туған өлкелерінде спорт сабақтары үшін инфраструктураны дамыту, мәдени-әлеуметтік жағдайлар туғызу.

Заманауи дене шынықтыру мен спорт мамандарын, жалпы болашақ маман даярлау бағыттарындағы ғылыми әдебиеттерді талдай келе, біз зерттеу жұмысымызға жақын педагогикалық білім беру мен тәрбие мәселелеріне қатысты еңбектерді жүйеледік. Мәселен, жалпы теориялық салалары бойынша болашақ педагог-мамандарды даярлау мәселелерін бірқатар Ресейлік ғалымдар (С.Б. Елканов, С.Г. Вершловский, В.И. Кан-Калик, В.И. Загвязинский, Л.Ф. Сластенин, В.А. Кузьмина, С. Божович және т.б. шетелдік ғалымдарының және К.Б. Жарықбаев, К.К. Құнантаева, Т. Успанов, Г.А. Уманов, Н.Д. Хмель, Г.К. Ахметова, Ш. Таубаева т.б. отандық ғалымдардың) зерттеулерінде жан-жақты теориялық тұрғыда қарастырылған.

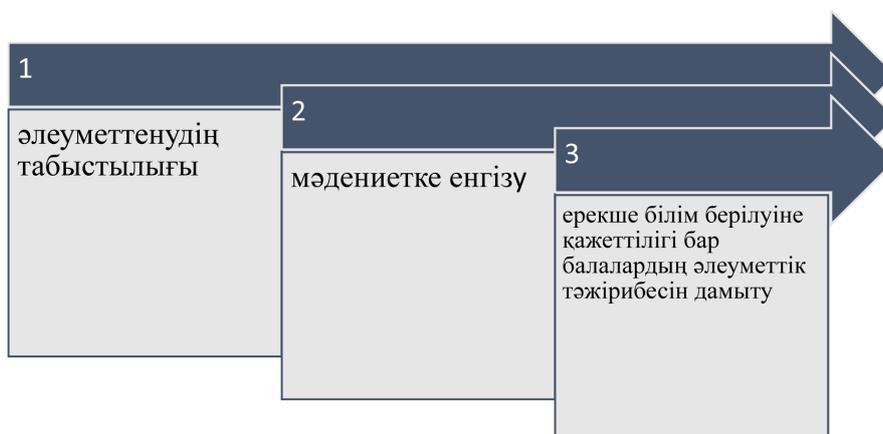
Соның ішінде, дене шынықтыру және спорт маманының кәсіби қалыптасуы, кәсіби іс-әрекетін арттыру мен кәсібилік мәселелерді зерттеу нысандары ретінде К.Я. Вазина, А.В. Быков, Т.В. Бондарчук, С.С. Коровин, А.М. Кузьмин, Л.И. Лубышева, Ю.М. Николаеваның және т.б. еңбектерінде де кеңінен орын алған. Отандық ғалымдардың арасында А.Б. Дошыбеков (спорт маркетингтің шетелдік тәжірибесі, дене шынықтыру-сауықтыру қызметінің маркетингі және денсаулықтың табыс ретіндегі ұстанымдалуын), В.Т. Чуйко (білім беру мекемелері жағдайында дене шынықтыру процесін ұымдастыру және қалыптастыру әдістемесін), Ж.Л. Садықова (студенттер мен оқушылардың дене тәрбиесі мен дене мәдениетін қалыптастырудың тұжырымдамасын), Д.В. Лепешев («балалар сауықтыру орталығы», «БСО-ның тәрбие-білім беру ортасы», «уақытша балалар бірлестігі», «жеткіншек тұлғасының әлеуметтік траекториясы» ұғымдарын), Г.В. Тен (спортсменнің тұлғалық қасиеттерін ескере отырып, кешенді тапсырмаларды ойластырып, тиімділігін), А.Т. Кулбаев (спорт саласындағы ізденістердің әдіснамалық тұғырларын), Т.Б. Исаков (дене шынықтыру және спорт ұйымдарындағы қызмет көрсету (сервис, маркетинг) сапасын жетілдіру мәселесін), т.б. еңбектерін атап өтуге болады.

Инклюзивтік мәдениетті қалыптастыру деп әркім өзіне мектепте қуанышты, тілектестікпен қарайтынын сезетін мектеп қоғамдастығын құру деп түсіну керек. Оқушылар мен мұғалімдер

бір-біріне құрметпен қарайды. Барлық оқушылар бірдей бағаланады. Мектептің барлық оқушыларынан жоғары жетістіктер күтіледі. Мектеп қызметкерлері, оқушылар мен ата-аналар инклюзия идеологиясымен бөліседі. Мұғалімдер оқу жолындағы кедергілерді жеңуге және барлық оқушылардың мектеп өмірінің барлық салаларына толық қатысуына тырысады. Осыған орай, мектеп оқушыларымен жұмыс істеудің қыр-сырын, оқыту әдістері мен технологияларынан мәлімет беретін, маман даярлайтын жоғары оқу орны болып табылатындықтан біз де зерттеу жұмысымызды болашақ маман даярлаудың теориялық негіздерін айқындау, әдістемесін жасаумен байланыстырамыз.

Инклюзивті білім беру саласындағы педагогтың кәсіби құзіреттілігін Ю.В. Мельник [2], Мүгедектігі бар балаларға инклюзивті білім беруді іске асыратын педагогтардың кәсіби құзіреттілігін Г.Г. Сайтғалиева [3], оқу процесінде болашақ мұғалімдердің инклюзивті құзіреттілігін қалыптастыру И.Н. Хафизуллина [4], кәсіптік білім беру мекемелерінің педагог қызметкерлерінің инклюзивті құзіреттілігін қалыптастыру Т.Н. Карпович [5], инклюзивті оқытуды жүзеге асыратын педагогтардың кәсіби құзіреттілігін қалыптастыру А.А. Богданова [6], т.б. тұстарын жан-жақты қарастырған.

Инклюзивті білім беру тиімділігінің *негізгі критерийі* – әлеуметтенудің табыстылығы, мәдениетке енгізу, барлық балалардың, оның ішінде ерекше білім берілуіне қажеттілігі бар балалардың әлеуметтік тәжірибесін дамыту.



1-сурет – Инклюзивті білім беру тиімділігінің *негізгі критерийі*

Мұндай білім беруді енгізу барысында көптеген проблемалар, соның ішінде

әлеуметтік проблемалар туындады. Әлеуметтік сипаттағы проблемалар негізгі мәселелердің

бірі болып табылады. Білім беру мекемесінде инклюзивті білім беруді енгізу туралы ойлану керек – мұғалімдер, студенттер және олардың ата-аналары сыныпта ерекше баланы қабылдауға дайын ба? Сондықтан, материалдық-техникалық және басқа да мәселелерді шешумен қатар, оқу орнында инклюзивті мәдениетті қалыптастыру мәселесіне ерекше назар аудару керек.

Білім алушылар арасындағы айырмашылықтар – оқу процесінде қолданылатын ресурс ретінде қабылданады. Оқушылар арасындағы әртүрлілік сақталады. Мектептің қызметі әртүрлі шығу тегі, тәжірибесі, үлгерімі және денсаулығы бұзылған оқушылардың оқуға және мектеп өміріне толық қатысуын қамтамасыз етуге бағытталған. Мүмкіндігі шектеулі студенттер әртүрлі қызығушылықтары, білімі мен дағдылары бар тұлға ретінде қабылданады.

Бұл үшін, ең алдымен, білім беру процесіне қатысушылардың барлығының инклюзияның негізгі қағидаттарын қабылдауы қажет:

Адамның құндылығы оның қабілеттері мен жетістіктеріне байланысты емес;

Әр адам сезінуге және ойлауға қабілетті;

Әр адамның қарым-қатынас жасауға және естуге құқығы бар;

Барлық адамдар бір-біріне мұқтаж;

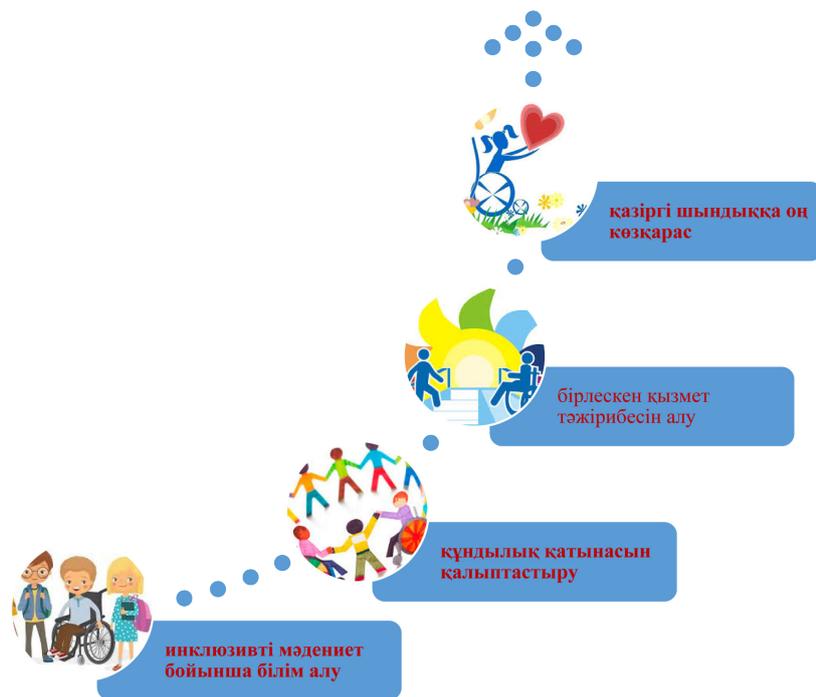
Шынайы білім беру тек нақты қатынастар аясында жүзеге асырылуы мүмкін;

Барлық адамдар құрдастарының қолдауы мен достығын қажет етеді;

Барлық студенттер үшін прогреске қол жеткізу мүмкін емес нәрселерден гөрі олар жасай алатын нәрсе болуы мүмкін;

Әртүрлілік адам өмірінің барлық аспектілерін күшейтеді.

Инклюзивті мәдениетті қалыптастыру жөніндегі міндетті шешу үшін технологиялық тізбекті орындау қажет: инклюзивті мәдениет бойынша білім алу – құндылық қатынасын қалыптастыру – бірлескен қызмет тәжірибесін алу – қазіргі шындыққа оң көзқарас. Сонымен қатар, бұл тізбекті науқас және сау балалар өмір сүруі керек (2-сурет).



2-сурет – Инклюзивті мәдениетті қалыптастырудың технологиялық тізбектілігі

Біз болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарының кәсіби білім беруде инклюзивті құзіреттіліктерін қалыптастыруды әдістемелік жағынан қамтамасыз ету мақсатында «Мейірімділік сабақтарын» практикада өзіміз пайдалан-

ған тетіктерін көрсетеміз. «Мейірімділік сабақтары» термині мүгедектігі бар адамды қарапайым адам ретінде қабылдау керек, оның құқықтары бірдей және оларды жүзеге асыру үшін мүмкіндіктері бірдей болуы керек.

Мүгедектігі бар адамдар жанашырлыққа емес, басқа адамдармен қарым-қатынаста олардың теңдігін түсінуге және тануға мұқтаж.

Сабақтар мектеп оқушыларын мүгедектігі бар адамдармен таныстыруға және оларға қатысты түсінбеушілік пен алалаушылықты жеңуге көмектесуге арналған. Біз Қазақ Спорт және Туризм академиясында болашақ мамандардың инклюзивті мәдениетін қалыптастыру үшін пайдаландық. Мүгедектікті түсіну, оларды модификациялау бойынша сабақтар («Әртүрлі мүмкіндіктер – тең құқықтар», «инклюзивті спорт» және т.б.) мектеп қоғамдастығында инклюзивті мәдениет пен инклюзивті білім беру ортасын құруға және дамытуға, болашақ мамандардың тең құқылығы мен алуан түрлілігі тұжырымдамасын түсінуге және қабылдауға жәрдемдеседі.

«Мейірімділік сабақтарының» негізгі мақсаты – адамдардың мүгедек адамдарға деген қарым-қатынасын жақсарту, мүгедектік адамды қабылдамауға негіз болмайтынын, оның басқалар сияқты адам екенін және қоғамда бірдей құқықтар мен мүмкіндіктерге ие екенін көрсету.

Әрбір «Мейірімділік сабағының» құрылымы үш кезеңнен тұрады: *кіріспе, негізгі және қорытынды*.

«Мейірімділік сабақтарын» өткізудің қажетті шарты мұқият дайындық жұмысы болып табылады. Оны жүргізу барысында тақырыпты, талқылау жағдайын, интерактивті сабақтың нақты түрін таңдау жүзеге асырылады, ол осы топта осы тақырыппен жұмыс істеу үшін тиімді болуы мүмкін.

«Мейірімділік сабақтары» құрылымындағы бірінші кезең – кіріспе кезең – білім алушыларды сабақтың тақырыбымен және мақсатымен таныстыруды көздейді.

«Мейірімділік сабағының» *бірінші кезеңі* барысында білім алушылар ұсынылып отырған тақырыппен/жағдаймен, талқылануы тиіс проблемамен және оны шешу үшін жұмыс істеу керектігімен танысады. “Сабақтың” кіріспе бөлімі барысында білім алушыларға да жұмыс ережелері белгіленеді:

- белсенді болу;
- қатысушылардың пікірін құрметтеу;
- тілектес болу;
- жоқ, сөзді бөлмеу;
- өзара әрекеттесу үшін ашық болу;
- шындықты табуға тырысыңыз;
- ережені сақтау (егер бұл сабақта жұмыс формасында қарастырылған болса).

*Екінші, негізгі кезеңдегі* жұмыс ерекшеліктері интерактивті сабақтың таңдалған формасымен анықталады және мыналарды қамтиды:

– Сабақтың тақырыбын мазмұнды ашу (бейнефильмді көрсету, әңгіме оқу, өмірден мысал келтіру және т.б.).

– Қатысушылардың ұстанымдарын анықтау және талқылау барысындағы мәселелер бойынша жұмыс.

– Практикалық жаттығулар.

– Қорытындыны тұжырымдау

Сабақтың негізгі кезеңіндегі жұмыстың келесі түрлерінің бірі практикалық жаттығулар болып табылады. Олар «мейірімділік сабақтары» – техника, технология және іске асыру мүмкіндігі шектеулі адамдар тап болатын қиындықтарды тереңірек түсінуге бағытталуы мүмкін (Имитациялық жаттығулар – арбамен, балдақпен, таяқпен жүру кезінде – аяқ-қолдардың біріне қолдау болмаған кезде, есту және көру қабілетінің төмендеуі). Мұндай практикалық жаттығуларды орындау кезінде білім алушыларға осы қиындықтарды сезінуге көмектесетін әртүрлі құрылғыларды қолданған жөн.

Практикалық жаттығулардың басқа түрлері балаларды сабақта қойылған мәселелерді шешуге бағыттауға негізделген. Жаттығудың барлық түрлерінің ажырамас бөлігі тұжырым жасау және зерттелген материалдың мәні бойынша пікір алмасу болуы керек.

*Үшінші, соңғы кезеңде* рефлексия жасалады және Үй тапсырмасы беріледі (егер бұл сабақтың тақырыбымен қамтамасыз етілсе).

Рефлексия эмоционалды аспектке, білім алушылардың сабақ тақырыбын талқылау кезінде сабақ барысында сезінген сезімдеріне шоғырланудан басталады. Бұдан әрі балаларға сабақта алған тәжірибеге, таңдалған тақырыптың өзектілігіне және т.б. өз көзқарастарын білдіруге шақырылады.

Рефлексия кезінде келесі сұрақтарды қолдануға болады:

Сізге не әсер етті?

Сабақта сізді таң қалдырған нәрсе бар ма?

Өзіңіз үшін қандай қорытынды жасадыңыз?

Сабақ оқытушының (немесе сабақ жүргізушісінің) қорытындылауымен, сондай-ақ үй тапсырмасын тұжырымдаумен аяқталады. Үй тапсырмасы алынған білімді түсіндіру және сабақта зерттелген материалды практикалық іске асыру мақсатында беріледі. Үй тапсырмасы ретінде білім алушыларға бақылау жасау, плакат салу, сөз сөйлеу, жадынама дайындау, әлеуметтік жобаның презентациясын жасау және т.б. ұсынылады.

Сонымен қатар, білім алушылар байланыс орнатуға, көбірек білуге, дұрыс терминология-

ны қолдануға, этикетті сақтауға тырысады – бұл білім беру ұйымындағы Инклюзивті ортаны дамытудағы алғашқы қадамдар.

**Қорытынды.** Қорыта келе айтарымыз, болашақ дене шынықтыру және спорт мамандарының қандай жаңа кәсіби құзыреттіліктерін ескеру керек?

– барлық білім алушыларды олардың нақты оқу мүмкіндіктері мен психикалық және дене денсаулығының ерекшеліктеріне қарамастан қабилдауға және оқытуға дайындығы;

– психологиялық-педагогикалық консилиум шеңберінде басқа мамандармен өзара іс-қимыл жасауға дайындығы;

– басқа мамандармен бірлесіп баланың жеке даму бағдарламасын құра білу;

– түзету-дамыту жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік беретін арнайы әдістемелерді меңгеру;

– ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың ата-аналарымен серіктестік қарым-қатынас орнату және қолдау және т. б.

ҚР-да инклюзивті білім беруді енгізу тәжірибесі жалпы білім беретін мектеп мұғалімдерінің (кәсіби, психологиялық және әдістемелік) мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеуге дайын еместігі проблемасын көрсетті, мұғалімдердің инклюзивті ортада жұмыс істеуге кәсіби құзыреттілігінің жетіспеушілігі, психологиялық кедергілердің және педагогтердің кәсіби стереотиптерінің болуы анықталды.

Қазақстанда инклюзивті білім беруді дамытудың қазіргі кезеңінің маңызды сипаты балабақша, мектеп, колледж, ЖОО деңгейінде инклюзивті тәсілді іске асыруға қабілетті педагогтер мен психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу мамандарының әлі де жеткіліксіз кәсіби дайындығы болып табылады.

Бұл мәселені шешу педагогикалық қызметкерлерді кәсіби даярлау жүйесінің көмегімен мүмкін болады.

#### Әдебиеттер

- 1 2025 жылға дейінгі Дене шынықтыру мен спортты дамыту Тұжырымдамасын бекіту туралы Қазақстан Республикасы Президентінің Бұйрығы. (10.09.2019 жыл жағдайындағы өзгерістер мен қосымшалар)
- 2 Мельник Ю.В. Инклюзивті білім беру саласындағы педагогтың кәсіби құзыреттілігі // Солтүстік-Кавказ федералды университетінің Жоғары мектебі. – 2012. – Б. 23-28.
- 3 Саитгалиева Г.Г. Мүгедектігі бар балаларға инклюзивті білім беруді іске асыратын педагогтардың кәсіби құзыреттілігі // Череповецк Мемлекеттік Университетінің хабаршысы журналы. – 2015. – 148-151 б.
- 4 Хафизуллина И.Н. Оқу процесінде болашақ мұғалімдердің инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру: п.ғ.к., дисс ... 13.00.01. – Астрахань, 2008. – 138 б.
- 5 Карпович Т.Н. Кәсіптік білім беру мекемелерінің педагог қызметкерлерінің инклюзивті құзыреттілігін қалыптастыру // Халықаралық ғылыми-танымал журнал. – 2018. – 3(16). – Б. 6-11.
- 6 Богданова А.А. Формирование профессиональной компетентности педагогов инклюзивного образования. – Саратов, 2016. – 213 с.

**<sup>1</sup>Доскараев Б.М., <sup>1</sup>Алтынбек Е.Т., <sup>2</sup>Турыскулов Ө.Ж.**<sup>1</sup>М. Тынышпаев атындағы Көлік және коммуникация академиясы, Алматы қ., Қазақстан<sup>2</sup>Оңтүстік Қазақстан мемлекеттік педагогикалық университеті, Шымкент қ., Қазақстан**ҚАЗАҚСТАН СПОРТЫНЫҢ ШЫН ЖАНАШЫРЫ**

Доскараев Бауыржан Мелдебекұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы, Турыскулов Өмірәлі Жүсіпұлы

**Қазақстан спортының шын жанашыры**

**Аңдатпа.** Бұл мақалада бүгінгі таңда халықтың тұрмыс-тіршілігінің ажырамас құрамына айналған дене тәрбиесі мен спорт бағытындағы негізгі алғышарттар мен даму барысындағы тенденцияларға ғылыми спорт тарихы тұрғысында талдаулар жасалып жинақталды. Спорттың егемендік алған жылдардағы даму жолдары мен оған еңбек сіңіре білген тұлғалар жөнінде ақпараттар қарастырылған. Елдің дене шынықтыруы мен спорты, ең бірінші кезекте сол қоғамдағы азаматтардың өмірдегі өз жолын табуына, өмірлік түрлі жағдайларда дұрыс жол тауып, алға қарай сенімді қадам басуына зор ықпал беретін маңызды құралдың бірі болып табылады. Егеменді Қазақстанның Тұңғыш Президенті, Елбасы Н. Назарбаевтың өзі спорт мерекесіне арналған бір сөзінде: «Дені сау ұлт бәсекеге қабілетті болады. Сондықтан спорттың бұқаралық сипатын дамыту – мемлекетіміздің стратегиялық басым бағыттарының бірі... Спорт – елдің мерейін асырып, абыройын тасытатын сала. Тәуелсіздік жылдары ел спортшылары халықаралық ірі жарыстарда топ жарып, көк байрағымыз асқақтай түсуде...» деп айтып өткен болатын. Сондықтан да осы мақалалық зерттеуде Қазақстан спортының алға жылжуына шын жанашырлық танытып, оның дамуына өз үлесін қосып жүрген нар тұлғалы ғалым, профессор Қ.Қ. Закирьянов сияқты азаматтар туралы шынайы дәйектер келтірілген.

**Түйін сөздер:** спорт, спортшылар, ғылым, жарыстар, Универсиада.

Doskarayev Baurjan, Altynbek Yerbol, Turyskulov Umirali

**A true supporter of Kazakh sports**

**Abstract.** This article analyzes the main prerequisites and trends in the development of the sphere of physical culture and sports, which today have become an integral part of the life of the population, in the context of scientific research of the history of sports. Information about the development of sports in the years of independence and the people who contributed to this is also considered. Physical culture and sports in the country as a whole is, first of all, one of the most important tools that allow citizens of a society to orient themselves in life, find the right path in various life situations and confidently move forward. Even the First President of independent Kazakhstan, Elbasy N. Nazarbayev, in one of his speeches dedicated to the sports holiday, said: "A healthy nation will be competitive. Therefore, the development of mass sports is one of the strategic priorities of our state ... Sports is an industry that gives honor and dignity to the country. During the years of independence, athletes of our country have won major international competitions under our blue flag ...". Therefore, this article provides real facts about such people as a scientist, professor Zakiryayev K.K., who sincerely refers to the development of Kazakhstani sports and contributes to its development.

**Key words:** sport, athletes, science, competition, Universiade.

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Алтынбек Ербол Тұрғанбекулы, Турыскулов Умиралі Жүсіпович

**Истинный сторонник казахстанского спорта**

**Аннотация.** В статье анализируются основные предпосылки и тенденции развития сферы физической культуры и спорта, которые сегодня стали неотъемлемой частью жизни населения, в контексте научного исследования истории спорта. Также рассматривается информация о развитии спорта в годы независимости и людях, которые этому способствовали. Физическая культура и спорт в стране в целом – это, прежде всего, один из важнейших инструментов, позволяющих гражданам того или иного общества ориентироваться в жизни, найти верный путь в различных жизненных ситуациях и уверенно двигаться вперед. Даже Первый Президент независимого Казахстана, Елбасы Н. Назарбаев в одном из своих выступлений, посвященном спортивному празднику, сказал: «Здоровая нация будет конкурентоспособной. Поэтому развитие массового спорта – один из стратегических приоритетов нашего государства... Спорт – это отрасль, которая придает честь и достоинство стране. За годы независимости спортсмены нашей страны выиграли крупные международные соревнования под нашим голубым флагом...». Поэтому в данной статье приводятся реальные факты о таких людях, как ученый, профессор Закирьянов К.К., который искренне относится к развитию казахстанского спорта и вносит свой вклад в его развитие.

**Ключевые слова:** спорт, спортсмены, наука, соревнования, Универсиада.

**Кіріспе.** Дене шынықтыру мен спорт біздің елімізде маңызды қоғамдық құбылыс болып табылады, өйткені оның сауықтыру, тәрбиелік, қорғаныстық және халықтық-шаруашылықтық маңызы бар. Қоғамдық позиция тұрғысынан алғанда дене шынықтыру саласындағы әлеуметтік проблемаларға терең үңілудің маңыздылығы қатты байқалады. Мұндай мәселелерге тек қазіргі заманауи көзқарас тұрғысынан алып қарастырған кезде ғана елдің әрі қарайғы дене шынықтыру және спорт бағытын дамытудың тиімді жолдарын кездестіруге болатынын уақыттың өзі көрсетіп отыр. Ал дене тәрбиесі мен спортты дамыту мемлекет құрылысының сипатына қарай ел тұрғындары мен еңбекшілерін, өскелең ұрпақты физикалық дене және рухани-адамгершілік тұрғысынан жан-жақты тәрбиелеуге, сондай-ақ әлемдік ортада дені сау ұлтты қалыптастыруға мүмкіндік беретіні сөзсіз.

Қазақ елі өзінің қасиетті Тәуелсіздігіне қол жеткізгеннен кейін, мемлекетіміздің ішкі-сыртқы өмірі және қоғамның барлық басқа салаларындағыдай, дене тәрбиесі мен спорт бағыты да өз бетінше дамудың даңғыл жолына түсті. Біздің еліміздің басты жетістігі ретінде әлеуметтік-экономикалық дамудың дұрыс әрі оңтайлы жолын таңдауының дәлелі ретінде, Қазақстан Республикасы спортшыларының олимпиадалық, әлемдік және халықаралық түрлі спорттық ойындар мен жарыстарда қол жеткізген жүлделері мен жетістіктерін айтуға болады.

Тұңғыш Президент, Елбасы Н. Назарбаевтың өзі жылда тамыз айының үшінші жексенбісінде аталып өтетін спорт күні мерекесіне арналған бір сөзінде: «Дені сау ұлт бәсекеге қабілетті болады. Сондықтан спорттың бұқаралық сипатын дамыту – мемлекетіміздің стратегиялық басым бағыттарының бірі... Спорт – елдің мерейін асырып, абыройын тасытатын сала. Тәуелсіздік жылдары ел спортшылары халықаралық ірі жарыстарда топ жарып, көк байрағымыз асқақтай түсуде...» деген болатын [1].

Дейтұрғанмен, бұқаралық дене шынықтыру мен спорт және жоғары жетістіктер спортының қарыштап дамуы мемлекеттік қолдаусыз жүзеге асуы мүмкін емес. Оларды дамыту үшін қабылданған көптеген кезендік мемлекеттік бағдарламалар мұның айқын дәлелі. Соның арқасында халықтың, оның ішінде жастар мен жасөспірімдердің спортқа деген ынта-жігерлері артты. Бұқара халық арасында бұрынғыдай тек сәнді киім киюге емес, өз дене тұлғалық формасына, қалыпты да дұрыс жүріп-тұруына

аса мән беріле бастады. Бұл айналып келгенде қоғамымызда жалпы мәдениеттің, спорттық мәдениеттің, дене шынықтыру мен спортқа деген дұрыс қоғамдық сананың қалыптасуына мүмкіндік берді.

Мұнымен қоса, республикамыздың спортшы-атлеттері еуропалық және азиялық құрлықтарда ел қоржынына алтын, күміс, қола медальдарын жинақтады. Әрине, спорттық жарыстарда жеңіп алған жүлделер мен марапаттар тек елдің ұлттық құрамаларының ғана жетістіктері емес, ол сондай-ақ Қазақстанның халықаралық деңгейдегі ірі тұлғаларының абыройы мен ел ішіндегі шын жанашыр нар тұлғалы азаматтардың да маңдай алды еңбектерінің жемісі болып табылады.

Жалпы алғанда, спорт әлемі туралы ХХ ғасырдың жетекші ойшылдары мен әлеуметтанушылары өз ойларын былайша тұжырымдаған. Мәселен, еуропалық философия классиктерінің бірі Макс Шеллер: «Бүгінгі әлемде спорт тәрізді терең әлеуметтік-философиялық және психологиялық дәрежеде зерттеуді қажет ететін бірде-бір басқа феномен жоқ. Спорт өзінің маңызы жағынан өте уақымды дәрежеге жетті, бірақ спорттың мәнін зерттеуге тиісті көңіл бөлініп отырған жоқ» дейді [2]. Белгілі америкалық әлеуметтанушы А. Гаттман өзінің «От ритуала к рекорду» деген кітабында: «Елу жыл өтсе де, спорт өте бір дискутабельді, әрі біздің уақытымыздың көпке белгісіз құбылысы болып қала берді» деп көрсетеді [3]. Бұрынғы Югославияның спорттық әлеуметтанушысы Р. Марьянович, қазіргі заманда Үлкен спортқа деген қызығушылықты көтеруге көңіл аудару керектігін айта отырып, «спорт әлі күнге дейін ғылым үшін толық анықталмаған мәселе» және «алдағы уақыттарда оның шынайы келбетін ашу қажет, керек болса, жасау қажет» деп есептейді [4].

**Зерттеу өзектілігі.** Мақала тақырыбын зерттеу өзектілігі жеке тұлға және жалпы қоғам тәрбиесіндегі дене шынықтыру мен спорттың әлеуметтік мүмкіндіктерін пайдаланудың мәнді қажеттіліктерін, сондай-ақ оған деген қоғамдық сұраныстың артуымен айқындалды. Тәуелсіздік алғалы бері ел спортының алға қарай жылжуына мемлекет тарапынан айырықша көңіл бөлініп келе жатқаны сөзсіз. Ал спортқа деген қолдау мен оған қызығушылық мәселесіне келгенде АҚШ, Ресей, Англия, Қытай, Жапония, Қазақстан сияқты т.б. елдер басшыларының алар орны ұшан-теңіз.

Дегенмен, жоғарыда келтірілгендермен қоса айтар болсақ, осы саладағы жетістіктер – білім,

ғылым және спорттық бағыттағы қолдау тұрғысында шынайы қызмет етіп келе жатқан кейбір азаматтардың да арқасында екенін ғылыми-педагогикалық және спорт тарихы ғылымы тұрғысында көпшілікке таныту зерттеудің басты міндеті деп білеміз.

Еуразия кіндігінде орналасқан ұлы даламыздан шыққан ежелгі, ортағасырлардағы және жаңа заман басындағы ұлт зиялыларын айтпағанның өзінде, қазіргі кездің өзінде ел ішінде мемлекет пен қоғамдық деңгейде еңбек етіп, қоғамдық саланың дамуына шын жанашыр бола білген, бірақ көпшілік бұқара біле бермейтін тұлғалар баршылық. Солардың бірі ретінде біз математик, педагог, мемлекет және қоғам қайраткері әрі спорт жанашыры Қайрат Қайроллаұлы Закирьяновты айтқан болар едік.

**Зерттеу міндеттері:** бұқаралық және жоғары жетістіктер спортын дамытудағы еліміздегі жалғыз салалық жоғары оқу орны Қазақ спорт және туризм академиясы мен оның басшысы Закирьянов Қайрат Қайроллаұлының айырықша орны мен қызметін айқындау.

**Зерттеу мақсаты:** Ел тұрғындарының тән саулығы мен денсаулығын нығайтудағы дене тәрбиесі мен спорттың орны және оны дамыту деңгейін жоғарылату.

**Зерттеу әдістемесі.** Жұмыс жасау барысында заманауи ғылыми-педагогикалық зерттеулерде қолданылатын әдістемелер басшылыққа алынды. Зерттеу әдебиеттер мен дереккөздерін талдауға, сауалнамалар мен дәйектік фактілер жиынтықтарына негізделген.

#### **Зерттеу нәтижелерін талқылау.**

Адам – тән, жан және нәзік сезім бірлігі, тұтастығы. Дүниедегі болмысы ең күрделі, ақылында, амалы мен тәсілінде шек жоқ, өміртанымы мол, сезімтал пайымды, бүгінгісін ертең қанағат тұтпайтын аса талғамды, талабы зор, қажетін таңдай білетін, жоғын іздене, таба, барын жетілдіре, жаңарта беретін әлемдегі баламасыз дара жаратылыс. Жан-жақты дамыған кемел рух пен парасат иесі. Ішкі жан дүние сыры, болмыс жұмбағы мен құпиясы әлі түгел ашылмаған, шешілмеген тіршілік әлемі.

Таным – адам болмысын ойда кескіндеп, мүскіндейтін айна. Түйсік, қабылдау және елестету әсерімен сезімдік және ұғым, пікір, ой қорытындылау арқылы қисындық формалы объективті шындықтың адам санасында белсенді және қайшылықты бейнеленуі. Ақиқаттығын, көз жеткен айқындығын жария ету болып саналады.

Біздің осы зерттеу жұмысымыздың ауқымы Алматы қаласында орналасқан, республикамыз-

да спорт саласындағы жалғыз әрі бірегей жоғары оқу орны Қазақ спорт және туризм академиясының президенті, математика ғылымдарының кандидаты, педагогика ғылымдарының докторы, профессор, Петр Ғылым академиясының академигі Закирьянов Қайрат Қайроллаұлының қазақ елі спорты мен спортшыларын білімдік, ғылымдық, спорттық және тікелей қолдауы мен шынайы жанашырлығы жөніндегі мәліметтерін қамтиды. Қ. Закирьянов бүгінде Қазақстанның еңбек сіңірген қайраткері, Қазақстанның Ұлттық спорттық студенттер Одағының президенті, Дене шынықтыру және спорт университеттерінің Халықаралық ассоциациясының президенті, Қазақстан Республикасының Олимпиадалық Академиясының президенті, FISU атқару комитетінің мүшесі, AUSF ассессоры. Ал мұндай жетістіктерге тұлғаның қалай жеткені жөнінде мақала барысында сөз болады.

Бүгінгі таңда әлемнің түрлі елдеріндегі халықтар, адамның тек физикалық дене және адамгершілік саулығының арқасында ғана қандай да болмасын үлкен кеме тәрізді ұйымның басын ұстап тұра алатынына және қоғамдық ортада өзінің көзқарасын табанды түрде қорғап шыға алатынына көздері жетіп келеді. Алайда, тек азшылық адамдар ғана оның неден бастау алатынын және оның ауқымды мүмкіндіктерінің басты себептерін түсіне алады. Біз өз зерттеуімізде кез келген үлкен ұйымның басшысы үшін айқындаушы болып табылатын осындай маңызды себеп-салдарларды көпшілік оқырман үшін ғылыми-педагогикалық және адами-моральдық тұрғыда мазмұндауға тырыстық.



1-сурет – ҚазСТА президенті, профессор Қ. Закирьянов Халықаралық Олимпиада комитетінің президенті Томас Бахпен кездесу сәті

Елбасының «Спорт – бұл ізгілікті іс. Спортта мінез-құлық тәрбиеленеді. Спортпен айналысқан адам намыссыз және абыройсыз болмайды» деген сөздерін басшылыққа алған Қайрат Қайроллаұлының да еліміздегі жалғыз салалық дене шынықтыру және спорт бағытындағы оқу ордасын жиырма жылдан аса уақыт басқарып келеді. Оның да өзіндік адамгершілік және ғылыми себептері бар, яғни ол – ел спортына деген ғылыми көзқарас және шынайы адами жанашырлық. Еуразиялық тақырыбын зерттеуші ғалым Петр Поминов Қайрат Қайроллаұлының бір кітабына арнаған алғы сөзінде ол туралы: «...Конечно, К. Закирьянов универсально одаренный человек, сочетающий математическую точность анализа и гуманитарную глубину синтеза огромных исторических пластов. Эту духовно-интеллектуальную гармоничность исчерпывающе сформулировал в свое время Ломоносов: «Математика ум в порядок приводит, литература приводит в порядок все остальное» деп жазады [5].

Сондықтан бұл азаматтың ғылым мен спорт мәселесі жөніндегі негізгі ой астарында «Спорт – бұл адамзат баласының ойлап тапқан ең керемет ісі болса, студенттік шақ өмірдегі ең керемет уақыт. Егер осы екі факторды біріктіретін болса, онда кез келген кедергіні басып өтуге болады» деген ұстанымдардың жатқанын білдірсе керек. Өйткені, Қ. Закирьянов аса терең ойлы және ішкі жан дүниесінде өзіндік бір суретшілік қабілетке ие жан. Ол бейнелеудің скульптуралық негізгі заңдылықтарын негізге алып жұмыс жасайды, яғни адамзаттың тарихи дамуының ішкі түйсіктік ақыл-ойы арқылы, болмыстың маңызды заңдылықтарына қол жеткізе отырып, іштей формаларды жапсырып бейнелейді. Бұл оның ең басты айырықша сипаты деп білеміз.

Идеология – белгілі бір таптық, не саяси партияның, не ұлттың өзі өмір сүрген қоғамның мүдделерін білдіретін саяси, моральдық, діни, құқықтық, көркемдік, тарихи-философиялық көзқарастар жиынтығы.

Осы айтылғандай, зерттеуші Қ. Закирьяновтың ғылымға деген қызығушылығы мен ішкі жан дүниесінен шыққан терең тарихи ізденушілік шығармалары, жалпы тағдыр, өмірлік адамгершілік философиясына, ел идеологиясына, Еуразия мен Қазақ даласына арналған оның «Тюркская сага Чингисхана. Сокровенное сказание казахов», «Только эта жизнь имеет цену...», «Под знаком волка: тюркская рапсодия», «Тюрки и Великая Степь», «Тюркская сага Чингисхана и KZ фактор», «Великая Степь и Олимпийские

игры Древней Греции. Происхождение спорта», «Когда боги не спорят с неизбежностью» сияқты еңбектерінде көрініс тапқан. Мысалы, осы тізімдегі соңғы аталған кітапта ол, «ет пен сүйектен жаралған және өзіндік әрекеттері мен қорқынышы бар қарапайым адам бола отырып, мүмкін емес болған жерде өз бойынан күресу мен жеңуге деген күшті қалай табуға болатыны» жөнінде мазмұндайды. Ал «Под знаком волка: тюркская рапсодия» деген кітабында бүкіл көшпенділік өркениеті, оның ішінде қазақ ұлтына байланысты тарихи әділдікті қалпына келтіруге тырысқан. Өйткені, ол өзінің «Тюркская сага Чингисхана. Сокровенное сказание казахов» деген кітабында қазақ халқының әділетсіз түрде Ресей империясының отарында шырмалуы мен Кеңестік империяның қарамағында үнсіз болуы жөніндегі өткен ұлы тарих жөнінде баяндайды. «Тюрки и Великая Степь» деген еңбегінде авторлар өздерінің теориялық тұжырымдарына сәйкес, еуразиялық өркениеттің тұғырлық негіздерін қалыптастыруда басты рөлді, қазіргі түркі халықтарының тікелей ата-тегі болған Ұлы даланың көшпенділері екенін нықтап айтады. Өйткені олар адамзат қоғамының әлеуметтік және технологиялық прогресіне, оның ішінде бүгінгі әлемдік спорт қалыптасқан ежелгі әскери-спорттық жарыстар дәстүрінің тууы мен таралуында қомақты тарихи үлес қосты.

Оның ғылыми ізденістері мен көзқарасы бойынша, Ұлы дала көшпенділері, оның ішінде қазақ халқының ата-бабасы әлемдік өркениеттің дамуында маңызды орынға ие. Бұл оның ғылыми негізде өзі ойлап тапқан KZ-факторы формуласымен де дәлелденген. Мәселен, Дешті Қыпшақ немесе Ұлы даланың өзіне тән климаты бар, яғни қыста 40 градус суық, жазда 40 градус ыстық. Ал ондай жағдайда қарапайым отбасы өмір сүре алмайды. Демек, толыққанды өмір сүру үшін бір отбасыға бірнеше әйел қажет. Ол замандарда әйелдердің жетіспеуі себепті олар көршілес Қытай, Үндістан, Иран т.б. жерлерге жорықтар жасаған. Оған қоса, көшпенділердің негізін мал шаруашылығы құрады, ал мал жаюға үлкен жайылымдар қажет. Оған қол жеткізудің де басты жолы көршілес жерлерді жаулап алу. Ежелгі және кейінгі тарихшылар былай жазып кеткен екен: «далалы жерлерден түсініксіз тілде сөйлейтін адамдар келді, олар сол жерлерде өзіндік қоғамдар құрды». Ол кездері тек көшпенділерді «жабайы-варварлар» деп атаған. Осы орайда, А. Македонскийді гректер неліктен «жабайы-варвар» деген, өйткені KZ-факторға сай, қандай да болсын тарихи тұлғаның туылған жеріне қарай, ол жерлер көшпенділер тарапынан жаулап

алынғанын байқауға болады екен. Сонымен қатар, тарихтан белгілі, жақсы қаруланған әскер, келіп басып алған жерлерінде билеушіге айналған. Мысалы, Үндістанды ағылшындар келгенге дейін өздерін ұлы моғолдар деп атаған түркілер билеген. Ал ежелде Ұлы дала, яғни Қазақстан аумағы академик, антрополог-ғалым Оразақ Исмағұловтың дәлелі бойынша ешқашан бөтен жерліктер тарапынан жаулап алынбаған. Бұл жердегі халықтар автохтонды болып, өз жерінде отырған.

Осы орайда Б. Доскараевтың 1993 жылы қорғаған кандидаттық диссертация зерттеулерінде мынадай деректер бар: «Археологические данные и письменные источники указывают на то, что большинство племен на территории Казахстана, населявших в эпоху раннего железа его южные, восточные и центральные районы входили в сакский племенной союз, а его западные и частично северные районы – в савроматскую конфедерацию племен... Племенные союзы были новым и высшим типом социальной общности эпохи распада первобытнообщинных отношений. Таким именно типом социального общества являлся сакский племенной союз. Большое количество общих сведений о сакских племенах дают античные письменные источники, начиная с Гомеровской «Иллиады», Геродот, Гиппократ, Страбон, Арриан, Аристотель, Эсхил и др...» [6].

Қ. Закирьянов өзінің жазған кітаптарының біріндегі бір пікірінде: «тарих саясаттың қызметшісі, кез келген адам оны өз жағына тартып, өз мүддесіне қызмет еттіруге тырысады. Бұл жөнінде, әсіресе, орыстардан басқа халықтардың өткен тарихы болмаған деген кеңестік тарихшылар бәрінен басып озған еді. Мен тек тарихпен айналысамын, ешкімге қызмет жасамаймын, мен тек ақиқатты түсінгім келеді. Жоғары трибуналарға шығып жалынды сөз айту үшін, алдымен өз ұлтымды тізерлеуден тұрғызып, оларға ата-бабалардың бүгілмес рухын қайтарғым келеді» деп жазады.

Осындай ауқымды ғылыми зерттеулер мен еңбектерге қарай, оның елдегі түрлі саладағы толық штатты ғылыми-зерттеу институттарының жасайтын жұмыстарын жалғыз өзі атқарып жүргенін атауға болады. Сонда әлгі институттардан қандай пайда бар, олар Қазақстанның атын немен шығарып жүр деген сұрақтар туындайды. Алайда, көпшілік мұндай ұйымдардың халық есебінен қаншамасы өмір сүріп жатқанын біле бермейді.

Жалпы алғанда, бүгінде спорттық дене шынықтыру жетістіктері ғаламдық өркениет пен мәдениеттің ажырамас бөлігі болып табылады.

Әлемде ұлттық және халықаралық спорттық ұйымдар арасында өзара қарым-қатынастың нақты жасалған нормалары мен ережелері бар бірыңғай спорт кеңістігі қалыптасты. Сонымен қатар, кәсіпқой спортшыларды дайындаудың технологиялары мен әдістемелері бойынша ғылыми-ақпараттық материалдары да айқын түрде өсті. Олимпиадалық ойындар мен оған ұқсас жарыстарға қатысушы спортшылар мен елдердің саны арта бастады. Олимпиада мен Азия ойындары, Универсиада тәрізді ірі іс-шаралар дәуір айнасына айналып, олар өркениеттің даму деңгейінің көрінісіне айналды [7].

Елімізде соңғы онжылдықта өткен Азияда, ЭКСПО, Универсиада сынды ауқымды халықаралық іс-шаралардың бастамашысы мен қолдаушысы Тұңғыш Президент Н. Назарбаев екені баршаға аян. Алайда, мұндай шараға қол жеткізу, оны ұйымдастыру мен өткізуге байланысты ерекше қызмет жасаған адамды ойдан шығармаған абзал. Солардың ішінде, XXVIII Бүкіләлемдік қысқы Универсиаданы Алматы қаласында өткізу жөніндегі идеяны алғаш айтып, жоғарыға хат жолдап, қоғамды осы жаңалыққа дайындап, сендірген тұлға Қ. Закирьянов екенін ұмытпау керек.

Мысалы, 2007 жылы Қытайда Бүкіләлемдік спорттық студенттер форумы өтіп, онда Қ. Закирьянов сөз сөйледі. Ол бірінші болып XXVIII Бүкіләлемдік Универсиаданы Алматы қаласы өткізетінін баяндады және сол үшін ол өзінің бар күш-жігерін салды. Біз Қазақстаннан келген бірнеше делегаттар мұндай баяндауға таң қалдық. Кейінгі кішігірім ортада оған бұл идеяның қиялға жайып екені және оның қиялшыл адам екені айтылды.

Осы жерде салыстыру үшін айта кететін нәрсе, өткен ғасырдың 70-жылдарының басында атақты боксшы, КСРО құрамасының мүшесі Марат Жақсыбаев кеңестер елінің универсиадасында кезекті чемпиондығына қол жеткізіп, Бүкіләлемдік Универсиадаға жолдама алды. Бірақ оның бұл әлемдік универсиадаға баруы бойынша түрлі кедергілер пайда болды. Сол кездегі ҚазКСР-ның атақты азаматтары іске араласқанымен одан ештеңе шықпады, яғни ол жаққа елден бір чемпионды жібере алмады. Ал біздің айтқымыз келгені, Қ. Закирьянов Алматыда бұл іс-шараны өткіземіз деп, іс жүзінде ол фантастиканы үлкен мерекеге және шындыққа айналдыра білді. Оның ел спортының дамуына деген мүддесі мен шын жанашырлығы осы студенттік Олимпиада ойындарын елде өткізілуінде басты қозғаушы күш болып табылды.

Осының арқасында, Елбасының тиісті жарлығына сай, Үкімет тарапынан шұғыл іс-шаралар жоспары жасалып, оның аясында Алматы қаласында қысқа уақыт ішінде «Алматы-Арена», «Халық-Арена» сияқты ірі нысандармен қатар басқа да көптеген денсаулық сақтау және мәдениет нысандары бой көтеріп, Шымбұлақ, Медеу, Балуан Шолақ атындағы спорт кешендері сияқты көптеген орындар күрделі жөндеуден өтіп үлгерді. «Қазтрансгаз» универсиаданы қамтамасыз ету үшін бүкіл қалаға газ құбырларын тартты, жаңа ТЭО, әуежай, көліктік қиылыстар, студенттік қалашық, әрбір ауданда балалардың заманауи спорттық кешендерін салу үшін республикалық бюджеттен қомақты қаржы бөлінді. Осылайша, еліміздің әсем қаласы Алматының әлеуметтік және спорттық инфрақұрылымына қосымша жаңа өң берілді.

Осындай жұмыстардың арқасында өткен Универсиадада 171 спортшы студенттен тұратын Қазақстанның құрама командасының спортшылары тағы бір халықаралық аренада жетістіктерге қол жеткізсе, кейбір спортшылар өздерінің алғашқы дебюттерін жасай алды. Жалпы, әлемнің 57 елінен 1659 спортшы қатысқан Алматыда өткен бұл Универсиадаға Студенттік спорттың Халықаралық федерациясы (FISU) студенттердің қысқы ойындар тарихындағы ең үздік іс-шара деген баға берген болатын [8].

Өкінішке орай, Универсиада аяқталысымен ақ, бұл идеяны ойлап және оның өткізілуіне алғышарттар жасаған адамдар, сол кездегі Үкімет басшысы өткізген жиналыс барысында ұмыт қалды. Өйткені, оның барлық жемістері алдын ала бөлініп қойылған екен. Алайда, баршаға белгілі Закирьяновтың студенттер спорты Федерациясының төрағасы ретінде мұндай идеяға бастамашы болмағанда және оны іс жүзіне асырмағанда, Алматы ешқашанда Бүкіләлемдік Универсиаданың астанасына айналмас та еді. Өйткені, бұл дүниеде өзінің ауқымы жағынан Олимпиада ойындарынан кейінгі ірі іс-шара осы Бүкіләлемдік Универсиада болып саналады.

Шынайы фактілерге келгенде, Қайрат Қайроллаұлы осы халықаралық спорттық іс-шараны Қазақстанда өткізу туралы алғаш ой бергенде, республикадағы бүкіл басшылық оны күлкі етіп, сынаған еді. Бірақ, шынайы іске деген шын жанашырлық өзінің дұрыстығын дәлелдеп берді. Елімізде бірінші болып Олимпиадалық ойындарды Алматыда өткізуді ұтып аламыз деп жариялаған да осы Қ. Закирьянов болатын. Көпшілік қауым Олимпиада ойындарын өткізуге құқық алған қала Халықаралық Олим-

пиада комитетінен (әрі қарай – ХОК) бірденнен бір миллиард АҚШ долларын алатынын біле бермейді. Ал оған қосымша жас тәуелсіз Қазақстанның имидждік жарнамасы мен абыройын және салынған нысандардың кейін халыққа қалатын жағын тағы қосыңыз. Сол үшін де АҚШ, Ресей, Ұлыбритания сияқты басқа да көптеген елдердің елбасылары, мұндай құқыққа қол жеткізуге белсенді түрде қатысады. Тайтала кезінде 6 елдің арасынан Қазақстанның Алматы қаласы Пекинмен бірге финалға шығып, Швейцарияның Лозаннысындағы алдын ала турда Пекинді басып озған едік. Бірақ Малайзияда өткен жасырын дауыс беруде, 100-ден аса ХОК мүшелері 4 дауыс артықтықпен жеңісті Пекинге беріп жіберген болатын. Егер де жарты жыл бұрын Қ. Закирьяновты осы шара бойынша ұйымдастыру комитетінің бас кеңесшісі еткенде, онда жеңіс біз жағында болары айқын еді. Біздің бұған қазіргі уақыттағы сеніміміз 100 пайыз. Өйткені, оның спорт әлеміндегі, әсіресе FISU мен ХОК басшылары арасындағы беделі өте жоғары болып табылады.

ҚазСТА президенті, профессор Қ. Закирьяновтың 1997 жылдан бері Қазақстан студенттер спортын үздіксіз басқарып келуі, FISU басшылығының XXVIII қысқы Универсиаданы Алматыда өткізу туралы шешім қабылдауы, оның халықаралық спорт аренасындағы үлкен жетістіктерінің танылуы болып саналады. Мәселен, соның нәтижесінде 2015 жылғы Испания (Гранада) мен Словакияда (Штрбске-Плесо, Осрблье) өткен XXVII қысқы Универсиадада Қазақстан студенттер құрамасы командалық есепте үшінші орынды алса, 2017 жылғы Алматыдағы Универсиададағы финалда алға тек Ресейді ғана жібере отырып екінші орынға табан тіреген болатын.

2015 жылы Қ. Закирьянов Швейцарияның Лозанна қаласындағы Халықаралық студенттер спорты федерациясының Бас ассамблеясында, оның атқару комитетінің мүше-ассессоры болып сайланды. Дәл осы жылы FISU әлемдік және қазақстандық спорттың дамуына қосқан айырықша үлесі үшін Қазақ спорт және туризм академиясына «Әлемнің үздік университеті» атағын берді. Сондықтан да осындай ел абыройын асқақтатар ерекше еңбегі мен қызметтері үшін еліміздің спорттық қауымы мен спортшылар ортасы Қ. Закирьяновқа қарыздар десек қателеспейміз.

Бүкіл әлемдік ғылыми ұйымдар форумдарында, шетелдік және отандық ғылыми әдебиеттерде, сондай-ақ, баспасөзде халықтардың

ұлттық, тарихи және әлеуметтік-педагогикалық ерекшеліктеріне қатысты дене шынықтыру мен спорт саласында ғылыми және әдістемелік қызмет тәжірибелерін біріктіру қажеттілігі туралы көзқарастар көптеп айтылады. Осыларды ескере отырып, бізге аталмыш процесті Қазақстан Республикасының үлгісінде зерттеу мүмкіндігі туып отыр [9].

Дәл осы көзқарастар мен процестерді Қ. Закирьянов іс жүзіне асыра білген тұлғаның бірі. Олай дейтін себебіміз, Қ. Закирьянов басқаратын Қазақ спорт және туризм академиясы, бүгінгі таңда бәсекелестіктің қызу науқанындағы нарық заманы аясында, тарихи-педагогикалық, спорттық-педагогикалық, оқу-әдістемелік және ғылыми-зерттеушілік жұмыстардың басын біріктіре отырып мұғалімдерді, спортшылар мен бапкерлерді оқыту мен дайындаудың жаңа технологиясына қол жеткізе білді. Академия қарамағындағы жоғары дәрежелі спортшылармен медико-биологиялық тексеру және зерттеу жұмыстарын жүргізетін Спорт ғылыми-зерттеу институтын айтпағанның өзінде, академияның инновациялық жобалары шеңберінде 2017 жылы алғаш рет бір жылдық профильдік магистратура базасында білікті мамандарды даярлауға арналған Бапкерлердің жоғары мектебі ашылды. Оған ұқсас мектептер АҚШ, Канада, Қытай, Жапония, Ресей, Украина, Беларусь, футболдан Ұлыбритания мен Испания сияқты елдерде жұмыс жасайды екен.

Осылайша, профессор Қ. Закирьянов ел спортының дамуына өзіндік өшпес үлес қосып келе жатқан айтулы азамат деуге тұрарлық. Мәселен, Кеңестік дәуірде сол кездегі Ә. Нұрмаханов, О. Жарылқапов, Ж. Үшкемпіров, Ғ. Қосанов, А. Тұяқов, Ш. Серіков, А. Жармұхамедов, С. Қонақбаев сынды т.б. көптеген спорт майталмандары КСРО мен ел аумағында халықты жалт қаратса, тағдырдың талай қиындықтарына қарамастан, өмір, білім, ғылым және спорт тұрғысынан қоса алғанда Қайрат Қайроллаұлы Закирьянов халықаралық деңгейде елді жалт қарата білген ел азаматы және шынайы жанашыр тұлға деуге де толық негіз бар.

Бүгінде Қазақ даласының терең тарихымен, жарты әлемді бағындырған Шыңғысхан сияқты түрлі тарихи тұлғаларды зерттеп-зерделеумен қатар айналысып жүрген Қ. Закирьяновты көре алмаушылар мен дұрыс түсінбеушілердің кездесуі көңілді қатты қынжылтады. Ғылыми зерттеу бір жақты емес, жан-жақты дүние екені баршаға белгілі. Ол өзінің тарихи зерттеулері арқылы әлемдегі басқа ұлттар намысына ти-

местен, өз ұлтының тарихын ұлықтап жүрген зерттеуші. Бұл дана халықтың «Тау намысына тиместен, даланы ұлықтадым» деген мәтеліне тура келеді. Оның тарихи зерттеулері ресми ғылым тұрғысынан алғанда қазіргі идеологтар, кейбір ғалымдар мен мамандар, әдеби сыншылар тарапынан «қызба» түрде керісінше талқыланып, керек десе өз елінде бұл авторды халыққа күйе жағып көрсетуге тырысып бағуда. Алайда, өз елімізден басқа өзге елдердің өзінде, оның зерттеулері туралы сыртынан кері сынаушы азаматтар, түрлі халықаралық ресми жиындар мен форумдар кезінде ашық және ресми түрде өздерінің қарсылықтарын білдіре алмай келеді.

Кезінде А. Эйнштейннен ықтималдылық теориясы туралы ой басына қалай келгенін сұрағанда, ол «Мен мұны жасауға болмайтынын білмедім. Ал басқалар білді» деп жауап берген екен. Сол үшін де ғылымда шешілмейтін мәселе жоқ, бірақ шешілмеген проблемалар бар. Мәселен, т.ғ.д. және г.ғ.д. Лев Гумилев өзінің ортағасырларға арналған ғылыми трактаттарында 500 жылдан аса уақыт сеніп келген және ешқашан болмаған патшалықтың құпиясы мен аңыздарын ашып көрсетіп, оны дәлелдеген болса, профессор Қ. Закирьянов тарихи талдаулар әдісімен көптеген алғашқы дереккөздер негізінде бұл фальсификациялардың себептерін түсіндіріп берді, сондай-ақ көшпенділер өздерінің тыныш әрі еңбекқор көршілерін ренжіткен жабайы қарақшылар болды деген көзқарасқа ашық түрде қарсы пікірлер айтты. Жалпы айтар болсақ, ғалымның айналысып жүрген осындай терең тарихи зерттеулері күрделі тақырыптарды қамтиды, ал ол үшін зерттеуші атақты да, ақшаны да, қызметтік мансапты да ешкімнен талап етіп не болмаса өз еңбектерімен мақтаншақтық танытып жүрген жоқ. Бұл дегеніміз – ғылымды танып, оны шынайы зерделеп жазып жүрген адамның қалыпты ахуалы болып саналады. Осы орайда, халқымыз мақтаншақтықта ұлттық негіз жоқ дейді. Мысалы XI ғасырдың ірі ғалымы М. Қашғари «Диуани лұғат ат түрік» атты еңбегінде: «Түрікте өзін ұнату, мақтану деген жоқ. Түріктер үлкен ерлік және жанкештілік іс жасағанның өзінде ерекше іс істемегендей сезінеді» деп жазып кеткен. Түркі біздің түптүқиян тегіміз. Тегімізге, қанымызға бітпесе, демек мақтаншақтық бер жақта, яғни алып-қашпа өмір ағымында пайда болған бірдеме болса керек.

Өткен ғасырдың 80-жылдарының басында Мәскеу тарихтағы түркілік кезеңге үлкен көңіл бөліп, ол бойынша VIII-XV ғасырларды қамтитын

ғылыми тақырыптарға қолдау білдірілді. Бірақ сол кездегі ішкі саяси тыйымдардың себебінен одан көңіл көншітер ештеңе шыға қоймады. Ал шын мәнінде, дәл қазіргі уақытта Қайрат Қайроллаұлы жасағандай, сол кездері де Шыңғысханды зерттеуден бастау керек еді. Ал ол болса қарапайым түрде әрі тапқырлықпен бүкіл тыйым мен құпияны жарыққа шығара білді.

Тау тұлғаның қызмет және ғылым мен спорт істері жолындағы еңбектерін атай отырып, оның жеке тағдыры туралы айтпай кетуге де болмас. Өйткені өлшеп берілген өмірде адам баласына сан түрлі тағдыр жолдары мен сынақтары берілері хақ. Дәл сол сияқты Қ. Закирьянов талай тағдыр тауқыметтерін басынан өткеріп, ол үшін қарапайым адамдар мен ел басқарушылары тарапынан қайтарма жауаптарды да сезінді. Егер де 1991 жылғы тамыз айындағы қайғылы жағдай болмағанда, мүмкін бүгінгідей деңгейдегі Қайрат Қайроллаұлы болмас та ма еді?! Онымен қоса, апаттың кесірінен жүру мүмкіндігінен айырылған зайыбымен бір сәт ара үзбестен 20 жыл бойы өмір сүруі, сол кезде айналасын қаншама сұлу да жас әйелдер қаумалап, онымен бірге проректор, ректор, Президент Әкімшілігі қызметкері сияқты қызметтік баспалдақпен көтеріліп бара жатқан адамның өз отбасын қалдырмастан нағыз азаматқа тән қасиетпен бірге өмір сүруін екінің бірі басынан кешіре бермес.

Жалпы алғанда, жүргізілген зерттеулер мен ізденістер барысында, біз Қ. Закирьяновтың жеке тағдыры, сондай-ақ тікелей атсалысып, қатысуымен ел спортына, сондай-ақ оның білім саласы мен ғылымына жасап жүрген еңбектерінің және маңызды іс-шараларда сенімді қадам жасап, қосқан зор үлестерінің басын біріктіріп көрсетуге тырыстық. Әрине, бұл дәйектік зерттеулер оқырман қауымға терең ой салар деген үміттеміз.

**Қорытынды.** Дана халқымызда «Жақсы адам – елдің ырысы, жақсы жер – жанның тынысы» деген мақал бар. Дәл осындай ырысты да, кең тынысты азаматтың бірі осы Қайрат Қайроллаұлы Закирьянов болып табылады. Елбасымыз өзінің «Ұлы даланың жеті қыры» атты мақаласында елдің тарихи-мұралық және рухани-адамгершілік тұрғысында дамуының өзіндік бірегей жолын сілтеген болса, Қ. Закирьянов осы жолды ұстанған, өз елінің нағыз патриоты мен жанашыры болып табылатын сегіз қырлы, бір сырлы тұлға, әрі шынайы ғалым.

Өйткені адам жылдар өтіп, жасы өскен сайын сана жүйесінде ақылдан гөрі тәжірибелік басымдық алады. Өмірдегі құбылыстар мен қайшылықтар салыстырмалы түрде тәжірибе сүзгісінен өткізіліп, түсініліп өз қисынын табады.

Қосымша айта кетерлік нәрсе, Қ. Закирьяновтың пікірі бойынша елдегі студенттік спорттың дамуына басымдық беру мақсатында «Студенттік спорт туралы» Заң қабылданып, оның негізінде Мемлекеттік бағдарлама қабылдануы тиіс. Қазақстан Ұлттық студенттік спорт ұйымын басқарып келе жатқан Қайрат Қайроллаұлының бастамасымен оның алғышарттары, яғни «2019-2025 жылдарға арналған ҚР студенттік спортты дамытудың Тұжырымдамасы» жасалды. Оның басты мақсаты: дене шынықтыру мен спортты студенттік жастарға сауықтыру, дене дайындығы мен дамуын жақсарту, саламатты өмір салтын қалыптастыру және білім сапасын арттырудағы тиімді құрал ретінде қолдануға, сондай-ақ студент-спортшыларымыздың Олимпиадаларда, Универсиадаларда, әлем чемпионаттары мен басқа да халықаралық ірі жарыстарда сәтті өнер көрсетуге жағдай жасау болып табылады. Ол бұл мәселелер туралы «Дене шынықтыру теориясы және әдістемесі» атты ғылыми журналының 2020 жылғы №2 (60) басылымында кең түрде мазмұндаған.

Ал кезінде Қ. Закирьяновтан заңсыз түрде ҚазСТА (кейіннен жеке меншікке айналған) мүліктерін алып қоюға және өзін түрмеге тоғытуға тырысқан жоғары шенді тұлғалардың (министрлер, генералдар, әкімдер және т.б.) жасаған қиянаттары мен кедергілеріне, оның батылдықпен табанды түрде қарсы тұруы жөніндегі мәселе өз алдына бір төбе және бөлек тақырып.

Қорытындылай келе айтқанда, біздің ойымызша, осындай тау тұлға әрі ел жанашыры бола білген азаматтарымыздың арқасында әлемдегі жаһандық дамуға біздің еліміз өз үлесін әлі де қоса беретін болады. Өткенді саралап, жеріміздің алдағы тарихи жолдарына зор үмітпен қарай отырып, әлемдік қауымдастықта Қазақстанның танымалды болуының шеңберін барынша кеңейте беруіміз қажет.

Әлемде көптеген елдер өз мемлекетінің ресми атауымен қатар ерекше бейресми түсініктерді де қолданып жатады, ал тарих қойнауында біздің қасиетті топырағымызды Ұлы Дала деген болса, онда туған ата-бабаларымыз бен біздерді Ұлы Даланың ұлдары деп атаған!

## Әдебиеттер

- 1 Спорт – елдің мерейін асырып, абыройын тасытатын сала – Елбасы // <https://www.inform.kz/kz/sport-eldin-mereyin-asugur-abugoyn-tasytatyn-sala-elbasy>
- 2 Шеллер М. «Vom Ewigen im Menschen» (От вечного в человеке). – Лейпциг, 1921. – 87 с.
- 3 Гаттмэн А. От ритуала к рекорду. – Университет Колумбия, 1978. – 142 с.
- 4 Марьянович Р. Социальная функция спорта. – Белград, 1979. – 135 с.
- 5 Закирьянов К.К. Тюркская сага Чингисхана. Сокровенное сказание казахов: докум. исследование. – Алматы: ИД «Жибек жолы», 2008. – 292 с.
- 6 Доскараев Б.М. Физическое воспитание на территории Казахстана с древнейших времен до возникновения государств раннефеодального типа: специальность 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»: диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Доскараев Бауржан Мелдебекович; КазИФК. – Алматы, 1993. – 198 с.
- 7 Закирьянов К.К. Нет земли без отцов, а народа без кормчего (О приверженности Н.А. Назарбаева к спорту) // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №2. – С.13.
- 8 Зимняя\_Универсиада\_2017 // <https://www.ru.wikipedia.org/wiki/>
- 9 Доскараев Б.М., Сейсенбеков Е., Алтынбек Е.Т. Қазақстандағы Олимпиадалық білім және спорт тарихының очерктері. – Алматы, 2019. – 400 б.

МРНТИ 77.31.09

**Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Даумов А.А., Камеш К.**

НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан

**СУДЕЙСТВО В ФУТБОЛЕ. СИСТЕМА НАРУШЕНИЙ И НАКАЗАНИЙ. МЕЖДУНАРОДНЫЕ ТУРНИРЫ**

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Бодрунов Анатолий Алексеевич, Даумов Алтай Алмасович, Камеш Куат

**Судейство в футболе. Система нарушений и наказаний. Международные турниры**

**Аннотация.** В статье рассматривается повышение качества и работ судейства, добавление дополнительной бригады судей с равными полномочиями, оказывающих огромное влияние на ход и результат матча. Идея судейства двумя бригадами состоит в том, что бригада судей оценивает как действия игроков, так и решения судей, при этом обладает правом отмены ошибочного или умышленного решения в процессе игры, правом принятия окончательного решения. Ожидаемый эффект судейства двумя бригадами – исключение риска договорных результатов, снижения числа нарушений и травм, влияния мест команд в турнирной таблице, полная удовлетворённость от справедливого результата матча. Новая система нарушений и наказаний, учитывая уровень тяжести нарушения: легкой, средней и тяжелой, соответственно. Временная нетрудоспособность и необходимость оплаты игроков, получивших травмы разной степени. Расчёт времени удаления. Виды нарушений и наказаний.

**Ключевые слова:** футбол, очки за каждое взятие ворот, судейство с отменой ошибочного решения в процессе игры, новая классификация нарушений и наказаний, оптимизация физической нагрузки.

Doskarayev Baurjan, Bodrunov Anatoliy, Daumov Altai, Kamesh Kuat

**Refereeing in football. System of violations and punishments. International tournaments**

**Abstract.** This part of the article analyzed the improvement of the quality and work of refereeing, the addition of an additional team of judges, with equal powers, having a huge impact on the course and outcome of the match. The idea of refereeing by two teams is that the team of judges evaluates the actions of both the players and the decisions of the judges, while having the right to cancel an erroneous or willful decision during the game, the right to make a final decision. The expected effect of refereeing by two teams is the elimination of the risk of contractual results, the reduction in the number of violations and injuries, the influence of team places in the standings, complete satisfaction from a fair match result. The new system of violations and punishments, given the level of severity of the violation: mild, moderate and severe, respectively. Temporary disability, and the need to pay players who have received injuries of varying degrees. Calculation of the removal time. Types of violations and punishments.

**Key words:** football, points for each goal, refereeing with the cancellation of an erroneous decision in the game, a new classification of violations and punishments, optimization of physical activity.

Доскараев Бауржан Мелдебекұлы, Бодрунов Анатолий Алексеевич, Даумов Алтай Алмасұлы, Камеш Куат

**Футболдағы төрешілік. Бұзушылықтар мен жазалар жүйесі. Халықаралық турнирлер**

**Аңдатпа.** Мақаланың бұл бөлімінде төрешілердің сапасы мен жұмысының жақсаруы, тең өкілеттіктері бар, матчтың барысы мен нәтижесіне үлкен әсер ететін қосымша судьялар құрамы қарастырылды. Екі команданың төрешілік ету идеясы, судьялар тобы ойыншылардың да, судьялардың шешімдерін де бағалайды, ал ойын барысында қате немесе қасақана шешімді жоюға, түпкілікті шешім қабылдауға құқылы. Екі команданың төрешілерден күтілетін әсері – келісім-шарт нәтижелерінің қаупін жою, бұзушылықтар мен жарақат алу санының азаюы, команданың турнирлік орындарға әсері, әділ матчтың нәтижесінен толық қанағаттану. Бұзушылықтың ауырлық дәрежесін ескере отырып, бұзушылықтар мен жазалардың жаңа жүйесі: сәйкесінше жеңіл, орташа және ауыр болып бөлінді. Уақытша еңбекке жарамсыздық және әр түрлі дәрежедегі жарақат алған ойыншыларға төлем жасау қажеттілігі, шығару уақытын есептеу, бұзушылықтар мен жазалардың түрлері туралы айтылды.

**Түйін сөздер:** футбол, әр голдың ұпайлары, ойындағы қате шешімнің күшін жоюмен төрешілік ету, бұзушылықтар мен жазалардың жаңа классификациясы, физикалық белсенділікті оңтайландыру.

**Введение.** Действующее авторитарное судейство господствует около 157 лет, несмотря на то, что не является до конца решёнными бесспорным институтом современного футбола. Сущность действующего судейства – неограниченная власть судьи в поле и бесправие игрока. Судья всегда прав. При этом единственно правильным поведением игрока является беспрекословное повиновение. Возражение игрока мгновенно наказывается. Решение судьи окончательно и отмене не подлежит.

Основой авторитарного судейства являются действующие правила игры и личные качества судьи, оказывающие огромное влияние на ход и результат матча. Основой квалифицированного судейства, как правило, является высокий уровень образования и культуры судьи, неквалифицированного судейства – недостаточная теоретическая и физическая подготовка, корыстный интерес, агрессивное поведение, ортодоксальные политические взгляды, неприязненное отношение к игрокам, команде, стране.

**Задача исследования.** Разработка новых параметров в системе судейства, которые устраняют имеющиеся недостатки, способствуют повышению результативности игры и оптимизируют физическую нагрузку.

**Метод исследования.** Научно-педагогический. Исследовались действующие параметры судейства и их спортивно-правовые аспекты, в том числе некоторые изменения в правилах судейства, которые утверждены международным советом футбольных ассоциаций, ИФАБ.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Современные параметры игры, а особенно система нарушений и наказаний и судейство, изменились незначительно со дня их принятия. С тех пор минуло 157 лет, человечество вступило в цифровую, генную эпоху, однако футбол мало чего позаимствовал от научно-технического прогресса.

Неизбежным последствием авторитарного судейства являются ошибки, умышленные решения, спорные и договорные матчи. Поэтому возникает задача исключить судейские ошибки, повысить защищённость игрока, получить «экологически чистый», бездоговорный результат. Решается эта триединая задача судейством матча двумя бригадами: бригадой судей в поле, БСП – 2, судьёй по составу – 1, судьёй-хронометристом – 1 и высшей надзорной коллегией судей, ВНКС – 3. Всего: 7 судей. Такой состав судей определяется спецификой игры в футбол.

Специфика состоит в мгновенности и неповторимости игровой ситуации. Судья должен обладать высокой теоретической и физической подготовленностью, постоянно находиться рядом с игровой ситуацией, обладать быстрым восприятием и быстрым принятием квалифицированного решения. Отбор судей должен быть по этим критериям [1].

**Сущность судейства матча двумя бригадами** состоит в том, что бригада судей ВНКС оценивает действия как игроков, так и решения судей БСП, *при этом обладает правом отмены ошибочного или умышленного решения в процессе игры, правом принятия окончательного решения.* Ожидаемый эффект судейства двумя бригадами – бездоговорный результат, снижение числа нарушений и травм, адекватное место в турнирной таблице, полная удовлетворённость от справедливого результата матча.

**Функции судей БСП.** Два судьи в поле с равными полномочиями. Каждый на своей половине отслеживает численный состав команд, оценивает действия игроков, фиксирует нарушения, назначает наказания и проводит их исполнение, фиксирует взятие ворот. На своей половине поля – верховенство принятия решения, на чужой – консультация. Решение об остановке или прекращении матча принимается совместно с судьями ВНКС.

**Обязанности ВНКС.** Надзор за действиями игроков и решениями судей в поле, видеозапись матча, фиксация всех ошибочных и умышленных решений, оценка видеозаписи, составление итогового протокола. Наиболее тщательно оцениваются основные санкции судей БСП: назначение 11 м, штрафного удара вблизи штрафной площадки, наказание жёлтой, красной карточкой, взятие ворот.

**Санкции судей ВНКС:** согласие с принятым решением, отмена ошибочного решения, принятого судьями БСП. Остановка игры. Прекращение матча. Отмена 11 м, взятия ворот, наказания жёлтой или красной карточки являются основанием для замены судьи в матче [2].

**Судья по персоналу** отслеживает численный состав команд, производит замену игроков без остановки матча. Сначала выход, затем вход заменяющего игрока.

**Судья-хронометрист** ведёт учёт «чистого игрового времени». Выход мяча за пределы поля или остановка игры по сигналу судьи фиксируется остановкой хронометра, продолжение игры – пуском хронометра. Начало матча – по свистку судьи в поле, *окончание тайма и матча – по*

**сигналу судьи-хронометриста.** Время матча – на табло. Суть «чистого времени» – ликвидация дополнительного и компенсированного времени.

**Цель судейства матча двумя бригадами:** учёт всех нарушений, совершаемых игроками, всех ошибочных и умышленных решений судей. Количественные показатели судей в поле являются реальным отражением их квалификации основанием для использования судей в дальнейшем. Введение правила «отмены ошибочного или умышленного решения в процессе игры» позитивно повлияет на повышение качества судейства, поскольку угроза отмены решения является сильным предупредительным средством для самолюбия судьи.

**Система нарушений и наказаний**

В игре фактически – две категории игроков: полевые и вратарь. Более подробно рассматривать специализацию полевых игроков не имеет смысла, так как они совершают однородные нарушения. Большею частью лёгкие, средней тяжести, редко тяжкие. Применительно к тяжести нарушений вводится новая система фиксации наказаний. Каждое нарушение характеризуется своими квалифицирующими признаками, за каждое наказание предъявляется своя карточка: розовая, жёлтая, красная.

**Лёгкое нарушение** – толчок или удар *игрока, владеющего мячом, повлёкший его падение, потерю мяча, лёгкую травму*, наказывается временным удалением на 6 мин. Нарушение фиксируется **розовой карточкой**. В случае взятия ворот во время отбытия 6 мин. наказания нарушитель возвращается в игру. Повторное лёгкое нарушение наказывается удалением игрока до конца матча без права замены. Наказание погашается по окончании матча.

**Нарушение средней тяжести** – толчок или удар *игрока, владеющего мячом, повлёкший его падение, потерю мяча, травму средней тяжести, оказание медицинской помощи на поле или вне поля с последующим возвращением игрока в игру*, наказывается удалением нарушителя на 10 минут. Нарушение фиксируется **жёлтой карточкой**. В случае взятия ворот во время отбывания 10 мин наказания нарушитель досрочно возвращается в игру. Повторное нарушение средней тяжести наказывается удалением до конца матча без права замены. Наказание погашается по окончании матча.

**Тяжкое нарушение** – толчок или удар *игрока, владеющего мячом, повлёкший его падение, потерю мяча, тяжёлую травму, которая исключает игрока из игры*, наказывается **16.5 м**

**штрафным ударом из сегмента и удалением до конца матча без права замены.** Нарушение фиксируется **красной карточкой**. Очередной матч не пропускается.

В случае невозможности травмированного игрока играть в течение 7 дней и более нарушитель выплачивает потерпевшему игроку его заработок за пропущенные дни. В случае невозможности играть 21 день и более нарушитель оплачивает потерпевшему игроку весь курс лечения, наказывается дисквалификацией условно до конца сезона. Наказание погашается с началом нового сезона при полной оплате причинённой травмы [3].

**Временная нетрудоспособность и необходимость оплаты**

Нормативы временной нетрудоспособности 7 и 21 день установлены Международной организацией труда (МОТ) и ратифицированы подавляющим большинством стран. Денежная компенсация за травму имеет целью сокращение нарушения травм.

**Расчёт времени удаления. Виды нарушений и наказаний**

**Временное удаление** – это часть времени матча, которая приходится на одного игрока. Время матча – 60 мин, состав команды – 10 игроков. Расчёт. 60 мин:10 = 6 мин. Лёгкое нарушение наказывается временным удалением игрока на 6 мин, средней тяжести – удалением на 10 мин, тяжкое нарушение – 16.5 м штрафным ударом, удалением до конца матча без права замены и условной дисквалификацией до конца сезона. Условное наказание погашается с началом нового сезона при полной оплате лечения. Повторное тяжкое нарушение в течение последующих 30-38 игр наказывается пожизненной дисквалификацией [4].

**Смысл временного удаления**

Повышение результативности, предупреждение нарушений и травм, исполнение и погашение наказания в текущем матче, отмена переноса наказания в очередной матч.

**Международные турниры**

Чемпионат Европы с участием 30 команд

Кубок Европы для 30 команд организуют 2 сопредельные страны по 15 в каждой.

**Первый этап.** Первый круг: 3 группы по 5 команд. Во второй круг выходят 4 команды. Второй круг: 4 группы по 3 команды. В финал из группы выходит 1 команда.

**Второй этап.** Финал: 8 команд, две группы по 4. Первый круг – игры в четвёрке. Победители групп разыгрывают кубок, команды, занявшие вторые места – 3-4 места.

Чемпионат мира с участием 40 команд

Кубок мира с участием 40 команд организуют 2 сопредельные страны по 20 в каждой.

Первый этап. Первый круг: 4 группы по 5 команд. Во второй круг из группы выходят 3 команды. Второй круг: 4 группы по 3 команды, из группы выходит 1 команда.

Второй этап. Финал. 8 команд, две группы по 4. Первый круг – игры в четвёрке. Второй круг. Победители групп разыгрывают кубок, занявшие вторые места – 3-4 места.

Издержки действующей формулы розыгрыша международных турниров

Издержки Кубка Европы. Малое число команд – 16 (29%). При 55 федерациях такое количество ущемляет интересы 14 стран. Группа – 4 команды, выход из группы – 2. Нечётное количество игр – 3 (1+2, 2+1). После 3 игр в группах 8 (50%) команд покидают турнир. Стандартный проходной балл (6 очк.), коррупционная третья игра. Формальная система начисления очков. Авторитарное судейство. Нет круговой системы.

Издержки Кубка мира. В турнире участвуют 32 команды, 8 групп по 4 команды. Из группы выходят 2 команды. После 3 игр в группах 16 (50%) команд покидают турнир. Ключевой недостаток турнира – нечётное количество игр в группе. Нет круговой системы. Остальные недостатки совпадают с издержками Кубка Европы. Одна формула турнира.

**Достоинство нового формата международных турниров**

Кубок Европы для 30 команд. В турнире участвует на 14 команд больше, чем ранее. На организацию турнира в 2 странах требуется в 2 раза меньше средств, чем для всего чемпионата. Формула проведения турнира: продолжитель-

ность матча – 60 мин, состав группы – 5 команд, выход из группы – 4 команды. Судейство – двумя бригадами с правом отмены ошибочного решения в процессе игры. Начисление очков – по новым ПВ и ОС системам. Финал – 8 команд, по 4 в каждой группе. Победители групп разыгрывают кубок, золотые медали, команды, занявшие вторые места – бронзовые медали.

*На первом этапе в 1 круге – 4 (2+2) игры, во 2 круге – 2 (1+1) игры, которые согласно жеребьёвке играют на «своём» и «чужом» поле, то есть 6 игр по круговой системе. Начисление очков осуществляется по одной из систем – ПВС-IV, ПВС-V, ДОСС.*

*На втором этапе (финал) – 8 команд, две группы по 4. В группе – 3 (1+2, 2+1) игры. Турнирные очки начисляются по системе ПВС-III. При равенстве очков преимущество отдаётся команде, имеющей лучший рейтинг. Чемпион за 32 дня сыграет 10 матчей.*

Частично нарушается устоявшийся стандарт – 7 игр для чемпиона. Но этот недостаток компенсируется 3 «лишними» матчами, которые несут дополнительную прибыль. Исключается переутомление, поскольку матчи играют по 60 мин. Достоинство новой формулы: большое число команд, выход из группы 4 команд, круговая система.

Кубок мира для 40 команд. Модель турнира похожа на Кубок Европы. Чемпионат организуют 2 сопредельные страны по 20 команд в каждой. В турнире участвуют на 8 команд больше, чем ранее. На проведение турнира в каждой стране потребуется в 2 раза меньше средств, чем для всего чемпионата. Однако есть небольшое отличие. Из группы выходят 3 команды. Остальные новации совпадают с розыгрышем Кубка Европы [5].

Таблица 1 – Количество команд и процент участия в Кубке мира и Кубке Европы

№	Межд. турниры	Первый этап	Второй этап	Финал
1	Кубок мира	40 команд, 100 32 команды, 100	24 команды, 60 16 команд, 50	8 команд, 20 4 команды, 12.5
2	Кубок Европы	30 команд, 100 16 команд, 100	24 команды, 80 8 команд, 50	8 команд, 27 4 команды, 25

**Заключение.** Пройдёт непродолжительное время и «футбол будущего» станет реальной действительностью. Возможно, это произойдёт в 2030 или 2034 г. Достоинство новых параметров состоит в том, что они соответствуют целям

и природе игры, идеалам Олимпийской хартии, представляют собой *достаточно сбалансированную гармоничную систему, которая устраняет имеющиеся недостатки, способствует повышению результативности, зрелищности*

*игры, оптимизирует игровую нагрузку, бережет здоровье.* В статье показаны недостатки действующих параметров игры в сравнении с достоинствами новых.

К примеру, действующая система начисления очков имеет 7 недостатков. И самый неприемлемый из них – начисление очков за недостижимую цель игры: 0:0=1+1. Другой неприемлемый минус – открытость системы к договорным результатам. Достоинство новых систем начисления очков состоит в том, что они оценивают каждое взятие ворот и результат по месту игры, стимулируют результативность, препятствуют договорному результату и стандартному проходному баллу [6].

Принципиальный недостаток действующего судейства состоит в том, что оно носит авторитарный характер. Судья всегда прав и никогда не отменяет своего ошибочного решения. Обратная сторона такого судейства – закреплённая правилами игры коррупция: назначение наказания за игровые действия, которые не образуют состава нарушения. Достоинство нового формата состоит в том, что ошибочное решение отменяется в процессе игры, гарантируется кристально чистый бездоговорный результат игры.

Недостатки действующей системы нарушений и наказаний объединяет множество юридически ошибочных и даже абсурдных решений, принятых вопреки природе игры. К примеру, «угловой удар». Нарушение совершается в поле, а исполнение наказания переносится на угол площадки. Юридически точное решение: игрок, **умышленно** выбивший мяч за лицевую линию, наказывается удалением на 6 мин. Мяч вводится в игру. Повторное нарушение наказывается удалением до конца матча. Сохраняется динамика, повышается результативность. Наказание погашается по окончании матча.

Юридически ошибочно решена так называемая «стенка». Спорно расстояние 9 м, которое устанавливается мужскими и женскими шагами, количество игроков в стенке, встраивание в неё игроков соперника. И есть реальная опасность получить удар мячом в лицо, голову, промежуток. Вратарь теряет обзор и своевременность действий. К тому же «стенка» не спасает команду от гола, точного удара в «девятку». Юридически точное решение: наказание вблизи штрафной площадки определяется тяжестью нарушения. За лёгкое нарушение игрок удаляется на 6 мин, за нарушение средней тяжести – на 10 мин.

За тяжкое нарушение игрок наказывается 16,5 м штрафным ударом и удалением до конца

матча без права замены. Наказание погашается по окончании матча.

Абсолютно нелогичным является **наказание жёлтой карточкой**. Формально – это предупреждение, фактически – юридически ошибочная санкция – игрок пропускает очередной матч, к которому его нарушение не имеет никакого отношения. При этом есть процессуальные сложности. Наказание хранится, помнится, отслеживается его исполнение. Юридически точное решение: нарушение средней тяжести наказывается удалением на 10 мин. Повторное нарушение наказывается 16,5 м штрафным ударом и удалением до конца матча без права замены. Наказание погашается по окончании игры.

Наказание красной карточкой – апофеоз амбиций судьи, поскольку глубоко не прописаны признаки нарушения. Скажем, опасная игра. Игрок наказывается удалением и пропуском очередной игры. А можно не удалять. Обоюдная агрессия. Юридически точное решение: тяжёлая травма, которая исключает игрока из игры, наказывается 16,5 м штрафным ударом и удалением нарушителя до конца матча. Оплата за временную нетрудоспособность в течение 7 или 21 дня. Наказание погашается по окончании игры.

Избыточно суровое наказание – 11 м штрафной удар. Спорно расстояние 11 м и исполнение наказания. Пробивающий игрок имеет 7-кратное преимущество перед вратарём. Юридически точное решение: 11 м заменяется 16,5 м штрафным ударом, который уравнивает шансы борьбы вратаря и пробивающего игрока.

Организация международных турниров пойдёт на 12 незыблемых правилах: количество команд в турнире – 24 или 32, количество команд в группе – 4, выход из группы – 2 команды, количество встреч в группе – 3, игры плей-офф. Продолжительность матча – 90 мин, дополнительное время – 30 мин, компенсированное время – 1-2, 3-5 мин. Начисление очков по формальной системе – 3-1-0. Продолжительность турнира – 32 дня, команда-чемпион проходит турнир за 7 игр. Авторитарное судейство матча 3 судьями.

Новый формат организации международных турниров, который соответствует целям и природе игры, состоит из 15 правил: команд в турнире – 30 или 40, состав группы – 5, выход из группы – 3-4 команды. Количество игр на первом этапе – 4(2+2) и 2(1+1), то есть 6 игр по круговой системе. Финал – 8 команд, две группы по 4. Победители групп разыгрывают кубок, золотые медали, команды, занявшие 2-ые места, – бронзовые медали. Продолжительность матча – 60 мин. На-

числение очков на первом этапе – по одной из систем: ПВС-IV, ПВС-V, ДОСС, в финальных четвёрках – по системе ПВС-III. Судейство матча двумя бригадами: БСП – 2 судей, ВНКС – 3. Продолжительность турнира – 32 дня. Команда-чемпион проходит турнир за 10 игр.

Достоинство нового формата состоит в следующем: повышается результативность, зрелищность игры, оптимизируется игровая

нагрузка, сберегается здоровье, исключается договорный результат, стандартный проходной балл, дополнительная прибыль. Организация турниров полностью соответствует решению МОК проводить Олимпийские игры в нескольких странах. ЧЕ-2016 проводился в Польше и Украине. ЧЕ-2020 – должен состояться в 12 странах. ЧМ-2026 состоится в 3 странах: США, Мексике и Канаде.

## Литература

- 1 Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Нильдыбаев А.А. Системы оценки спортивно-технических результатов в футболе // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №2. – С.102-108.
- 2 ФИФА. – История ФИФА: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 10.06.2020).
- 3 Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Саутов Р.Т., Даумов А.А., Адамбеков Е.К. Договорный результат в футболе и средства его преодоления // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №3. – С. 99-109.
- 4 ЧМ -2026. – Чемпионат мира по футболу 2026: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki>(дата обращения: 11.05.2020).
- 5 Олимпийская хартия. – Международный Олимпийский Комитет: // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 10.06.2020).
- 6 Зуев В.Н. Спортивный арбитр: учебное пособие по специальности ФКиС / В.Н. Зуев. – М.: Советский спорт, 2004. – 380 с.

FTAMP 77.01.79

<sup>1</sup>Дошыбеков А.Б., <sup>1</sup>Колдасбаева Б.Д., <sup>2</sup>Ниязакынов Е.Б., <sup>1</sup>Серикова С.С.<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан<sup>2</sup>Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

## БОЛАШАҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МАМАНЫНЫҢ КӘСІБИ ДАЯРЛЫҒЫНДАҒЫ АКМЕОЛОГИЯЛЫҚ АМАЛ

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Ниязакынов Елдос Бағдатұлы, Серикова Саяна Сабитовна

**Болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығындағы акмеологиялық амал**

**Аңдатпа.** Мақалада авторлар болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығында акмеологиялық амалдың маңызын анықтауға тырысқан. Ғылыми-педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау негізінде акмеологиялық амалдың жүзеге асыру мәселесін жан-жақты қарастырады. Ғылыми әдебиеттерді талдау акмеологиялық амалдың теориялық-әдіснамалық негіздерін А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, Б.Г. Ананьев және т.б. ғалымдар қалағанын көрсетті. Бұл амал акмеологиялық міндеттер мен мәселелерді тиімді шешуге мүмкіндік беретін қағидалар, әдістер мен тәсілдер жүйесін білдіреді. Зерттеуде «акмеология» ұғымының мәні және болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығындағы акмеологиялық амалды жүзеге асырудың заңдылықтары мен факторлары анықталады. Болашақ маманның кәсіби іс-әрекетінде акмеологиялық амалды жүзеге асыру шығармашылыққа негізделетіні басшылыққа алынады. Зерттеудің түйіні ретінде – акмеологиялық амалдың маңызы болашақ дене мәдениеті маманының шығармашылық іс-әрекетке дайындығын жетілдіруді әдіснамалық реттеуде жатыр, ол кәсіби мотивацияны күшейтуді, шығармашылық әлеуетті ынталандыруды, жеке ресурстарды тиімді пайдаланудан тұрады.

**Түйін сөздер:** акмеология, акмеологиялық амал, кәсіби даярлық, кәсіби іс-әрекет, болашақ дене мәдениеті маманы.

Doshybekov Aidyn Bagdatovich, Koldasbaeva Bagila Dzhumabaevna, Niyazakynov Yeldos Bagdatovich, Serikova Sayana Sabitovna

**Acmeological approach in the professional training of the future specialist in physical culture**

**Abstract.** In the article, the authors tried to reveal the significance of the acmeological approach in the professional training of a future physical culture specialist. Based on the analysis of scientific, pedagogical, and psychological literature, the implementation of the acmeological approach is comprehensively considered. The analysis of scientific literature has shown that A. A. Derkach, N. V. Kuzmina, B. G. Ananyev and other scientists studied and developed the theoretical and methodological foundations of the acmeological approach. The study reveals the meaning of the concept of "acmeology", patterns and factors of implementation of the acmeological approach in the professional training of a future physical culture specialist. Creativity is the key and guiding element in the implementation of the acmeological approach in the professional training of a future physical culture specialist. The key value of the acmeological approach in this study is the methodological regulation of improving the readiness of a future physical culture specialist for creative activity, which consists of strengthening professional motivation, stimulating creative potential, and effective use of their own resources.

**Key words:** acmeology, acmeological approach, professional training, professional activity, future specialist of physical culture.

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Колдасбаева Багила Джумабаевна, Ниязакынов Елдос Бағдатович, Серикова Саяна Сабитовна

**Акмеологический подход в профессиональной подготовке будущего специалиста физической культуры**

**Аннотация.** В статье авторы попытались раскрыть значение акмеологического подхода в профессиональной подготовке будущего специалиста физической культуры. На основе анализа научно-педагогической, психологической литературы рассмотрены реализация акмеологического подхода. Анализ научной литературы показал, что изучением и разработкой теоретико-методологических основ акмеологического подхода занимались А.А. Деркач, Н.В. Кузьмина, Б.Г. Ананьев и другие ученые. В исследовании раскрыты значение понятия «акмеология», закономерности и факторы реализации акмеологического подхода в профессиональной подготовке будущего специалиста физической культуры. Ключевым и руководствующим в реализации акмеологического подхода в профессиональной подготовке будущего специалиста физической культуры является творчество. Ключевое в данном исследовании – значение акмеологического подхода заключается в методологическом регулировании совершенствования готовности будущего специалиста физической культуры к творческой деятельности путем усиления профессиональной мотивации, стимулирования творческого потенциала, эффективного использования собственных ресурсов.

**Ключевые слова:** акмеология, акмеологический подход, профессиональная подготовка, профессиональная деятельность, будущий специалист физической культуры.

**Кіріспе.** Маманның тұлғасын кәсіби дамыту – үздіксіз үрдіс, ол өзіне, өзінің кәсіби қалыптасуына, жетілуіне, кәсіби және әлеуметтік тәжірибені, шығармашылық әлеуетті және т.б. жинақтау мен дамытуға үнемі жұмыс істеуді талап етеді, бұл оған барлық кәсіби өзгерістердің орталығында болуға, бүкіл кәсіби қызмет ба-рысында сұранысқа ие болуға, яғни бәсекеге қабілетті болуға мүмкіндік береді.

С.А. Хазова өз зерттеулерінде маманның бәсекеге қабілеттілігі тек қоғамдық ғана емес, сонымен қатар жеке мәнге ие, өйткені ол оған жоғары кәсіби мәртебені, еңбек нарығындағы жоғары рейтингтік позицияны және оның қызметтеріне тұрақты жоғары сұранысты қамтамасыз етіп, толыққанды кәсіби қызмет пен кәсіби ұзақ өмір сүру үшін жағдай жасайды деп көрсеткен [1].

Қоғам талап ететін, бәсекеге қабілетті тұлғаны қалыптастыру үрдісі кәсіби оқу орнынан басталады және өмір бойы жалғасады. Маман даярлаудың сапасы, оның әлеуметтік және кәсіби міндеттерін орындауға дайындығы бірқатар нақты критерийлер мен көрсеткіштермен бағаланады. Маманның кәсіби қалыптасуының жетекші критерийлері – бұл үрдісті анықтайтын акмеологиялық детерминанттар.

**Зерттеу мақсаты** – ғылыми-педагогикалық, психологиялық, арнайы әдебиеттерді талдау негізінде болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығындағы акмеологиялық амалдың маңызын анықтау.

#### **Зерттеу міндеттері:**

- «акмеология» ұғымының мәнін анықтау;
- болашақ дене мәдениеті маманының кәсіби даярлығындағы акмеологиялық амалды жүзеге асырудың заңдылықтары мен факторларын зерттеу.

**Зерттеудің әдістері:** ғылыми педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

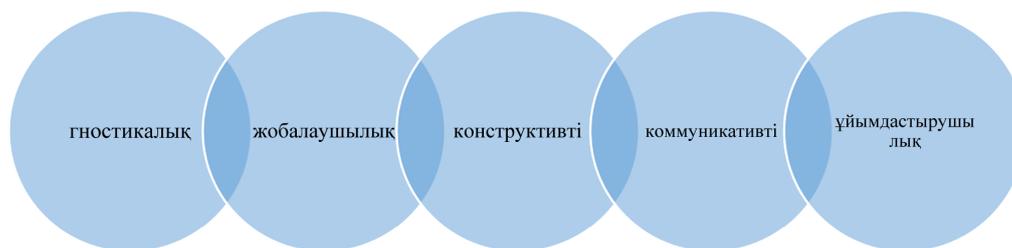
**Зерттеу нәтижелері.** Ғылыми әдебиетті талдау акмеологиялық амалдың теориялық-әдіснамалық негіздерін А.А. Деркач [2], Н.В. Кузьмина [3], Б.Г. Ананьев [4] және т.б. ғалымдар қалағанын көрсетті. Бұл амал акмеологиялық міндеттер мен мәселелерді тиімді шешуге мүмкіндік беретін қағидалар, әдістер мен тәсілдер жүйесін білдіреді. Акмеологиялық амалдың жалпы әдіснамалық қағидалары арасында бұл ғалымдар (детерминизм қағидасы, даму қағидасы, гуманизм қағидасы) арнайы,

неғұрлым нақты әдіснамалық қағидалар арасында (іс-әрекет субъектісінің қағидасы, тіршілік қағидасы, әлеуеттіні өзектіге аудару қағидасы, модельдеу қағидасы, оптимизм қағидасы, операциялық-технологиялық қағидасы, кері байланыс қағидасы) ерекшеленеді. Бұл амал жас, перспективалы, басқару теориясымен, педагогика мен психологиямен, акмеология ғылымымен өзара әрекеттесуде қарқынды дамып келе жатқан ғылыми білімге негізделген, ол кәсіпқойдың кәсіби және жеке дамуының өзара байланысындағы кәсібилік, кәсіби шеберлік мәселелерін қарастырады (А.А. Деркач) [2].

Талдау көрсеткендей, кәсіби іс-әрекеттегі «акме» дегеніміз – белгілі бір саладағы маман іс-әрекетінің мазмұнын құрайтын мәселелерді шешудің нәтижелері бойынша тұрақты сәтті жоғары деңгей. «Акме» жетістігі – адам өміріндегі көптеген объективті және субъективті шарттар мен жағдайлардың өзара әрекеттесуінің нәтижесі. Талант, қабілет, физикалық және психикалық денсаулықты субъективті факторлар ретінде қарастыруға болады, ал тәрбие, оқыту шарттары, білім сапасы және т.б. осы үрдістің объективті факторлары ретінде анықталады. Сонымен қатар, «акме» ұғымы, оған қол жеткізу үрдісі сияқты, нақты кәсіби іс-әрекетке байланысты. Акмеология өзінің дамуының басынан бастап адам қызметінің әртүрлі салаларында жоғары дәрежелі мамандарды қалыптастырудың стратегиялары мен технологияларын әзірлейді.

Педагогтың кәсіби іс-әрекеті мен тұлға қалыптастырудың заңдылықтарын зерттеуде аса үлкен үлес қосқан Н.В. Кузьминаның еңбектері. Ол өз зерттеулерінде мұғалім тұлғасын қалыптастыру, оның педагогикалық қабілеттері мен шеберліктерін дамыту үрдісін егжей-тегжейлі ашып көрсетеді, сонымен бірге шығармашылықпен жұмыс істейтін мұғалім өзін-өзі тәрбиелеумен, өзін-өзі оқытумен үйлесетін ізденіспен ерекшеленеді, «шығармашыл мұғалім – өзін дамытатын және өзін жетілдіретін адам» деп нақтылайды [3].

Н.В. Кузьмина іс-әрекеттің функционалды элементтерін «жүйенің бастапқы күйі мен түпкілікті нәтиже арасындағы негізгі байланыс» ретінде анықтай отырып, мұғалімнің іс-әрекетінде келесі функционалды блоктарды анықтайды: гностикалық, жобалық, конструктивті, коммуникативті, ұйымдастырушылық (1-сурет).



1-сурет – Педагогтың кәсіби іс-әрекетіндегі функционалдық блоктар

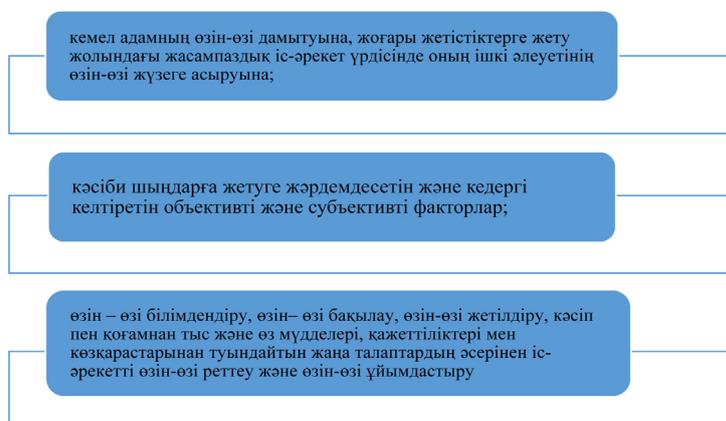
Болашақ мұғалімнің кәсіби іс-әрекетінде акмеологиялық амалды жүзеге асыру шығармашылыққа негізделеді. Әдебиеттерге сүйенсек, педагогикалық шығармашылық келесі идеяларға негізделеді: оқыту мен тәрбиенің жоғары адамгершілік қағидаттарын қалыптастыруға, баланың тұлғасын жан-жақты және үйлесімді дамуына, оқытудың кешенді тәсілін жүзеге асыруға, яғни бірлікке және сонымен бірге тәрбиелік, білім беру және дамытушылық міндеттерді шешуге бағдарлану; білім алушыларды мазмұны мен сипаты жағынан дағдылар мен қабілеттердің қалыптасуын қамтамасыз ететін танымдық және практикалық іс-әрекетке қосу; жеке көзқарас пен оқу іс-әрекетінің жеке нысандарының ұжымдық қатынастардың әртүрлі нысандарымен үйлесуі; оқытуды оңтайландыру.

Ю.А. Гагинаның пікірінше акмеология пәні ретінде адам әлеуетінің қалыптасуы және жүзеге асу үрдістері жатады [5]. Акмеологиялық қағиданың негізгі идеясы – әр адамның белгілі бір физикалық, психикалық және рухани әлеуеті бар және оның осы әлеуетке сәйкес келетін жетістіктерінің шыңдары болжамды жобалауға келеді.

А.И. Беспалов екі ұғым туралы айтады: жалпы акмеологиялық әлеует (жеке тұлғаның

арнайы ұйымдастырылған ішкі акмеологиялық ресурстарының жеке жүйесі; оның ашылуы оның қозғалысын қамтамасыз етеді: шешілетін міндеттердің үнемі күрделенуімен және жетістік деңгейінің жоғарылауымен дамудың жеке және кәсіби бағыты бойынша; (жеке тұлғаның акмеологиялық мәдениеті мен акмеологиялық көшбасшылық және акмеологиялық әсер түрінде жүзеге асырылатын кәсіби акмеологиялық құзыреттер негізінде қалыптасқан акмеологиялық кәсіби маңызды қасиеттердің жиынтығы) [6].

С.Н. Бегидова жоғары оқу орны мен жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру жүйесінде акмеологиялық амалды іске асыруда оқу үрдісінде келесідей заңдылықтар мен факторларға сүйенеді: кемел адамның өзін-өзі дамытуына, жоғары жетістіктерге жету жолындағы жасампаздық іс-әрекет үрдісінде оның ішкі әлеуетінің өзін-өзі жүзеге асыруына; кәсіби шыңдарға жетуге жәрдемдесетін және кедергі келтіретін объективті және субъективті факторларға сүйенуді көздейді; өзін-өзі білімдендіру, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі жетілдіру, кәсіп пен қоғамнан тыс және өз мүдделері, қажеттіліктері мен көзқарастарынан туындайтын жаңа талаптардың әсерінен іс-әрекетті өзін-өзі реттеу және өзін-өзі ұйымдастыру (2-сурет) [7].



2-сурет – Жоғары оқу орнының білім беру үрдісінде акмеологиялық амалды жүзеге асырудың заңдылықтары мен факторлары

Аталмыш мәселе төңірегінде спорт саласында психологиялық зерттеулер жүргізген ғалым Л.Е. Варфоломеева басты акмеологиялық категорияларға: шығармашылық әлеует және кәсіби іс-әрекетке шығармашылық даярлықты

жатқызады. Жарысу іс-әрекетінде жоғары өнімділік деңгейіндегі спортшылардың бәсекеге қабілеттілікке шығармашылық дайындығын дамыту заңдылықтары 3-суретте берілген [8].



3-сурет – Спортшылардың шығармашылық даярлығын дамытудың заңдылықтары

Спортшылардың бәсекеге қабілеттілікке шығармашылық дайындығын дамыту заңдылықтарын атап айтсақ: спортпен шұғылдануға оң мотивация; жоғары нәтижелерге қол жеткізудегі мақсаттылық; ағымдағы жаттығулардың маңыздылығын, олардың болашақ жетістікке пайдасы туралы хабардар болу; оқу тобындағы, сондай-ақ жаттықтырушымен жағымды қарым-қатынас; жаттығудағы спортшының өз күш-жігерінің рөлі; ауыр физикалық күш салғаннан кейін өзін-өзі қалпына келтіру немесе өзін-өзі сауықтыру қабілеті; осы үрдістегі аутотренинг рөлі.

Акмеологиялық амалды зерттеумен тікелей айналысқан ғалым А.М. Леонтьев [9]. Ғалымның пікірінше акмеологиялық амал – акмеологиялық мәселелер мен міндеттерді шешуге мүмкіндік беретін қағидалар, әдістер мен тәсілдер жүйесі. Оны кәсіби білімге енгізу мұғалімнің кәсіби дайындығының сапасын арттыруды қамтамасыз етеді және студенттердің шығармашылық әлеуетін өзектендіруге педагогикалық әсер етуді бағыттаудан, олардың кәсіби мотивациясын және қызметте жетістікке жетуге деген ынтасын арттырудан, өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылысты қалыптастырудан және кәсіпте өзін-өзі сәтті жүзеге асырудан, кәсіби білім мен дағдыларды

үнемі жанартып отыру, шығармашылық өзін-өзі дамыту, кәсіби шеберлікке қол жеткізуге бағдарлаудан тұрады. Осы амалды кәсіптік білім беру тәжірибесінде жүзеге асыру студенттер тұлғасының акмеологиялық бағытын қалыптастыру арқылы мүмкін болады.

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, акмеологиялық амалды жүзеге асыру келесідей дидактикалық қағидаларды сақтауды талап етеді: студенттердің – болашақ мұғалімдердің уәждемелік білімі мен іскерлігін кезең-кезеңмен қалыптастыру; кезеңдерге сәйкес реттілік; жоғары оқу орны оқытушыларының іс-әрекетіндегі жүйелілік; студенттердің тапсырмалары мен іс-әрекет түрлерін біртіндеп күрделендіру.

И.В. Агадашева өз зерттеулерінде акмеологиялық амал жас маманға студенттердің әртүрлі санаттарымен іс-әрекеттерді жоспарлау кезінде стратегияларды түсінуге және кәсіби іс-әрекет пен мінез-құлықты рефлексия және өзін-өзі түзету арқылы өзінің кәсіби қалыптасуындағы проблемаларды жеңуді, сондай-ақ білім беру өнері мен өзін-өзі тәрбиелеудің кейбір әдістерін игеруге мүмкіндік береді деп тұжырымдайды [10].

Акмеологиялық технологиялар өзін-өзі білімдендіруге және дамытуға неғұрлым жетілген

мотивациясы бар ересек адамға бағытталған және дамуды қамтамасыз ететін жағдайларды жасауды білдіреді: тәуелсіз шығармашылық ойлау мен қиял; зияткерлік және шығармашылық бастама; эмпатия, күту; тәуелсіз шешімдер қабылдау, өз жобаларын құру, оларды іс жүзінде тексеруге және жетілдіруге байланысты ерікті әрекеттерді қалыптастыруға.

**Қорытынды.** Сонымен, жоғарыда айтылғандарды жүйелей келе, акмеологиялық амалдың

маңызы болашақ дене мәдениеті маманының шығармашылық іс-әрекетке дайындығын жетілдіруді әдіснамалық реттеуде жатыр, ол кәсіби мотивацияны күшейтуді, шығармашылық әлеуетті ынталандыруды, жеке ресурстарды тиімді пайдалануды, шығармашылық процесті өзін-өзі ұйымдастыру қабілетін, кәсіби іс-әрекетте жетістікке жету үшін өзінің білім беру жүйесін дамытуда мұғалімдерді оқыту мен сүйемелдеуді қамтамасыз етуден тұрады.

#### Әдебиеттер

- 1 Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности будущих специалистов по физической культуре и спорту как фактор усиления действенности физической культуры в современном обществе // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2010. Вып. 3. – С. 167-178.
- 2 Деркач А.А. Акмеологическая концепция развития конкурентоспособного специалиста // Акмеология. – 2007. – №3. – С. 15-21.
- 3 Кузьмина Н.В. Стратегия развития системы акмеологических наук / Проблемы развития акмеологических наук / под ред. Кузьминой Н.В., Зимичева А.М. – СПб.: Изд-во СПб акмеологической академии, 1996. – С. 7-39.
- 4 Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М.: Наука, 1977. – 387 с.
- 5 Гагин Ю.А. Акмеологическое проектирование развития индивидуальности на основе концепции потенциальной осуществимости человека: учеб. пос. / СПб ГАСУ; Балтийская педагогическая академия. – СПб., 1994. – 75 с.
- 6 Беспалов И.А. Профессиональный акмеологический потенциал руководящих кадров государственной службы Российской Федерации: дис. ... канд. психол. наук. – М., 2008. – 262 с.
- 7 Бегидова С.Н. Акмеологические детерминанты профессионального становления личности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2012. – № 1. – С. 47-55.
- 8 Варфоломеева Л.Е. Акмеологические основы развития специалистов образования физической культуры: дисс. ... д-ра психол. наук. – СПб., 1999. – 462 с.
- 9 Леонтьев А.М. Акмеологический подход как фактор повышения качества профессиональной подготовки будущего учителя безопасности жизнедеятельности: автореферат диссертации .....к.п.н. – Майкоп, 2007. – 28 с.
- 10 Агададашева И.В. Акмеологические проблемы коррекционно-развивающего обучения: автореферат дис. ...канд. психол. наук. – Шуя, 2001. – 27 с.

МРНТИ 77.01.79

**<sup>1</sup>Караков С.Б., <sup>1</sup>Байдосова Д.К., <sup>2</sup>Шепетюк М.Н., <sup>2</sup>Шевлякова Д.А.,  
<sup>3</sup>Шепетюк Н.М.**

<sup>1</sup>Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва, г. Алматы, Казахстан

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

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

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПОДГОТОВКЕ ОДАРЁННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ (НА ПРИМЕРЕ РЕСПУБЛИКАНСКОЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ-КОЛЛЕДЖА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ИМЕНИ КАРКЕНА АХМЕТОВА)**

Караков Сейлхан Бахтығалиевич, Байдосова Данара Кабденовна, Шепетюк Михаил Николаевич, Шевлякова Диана Айдаровна, Шепетюк Наталья Михайловна

**Современные подходы к подготовке одаренных в спорте детей (на примере Республиканской специализированной школы-интернат-колледжа Олимпийского резерва имени Каркена Ахметова)**

**Аннотация.** Авторы анализируют актуальную проблему организации подготовки одарённых в спорте детей на ранних этапах становления спортивного мастерства в период обучения в средней школе и колледже. На примере деятельности РСШИКОР им. К. Ахметова проведена аналитическая работа по подготовке спортивного резерва в условиях спортивного интерната и колледжа при выполнении государственного заказа. Всесторонняя оценка деятельности позволила определить её эффективность, которая заключалась в следующем: качественном подборе педагогических кадров по видам спорта в СШ и колледже; научно обоснованное планирование режима и тренировочных нагрузок, с учётом возраста и подготовленности учащихся; регулярное расширение спортивной базы и её модернизация с учётом современных требований; создание комфортных условий проживания, обеспечение качественным питанием и необходимой экипировкой; проведение объективного качественного отбора при поступлении в школу-интернат и колледж; систематический контроль за выполнением спортивных нормативов и результатов участия в соревнованиях.

**Ключевые слова:** спортивный резерв, школа-интернат, колледж, отбор, планирование тренировочных нагрузок.

Karakov Sailkhan, Baidosova Danara, Shepetyuk Mikhail, Shevlyakova Diana, Shepetyuk Natalya

**Modern approaches to the training of gifted children in sports (on the example of the Republican specialized boarding school-college of the Karken Akhmetov Olympic Reserve)**

**Abstract.** The authors analyze the current problem of organizing the training of gifted children in sports at the early stages of the formation of sportsmanship during secondary school and college. Based on the example of the RSBSOR named after Karken Akhmetov, analytical work was carried out on the preparation of sports reserves in the conditions of a sports boarding school and college when fulfilling a state order. A comprehensive assessment of the activity made it possible to determine its effectiveness, which consisted of the following: a high-quality selection of pedagogical personnel for sports in the school and college; scientifically based planning of the regime and training loads, taking into account the age and preparedness of students; regular expansion of the sports base and its modernization taking into account modern requirements; creation of comfortable living conditions, provision of quality food and necessary equipment; objective and qualitative selection for admission to boarding school and college; systematic monitoring of the implementation of sports standards and results of participation in competitions.

**Key words:** sports reserve, boarding school, college, selection, planning of training loads.

Қарақов Сейлхан Бақтығалиевич, Байдосова Данара Кабденовна, Шепетюк Михаил Николаевич, Шевлякова Диана, Шепетюк Наталья Михайловна

**Спорттағы дарынды балаларды оқытудың қазіргі заманғы тәсілдері (Қаркен Ахметов атындағы Республикалық мамандандырылған олимпиадалық резервтік мектеп-интернатының мысалы)**

**Аңдатпа.** Авторлар орта мектепте және колледжде оқу кезінде спорт шеберлігі дамуының алғашқы кезеңдерінде спортқа дарынды балаларды оқытуды ұйымдастырудың өзекті мәселесін талдайды. Оларға қызметінің мысалы ретінде К. Ахметов атындағы РММИОПК мемлекеттік тапсырысты орындау мақсатында спорттық мектеп-интернат пен колледжде спорт резервін дайындау бойынша талдау жұмыстарын жүргізді. Іс-әрекетті жан-жақты бағалау оның тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.

оның құрамына келесілер кірді: мектеппен колледжде спорт түріне сай оқытушылардың құрамының сапалығын таңдау; оқушылар мен студенттердің жасын және дайындығын ескере отырып күн тәртібі мен оқу жүктемесін ғылыми негізделген жоспарлау; спорт базасын үнемі кеңейту және оны қазіргі заманғы талаптарды ескере отырып жаңарту; сапалы тамақтану мен қажетті құрал-жабдықтармен қамтамасыз етіліп, жайлы өмір сүру жағдайларын жасау; мектеп-интернатқа және колледжге қабылдау кезінде объективті сапалы іріктеу жүргізу; спорттық стандарттардың орындалуын және жарыстарға қатысу нәтижелерін жүйелі түрде бақылау.

**Түйін сөздер:** спорт резерві, мектеп-интернат, колледж, іріктеу, оқу жүктемесін жоспарлау.

**Введение.** Первая общеобразовательная средняя школа-интернат №8 со спортивной направленностью была открыта в г. Алма-Ата в 1965 году. В 1989 году школа была переименована в училище Олимпийского резерва №2 за спортивные достижения воспитанников на международных и республиканских соревнованиях. В 1995 году УОР (училище Олимпийского резерва) имени Каркена Ахметова (присвоено в 1994 году) было преобразовано в республиканский колледж спорта, в 1999 году учебное заведение получило название Республиканская школа-интернат для одаренных в спорте детей, а в 2014 получило новое название Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва имени Каркена Ахметова [1, 2].

Эффективность работы РСШИКОР отразилась в спортивных достижениях выпускников, только на олимпийских играх было завоевано: 6 золотых медалей – Анатолий Быков (греко-римская борьба), Владимир Резниченко (фехтование), Александр Парыгин (пятиборье), Сергей Котенко (водное поло), Зульфия Чиншанло (тяжелая атлетика), Садуакас Бекарыс (дзюдо) Юношеские Олимпийские игры 2018 года; серебряными призерами Олимпийских игр становились выпускники Асхат Житкеев и Елдос Сметов (дзюдо), Сергей Котенко (водное поло); бронзовым призёром стал Денис Тен (фигурное катание) [3].

Вместе с тем, развитие современного спорта выражается в возрастающей конкуренции на мировой арене, что требует принятия своевременных мер для роста профессионального мастерства отечественных спортсменов.

За последние годы значительно возросла конкуренция на международной спортивной арене, и особенно это проявляется на Олимпийских играх, где ведущие спортивные державы стремятся использовать весь экономический потенциал для успешного выступления спортсменов. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для всех стран заявить о себе на международном уровне. Высокие спортивные результаты – это

отражение социально-экономического развития страны. Для достижения поставленных целей в спорте требуется использование всего потенциала государства, включая экономику, науку, человеческий и ресурсный капитал, так как спортивные победы способствуют созданию положительного имиджа страны на международной арене.

Актуальность исследования заключается в разработке современных подходов к подготовке одарённых в спорте детей для повышения конкурентоспособности казахстанского спорта на международной арене и качества подготовки спортивного резерва для сборных команд страны.

**Цель исследования** – организация подготовки одаренных в спорте детей в образовательных государственных учреждениях.

**Задачи исследования:**

- проанализировать деятельность спортивной школы-интерната и колледжа;
- разработать практические рекомендации для повышения эффективности подготовки одаренных в спорте детей в государственных учреждениях.

**Результаты исследования и обсуждение.** Спортивные интернаты, созданные в 60-х годах, прежде всего должны были обеспечить благоприятные условия для занятий избранными видами спорта, всестороннего развития индивидуальных способностей обучающихся. Достижение поставленных целей возможно при решении основных вопросов:

- обеспечение комфортных условий для проживания и калорийного питания обучающихся;
- организация круглогодичного учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей учащихся;
- создание условий для получения качественного образования, направленного на формирование, развитие и профессиональное становление личности на основе национальных и общечеловеческих ценностей;
- внедрение и эффективное использование новых технологий обучения, способствующих своевременной адаптации к потребностям общества.

В 2019-2020 учебном году в РСШИКОР им. К. Ахметова обучалось 385 учащихся интерната по 16 видам спорта и в колледже 115. Отбор в число учащихся интерната проводится по результатам вступительных экзаменов, в которых принимают участие дети из всех регионов Республики Казахстан. Спортсмены, входящие в состав юношеских и юниорских сборных команд, имеют преимущество при зачислении. Все зачисленные спортсмены обеспечиваются проживанием, полноценным питанием и экипировкой, что создает комфортные условия для выполнения учебных и тренировочных программ по избранным видам спорта. Режим дня учащихся интерната и колледжа построен

таким образом, чтобы дети осваивали учебную программу общеобразовательной средней школы, колледжа и спортивную составляющую тренировочной работы по своему виду спорта (таблица 1).

Утвержденное расписание позволяет учащимся чередовать нагрузки различной направленности, что создаёт условия для полноценного восстановления организма, за счет научно-обоснованного планирования тренировочных нагрузок и регулярного калорийного питания. Планирование тренировочных нагрузок имеет большое значение, прежде всего потому, что обязательно необходимо учитывать возраст учащихся и уровень его подготовленности.

Таблица 1 – Режим дня учащихся школы-интерната и колледжа

Расписание дня:	средняя школа (7-11 классы)		колледж
	1-я смена	2-я смена	1-я смена
Подъём	7.00	7.00	7.00
Завтрак	7.40-8.15	9.40-10.10	7.40-8.15
Утренняя тренировка	10.00-11.50	7.40-9.30	10.00-11.50
Учеба	8.15-9.40; 12.00-12.45	10.30-13.25	8.15-9.40; 12.00-12.45
Обед	12.50-13.25	13.30-14.10	12.50-13.25
Учеба	13.30-16.25	14.15-16.25	13.30-16.25
Вечерняя тренировка	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00
Ужин	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30
Выполнение домашнего задания	20.30-21.00	20.30-21.00	20.30-21.00
Свободное время	21.00-22.30	21.00-22.30	21.00-22.30
Отбой	22.30	22.30	22.30

В РСШИКОР работает квалифицированный творческий тренерский – преподавательский состав в количестве 64 человек. Из них 12 – заслуженные тренеры Республики Казахстан, 2 – заслуженные мастера спорта РК, 41 – тренер высшего уровня квалификации высшей категории, 6 – тренеров высшего уровня квалификации первой категории, 62 тренера-преподавателя имеют высшее образование.

При составлении долгосрочного плана тренировки тренер, прежде всего, планирует развивающие циклы и восстановительные, для каждого из которых характерна своя структура, содержание и уровень нагрузки на организм.

Планы тренировочной работы обязательно учитывают календарь спортивных соревнований и учебно-тренировочных сборов индивидуально для каждого учащегося. Эффективность тренировок будет повышаться, если тщательно продумывать содержание, средства и методы, применяемые во всех циклах тренировочной периодизации, а именно макро-, мезо- и микроциклах.

Планирование тренировочных нагрузок индивидуально каждому учащемуся, с учетом его способностей и возможностей, очень важно, так как подобный подход значительно сокращает отсев учащихся на различных этапах учебы в

спортивных интернатах и после его окончания. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика.

Итоговая аттестация обучающихся в РСШИКОР проводится с целью определения уровня освоения образовательных программ и выполнения нормативных требований по спортивной подготовке обучающимися по итогам учебного года.

Государственное финансирование подготовки одаренных в спорте детей в спортивных интернатах требовало своего продолжения на следующем этапе после окончания средней школы. К сожалению, ВУЗы Республики Казахстан

не могут обеспечить материальную поддержку лучшим выпускникам, желающим продолжить совершенствовать спортивное мастерство для успешного выступления на соревнованиях различного уровня. Для решения этой проблемы было принято решение об организации на базе интерната спортивного колледжа с ежегодным приемом 40 учащихся, с материальным обеспечением на уровне спортивного интерната. Срок обучения в колледже 2 года 10 месяцев, т.е. практически три года перспективным спортсменам предоставляется возможность проявить себя, не задумываясь о материальном обеспечении своей подготовки. Правильность принятого решения находит своё подтверждение в количестве спортсменов колледжа, входящих в сборные команды, которое стабильно увеличивается.

По сравнению с 2016, 2017, 2018 и 2019 годами наблюдается рост количества спортсменов, входящих в сборные команды РК (рисунок 1).

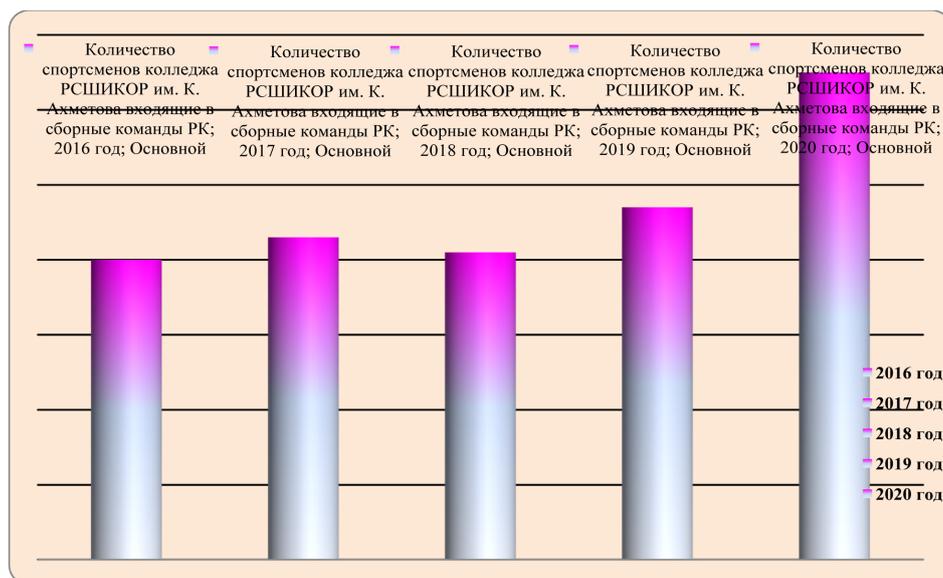


Рисунок 1 – Представительство в сборных командах РК студентов колледжа РСШИКОР имени К. Ахметова

В 2020 году в состав сборных команд РК вошли 65 студентов колледжа, из них в юношескую – 1, юниорскую – 38, основной состав сборных команд – 26.

Спортивные показатели постоянно повышаются благодаря материальной базе, которая поддерживается в хорошем состоянии и постоянно улучшается.

Для проведения качественного учебно-тренировочного процесса в РСШИКОР им. К.Ахметова имеются:

- специализированный зал фехтования;
- современный, оснащенный всей необходимой инфраструктурой зал Академии дзюдо;
- игровой зал;
- тренажерный зал;
- зал вольной и греко-римской борьбы;
- 25-метровый плавательный бассейн с 5 дорожками;
- подсобные технические помещения для отделений велоспорта, гребли на байдарках и каноэ, современного пятиборья и плавания.

Все залы оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.

Материальное обеспечение учащихся осуществляется за счет средств республиканского бюджета, предусмотренных на финансирование Государственного заказа на подготовку спортивного резерва для сборных команд Республики

Казахстан. Учебно-тренировочный процесс осуществляется по ступенчатой системе подготовки спортсменов высокого класса, т.е. 5 лет учебы с 7 по 11 классы в школе-интернате и 3 года обучения в колледже, всего 8 лет. На 1 января 2020 года контингент колледжа составил 115 человек, 70 из них выпускники школы-интернат (таблица 2).

Таблица 2 – Состав обучающихся колледжа по видам спорта:

Отделение	Велоспорт	Водное поло	Вольная борьба	Волейбол	Греко-римская борьба	Гребля на байдарках и каноэ	Дзюдо	Современное пятиборье	Синхронное плавание	Спортивная гимнастика	Теннис	Тяжелая атлетика	Фехтование	Художественная гимнастика	ВСЕГО
Курс															
1 курс	4	5	2	-	2	2	9	5	1	2	-	4	4	-	40
2 курс	2	-	7	1	3	3	16	1	-	2	-	-	2	-	37
3 курс	6	1	3	-	1	5	10	1	-	2	1	2	5	1	38
Всего	12	6	12	1	6	10	35	7	1	6	1	6	10	1	115

Качественный состав обучающихся в колледже на март 2020 года: мастер спорта международного класса Республики Казахстан – 11 человек, мастер спорта Республики Казахстан – 37 человек, кандидат в мастера спорта – 67 человек.

Для укрепления материально-технической базы колледжа и улучшения качества подготовки спортивного резерва, уполномоченным органом

в сфере спорта в лице Комитета по делам спорта и физической культуры Министерства культуры и спорта Республики Казахстан, из республиканского бюджета выделяются финансовые средства.

Ежегодно увеличивается количество финансовых средств, выделяемых государством на обеспечение образовательного и тренировочного процесса (таблица 3).

Таблица 3 – Количество и специфика выделенных финансовых средств с 2016 по 2020 годы

Период	Улучшение спортивной базы (капитальный и текущий ремонт спортивных баз, общежития и т.д.) (в тыс. тенге)	Обеспечение спортивным оборудованием, инвентарем и экипировкой (в тыс. тенге)	Обеспечение участия спортсменов в соревновательном процессе (в тыс. тенге)
2016 год	0	0	51 805
2017 год	24 302	0	81 689
2018 год	14 408	12 962	68 304
2019 год	20 851	11 337	89 634
2020 год	20 851	24 700	91 403

Благодаря профессиональному подбору кадров, материальному обеспечению процесса подготовки, учащиеся спортивного интерната и колледжа стабильно улучшают спортивные показатели.

Так 2019 году учащиеся РСШИКОР 2258 раз участвовали в спортивных соревнованиях различного уровня, что на 484 раза больше, чем в 2016 году, из них 603 раза участвовали в международных соревнованиях и 1655 раз в республиканских. Кроме того, учащиеся 212 раз участвовали в международных учебно-тренировочных сборах и 387 раз в республиканских.

В указанных соревнованиях учащимися были завоеваны на международных соревнованиях 151 медаль, из них 33 золотые, 71 серебряная и 47 бронзовых. В сравнении с 2018 годом рост составляет 6%.

На республиканских соревнованиях учащимися завоевано 780 медалей, из них: 345 – золотых, 206 – серебряных и 229 – бронзовых медалей. Рост по данному показателю составил 7%.

Количество учащихся РСШИКОР им. К. Ахметова, включенных в составы сборных команд РК по видам спорта, составляет 286 человек, из них:

- 52 учащихся в основной состав;
- 92 учащихся в молодежный состав;
- 142 учащихся в юношеский состав.

В 2018 году количество сборников составляло 284 человека. Рост данного показателя составляет 0,7%.

В 2016 году количество сборников составляло 239 человек. Рост данного показателя составляет 7,6%.

Обобщая результаты исследования по организации подготовки одаренных в спорте детей в Республике Казахстан на примере РСШИКОР им. К. Ахметова нами сделаны следующие **выводы:**

Организация спортивных школ-интернатов для подготовки качественного спортивного резерва для сборных команд Республики Казахстан по видам спорта за счет создания благоприятных условий для развития индивидуальных способностей одаренных детей позволила существенно улучшить спортивные показатели наших спортсменов на соревнованиях различного уровня. Сегодня практически во всех регионах открыты спортивные интернаты для одаренных в спорте детей, что значительно увеличило возможности юным спортсменам проявить себя в спорте.

Решение об открытии спортивных колледжей на базе спортивных школ-интернатов позволило одаренным детям продолжить профессио-

нальное совершенствование в избранных видах спорта, используя имеющуюся спортивную базу, опыт ведущих тренеров и, самое главное, имея практически полное государственное финансирование всех расходов, что сегодня играет решающую роль. Спортивные школы-интернаты в регионах сегодня также открывают на своих базах колледжи по специальности «Физическая культура и спорт».

Для более эффективной работы государственного образовательного учреждения РСШИКОР необходимо решить следующие вопросы:

1. Обеспечить спортивными объектами РСШИКОР имени К.Ахметова для занятий всеми видами спорта. Предусмотреть статью в бюджете на аренду спортсооружений, в том числе на учебно-тренировочных сборах.

2. Для повышения качества спортивной подготовки требуется создание комплексных научных групп, отвечающих современным требованиям, с целью контроля за учебно-тренировочным процессом.

3. Недостаточно качественного спортивного инвентаря и оборудования, соответствующего международным стандартам, что не позволяет организовать на высоком уровне подготовку спортсменов, поэтому необходимо выделять финансовые средства на приобретение.

4. При отчислении студентов по различным причинам из числа обучающихся колледжа возникает необходимость заполнения освободившихся мест для выполнения государственного заказа по подготовке специалистов со средним профессиональным образованием. В таких случаях всегда создаются трудности по поиску перспективных спортсменов с профильным образованием, поэтому возникает необходимость содержания резервного состава обучающихся. Для решения этой проблемы требуется юридическое обоснование уполномоченного органа в сфере спорта.

5. В бюджете недостаточно средств на участие воспитанников в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Учащимся старших классов и студентам колледжа для приобретения соревновательного опыта необходимо больше участвовать в международных и республиканских стартах, совместных учебно-тренировочных сборах.

Не хватает средств на командирование тренеров, спортивных методистов и обслуживающего персонала на спортивные соревнования, утверждённые календарем спортивно-массовых мероприятий.

Необходимо включить в бюджет средства на участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах учащихся, тренеров и других специалистов РСШИКОР.

#### Литература

- 1 Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 августа 2012 года «О некоторых вопросах республиканских учебных заведений Агентства Республики Казахстан по делам спорта и физической культуры».
- 2 Постановление Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2014 года «О некоторых вопросах Министерства культуры и спорта Республики Казахстан».
- 3 Анапьянов А. Путь у нас один – на пьедестал. – Алматы: ҚАЗакпарат, 2016. – 276 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



Кудашова Л.Р., Кудашов Е.С., Кефер Н.Э., Андреюшкин И.Л., Токарева С.В.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## БИОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РЕЛЕВАНТНЫХ МОДЕЛЬНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК В УПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ СТУДЕНТОК-БАСКЕТБОЛИСТОК

Кудашова Людмила Расимовна, Кудашов Евгений Станиславович, Кефер Наталья Эгоновна, Андреюшкин Игорь Леонардович, Токарева Светлана Витальевна

**Биопедагогическая методология использования релевантных модельных характеристик в управлении подготовленностью студенток-баскетболисток**

**Аннотация.** С целью выяснения биопедагогической значимости роли и оценки эффективности влияния на оптимальность формирования педагогических нагрузок и средств физических нагрузок от уровня подготовленности спортсменок в данной научной работе были исследованы биологические компоненты показателей состава тела, их корреляционные взаимосвязи с базовыми биологическими показателями. Дано научное обоснование роли эффективности планирования физических нагрузок и оптимальности реализации биопедагогических методов контроля в обеспечении оптимизации управления подготовкой баскетболисток высокой. Доказана необходимость анализа возможности оптимизации управления подготовленностью баскетболисток высокой квалификации с использованием оценки силы уровня взаимодействия друг с другом на примере релевантных моделей биопедагогических резервов. Расчет коэффициента корреляции позволил установить высокую зависимость поверхности тела, костного, мышечного и жирового компонентов от веса тела и средние связи с ростовыми показателями, которые зависят в большей степени от абсолютных, а не относительных показателей. Выявлены низкие взаимосвязи, которые нацеливают тренера и спортсмена на их дальнейшее совершенствование.

**Ключевые слова:** биопедагогический контроль, релевантные модельные характеристики, студентки-баскетболистки высокой квалификации, компоненты тела мышечные, костные и жировые.

Kudashov Lyudmila Rasimovna, Kudashov Evgeny Stanislavovich, Kefer Natalia Egonovna, Andreyushkin Igor Leonardovich, Tokareva Svetlana Vitalievna

**Biopedagogical methodology of using relevant model characteristics in the management of preparedness of students basketball players**

**Abstract.** In order to clarify the biopedagogical significance of the role and assess the effectiveness of the influence on the optimality of the formation of pedagogical loads and physical loads from the level of fitness of athletes in this scientific work, the biological components of body composition indicators, their correlations with basic biological indicators were investigated. The scientific substantiation of the role of the effectiveness of planning physical loads and the optimality of the implementation of biopedagogical control methods in ensuring the optimization of the management of the training of basketball players is given. The necessity of analyzing the possibility of optimizing the fitness management of highly qualified basketball players using the assessment of the strength of the level of interaction with each other on the example of relevant models of biopedagogical reserves has been proved. The calculation of the correlation coefficient made it possible to establish a high dependence of the body surface, bone, muscle and fat components on body weight and average connections with growth indicators, which depend more on absolute rather than relative indicators. The revealed low correlations direct the coach and the athlete to their further improvement.

**Key words:** biopedagogical control, relevant model characteristics, female basketball players of high qualification, muscle, bone and fat body components.

Кудашова Людмила Расимовна, Кудашов Евгений Станиславович, Кефер Наталья Эгоновна, Андреюшкин Игорь Леонардович, Токарева Светлана Витальевна

**Баскетболшы студенттердің дайындығын басқаруда тиісті модельдік сипаттамаларды қолданудың биопедагогикалық әдістемесі**

**Аңдатпа.** Рөлдің биопедагогикалық маңыздылығын анықтау және спортшылардың дайындық деңгейінен педагогикалық жүктемелер мен физикалық белсенділік құралдарының оңтайлы қалыптасуына әсер ету тиімділігін бағалау мақсатында осы ғылыми жұмыста дене құрамы көрсеткіштерінің биологиялық компоненттері, олардың негізгі биологиялық көрсеткіштермен корреляциялық байланысы зерттелді. Жоғары баскетболшылардың дайындығын басқаруды оңтайландыруды қамтамасыз етуде физикалық белсенділікті жоспарлаудың тиімділігі мен биопедагогикалық бақылау әдістерін іске асырудың оңтайлылығының ғылыми негіздемесі келтірілген.

Биопедагогикалық резервтердің тиісті модельдері мысалында бір-бірімен өзара әрекеттесу деңгейінің Күшін бағалауды қолдана отырып, жоғары білікті баскетболшылардың дайындығын басқаруды оңтайландыру мүмкіндігін талдау қажеттілігі дәлелденді. Корреляция коэффициентін есептеу дене бетінің, сүйек, бұлшықет және май компоненттерінің дене салмағына жоғары тәуелділігін және салыстырмалы емес, абсолютті емес, өсу көрсеткіштеріне байланысты орташа қатынасты анықтауға мүмкіндік берді. Жаттықтырушы мен спортшыны одан әрі жетілдіруге бағытталған төмен қатынастар анықталды.

**Түйін сөздер:** биопедагогикалық бақылау, релеванты модельдік сипаттамалар, жоғары білікті баскетболшылар, бұлшықет, сүйек және май дене компоненттері.

**Введение.** В научном сообществе с середины XX века за термином *научная парадигма* закрепились его значение как постановка модели проблем и пути их решения [1].

В современном спорте парадигма тренировочного процесса связана с акцентом направленности использования в основном в физической культуре и спорте, в учебно-тренировочном процессе педагогических научных методов исследований, и в не полной мере принимается во внимание и планируется управление и контроль биологической составляющей организма спортсмена как в тренировочном, так и предсоревновательном процессе.

Мы, авторы статьи, в данном исследовании полагали актуализировать проблему управления спортивной подготовленностью спортсменов на основе смены развития парадигмы научного использования в управлении подготовкой биопедагогического направления, основанного на симбиозе научных направлений педагогической и биологической частей его составляющих, но не часто и не во всех видах спорта, использовавшихся как инновационное направления науки, основы которой более интенсивно начали закладываться на протяжении последних 30-40 лет современного управления подготовленностью спортсменов всех специализаций и еще не внедренной новой науки «Биопедагогика спорта».

Основной ведущей идеей нашего исследования было настоятельно предложить спортивным специалистам педагогам, тренерам, физиологам, биологам, психологам и врачам рассматривать проблему управления спортивной тренировкой через призму симбиоза наук для оценки состояний организма в процессе подготовки спортсменов.

Смена ранее имеющейся только педагогической парадигмы в спорте казалась большинству педагогов идеальной при проведении исследований по педагогическим направлениям методов научных исследований в отрыве от биологических. Этот просчет в реалии практически приводил к недоучету влияния материальной биоэнергетической основы энергообеспечения спортивной успешности выступления в со-

ревновательной деятельности, что приводило к перенапряжениям биологических функций и показало всем на важность и необходимость руководствоваться наряду с педагогическими, психологическими парадигмами в обязательном комплексе с биологическими. Только сочетание каждого из научных направлений и их симбиоз в биопедагогической парадигме – настоящее и будущее развитие подготовки спортсменов без вреда для здоровья и более высокой эффективности управляемости состоянием организма.

Неудачные выступления команды в спортивных играх можно объяснять причинами сложности управления процессами дозирования нагрузок только по уровню совершенствования технико-тактической и психологической сторон нагрузки, без подбора и учета оптимальных физиологических воздействий на процессы адаптации показателей организма к физическим нагрузкам.

В существенной степени биопедагогическое управление эффективностью спортивной подготовкой студентов необходимо связывать как с индивидуальными генетическими возможностями, так и с владением тренером теоретико-практическими биопедагогическими технологиями для успешного управления учебно-тренировочным процессом.

Главнейшими факторами управления спортивной и функциональной подготовленностью являются умение тренера применять эффективные информационные технологии контроля всех сторон подготовленности баскетболисток, анализировать, оценивать и корректировать функциональные состояния организма, лежащие в основе учебно-тренировочного и соревновательного процесса спортсменов.

Учёт обстоятельств постоянной смены состава команды, когда в вузе происходит ежегодное его обновление, связанное со сроками учебы студентов в вузе, различие уровня подготовленности, спортивной квалификация, спортивного стажа и возраста, сыгранности для выступления на соревнованиях требует от тренера эффективного качества научно-обоснованного управления

подготовленностью спортсменов. Это требует постоянного контроля физических качеств, технико-тактических, функциональных резервов после каждого микро- и мезоцикла подготовки с тем, как в оперативном, текущем режиме, чтобы своевременно провести коррекцию недостаточно развитых сторон подготовленности.

Подведение баскетболисток к «пику» спортивной формы к соревнованиям может быть решено только на основании правильно построенной системы тренировок и подобранных средств подготовки, которые должны способствовать сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и рационализации технико-тактических действий для качественной их реализации в соревновательной деятельности (Т.А. Ботагариев, Л.Р. Айрапетьянц, А.Я. Гомельский, А.Б. Мацак с соавт., Б.З. Зауренбеков, Е.С. Кудашов с соавт., М. Ахметкерим, Л.Р. Кудашова, Н.Э. Кефер с соавт.) [2-7].

Успешность выступления спортсменов без срывов механизмов адаптации организма требует научного обоснования как теоретических, так практических основ биопедагогического направления контроля и коррекции в спорте, которые позволяют решать вопросы оптимизации процесса совершенствования управления эффективностью спортивной подготовки студенток специализирующихся игре в баскетбол в процессе обучения в вузе, и сформировать нетрадиционные концептуальные подходы к управлению спортивной подготовкой и биологическими резервами.

Научная гипотеза исследования основывалась на предположении о необходимости оптимизации эффективности подготовки к соревновательной деятельности баскетболисток на основе применения биопедагогического подхода как теоретических основ теории и практики спорта, так и комплексов тренировочных программ, направленных на совершенствование скоростно-силовых качеств, выносливости, в сочетании с точностью нападающих действий и с оценкой возможности адаптации резервов организма спортсменов разного уровня подготовленности.

При управлении процессом подготовки спортсменов необходимы материалы планирования учебно-тренировочного процесса и нормативные требования, касающиеся всех основных сторон подготовки и развития технических, тактических, психологических, физических показателей, качеств. Кроме того, необходим банк данных модельных функциональных характери-

стик для каждого периода и этапа спортивной подготовки и отсутствие их сдерживает научное управление тренировочным процессом, отбор в команды, лишает тренера весьма важную информации, лежащей в основе индивидуальных функциональных возможностей, являющихся базовой основой для формирования.

Анализ литературных данных показал на недостаточную изученность функциональных возможностей в спортивных играх на примере баскетболисток различной квалификации, возраста и пола, технической подготовки спортсмена.

Объект исследования наших исследований – оценить эффективность учебно-тренировочного процесса студенток баскетболисток высокой квалификации при использовании биопедагогических методов исследования

**Цель исследования** настоящей работы – научно обосновать эффективность биопедагогической методологии использования релевантных модельных морфологических характеристик компонентов организма в обеспечении в управлении подготовленностью студенток баскетболисток высокой квалификации.

Для реализации поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Дать оценку зависимости физической подготовленности студенток-баскетболисток высокой квалификации от уровня функциональных резервов организма.

2. Аргументировать эффективность влияния составленных комплексов упражнений физической подготовки на оптимизацию подготовленности баскетболисток высокой квалификации.

Известно, что все движения тела человека в спортивной деятельности в основном оказывают влияние на рост скелетной и мышечной массы, совершаются физиологические системы, сердечно-сосудистая, дыхательная эндокринная и уровень развития их резервов будет зависеть от уровня роста мышечной массы при нагрузках у занимающихся баскетболом.

Расчет коэффициента корреляции позволяет установить степень зависимости поверхности тела, костного, мышечного и жирового компонентов от веса и роста показателей, которые рассчитываются для абсолютных относительных показателей на килограмм веса.

Неуклонное повышение требований спортивной практики вынуждает тренеров отбирать и воспитывать баскетболисток высокого роста и телосложения (астенического соматотипа). При решении задач эффективности подбора тренировочных нагрузок с результатами антропометри-

ческих исследований должны служить ориентиром их роста-весовых показателей при отборе спортсменов, что актуализирует проблему нашего исследования.

*Методология исследования.* Методологической основой исследования являлись общепсихологические принципы научности, системности, закон «отрицания отрицания». При рассмотрении результатов собственных экспериментов использовали принципы: от единичного к общему, взаимосвязи качественных и количественных характеристик, всестороннего анализа и взаимосвязи процессов и явлений с опорой на факты как источника знания.

Методологическую основу исследования составили существенные положения материалистической диалектики о роли деятельности в ее развитии, о взаимосвязи теории и практики, объективных и субъективных факторов, как субъекте и объекте общественных отношений в процессе физического воспитания в обществе.

**Методы и организация исследования.** В наших исследованиях определяли, оценивали и контролировали оптимальность воздействия режима тренировок на физическое развитие баскетболисток с использованием расчетного метода по составу тела по показателям поверхности тела их тотальных размеров (по длине и весу), дифференцировке веса тела на отдельные его компоненты: жировой, мускульный, костный.

Большое значение при оценке физического развития человека придается величине поверхности тела, так как, чем больше этот показатель, тем лучше физическое развитие испытуемого.

В настоящей работе применяли методы по исследованию состава веса тела студенток-баскетболисток. Соматометрические признаки-параметры тела и конечностей студенток определялись антропометрическим методом по классической методике Р. Мартина (Мартиросов Э.Г., Алексанянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б. и др.) у членов сборной команды КазАСТ, занимающихся баскетболом. Расчет состава тела студенток проводили по методу Я. Матейки (Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф.) [7-9].

В эксперименте приняло участие 10 баскетболисток-студенток сборной команды Каз АСТ, возраст которых составил в среднем 21,5 лет. Исследования проводились в предсоревновательный период.

В течение всего подготовительного и предсоревновательного периодов программа подготовки по ОФП включала в себя упражнения скоростно-силовой направленности: непрерыв-

ный 20-минутный равномерный бег в пульсовом режиме 150 -160 уд/мин три раза в недельном микроцикле, силовые упражнения выбранные опытно-эмпирическим путем, самими спортсменками (отжимания, приседания, работа на мышцы пресса, нижних конечностей и др.) по 20-30 повторений с собственным весом, способствующих формированию резервов аэробной, аэробно-анаэробной биоэнергетики.

Антропометрическими методами определялся рост, вес, рассчитывался весо-ростовой индекс. Регулярные занятия физическими упражнениями и спортом влияют на абсолютный вес тела, который может претерпевать значительные изменения в сторону увеличения или снижения. При этом представляет определенный интерес знать, за счет какой ткани мускульной или жировой происходят эти изменения. Наиболее выраженными позитивными изменениями обладают абсолютные и относительные значения мышечного компонента, достигшие высокого уровня развития у спортсменок.

375 – у женщин. Для девочек 15 лет – 318 г на 1 см роста. 2 вариант ИНТ= вес (г) / рост (см)<sup>2</sup>  
Норма: 18,5-14,9 кг/м<sup>2</sup>.

Исследовали рост-весовые показатели, поверхность тела, костный, мышечный и жировой компонент, рассчитанный в абсолютных величинах на квадратный метр и относительных – в процентах. Результаты тестов подвергались математико-статистической обработке при помощи компьютерной программы Excel «Статистика» с расчетом  $\bar{X}$ ,  $S_x$ ,  $t$ ,  $p$ ,  $r$ . Составлена формула для расчета  $\bar{X}$  – среднее арифметическое значение;  $S_x$  – стандартное отклонение от средних значений;  $t$ -критерий – показатель вероятности, позволяющий отвергнуть ошибочную гипотезу о равенстве средних двух выборок;  $r$  – это статистический показатель, коэффициент корреляции, отражающий зависимости двух случайных величин.

**В расчетах использовали множественную регрессию** с построением модели с большим числом факторов и определением влияния воздействия каждого из них в отдельности и в совокупности на моделируемые показатели.

Основной целевой установкой данного метода было исследовать значимость различий между средними показателями морфологических компонентов. Процедура сравнения средних называется дисперсионным анализом, автором является английский исследователь Рональд Фишер, заложивший основы современной статистики по дисперсионному анализу.

Отбор факторов осуществлялся по показателям теоретического анализ взаимосвязи результата и круга показателей, которые оказывают на него существенное влияние, это: количественная оценка взаимосвязи между множеством факторов с результатами применения дисперсионного анализа. Сокращенное обозначение дисперсионного анализа общепринято называть ANOVA (от англ. ANalysis Of VAriance).

Для оценки влияния различных факторов на результат эксперимента и следующего планирования подобного эксперимента использовался статистический метод – это *дисперсионный анализ*. С помощью этого метода можно сравнивать несколько (более двух) выборок по признаку, измеренному в метрической шкале.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Наблюдения Абрамовой Т.В. с соавт. [10] показали, что в годичном цикле подготовки динамика мышечного и жирового компонентов мо-

жет являться надежным маркером направленности подготовки.

В спортивной литературе ранее были представлены данные о специфических различиях в компонентном составе массы тела под влиянием занятий видом спорта и об информационном значении их модельных характеристик. Отмечено наличие их взаимосвязи с физическими качествами и функциональными показателями в возрастном и квалификационных аспектах. Выявлено увеличение мышечной и снижение жировой массы у спортсменов высших разрядов, для спортсменов игровых видов спорта, в зависимости от игрового амплуа характерны дифференцированные различия величин мышечной и жировой масс (Дорохов Р.Н., Мартиросов Э.Г. и мн. др.) [11, 12].

В наших исследованиях оценивались средние групповые росто-весовые показатели студенток-баскетболисток высокой квалификации, которые представлены в таблице 1 и рисунках 1, 2.

Таблица 1 – Средние групповые росто-весовые модели студенток баскетболисток и компонентов их составляющих в предсоревновательном периоде

Показатели	Возраст, г	Рост, см	Вес, кг	Поверхность тела		Костный компонент		Мышечный компонент		Жировой компонент	
				абс., м <sup>2</sup>	отн., %	абс., кг	отн., %	абс., кг	отн., %	абс., кг	отн., %
$\bar{X}$	21,5	182,9	74,8	1,9	0,03	10,9	14,9	39,4	52,9	10,1	10,7
Стандарты для спортсменок высокой квалификации		180,5	76,5	1,97		13,3		35,1	46,1	13,1	21,4
ИМТ Кетле, кг/см <sup>2</sup>			20,95					46,1			
(норма 18,5-24,9)			17,6								
Sx		5,8	7,6	0,1	0,001	0,8	1,7	2,5	3,8	4,0	4,6

Так, рост в норме 17-18-летних баскетболисток составляет 177,7 см, а в наших исследованиях он достигал по средним данным 182,9 см, что больше нормы на 2,92%, причем 70% спортсменок имели результаты выше средних значений на 8,2%.

Анализ расчета данных росто-весового индекса Кетле показал, что у баскетболисток нашей сборной релевантные модели на уровне средних значений по группе несколько выше максимальных на 9,35%. При расчете во втором варианте Кетле показатели находились в пределах колебаний значений нормы.

Мышечный компонент в наших исследованиях у баскетболисток составлял 39,3 % (с индивидуальными колебаниями 36,4-43,9%), тогда как по нормативам должен быть 35,1%.

Жировой компонент у студенток-баскетболисток по литературным данным 16,5% [11], а в наших исследованиях он составлял по средним групповым данным 10,77%, что значительно ниже литературных, но его показатели соответствовали нормативам. Индивидуальные колебания у баскетболисток находились в пределах 5,7-17%,

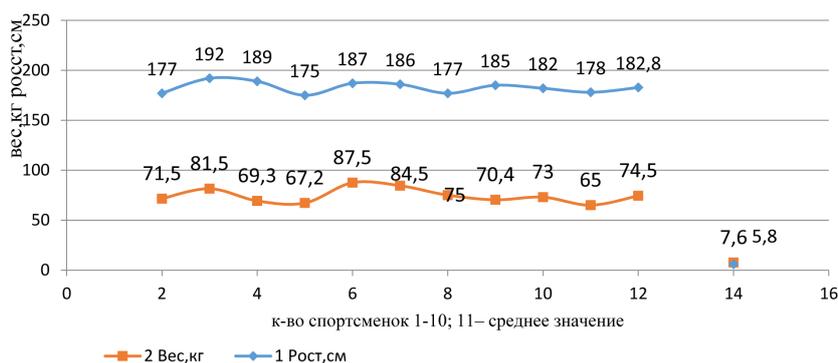


Рисунок 1 – Индивидуальные и средние групповые релевантные ростовые-весовые модели студенток в предсоревновательном периоде

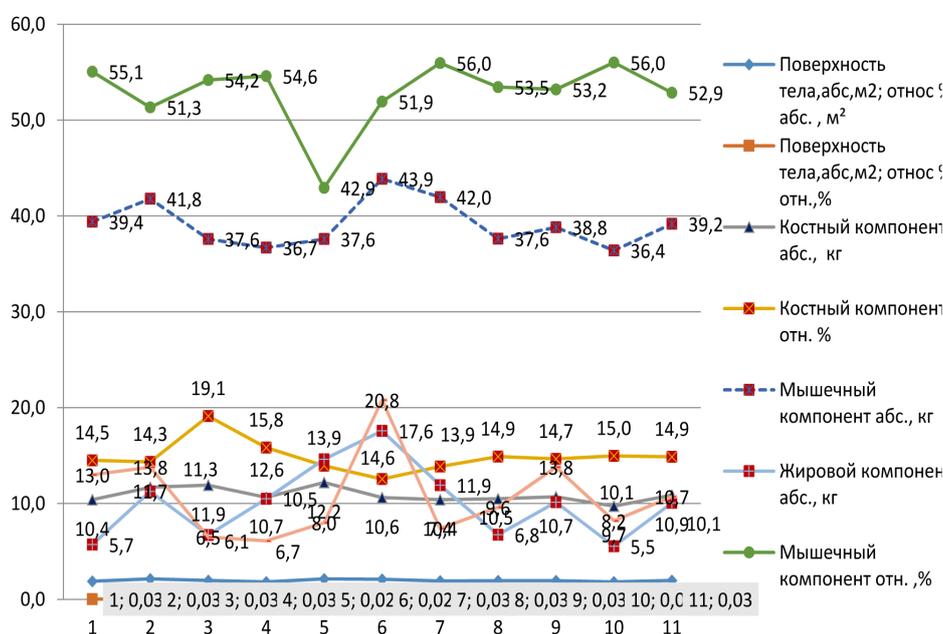


Рисунок 2 – Индивидуальные и средние групповые релевантные модели компонентов (костного, мышечного и жирового) студенток-баскетболисток в предсоревновательном периоде

Анализ коэффициента корреляции между релевантными значениями компонентов веса тела баскетболисток сборной КазАСТ в предсоревновательном периоде показал (таблица 2) показал, что высокая взаимозависимость характерна для величины роста с абсолютными значениями поверхностью тела и костным компонентом, а для веса – с поверхностью тела и жировым компонентом. Поверхность тела определяется высокой зависимостью с ростом и весом, и средняя связь с костным мышечным и жировым

компонентами баскетболисток. Согласно нашим экспериментальным данным костный компонент у баскетболисток высокой квалификации влияет: существенно на показатели веса, а в пределах средних значений на относительные показатели поверхности тела и жировой и на мышечный компоненты.

Жировой компонент в наших исследованиях в высокой степени влияет на показатели поверхности тела, а на мышечный компонент только в пределах средних значений.

Таблица 2 – Показатели коэффициента корреляции между релевантными значениями компонентов веса тела баскетболисток в предсоревновательном периоде

Показатели	Рост, см	Вес, кг	Поверхность тела		Костный компонент		Мышечный компонент		Жировой компонент	
			абс., м <sup>2</sup>	отн., %	абс., кг	отн., %	абс., кг	отн., %	абс., кг	отн., %
$\bar{X}$										
Рост, см		0,6	0,9*	-0,2	0,7	0,1	0,3	-0,5	0,3	0,3
Вес, кг	0,6		0,9*	-0,9*	0,6	-0,6	0,6	-0,8	0,8*	0,5
Поверхность тела абс., м <sup>2</sup>	0,9*	0,9*		-0,6	0,7	-0,3	0,5	-0,8	0,7	0,5
Поверхность тела отн., %	-0,2	-0,9*	-0,6		-0,2	0,8*	-0,7	0,6	-0,9*	-0,5
Костный компонент, абс., м <sup>2</sup>	0,7	0,6	0,7	-0,2		0,3	0,0	-0,7	0,3	-0,1
Костный компонент отн., %	0,1	-0,6	-0,3	0,8*	0,3		-0,6	0,3	-0,6	-0,6
Мышечный компонент абс., м <sup>2</sup>	0,3	0,6	0,5	-0,7	0,0	-0,6		0,0	0,6	0,7
Мышечный компонент отн., %	-0,5	-0,8*	-0,8	0,6	-0,7	0,3	0,0		-0,6	-0,1
Жировой компонент абс., м <sup>2</sup>	0,3	0,8*	0,7	-0,9*	0,3	-0,6	0,6	-0,6		0,5
Жировой компонент отн., %	0,3	0,5	0,5	-0,5	-0,1	-0,6	0,7	-0,1	0,5	

**Выводы:**

Материалы наших исследований рассматривались с позиций парадигмы биопедагогического подхода к тренировочному процессу подготовки спортсменок, что позволяет анализировать механизмы адаптации систем и тканей организма и эффективность влияния выполняемых педагогически планируемых нагрузок на особенности развития резервных возможностей скелетной, мышечной и жировых компонентов женского организма при занятиях баскетболом у спортсменок высокого спортивного мастерства.

Полученные нами данные дают большой объем информации о биологических факторах перестройки и приспособления к ним систем и тканей организма, правильности подбора объема и интенсивности нагрузок, выясняет причины, способствующие и препятствующие эффективной подготовленности спортсменок.

2. В процессе исследования баскетболисток выяснились средние взаимосвязи между компонентами тканей организма, что подтверждает их неполную адаптацию изучаемых тканевых

структур к предсоревновательному периоду, что мы можем связать с недостаточностью объема и интенсивности нагрузок, что сказалось на их спортивной работоспособности и выносливости к соревновательным нагрузкам.

Так, установлены слабые взаимосвязи поверхности тела с ростом костной ткани, что говорит о недостаточности выполнения силового компонента в тренировочном процессе.

Без биологической информации о морфофункциональных возможностях баскетболисток высокой квалификации на клеточном и тканевом уровнях (мышечной, костной, жировой) невозможно говорить о специфике перестройки организма спортсменок с оценкой ответа на оптимальность планирования педагогический процесса, который становится малоинформативным и слабо управляемым, так как основан только на интуиции тренера-педагога, без статистических доказательств о наличии или отсутствии биологической перестройки морфофункциональных систем организма на разных этапах подготовительного, предсоревновательного и соревновательного периодов.

3. Наиболее позитивно выраженные изменения на регулярные занятия физическими упражнениями происходят с мышечным компонентом или с его абсолютными и относительными значениями у спортсменов. Значимую информацию дают изменения с абсолютным весом тела как в сторону увеличения, так и его снижения.

Интерес у тренера и спортсмена вызывает информация, как ткани мышечная и жировая оказывают прогрессивные изменения и воздействия на спортивные движения спортсменов, включая информацию о факторах, оказывающих влияние на рост мышечной массы. Естественно, совершаются они с помощью и высоких показателей развития мышечной массы как абсолютных, так и относительных его объемов. В наших исследованиях по средним данным был выявлен показатель роста мышечной массы при нагрузках у отдельных занимающихся баскетболом, который составил до 52,9 %, что указывает на высокий уровень.

Расчет коэффициента корреляции позволил установить высокую зависимость поверхности тела, костного, мышечного и жирового компонентов от веса тела и средние связи с ростовыми показателями, которые зависят в большей степени от абсолютных, а не относительных показателей.

Указанные результаты антропометрических исследований могут послужить ориентиром при решении задач эффективности подбора тренировочных нагрузок и росто-весовые показатели

при отборе спортсменов, в частности неуклонным повышением требований спортивной практики, вынуждающей тренеров воспитывать баскетболисток высокого роста и телосложения (астенического соматотипа).

Индивидуализировать тренировочный процесс возможно с учетом антропометрических и соматометрических показателей. Сформировать телосложение баскетболисток различных соматотипов на основе определения более или менее информативных биопедагогических тестов контроля и за изменением их результатов с помощью подбора средств физических упражнений и конкретизацией задач и методики тренировки.

4. Представленный комплекс измеряемых признаков для оценки их физического состояния, описанная технология измерения морфологических признаков: жировой, мышечной и костной массы тела студенток-баскетболисток позволила выявить конституциональные особенности спортсменок, индивидуализировать тренировочный процесс с учетом особенностей телосложения найти сильные и слабые стороны в подготовке баскетболисток. Абсолютные и относительные компоненты веса мышечного компонента тела у баскетболисток, имеющие высокие показатели, свидетельствуют о направленности тренировочного процесса на развитие резервов массы мышц и могут явиться надежным критерием для определения выносливости скелетных мышц и работоспособности спортсменок.

## Литература

- 1 Kuhn T. S. The structure of scientific revolutions. – Chicago, 1962. – 213 p.
- 2 Ботагариев Т.А Особенности скоростно-силовой подготовки квалифицированных баскетболисток: автореф. ...канд. пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 22 с.
- 3 Гомельский А.Я. Баскетбол, секреты мастерства 1000 баскетбольных упражнений. – М., 1997. – 223 с.
- 4 Мацак, А.Б., Обухов, В.Н., Сысоев, В.И., Чернов, С.В. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде: Методические рекомендации. – М., 2002. – 48 с.
- 5 Зауренбеков Б.З., Кудашова Л.Р., Кефер Н.Э. Анализ специальной выносливости у баскетболистов различной квалификации в начале подготовительного периода // Теория и методика физической культуры. – 2017. №1 (47). – С. 96-103.
- 6 Ахметкарим М. Жунисбек Д.Н., Зауренбеков Б.З., Кудашова, Л.Р. Кефер Н.Э., Исакова А.М. Различия физической и функциональной подготовленности баскетболисток высокой квалификации разного возраста одной команде // Украина, Киевская обл., г. Переяслав-Хмельницкий, 2018. – С. 234-246.
- 7 Алексаянц Г.Д., Абушкевич В.В., Тлехас Д.Б., Филенко А.М., Ананьев И.Н., Гричанова Г.Т. Спортивная морфология: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2005. – 92 с.
- 8 Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э. Г. Мартиросов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 199 с.
- 9 Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 239 с.
- 10 Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Кочеткова Н.И. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам: Методические рекомендации. – М.: ООО «Скайпринт», 2013. – 132 с.
- 11 Дорохов Р.Н. Использование соматотипирования в педагогике и спортивной медицине. Соматические типы и соматотипирование: сборник научных трудов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 4-21.
- 12 Мартиросов Э.Г., Тяпин А.Н., Крикун Е.Н. Возраст: хронологический, биологический, моторный. Методы определения: учеб.-метод. пособие. – М.: Белгород, 2006. – 54 с.

## Nurmukhanbetova D.K., Muskunov K.S., Sadykov K.I., Lesbekova R.B., Zhanbolatkyzy A.

Kazakh Academy of Sports and Tourism, Almaty, Kazakhstan

### MODEL CHARACTERISTICS OF QUALIFIED BALUAN WRESTLERS

Nurmukhanbetov Dinara, Muskunov Kyrykbay, Sadykov Kanat, Lesbekova Ryskul, Zhanbolatkyzy Aizhan

#### Model characteristics of qualified baluan wrestlers

**Abstract.** By many, but not by all criteria, baluan wrestlers are noticeably inferior to model characteristics. This is understandable, since the study took place at the beginning of the preparatory period. The largest lag from the model characteristics concerns the level of oxygen consumption and physical performance in the maximum heart rate mode. At the same time, indicators of the concentration of hydrogen ions in the blood turned out to be close to the model values. The obtained data were used to correct the sports training of the national wrestling "Kazakh kuresi" team of the Republic of Kazakhstan. Model characteristics of physical working capacity and functional capabilities of baluans were developed mainly on the basis of analysis of in-depth comprehensive examinations of wrestlers, with the exception of modified indicators of maximum effort and maximum oxygen debt that were referenced from a number of specialists.

**Key words:** wrestling, Baluan wrestlers, physical performance, functionality.

Нұрмуханбетова Динара Кенжеевна, Мускунов Қырықбай Сарсенбаевич, Садықов Канат Ибрагимович, Лесбекова Рыскуль Борановна, Жанболатқызы Айжан

#### Білікті балуандардың модельді сипаттамалары

**Аңдатпа.** Күресші-балуандар көптеген өлшемдер бойынша модельдік сипаттамаларға ілесе бермейді. Бұл түсінікті де, өйткені тексеру дайындық кезеңінің басында жүргізілді. Модельдік сипаттамалардан барынша артта қалуы оттегі тұтыну деңгейіне және ең жоғары жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) тәртібіндегі дене жұмысқабілеттілігіне қатысты. Сонымен қатар, модельдік мәндерге жақын қандағы сутегі иондарының шоғырлану көрсеткіштері болды. Алынған мәліметтер "қазақ күресі" бойынша ҚР құрама командасының спорттық жаттығуларын түзету үшін пайдаланылды. Балуандардың дене жұмысқабілеттілігі мен функционалды мүмкіндіктерінің модельдік сипаттамалары бірқатар мамандардан алынған ең жоғары күштің модификацияланған көрсеткіштерін және басым бөлігі максималды оттектік борышты қоспағанда, балуандардың нақты терең кешенді зерттеулерін талдау негізінде әзірленген.

**Түйін сөздер:** күрес, күресші-балуандар, дене жұмысқабілеттілігі, функционалды мүмкіндік.

Нұрмуханбетова Динара Кенжеевна, Мускунов Қырықбай Сарсенбаевич, Садықов Канат Ибрагимович, Лесбекова Рыскуль Борановна, Жанболатқызы Айжан

#### Модельные характеристики квалифицированных балуанов

**Аннотация.** По многим, но не по всем критериям борцы-балуаны заметно уступают модельным характеристикам. Это и понятно, поскольку обследование состоялось в начале подготовительного периода. Наибольшее отставание от модельных характеристик касается уровня потребления кислорода и физической работоспособности в режиме максимальной ЧСС. В то же время близкие к модельным значениям оказались показатели концентрации ионов водорода в крови. Полученные данные были использованы для коррекции спортивной тренировки сборной команды РК по борьбе «казах кuresи». Модельные характеристики физической работоспособности и функциональных возможностей балуанов разработаны преимущественно на основе анализа собственных фактических углубленных комплексных обследований борцов за исключением модифицированных показателей максимального усилия и максимального кислородного долга, заимствованных у ряда специалистов.

**Ключевые слова:** борьба, борцы-балуаны, физическая работоспособность, функциональная возможность.

**Introduction.** The Kazakhstan wrestling school traditionally had a high international prestige, both among athletes and specialists, and among sports judges. In recent years, despite the fact that Kazakh wrestlers won medals of all merits at international competitions, there is a decline in the field of scientific and methodological support of the system of training wrestlers, the number of promising scientific directions and research has decreased, the volume of publications of scientific and methodological literature on theoretical issues and methods of wrestling has decreased too [1].

The analysis of scientific and methodological literature and the experience of leading coaches regarding the training of highly qualified wrestlers allow us to conclude that there is a lack of scientific ideas, a deficit of deep and diverse scientific research related to their purposeful preparation for the culminating competition. This refers not only to the successful solution of the problem of optimization of means and methods, volume and intensity of sports training during the preparatory period, but also at the stage of direct training of baluan-wrestlers for the main macrocycle competitions.

The theoretical and practical significance of the issues related to the determination of the reserve capabilities of highly qualified baluan wrestlers remains without appropriate attention today, and their model characteristics have not been developed.

The relevance of the topic is also due to:

- implementation of the tasks set by the former President of the Republic of Kazakhstan N. Nazarbayev: “On the preparation of athletes of the International level”;

- implementation of the law of the Republic of Kazakhstan “On physical culture and sports”.

**The object of research.** Training and competitive activity of highly qualified baluan-wrestlers.

**The aim of the work** is to improve the system of training of highly qualified athletes involved in “Kazakh kuresi”.

**The objectives** of the study are defined as follows:

- to substantiate experimentally the model characteristics of power and functional readiness, physical working capacity of highly qualified wrestlers.

**Research methods and organization.** This work was carried out within the framework of research carried out at the Kazakh Academy of Sport and Tourism under the republican scientific and technical program: “Improving the system of scientific and methodological support for training of highly qualified athletes, the development of mass physical culture in the Republic of Kazakhstan.

To solve the above mentioned tasks and test the hypothesis, a complex of complementary research methods was used: analysis and generalization of literary sources, modeling, pedagogical experiment, statistical processing of empirical data.

A systematic control over the level of physical training of qualified baluan wrestlers was carried out (8), which made it possible to identify the most informative criteria and determine the quantitative parameters of strength training, physical performance and functional capabilities of the body. The barbell snatch is a measure of explosive strength. Taking a barbell to the chest characterizes overall strength, squatting with a barbell allows to assess the strength of the muscles of the lower extremities, and pull-ups in the hanging and push-ups in support on the uneven bars characterizes the strength endurance of the upper extremities.

**Research results and their discussion.** One of the priority tasks of our research was associated with the development of model characteristics of the baluan wrestlers, which are necessary both at the stage of selection and at the stage of sports improvement. Systematic control over the level of their physical fitness made it possible to identify the most informative criteria and determine the quantitative parameters of strength training, physical performance and functional capabilities of the body. Model characteristics of strength training of baluan wrestlers in eight weight categories are given in Table 1.

Table1 – Model characteristics of strength training of qualified baluan wrestlers ( $\pm 5$ kg)

Weight category	Indicators				
	Barbellsnatch	Taking a barbell to the chest, kg	BarbellSquat, kg	Hanging pull-up,q-ty	Push-ups on the uneven bars, q-ty
54	68	88	112	50	45
58	78	105	120	55	50

Table 1 continuation

63	82	125	135	55	55
69	83	130	130	55	55
76	90	135	135	55	40
85	90	140	140	45	35
97	92	150	160	40	35
130	92	145	160	35	35

Model characteristics of physical working capacity and functional capabilities of baluan-wrestlers, included in Table 2, were developed mainly on the basis of the analysis of the results of in-depth complex examinations of athletes, with the exception of modified indicators of maximum effort and maximum oxygen debt taken from the literature [2, 3].

The table shows the model characteristics of the baluan wrestlers in eight weight categories. It follows from this table that qualified baluans should have sufficiently high functional capabilities of the external respiration apparatus, judging by the level of maximum ventilation of the lungs, which, depending on the weight category, varies within 200 liters and a high level of aerobic capabilities. So, the MIC (also taking into account the weight category) ranges from 51-68 ml / kg. The maximum heart rate of athletes must be at least 200 beats / min. Physical performance in baluan wrestlers should be assessed not only at a heart rate of 170 beats / min (criterion PWC170), but also at the maximum heart rate. As the results of our observations show, quite often the indicator of maximum physical working capacity correlates more closely than its level at a heart rate of 170 beats / min with the special working capacity of baluan-wrestlers. We have established this fact experimentally.

Special attention should be paid to the criteria characterizing the tolerance of deep shifts in the internal environment of the body of the baluan wrestlers associated with the accumulation of lactic acid in the blood. The concentration of lactate in the blood, which must be tolerated by a high-class athlete, varies within 15-17 mmol / l, and the shift in the concentration of hydrogen ions towards acidosis (blood pH) should be at least 7.1 cu. In addition to the indicators of the function of external respiration, gas metabolism and blood circulation, during the performance of stress tests, the reaction of acid-base state (ACS) was determined in athletes at maximum load.

The results of the autumn testing of athletes showed that, according to many, but not all criteria,

the baluan wrestlers are noticeably inferior to the model characteristics. This is understandable, since the study took place at the beginning of the preparatory period. The largest lag from the model characteristics concerns the level of oxygen consumption and physical performance in the maximum heart rate mode. At the same time, the indicators of the concentration of hydrogen ions in the blood turned out to be close to the model values. The obtained data were used to correct the sports training of the national wrestling “Kazakh kuresi” team of the Republic of Kazakhstan.

Model characteristics of physical working capacity and functional capabilities of baluans were developed mainly on the basis of analysis of actual in-depth comprehensive examinations of wrestlers, with the exception of modified indicators of maximum effort and maximum oxygen debt, borrowed from a number of independent specialists.

The data obtained were used to correct the preparation of the members of the national Kazakh wrestling team of the Republic of Kazakhstan in preparation for the climactic competition.

As a result of our studies, we substantiated a model of 5-stage pre-competitive training of baluan wrestlers for the main macrocycle competitions using training in mountain conditions. In particular, the conditions for increasing the effectiveness of training athletes, associated with the organization of the training process at the final stage of stay in the mountainous area and in the first days of re-acclimatization, have been determined. It has been empirically found that the effect of training increases significantly if shock training is carried out at altitude during the last two micro cycles. On the other hand, in the first 7-10 days after descent from the mountains, it is advisable to exclude intensive training of baluan wrestlers both in general physical and special training. Sports training in the mountains should be completed 40-45 days before the main macrocycle competitions.

One of the priority tasks of this research was the development of model characteristics of baluan-

wrestlers, which are necessary both at the stage of selection and at the stage of sports improvement. As a result of analyzing the results the observations and using the data of domestic and foreign literature, models of strength and functional training as well as physical performance have been developed for all seven weight categories of baluan wrestlers.

**Conclusions.** The use of the developed model characteristics of strength readiness, physical working capacity and functional capabilities of baluans significantly deepens the informativeness of pedagogical and biomedical control, and also significantly increases the efficiency of managing the training process of qualified baluan wrestlers.

Table 2 – Model characteristics of physical working capacity and functional training of baluan-wrestlers, EG

Weight category	INDICATORS														
	Maxe-ffort, kg	PWC <sub>170</sub> , kgm		FRmax, kgm		MLV, l ±20	IPC, ml		Heart-rate beats / min ± 10	IPC, ml/ beat	AP, % IPC ±5	aMKD, L ±2	Lactate, mmol /l, ± 1	KSC Bloodatmax. load	
		min ±100	kg ±2	min ±100	kg ±2		min ±100	kg ±2						pH ±1	BE, mmol /l
54	210	1250	23	1500	28	200	3500	65	210	16,0	68	11	16	7,05	15-20
58	220	1300	23	1600	28	210	3700	65	210	17,0	68	11	16	7,05	15-20
63	250	1500	23	1800	28	230	3900	62	210	18,0	68	12	16	7,05	15-20
69	275	1600	23	1950	28	230	4200	62	200	21,0	68	14	16	7,05	15-20
76	300	1650	22	2000	26	240	4300	68	200	21,0	63	14	16	7,05	15-20
85	320	1700	20	2000	24	240	4500	53	200	22,0	63	15	16	7,05	15-20
97	370	1850	19	2100	22	240	4800	51	190	25,0	58	15	14	7,1	15-20
130	350	2200	17	2500	20	240	5300	47	190	31,0	58	13	13	7,1	15-20

#### Bibliography

- 1 Sambo wrestling in the system of physical culture and sports movement of persons with hearing impairment: theory, methodology, practice[electronic resource]: monograph / A.B. Zhalilov, A.C. Makhov. – Shuya: FSBEIHE, 2017. – 120 p.
- 2 Alimkhanov E.A. Theoretical and pedagogical foundations of Kazakh national games and sports: Monograph. – Almaty: Kazakh University, 2018. – 330 p.
- 3 Alimkhanov E.A. Theory and methods of wrestling (Greco-Rome, freestyle, judo, sambo, Kazakh kuresi): Textbook. – Almaty: Kazakh University, 2018. – 200 p.

МРНТИ 77.05.05

**Мускунов К.С., Нурмуханбетова Д.К., Садыков К.И., Лесбекова Р.Б., Кыдырбаева Д.Б.**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АЭРОБНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ-БАЛУАНОВ**

Мускунов Кырықбай Сарсенбаевич, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Лесбекова Рыскуль Борановна, Садыков Канат Ибрагимович, Кыдырбаева Динара Батырхановна

### **Физическая работоспособность и аэробные возможности квалифицированных борцов-балуанов**

**Аннотация.** По результатам проведенных исследований, между уровнем спортивного мастерства и физической работоспособностью борцов-балуанов установлена тесная положительная связь. Система кровообращения, судя по кислородному пульсу, который выше у МСМК, чем у разрядников, осуществляется у более квалифицированных борцов-балуанов намного эффективнее. Следует отметить, что у балуанов контрольной группы разряда выявлен более высокий уровень ЧСС при максимальной физической нагрузке. В целом функциональные возможности экспериментальной группы значительно выше, по сравнению с контрольной группой. Это означает, что такие показатели как уровень физической работоспособности при фиксированных режимах и максимальной ЧСС, параметры дыхания и кровообращения при максимальной физической нагрузке должны использоваться для контроля за эффективностью подготовки во всех этапах спортивного совершенствования.

**Ключевые слова:** борцы-балуаны, функциональная возможность, аэробная возможность, специальная подготовка.

Muskunov Kyrykbay, Nurmukhanbetov Dinara, Lesbekov Ryskul, Sadykov Kanat, Kudyrbayeva Dinara

### **Physical performance and aerobic capacity of qualified wrestlers baluanov**

**Abstract.** In According to the results of research, a close positive relationship has been established between the level of sportsmanship and physical performance of Baluan wrestlers. The circulatory system, judging by the oxygen pulse, which is higher in MSMC than in dischargers, is carried out in more qualified baluan wrestlers much more effectively. It should be noted that the baluanovs of the control group of the category showed a higher level of heart rate at maximum physical activity. In General, the functionality of the experimental group is significantly higher than that of the control group. This means that indicators such as the level of physical performance at fixed modes and maximum heart rate, parameters of breathing and blood circulation at maximum physical activity should be used to monitor the effectiveness of training at all stages of sports improvement.

**Key words:** baluan wrestlers, functional ability, aerobic ability, special training.

Мускунов Кырықбай Сарсенбаевич, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Лесбекова Рыскуль Борановна, Садыков Канат Ибрагимович, Кыдырбаева Динара Батырхановна

### **Білікті күресші-балуандардың дене жұмысқабілеттілігі және аэробты мүмкіндіктері**

**Аңдатпа.** Жүргізілген зерттеулер нәтижелері бойынша, балуандардың спорттық шеберлік деңгейі мен дене жұмысқабілеттілігі арасында тығыз байланыс орнатылған. Қанайналым жүйесі ХДСШ-да қатардағы спортшыларға қарағанда жоғары болып келетін оттектік пульс бойынша білікті күресші-балуандарда әлдеқайда тиімді жүзеге асырылады. Қатардағы спортшылардан құралған бақылау тобының балуандарында максималды дене жүктемесі кезінде ЖСЖ-ның жоғары деңгейі анықталғанын атап өткен жөн. Жалпы эксперименталды топтың функционалды мүмкіндіктері бақылау тобымен салыстырғанда айтарлықтай жоғары. Бұл белгіленген режимдер мен ең жоғары ЖСЖ кезіндегі дене жұмысқабілеттілігінің деңгейі сияқты көрсеткіштер, ең жоғары дене жүктемесі кезінде тыныс алу мен қан айналымы өлшемдері спорттық жетілдірудің барлық кезеңдерінде даярлықтың тиімділігін бақылау үшін пайдаланылуы тиіс дегенді білдіреді.

**Түйін сөздер:** күресші-балуандар, функционалды мүмкіндік, аэробты мүмкіндік, арнайы даярлық.

**Введение.** В качестве общепризнанных критериев контроля за эффективностью подготовки спортсменов с точки зрения оценки влияния спортивных тренировок на развитие адаптационных возможностей организма является определение физической работоспособности при ЧСС 170 уд/мин и измерение максимального потребления кислорода. До сих пор борцы-самбисты традиционно относятся к представителям видов спорта, уровень достижений которых не зависит от физической работоспособности и аэробных возможностей. Однако подобная точка зрения, на наш взгляд, устарела. Дело в том, что новые правила соревнований по всем видам спортивной борьбы, в том числе и по казах күресі, обязывают участников поединков проводить ее в исключительно высоком темпе в течение 5-6 минут. Следует полагать, что у современного поколения борцов-балуанов показатели общей физической, функциональной и специальной подготовки должны быть выше, чем 15-20 лет тому назад [1].

**Объект исследования.** Тренировочная и соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов-балуанов.

**Цель исследования** – совершенствование системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся казах күресі.

**Задача исследования:** оценка физической работоспособности  $PWC_{170}$  функциональных и резервных возможностей организма на различных этапах спортивного совершенствования борцов.

**Методы и организация исследования.** Проводилось углубленное комплексное обследование двух групп борцов-балуанов, у которых с помощью велоэргометрического теста определялся уровень физической работоспособности при фиксированных режимах ЧСС и максимальном пульсе. В первую группу входили 13 мастеров спорта международного класса, включая чемпионов мира и Азии, а также мастера спорта, а во вторую – 23 балуана первого разряда – студенты Казахской академии спорта и туризма.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Рассмотрим в этой связи в сравнительном аспекте результаты комплексных обследований двух групп борцов-балуанов, у которых с помощью велоэргометрического теста определялся уровень физической работоспособности при фиксированных режимах ЧСС и максимальном пульсе. В первую группу входили мастера спорта международного класса, включая чемпионов мира и Азии, а во вторую – балуаны первого разряда, антропометрическая характеристика которых приводится в таблице 1.

Таблица 1 – Антропометрическая характеристика участников углубленного комплексного обследования борцов-балуанов ЭГ и КГ студентов Казахской академии спорта и туризма – перворазрядников (n=23)

Показатели биометрии	Возраст, лет	Стаж тренировок, лет	Масса тела, кг	Рост, см	МРИ, г/см	ЖЕЛ, л
Мастера спорта международного класса и мастера спорта						
X	21,4	9,1	68,3	168,5	40,2	3,8
M (x)	1,1	1,1	3,7	3,3	13	0,22
Σ	3,4	3,7	12,5	11,1	44	0,75
C%	16,21	41,2	18,3	6,5	11,1	19,3
Спортсмены первого разряда						
X	17,5	4,1	63,1	170,7	36,8	4,2
M (x)	0,12	0,7	1,64	1,2	9,1	0,23
Σ	0,41	3,1	5,20	4,1	29,1	0,74
C%	2,3	71,3	8,2	1,1	7,8	18,1

Из этой таблицы следует, что группа обследованных ЭГ в среднем старше КГ на 3,8 года, стаж тренировок у них больше на 5 лет, масса

тела – на 5,2 кг. В связи с тем, что рост у обеих групп балуанов был приблизительно одинаковым, массо-ростовой индекс (МРИ) у более ква-

лифицированных спортсменов оказался выше на 34 ч/см (9,1 %). Уровень ЖЕЛ у спортсменов КГ в среднем 0,4 л (на 9,5 %) превосходил аналогичный показатель у ЭГ.

В таблице 2 приводятся данные, касающиеся некоторых показателей крови спортсменов в состоянии покоя, а также сразу после максимальной физической нагрузки. Как видно, нет особых различий между спортсменами ЭГ и КГ по концентрации молочной кислоты, гемоглобина (до и после максимальной нагрузки). Оба этих показателя соответствуют физиологической норме. Лишь уровень мочевины в КГ оказался выше, чем у ЭГ, на 0,66 ммоль/л (14,89%). Правда, и в этом случае уровень мочевины не вышел за рамки физиологической нормы, которая соответствует 2-5,5 ммоль/л (утром, нато-

щак). Однако у спортсменов концентрация мочевины в крови варьирует в пределах 3-4 ммоль/л. Содержание мочевины в крови возрастает пропорционально объему тренировочных нагрузок и составляет 5-6 ммоль/л. Повышение тренированности спортсменов сопровождается снижением выраженности белкового катаболизма в ответ на напряженные физические нагрузки [2]. Аналогичная оценка показателя мочевины в крови как критерия переносимости тренировочных нагрузок приводится в работе С.С. Михайлова [3]. По ее данным реакция на максимальную тренировочную нагрузку у МС по самбо характеризуется стабильностью уровня мочевины в крови, тогда как у спортсменов первого разряда после подобной спортивной тренировки концентрация мочевины вдвое превышает норму.

Таблица 2 – Показатели углеводного, белкового обмена, газотранспортной функции крови у борцов-балуанов различной квалификации на осеннем этапе подготовительного периода (n=23)

Показатели Биометрии	МСМК и МС				Спортсмены первого разряда			
	Молочная кислота, ммоль/л	Мочевина, ммоль/л	Гемоглобин, г/л		Молочная кислота, ммоль/л	Мочевина, ммоль/л	Гемоглобин, г/л	
			До нагрузки	После мак- симальной нагрузки			До нагрузки	После мак- симальной нагрузки
X	1,79	4,43	147,8	159,6	1,69	5,09	147,9	157,7
M (x)	0,03	0,18	2,29	2,1	0,04	0,20	5,8	2,23
Σ	0,14	0,62	7,56	6,61	0,16	0,64	13,2	6,72
C%	8,0	14,2	5,0	4,1	10,0	12,7	9,1	4,2

Уровень мочевины в крови является интегральным показателем переносимости нагрузок, выполненных за один день или несколько предшествующих дней. Повышение концентрации мочевины в крови происходит не сразу после физической нагрузки, а спустя 1-4 часа после выполнения мышечной работы. Концентрация мочевины в пределах 3,5-7 ммоль/л указывает на то, что учебно-тренировочная нагрузка предшествующего дня была вполне достаточной и адекватной. Подтверждением нарушения равновесия процессов белкового катаболизма и анаболизма становится уровень мочевины в крови, превышающий 7 ммоль/л, критическим считается содержание мочевины, превосходящее 8 ммоль/л.

О хорошей переносимости тренировочных нагрузок свидетельствует содержание мочевины в крови утром, которое повышается не более, чем на 1-2 ммоль/л против индивидуальной нормы. В то же время стойкое поддержание концентрации мочевины, на 3 ммоль/л превышающей нормальный уровень в течение нескольких дней, служит сигналом плохой переносимости тренировочных нагрузок в горах. Наконец, по разнице содержания мочевины в крови утром и вечером (на фоне сравнительно стабильной работоспособности) можно судить об уровне тренировочных нагрузок в целом. Так, разница в 1 ммоль/л свидетельствует о низкой, от 1 до 2,5 ммоль/л – о средней и более 2,5 ммоль/л – о высокой физической нагрузке.

Таким образом, определение концентрации мочевины в крови дает возможность оценивать переносимость физических нагрузок тренировочного характера и при необходимости вносить коррективы в процессе подготовки борцов-балуанов.

Из анализа данных таблицы 3 следует, что ЭГ по казах күресі превосходят КГ (в начале осеннего этапа подготовительного периода) по уровню физической работоспособности в диапазоне ЧСС 130-170 уд/мин, включая и максимальный пульс. Так, в режиме ЧСС 130 уд/мин абсолютный показатель ФР (кгм/мин) у МСв ЭГ выше, чем в КГ на (277) 53,16 %, а относительный показатель  $PWC_{170}$  (кгм/кг) – на (3,6) 43,74 %. При более высоких пульсовых режимах

(ЧСС – 150-170 уд/мин) сохраняется значительное превосходство физической работоспособности в ЭГ. Можно отметить, что уровень ФР при ЧСС 170 уд/мин у МСМК по казах күресі выше, чем у спортсменов первого разряда на 74,34%. Приблизительно на 29,96 % у них выше и физическая работоспособность.

Итак, между уровнем спортивного мастерства и физической работоспособностью борцов-балуанов установлена тесная положительная связь. Важно подчеркнуть, что данные, которые включены в таблицу 3, получены в начале подготовительного периода, когда предшествующие тренировки не могли оказать существенного влияния на уровень физической работоспособности.

Таблица 3 – Физическая работоспособность при фиксированных режимах ЧСС и максимальном пульсе на осеннем этапе подготовительного периода у участников ЭГ и КГ

ЧСС, уд/мин	Физическая работоспособность, кгм/мин	Квалификация борцов-балуанов			
		МСМК		Спортсмены первого разряда	
		X	δ	X	δ
130	абс.	798	78	521	165
	кг	11,83	1,46	8,23	181
150	мин	1057	118	757	163
	кг	15,61	1,92	12,06	2,83
170	мин	1302	202	967	142
	кг	19,17	2,38	15,41	2,58
Максимальная	мин	1503	148	1237	172
	кг	23,04	1,57	19,61	2,02

В таблицах 4, 5 приводятся данные, характеризующие функциональное состояние участников в ЭГ и КГ по казах күресі во время физической нагрузки максимальной аэробной мощности. Прежде всего, следует отметить, что мощность физической нагрузки в режиме МПК в ЭГ (на 28,61 % – 347) превышает ее у КГ. Это не случайно, поскольку приблизительно на такую же величину (12,55 %) МПК у МСМК выше, чем у разрядников.

Отстраненные показатели режима МПК свидетельствуют о более эффективной работе функциональных систем у ЭГ, чем у КГ. В частности, спортсмены МСМК обладают не только более высокой способностью мобилизации дыхатель-

ной системы, судя по уровню минутного объема дыхания, который у них выше, чем у разрядников на 20,0%, но более высокой эффективностью дыхания, согласно вентиляционному эквиваленту.

Система кровообращения, судя по кислородному пульсу, который выше у МСМК, чем у разрядников на 10,34%, осуществляется у более квалифицированных борцов-балуанов намного эффективнее. Следует отметить, что у балуанов КГ выявлен более высокий уровень ЧСС при максимальной физической нагрузке.

Таким образом, в целом функциональные возможности ЭГ значительно выше, по сравнению с КГ. Это означает, что такие показатели как уровень физической работоспособности при

фиксированных режимах и максимальной ЧСС, параметры дыхания и кровообращения при максимальной физической нагрузке должны ис-

пользоваться для контроля за эффективностью подготовки во всех этапах спортивного совершенствования.

Таблица 4 – Функциональная адаптация борцов-балуанов (ЭГ) к физическим нагрузкам различной аэробной мощности на осеннем подготовительном периоде (n=13)

Условия наблюдений	Показатели															
	Нагрузка, кгм				ЧСС, уд/мин		МОД, л (ВTPS)		Потребление O <sub>2</sub> , мл				ВЭ, л/л		O <sub>2</sub> – пульс, мл/уд	
	мин		кг						мин		кг					
	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)
До физической нагрузки	-	-	-	-	60,5	3,1	9,5	0,46	298	15	4,37	0,22	32,44	0,78	4,97	0,24
Нагрузка малой аэробной мощности	655	23	9,65	0,23	118,4	2,2	51,7	2,9	1717	73	25,29	0,78	30,20	1,00	14,52	0,49
Нагрузка субмаксимальной аэробной мощности	1098	36	16,26	0,56	154,6	2,3	87,8	4,1	2568	103	37,83	1,15	34,38	1,13	16,68	0,83
Нагрузка максимальной аэробной мощности, мин.	1482	40	21,94	0,66	174,5	2,3	124,4	4,8	3111	103	46,17	1,78	42,03	2,96	17,93	0,66
	1503	50	23,04	0,66	183,6	2,0	152,6	3,8	3555	152	51,99	0,88	43,50	2,04	19,31	0,80
Σ	4738	150	70,88	2,11	691,6	11,9	426,0	16,06	112,49	446	165,65	4,81	182,65	7,95	73,44	3,07
Х	1184,5	37,5	17,72	0,52	138,32	2,38	85,2	3,12	2249,8	89,2	33,13	0,96	36,52	1,59	14,68	0,61

Таблица 5 – Функциональная адаптация борцов-балуанов (КГ) к физическим нагрузкам различной аэробной мощности на осеннем подготовительном периоде (n=13)

Условия наблюдений	ПОКАЗАТЕЛИ															
	Нагрузка, кгм				ЧСС, уд/мин		МОД, л (ВTPS)		Потребление O <sub>2</sub> , мл				ВЭ, л/л		O <sub>2</sub> – пульс, мл/уд	
	мин		кг						мин		кг					
	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)	Х	м(х)
До физической нагрузки	-	-	-	-	72,6	4,0	9,7	0,4	287	13	4,57	0,24	34,50	2,11	3,88	0,25
Нагрузка малой аэробной мощности	462	14	7,34	0,24	126,0	4,5	46,6	3,3	1420	56	22,54	0,76	35,64	3,60	11,32	0,42
Нагрузка субмаксимальной аэробной мощности	897	28	14,23	0,42	160,6	3,9	79,8	6,7	2294	88	36,37	1,01	34,60	2,07	14,29	0,47

Нагрузка максимальной аэробной мощности, мин.	1176	43	18,62	0,60	180,7	3,6	103,6	6,5	2764	73	44,02	1,14	37,21	2,08	15,32	0,54
	1235	54	19,61	0,63	195,4	2,6	136,1	8,5	3011	107	47,94	1,11	45,27	2,66	15,42	0,48
Σ	3769	139	59,80	1,89	735,3	18,6	374,2	25,4	9776	397	155,44	4,26	187,22	12,52	60,23	2,17
X	753,8	34,75	14,95	0,47	147,06	3,72	74,84	5,08	1955,2	67,4	31,08	0,85	37,44	2,50	12,04	0,43

**Выводы.** Таким образом, определение концентрации мочевины в крови дает возможность оценивать переносимость физических нагрузок тренировочного характера и при необходимости вносить коррективы в процессе подготовки борцов-балуанов. Установлено, что по уровню физической работоспособности, функциональным

и резервным возможностям организма МСМК по казах күресі превосходят перворазрядников на 15-20%. Эффективным средством повышения резервных возможностей организма является двух-, трехнедельная тренировка борцов-балуанов в горных условиях, за счет которой функциональные резервы повышаются на 12-15%.

#### Литература

- 1 Алимханов Е.А. Теория и методика спортивной борьбы (греко-рим., вольная, дзюдо, самбо, казах күресі): учебное пособие. – Алматы: Казахский университет, 2018. – 200 с.
- 2 Борьба самбо в системе физкультурно-спортивного движения лиц с нарушением слуха: теория, методика, практика [Электронный ресурс]: монография / А.В. Жалилов, А.С. Махов. – Шуя: ФГБОУ ВО, 2017. – 120 с.
- 3 Алимханов Е.А. Теоретические и педагогические основы казахских национальных игр и спорта: монография. – Алматы: Казахский университет, 2018. – 330 с.

FTAMP 77.05.05

<sup>1</sup>Сарсенбаева У.Б., <sup>1</sup>Катчибаева А.С., <sup>1</sup>Ешпанова Г.Т., <sup>1</sup>Сазанова А.А.,  
<sup>2</sup>Нурпеисова С.А.

<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Қазақ ұлттық қыздар педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан

## ЦЕРЕБРАЛДЫ САЛ АУРУУЫ БАР БАЛАЛАРДЫ ФИЗИКАЛЫҚ ОҢАЛТУДА ИППОТЕРАПИЯНЫ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Катчибаева Айнур Сарсенгалиевна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Сазанова Айдана Алтыбайқызы, Нурпеисова Сауле Абильмажитовна

### Церебралды сал ауруы бар балаларды физикалық оңалтуда иппотерапияны қолдану әдістемесі

**Аңдатпа.** Соңғы онжылдықтарда мүмкіндігі шектеулі балаларды оңалту әдістері мен тәсілдерін кеңейтуге әр түрлі саладағы отандық және шетелдік мамандардың қызығушылығы артып келеді. Денсаулығының мүмкіндіктері шектеулі адамдардың ағзасына ат спорты сабақтарының әсер ету проблемасы қазіргі уақытта ерекше қажеттіліктері бар адамдар санының көбеюімен ғана емес, қоғамның осы адамдарға назарын арттырумен сипатталады. Біздің елімізде оларды оңалту және қоғамда ықпалдастыру проблемаларымен айналысатын мамандар үшін, баяндалған деректердің олардың қызығушылығын тудыратыны сөзсіз, себебі медициналық оңалтуға қосымша тағайындалатын атқа міну сабақтары, мүгедектердің физикалық жағдайын нығайтуға ғана емес, олардың әлеуметтік және психикалық мәртебесін тұрақтандыруға да мүмкіндік береді. Мақалада осындай оңалту әдістерінің бірі – иппотерапияның мәні мен маңызы қарастырылады; балалардың тірек-қимыл аппаратының түрлі ауруларында оны қолдану мүмкіндіктері мен тиімділігі көрсетіледі.

**Түйін сөздер:** балалар церебралды салдануы, иппотерапия, физикалық оңалту.

Sarsenbayeva Ulan, Katchibayeva Ainur, Yeshpanova Gauhar, Sazanova Aidana, Nurpeisova Saule

### The method of application of hippotherapy in physical rehabilitation of children with cerebral palsy

**Abstract.** Over the past decades, the interest of domestic and foreign specialists in various industries in expanding methods and techniques for the rehabilitation of children with disabilities has increased. The problem of the impact of equestrian activities on the body of people with disabilities is currently characterized not only by an increase in the number of people with special needs, but also by an increase in public attention to these people. For specialists dealing with the problems of their rehabilitation and integration into society in our country, the data presented certainly arouse their interest, since horse riding classes, prescribed in addition to medical rehabilitation, will not only strengthen the physical condition of disabled people, but also stabilize their social and mental status. The article discusses one of these methods of rehabilitation – the essence and significance of hippotherapy; shows the possibilities and effectiveness of using children with various diseases of the musculoskeletal system.

**Key words:** cerebral palsy in children, hippotherapy, physical rehabilitation.

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Катчибаева Айнур Сарсенгалиевна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Сазанова Айдана Алтыбайқызы, Нурпеисова Сауле Абильмажитовна

### Методика применения иппотерапии в физической реабилитации детей с церебральным параличом

**Аннотация.** За последние десятилетия повышается интерес отечественных и зарубежных специалистов различных отраслей к расширению методов и приемов реабилитации детей с ограниченными возможностями. Проблема воздействия конноспортивных занятий на организм людей с ограниченными возможностями здоровья в настоящее время характеризуется не только увеличением числа людей с особыми потребностями, но и увеличением внимания общества к этим людям. Для специалистов, занимающихся проблемами их реабилитации и интеграции в общество в нашей стране, изложенные данные, безусловно, вызывают их интерес, так как занятия верховой езды, назначаемые дополнительно к медицинской реабилитации, позволяют не только укрепить физическое состояние инвалидов, но и стабилизировать их социальный и психический статус. В статье рассматривается один из таких методов реабилитации – сущность и значение иппотерапии; показываются возможности и эффективность применения иппотерапии в физической реабилитации детей с различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, иппотерапия, физическая реабилитация.

**Кіріспе.** 2015 жылғы деректерге сүйенсек, елімізде 140 мыңнан астам даму мүмкіндігі шектеулі балалар өмір сүреді, солардың ішінде 74 мыңын мүгедек балалар құрайды. Ерекше қажеттіліктері бар балалар бұзылған функцияларды ерте жастан түзетуді қамтамасыз ететін ерекше жағдайларды қажет етеді. Денсаулық мүмкіндіктері шектеулі балаларға көмек көрсету мәселелері әр түрлі мамандардың: дәрігерлердің, педагогтардың, психологтардың, әлеуметтік қызметкерлердің өзара іс-қимылы негізінде шешілуі тиіс. Патологиялық және медициналық-психологиялық-педагогикалық араласудың ерте диагностикасы қандай да бір патологияның салдарларының алдын алуға немесе әлсіретуге мүмкіндік береді, қоғам өміріне белсенді қатысуға қабілетті адамды тәрбиелеуге көмектеседі.

Білім беру жүйесін жаңғырту ғалымдар мен практиктердің алдына осындай балаларды оңалту мен қолдаудың жаңа әдістерін әзірлеу міндеттерін қояды. Осындай жолдардың бірі мүгедек балаларды дамыту бойынша жұмыс жүйесінде ат спортын пайдалану болып табылады. Атқа мінудің оң әсері адам ағзасына кешенді әсер етуге негізделген. Иппотерапия БҚС-ты емдеуде, психикалық дамудың кешеуілдеуінде, әртүрлі ақыл-ой және психикалық даму бұзылуында, тірек-қимыл аппаратының бұзылуында тиімді [1].

**Зерттеудің мақсаты:** БҚС бар балалар мен жасөспірімдерді физикалық оңалтуда иппотерапияны қолдану тиімділігін зерттеу.

**Зерттеу әдістері:** әдеби деректерді талдау.

Иппотерапия церебральды сал ауруымен ауыратын балаларды оңалтуда ерекше орын алады. Бүгінгі күні ол емдеудің ең жемісті әдісі болып саналады, нәтижесінде церебральды сал ауруымен ауыратын балалар аяғына тұрады.

Балалар церебральды сал ауруы (БҚС) – құрсақтағы даму кезеңінде, босану кезінде немесе жаңа туған кезеңінде пайда болатын қозғалыс, сөйлеу, есту және психикалық бұзылулармен бірге жүретін мидың органикалық зақымдануы.

БҚС бар мүгедектерді емдеу кешенді болуы керек, қолда бар барлық оңалту құралдарын пайдалана отырып, қимыл-қозғалыс, сөйлеу және психикалық мүмкіндіктерді кеңейту бойынша іс-шараларды қамтуы тиіс.

Барлық дәстүрлі оңалту әдістемелері бұлшық ет тонусын азайтуға, пассивті қозғалыс көлемін арттыруға мүмкіндік береді, бірақ жаңа белсенді қимыл дағдыларын алуға көмектеспейді. Ал

терапевтік атқа мінуді мұндай мүмкіндіктерді береді [2].

Дененің әртүрлі бағыттағы қайталанатын қимылдарының бір мезгілде үйлесуі, көп қырлылық әсер ету, аяқтың ішкі бетінің массажи, науқас баланың атпен қарым-қатынасуынан оң психотерапиялық әсер иппотерапияның бірегейлігін анықтайды.

Келе жатқан жылқы салт аттыға жүз түрлі қозғалыстарды береді. Иппотерапияның ерекшелігі бұл қимылдарды бірнеше рет қайталаудың мүмкіндігінен тұрады, бұл ретте тренажерде жұмыс істеу сияқты монотондылықтан құтылуға болады.

Дененің қайталанатын тербеліс қозғалыстары диагональды сипатқа ие, дененің жеке-леген бөліктерін кезектесіп қысу, созу, айналдыру түрінде болады. Аттарда орындалатын әр түрлі бағыттағы әрекеттер салт аттыға бұлшық ет тонусын реттеуге, қозғалысты түсінуге және қажетті қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге көмектеседі. Денені түзетуге бағытталған жаттығуларды орындау физиологиялық дамумен сәйкес қозғалыс белсенділігін, тепе-теңдікті түзетуді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Церебральды сал аурулары кезіндегі бұзушылықтарды жоюдың негізгі қағидасы – пациенттің денесінің басында пассивті, содан кейін пассивті-белсенді бөліктерінде қалыптасқан жағдайға қайшы келетін позиция беріледі. Ауруға тән зақымдалған және сау аяқ-қолдарда еріксіз, бір мезгілде болатын қозғалу механизмдерін жою маңызды.

Жылқының барлық қимылдарына дұрыс жауап беруге мүмкіндік беретін шабандоздың ыңғайлы орналасуы арқасында оған сенімді қонуға қол жеткізіледі. Сабак кезінде церебральды сал ауруы бар балалар босануға үйренеді, бұл сайып келгенде бұлшық ет тонусының азаюына ықпал етеді. Сондай-ақ, эмоционалды және физикалық жағдайдың жақсаруы байқалады. Көптеген балаларда атқа отыру кезінде арқаның дұрыс орналасуы, дене бітімінің жақсаруы, аяқты ішке және сыртқа шығару қабілеттерінің мүмкіндіктерінің кеңейтуі жоғарылайды, бұл жүруді жақсартуға көмектеседі.

Белсенді қозғалыстарды шектейтін немесе мүмкін етпейтін қозғалыс бұзылулары ағзаның барлық жүйелерінің (жүрек-қан тамырлары, тыныс алу, асқазан-ішек) дамуына жағымсыз әсер етеді, ағзаның суық тию мен инфекциялық ауруларға, нейропсихикалық белсенділікке қарсы тұруын төмендетеді, баланың жалпы денсаулығына әсер етеді. Бұдан басқа, балалардың

ерте даму кезеңдерінде қозғалыс және сөйлеу функцияларын автоматтандыру есебінен түрлі әдеттер қалыптасады. Егер церебральды параличті бар балада олар бастапқыда дұрыс қалыптаспаса және сол қалпында бекітілсе, кейінірек оларды жою өте қиынға соғады. Сондықтан қозғалыстардың дамуы осы балалардың дене тәрбиесінің негізін құрайды [3].

Иппотерапияның мақсаты науқас атқа мінуден өмірге көшіретін динамикалық стереотиптің қалыптасуы болып табылады. Жүріп келе жатқан жылқының арқа бұлшықеттерінің қозғалысы, салт аттының аяқтарының спастикалық бұлшықеттерін жылытады және уқалайды, аяқ-қолдың және барлық ағзадағы қан ағымын күшейте отырып, нәтижесінде мидың қан айналымын жақсартады. Сонымен қатар, қозғалыссыз науқас үшін қалыпты қадаммен жүретін адамның қозғалыстарын имитациялау өте маңызды – дененің алынған тәжірибені есте сақтауының өзінің компенсаторлық механизмдері бар. Ал адыммен жүріп келе жатқан жылқының қозғалысы барысында науқастың жамбас аймағы мен аяқтары жүріп келе жатқан адамның күрделі үшөлшемді қозғалыстарын имитациялайды. Салт аттының барлық бұлшықет топтары жұмыс істейді. Қозғалыстағы жылқы үстінде тепе-теңдікті ұстап отыру қажеттілігі салт аттының арқаның, дененің, мойынның, аяқ-қолдың бұлшықеттерінің жұмысын синхрондауға мәжбүр етеді. Бұл кезде жұмысқа зақымданғанына қарамастан әрекет етпейтін бұлшықеттер де кіреді (1-сурет). Мұның бәрі салт атты атқа міну кезіндегі дағдыларды шынайы өмірде де қолданады деген стереотип қалыптастырады.

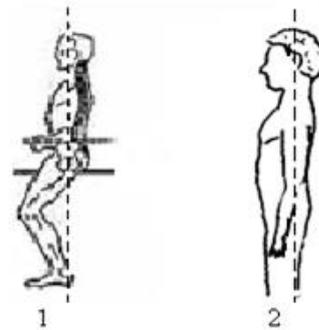
Сонымен қатар, САЖ кезінде бұлшықеттің барлық топтары жұмыс істейді, әсіресе арқаның бұлшықеті, кеудені дұрыс ұстау және оның қисаюын түзету үшін маңызды болып табылады. Дұрыс мүсінде дененің барлық бөліктері омыртқаға қатысты симметриялы орналасқан. ДМЖО проекциясы дұрыс мүсін жағдайында табанмен түзілген тірек ауданы шегінде, тобықтың алдыңғы шеттерін қосатын сызықта болады. Дұрыс мүсін адам денсаулығының кепілі болып табылады. Оның бұзылуы, әсіресе, бала кезінде бірқатар елеулі теріс салдарларға әкеп соғады. Арқа ақауы кезінде жүйке талшықтары қысылады, олар пайда болатын ауырсыну сезімдерінен басқа тиісті омыртқа-қозғалыс сегментінің иннервациясы саласындағы органдар мен жүйелер қызметінің бұзылуына әкеледі. Мысалы, омыртқаның мойын бөлігінің жоғарғы бөлігінде жүйке талшықтарының қысылуы

қатты бас ауруы мен көрудің бұзылуын туғызуы мүмкін; кеуде бөліміндегі қысылу жиі асқазанның бұзылуына әкеледі, ал егер қысылу сәл төмен болса, бүйрек немесе ішек зардап шегуі мүмкін. Мүсіннің күрделі бұзылысы бас ауруы, есте сақтау және зейіннің бұзылуы, бас миының микротравмасына алып келеді.

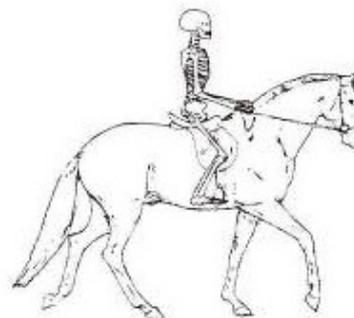


1-сурет – Импульстің адам денесі бойынша таралуы

Дұрыс мүсін: бас көтеріңкі, иықтар жазулы, жауырындар шығыңқы емес, ал іш көкірек сызығынан тыс шықпайды. Атқа міну кезінде де осындай талаптар қойылады, өйткені атқа міну және адамның тұрған қалыптағы денені ұстауы ұқсас (2-сурет).



2-сурет – Дұрыс мүсін: 1 – атқа мінгенде, 2 – тұрғанда. ДМЖО орналасу сызығы



3-сурет – Жылқының арқасы және салт аттының жамбас аймағы тепе-теңдік жағдайында

Физикалық және зияткерлік проблемалары бар адамдардың көпшілігінде кеңістік сезімі мен өз денесін елестету, сондай-ақ өзінің жеке тұлға екенін сезіну, бір сөзбен айтқанда, тұлғаның қалыптасуының барлық көріністері бұзылған. Жылқының қимылдарына деген сезімталдық реакцияны жақсартады, жылқыны басқара білу жағдайды бағалауға және оған әсер етуге дағдыландырады, жылқыға деген сенім бірте-бірте әлемге, науқас өзі қарым-қатынас жасайтын адамдарға сенімді арттыра бастайды. Осылайша, атқа міну арқылы емдеу-оңалту процесінде үйренген дағдыларды күнделікті өмірге ауыстыру үдерісі жүреді [4].

САЖ-дың ең айқын әсер ететін екі негізгі факторын атауға болады: Бұл жануарлармен эмоционалды байланыс және атқа міну жағдайындағы белсенді жұмылдыруды талап ететін өте қатаң талаптар. Олардың үйлесімі бірегей терапиялық жағдайды жасайды. Мысалы, Германияда атпен серуендеу кезінде пайда болатын вестибулярлы және тактильді сезімдерді толығымен имитациялайтын тренажер жасалды. Алайда, мұндай “атқа міну” САЖ кезінде болатын оң өзгерістерге әкеп соқпайды.

Осылайша, иппотерапия арқылы оңалту процесінде физикалық, коммуникативтік және психологиялық дағдыларды алудың дәйекті процесі жүреді.

Қазіргі уақытта қозғалыстың бұзылуы және бұлшық ет тонусының жоғарылауы барлық аяқ-қолдарда (тетрапарез, диплегия) немесе дененің бір жағынан (гемипарез), кейде керісінше, айқын бұлшық ет әлсіздігі (атония) байқалуына байланысты аурудың бірнеше түрі бөлінді. Сондай-ақ, аяқ-қолдар мен денедегі еріксіз, нашар басқарылатын қозғалыстар (гиперкинездер) түріндегі қозғалу бұзылыстары байқалатын БЦС түрі де бар.

БЦС бар балалар мен жасөспірімдерге иппотерапия сабақтарын жүргізу кезінде ауру түрін ескеру қажет, осылайша спастикалық гемиплегия кезінде контрактураның алдын алуға көбірек көңіл бөлу қажет. БЦС бұл түрінде иппотерапия сабақтарын ең кең ауқымда жүргізуге болады.

Спастикалық диплегиясы бар балалар үшін атқа міну ерекше маңызға ие.

Жаяу жүруді жаттықтыру үшін басты кедергі аяқ-қолдың иілгіш контрактуралары сияқты бұзылулар бірінші кезекке шығады.

Атта отыру позициясы бұлшық ет тартылуларын жоюға, жамбас бұлшық ет тонусын тегістеуге, қабырға мен контрактуралардың тартылуының алдын алуға ықпал етеді. Аяқ-

қолдың бұлшық еттерін жаттықтыру мен атқа мінуді ұштастыра отырып, баланы жүруге дайындауда жоғары тиімділікке қол жеткізуге болады.

Оқшауланған және асқынған гиперкинетикалық синдромды спастикалық диплегия кезінде – тұрған атқа мынадай жаттығулар қолданылады:

- аттың бойымен және көлденең төсеу (арқасымен де, ішімен де);

- қолдың жоғарыға, жанына, сыртқа айналуға (супинация), ішке айналуына (пронация) және саусақпен жұмыс істеуіне баса назар аударатырып алға жылжуы;

- оңға және солға бұрылу;

- айналмалы қозғалыстар;

- иықты кезекпен және бірге көтеру;

- қолды «бастың артында» күйінде және «белде» бекіту арқылы жаттығулар (еңкею және осы бастапқы жағдайдан бұрылу);

- алға еңкею және артқа шалқаю, қолдың ұшымен қарама-қарсы аяқтың балтыр-табан буынына тигізе отырып еңкею;

- үзенгіде тұрып көтерілу;

- білек буындарында жазу;

- тыныс алу жаттығулары (жаттығу орындалған кезде жүргізіледі және олармен үйлеседі);

- сілеусін қозғалысы (движение рысью), осы жүріс кезіндегі жаттығуларды орындау;

- жай қадам және сілеусін жүрісі уақытында атты басқару;

- «жұмыс жолымен» паралимпиадалық ат жарысы элементтері бар жаттығулар мен тапсырмаларды орындау [5].

Қос гемиплегия аяқ-қолдың зақымдануымен сипатталады. Қолдың қозғалыс ақауы көп дәрежеде көрінеді.

Қос гемиплегия жағдайында түзеткіш реакциялардың пайда болуына және қол спастикасының азаюына, баланың бас қимылдарын бақылауға қол жеткізу қажет.

Гиперкинетикалық түрінде еріксіз қозғалыстардың көп болуымен сипатталады. Аурудың бұл түрі үшін тұйық кинематикалық тізбек жағдайында орындалатын гиперкинездерді өшіруге және азайтуға ықпал ететін жаттығулар өте маңызды. Қажетті әсер үшін «қапшық» жаттығуын (жылқыға көлденең жатып) қолдана отырып, қадаммен жүруге басымдылық беру қажет.

БЦС-тың гемипаретикалық түрінде емдеу-сауықтыру шаралары дайындық кезеңінде қимылдарды орындау кезінде сау және зақымданған аяқ-қол бұлшық еттерінің дұрыс өзара әрекеттесуін қалпына келтіруге бағытталуы тиіс.

Баланы сау және зақымданған аяқ-қол қимылдарын симметриялы түрде орындауға, орындалатын қимылдарды өзі бақылауға үйрету маңызды. Сау және зақымданған аяқ-қолдың қимылдарының үйлесімділігін үйрету.

Баланы жаттығу кешенін орындау кезінде барлық қимылдарды зақымданған бөлігінен бастауын үйрету қажет. Бұл кез келген қозғалысты орындау кезінде сау аяқ-қолдың үстемдігінің стереотипін азайтуға ықпал етеді.

Атониялық-астикалық түрі тепе-теңдіктің және қозғалыс үйлесімділігінің бұзылуымен, тоникалық рефлекстердің әсерін сақтай отырып, бұлшықет тонусының төмендігімен сипатталады.

Аурудың бұл түрінде атқа міну баланың ағзасына ерекше пайдалы әсер етеді. Оң нәтижелердің пайда болуы үшін, әдетте, ұзақ уақыт қажет.

Тепе-теңдікті және қимылдарды үйлестіруді жаттықтыратын, арқаның бұлшық еттерін нығайтатын жаттығуларға баса назар аударылады.

Сабақ барысында қолданылатын дене жаттығуларының сипаты баланың дене және психикалық жай-күйінің ерекшеліктеріне байла-

нысты. Жаттығуларды сәтті игерген кезде және ынтаны белсендіру үшін атқа арналған жаттығуларды енгізу қажет (нұсқаушының көмегімен). Балаға конустардың арасынан «жыланшамен» өту, қандай да бір заттың айналасында шеңбер жасау, ойыншықты шелек немесе т.б. лақтыру ұсынылады.

БЦС-тың атониялық-астикалық форма-сында сабақ өткізу жағдайларына психологиялық бейімделуге бағытталған дайындық шаралары ерекше маңызға ие [6].

Бірінші сабақ кезінде баланы атқа отырғызу қажет емес. Оны жануарлармен таныстыру, атты сипап көру, нұсқаушының бақылауымен оған тәтті-дәмділерді беру немесе жай ғана ірі, күшті жануарға біртіндеп үйреніп, жылқының жанында серуендеуге мүмкіндік беру қажет. БЦС-тың атониялық-астикалық түрі бар мүгедектердің қозғалыс бұзылуының ауырлығы мен сипаты жаттығулар жиынтығын және оларды іске асыру тәсілдерін өте шектейді. Барлық жаттығулар жылқының жай тұрысында, әсіресе жүріп келе жатқан жылқы болса, тұрақты бақылауда және сақтандырылумен орындалады.

## Әдебиеттер

- 1 Антипова Е.И., Дубовская Д.А. Реабилитация лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата на основе иппотерапии // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – №11-4. – С. 121-124.
- 2 Бабенко Н.В. Применение лечебной верховой езды в физическом воспитании детей с ДЦП // Вестник Северо-Осетинского гос. университета им. К.Л. Хетагурова. – 2011. – №3. – С.126-129.
- 3 Баданян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. – Киев, 2008. – 186 с.
- 4 Балакшин О.В. Лошадь для иппотерапии / О.В. Балакшин // Коневодство и конный спорт. – 2000. – № 6. – 31 с.
- 5 Дремова Г.В. Комплексное использование иппотерапии и спартанской программы в целях социальной реабилитации и интеграции инвалидов с ДЦП / Дремова Г.В., Соколов П.Л., Столяров В.И. // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 8. – С. 130-174.
- 6 Климова, Е.К. Влияние иппотерапии на состояние некоторых функций организма детей, имеющих проблемы в развитии / Е.К. Климова, Я.В. Тарабан, Н.А. Лукьянов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №9. – С. 70-72.

FTAMP 77.05.05

**<sup>1</sup>Сарсенбаева У.Б., <sup>1</sup>Ешпанова Г.Т., <sup>1</sup>Сазанова А.А., <sup>2</sup>Бубеев А.К., <sup>1</sup>Қожақ Л.Е.**<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан<sup>2</sup>М.Х. Дулати атындағы Тараз мемлекеттік университеті, Тараз қ., Қазақстан**БАЛАЛАРДАҒЫ ЦЕРЕБРАЛДЫ САЛДАНУДА ЕДШ ҚҰРАЛДАРЫН КЕШЕНДІ ҚОЛДАНУ ӘДІСТЕМЕСІ**

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы, Сазанова Айдана Алтыбайқызы, Бубеев Адлет Кундызбекович, Қожақ Ляззат Ерболқызы

**Балалардағы церебралды салдануда ЕДШ құралдарын кешенді қолдану әдістемесі**

**Аңдатпа.** Балалардың мүгедектігі тек медициналық қана емес, сонымен бірге әлеуметтік проблема болып табылады және мүгедек баланың барлық отбасы мүшелеріне және тұтастай мемлекетке қатысты. Мақалада спастикалық диплегия түрінде церебральды сал ауруымен ауыратын науқастарды оңалту материалдары келтірілген. Сонымен қатар ЕДШ құралдары арқылы церебралды сал ауруы бар балалардың физикалық дамуын бағалайтын тест нәтижелері қарастырылды. Бұлшық еттердің күйін бағалау, қолдардың манипуляциялық белсенділігі, тепе-теңдік және үйлестіру көрсеткіштері ЕДШ жаттығулары кезінде осы көрсеткіштердің динамикасын бақылау мақсатында жүргізілді. Жұмыста балалардың зақымдануы мен диагноздарының сипатына байланысты жаттығулардың негізгі бағыттары сипатталған. Қолданылған мөлшерлі жаттығу және оңалту құралдары оң нәтиже беретіндігін және бір-бірімен жақсы үйлесетінін анықтадық. Бұл 4-6 жастағы балалардың церебралды сал спастикалық деплегия формадағы координация қабілетін дамытуға мүмкіндік берді, сонымен бірге қолданылған мөлшерлі жаттығулар балалар ағзасындағы жүрек-қан тамырлар жүйесі, тыныс алу жүйелерінің қызметін әлдеқайда жақсартты.

**Түйін сөздер:** балалардың церебралды салдануы, емдік дене шынықтыру, спастикалық диплегия.

Sarsenbayeva Ulan, Yeshpanova Gauhar, Sazanova Aidana, Bubeev Adlet, Kozhak Lazzat

**Methods of complex use of physical therapy in cerebral palsy in children**

**Abstract.** Disability of children is not only a medical problem, but also a social problem, and applies to all members of the family of a disabled child and the state as a whole. The article presents materials for rehabilitation of patients with cerebral palsy in the form of spastic diplegia. We also reviewed the results of a test to assess the physical development of children with cerebral palsy using physical therapy. Assessment of the muscle state, manipulative activity of the hands, balance and coordination indicators were carried out to monitor the dynamics of these indicators during training therapy. The paper describes the main directions of exercises depending on the diagnosis and nature of injuries in children. We found out that the digital simulators and rehabilitation equipment used give a positive result and are well compatible with each other. This allowed children 4-6 years to develop the ability to coordinate spastic deplegia in the form of cerebral palsy, and the applied dose exercises significantly improved the functioning of the cardiovascular system and respiratory system in the child's body.

**Key words:** cerebral palsy in children, physical therapy, spastic diplegia.

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Ешпанова Гаухар Темирханқызы, Сазанова Айдана Алтыбайқызы, Бубеев Адлет Кундызбекович, Қожақ Ляззат Ерболқызы

**Методика комплексного использования средств ЛФК при церебральном параличе у детей**

**Аннотация.** Детская инвалидность является не только медицинской, но и социальной проблемой и касается всех членов семьи ребенка инвалида и государства в целом. В статье приведены материалы реабилитации больных детским церебральным параличом в форме спастической диплегии. Также были рассмотрены результаты тестов по оценке физического развития детей с детским церебральным параличом с помощью средств ЛФК. Оценка состояния мышц, манипуляционная активность рук, равновесие и координационные показатели проводились с целью контроля динамики этих показателей при упражнении ЛФК. В работе описаны основные направления упражнений в зависимости от характера диагнозов и повреждений детей. Мы выяснили, что использованные количественные тренажеры и реабилитационные средства дают положительный результат и хорошо сочетаются друг с другом. Это позволило детям 4-6 лет развивать способность координации в форме церебрального паралича спастической деплегии, при этом примененные дозовые упражнения значительно улучшили функцию сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы в детском организме.

**Ключевые слова:** детский церебральный паралич, лечебная физкультура, спастическая диплегия.

**Кіріспе.** Балалар церебралды сал ауруы – бұл қозғалыс аймақтары мен бас миының қозғалу жолдарының жетекші зақымдануы кезінде орталық жүйке жүйесінің ауруы [1].

Балалар церебралды сал ауруымен сырқаттанушылықтың өсуі, психоневрологиялық бейіндегі мүгедек аурулардың бірі. Бұл балалардың церебралды сал ауруын емдеу мәселесіне аса назар аудару қажет екенін көрсетеді. Ауру үшін аяқ бұлшықеттерінің спазмалары, контрактуралар, қозғалыс бұзылыстары және локомоторлы аппараттағы басқа да өзгерістер тән. Сіңір рефлекстердің, бұлшықет тонусының (гипертонус) жоғарылауы, бұлшықет күшінің және бұлшықеттердің жұмысқа қабілеттілігінің төмендеуі, контрактуралардың (әдетте иілгіш – әкелетін типті) және деформациялардың болуы, қозғалыс үйлесімінің бұзылуы, тұру және жүру, еріксіз қозғалыстардың болуы, синкинезия байқалады. Жиі бұл ауруда психика бұзылады, бас сүйек-ми нервтері тарапынан бұзылулар (қылылық, көру, есту қабілетінің нашарлауы), бульбарлы және псевдобульбарлық бұзылулар пайда болады [2, 3].

Функцияның қалпына келуі көбінесе компенсатор-бейімделу процестері есебінен болған кезде, бұлшықеттердегі, байламдардағы, сіңір-

лердегі және басқа ұлпалардағы қайталама дистрофиялық өзгерістер байқалады. Ерте сағтыда пайда болған тоникалық рефлексстер, контрактуралар, аяқ-қолдың бұзылуы, деформациялар және басқа да бұзылулар қиын түзетіледі, сондықтан БЦС емдеудің маңызды әдістерінің бірі – физикалық оңалту болып табылады, ол үлкен мектеп жасындағы балаларда күнделікті өмір дағдыларын қалыптастыруға, баланың қарым-қатынас жасау және ұжымда өмірге дайындау қабілетін дамытуға бағытталуы тиіс [4, 5].

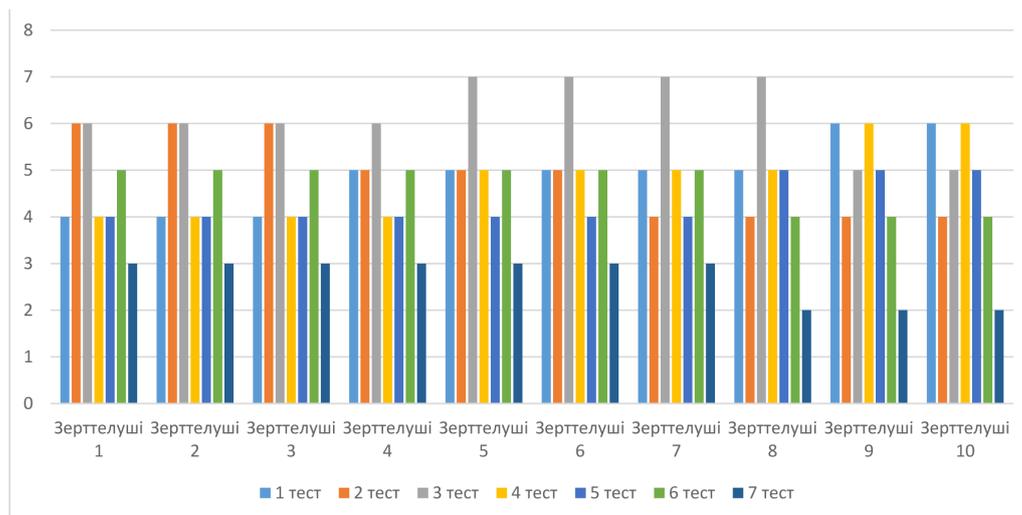
**Зерттеудің мақсаты:** емдік дене шынықтыру бойынша әдістеменің церебралды сал ауруымен ауыратын 4-6 жастағы балалардың координациялық қабілетін дамытуға әсерін зерттеу.

**Зерттеу әдістері:** функционалды тесттер, педагогикалық тәжірибе, математикалық-статистикалық өңдеу.

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Тәжірибеге 4-6 жастағы БЦС бар 10 бала қатысты. Олар біздің әдіс бойынша ЕДШ сабақтарын жасады. БЦС бар балалардың баланың координациялық қабілеттері деңгейінің өзгеруін анықтау және оның прогресін немесе регресін бақылау мақсатында біз тәжірибеге дейін және одан кейін бақылау сынақтарын өткіздік. Нәтижелер 1-кестеде және 1-суретте көрсетілген.

1-кесте – Эксперимент басталғанға дейін БЦС бар балалардың тестілеу нәтижелері, сек.

Аты-жөні	1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	6 тест	7 тест
Зерттелуші 1	4	6	6	4	4	5	3
Зерттелуші 2	4	6	6	4	4	5	3
Зерттелуші 3	4	6	6	4	4	5	3
Зерттелуші 4	5	5	6	4	4	5	3
Зерттелуші 5	5	5	7	5	4	5	3
Зерттелуші 6	5	5	7	5	4	5	3
Зерттелуші 7	5	4	7	5	4	5	3
Зерттелуші 8	5	4	7	5	5	4	2
Зерттелуші 9	6	4	5	6	5	4	2
Зерттелуші 10	6	4	5	6	5	4	2
<b>М</b>	6	4,9	6,2	4,8	4,3	4,7	2,7
Орташа квадраттық ауытқу <b>q</b>	0,82	0,88	0,79	0,79	0,48	0,48	0,48
Орташа арифметикалық қателік <b>m</b>	0,26	0,28	0,25	0,25	0,15	0,15	0,15



1-сурет – Тесттің салыстырмалы нәтижесі

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде біз балалардың координациялық қабілеттері арасында үлкен айырмашылықты анықтадық. Барлық балалар шамамен бірдей даму деңгейіне ие. Бұл эксперимент жүргізу басталғанға дейін балалардың координациялық қабілеттерінің даму деңгейі бойынша іс жүзінде бірдей таңдалғанын көрсетеді.

Орташа арифметика 1 тест (қолмен жүру) – 6 сек, 2 тест (қолмен асылып тұру) – 4,9 сек, 3 тест (допта арқаға жатып басты ұстау) – 6,2 сек, 4 тест (қолды тіреп ішпен жату) – 4,8 сек, 5 тест (арқаға жатып оңға бұрылу) – 4,3 сек, қамыр 6 (арқаға жатып оңға бұрылу) – 4,7 сек, 7 тест (төрт аяқтап тұру) – 2,7 секунд.

Біз тестілеу өткізгеннен кейін және бізге қажетті барлық мәліметтерді жинағаннан кейін, біз педагогикалық тәжірибеге кірістік.

Тәжірибелік топ Бобат – терапия әдісі бойынша емдік дене шынықтыру сабақтарына

қатысты, оңалту мақсатында емдік массаж қабылдады. Сабақ күн сайын ЕДШ нұсқаушысы мен дәрігердің бақылауымен өткізілді.

Қайта тестілеу нәтижелері бойынша, церебралды сал ауруымен балалардың координациялық қабілеттерінің деңгейі айтарлықтай жақсарды деп айтуға болады. 1-ші тестте арифметикалық орташа 7,1 сек өсті (6-дан 13,1-ге дейін), 2-ші тестте 5,6 сек (4,9-дан 10,5-ке дейін), 3-ші тестте 3,7 сек (6,2-ден 13,2-ге дейін), 4-ші тестте 5,9 сек (4,8-ден 10,7-ге дейін), 5 және 6 тесттерде балалар керісінше өз уақытын азайтты, бұл олардың прогресін көрсетті. 5-ші тестте ол 4,3-тен 2,3-ке дейін (2 сек), 6-шы тестте 4,7-ден 2,7-ге дейін (2 сек). 7-ші сынақта балалар өз нәтижесін 4,4 сек жақсартты (2,7-ден 7,1-ге дейін).

Бұл нәтижелерді денсаулықтың осындай ерекшеліктері бар балалар үшін өте маңызды прогресс деп санауға болады.

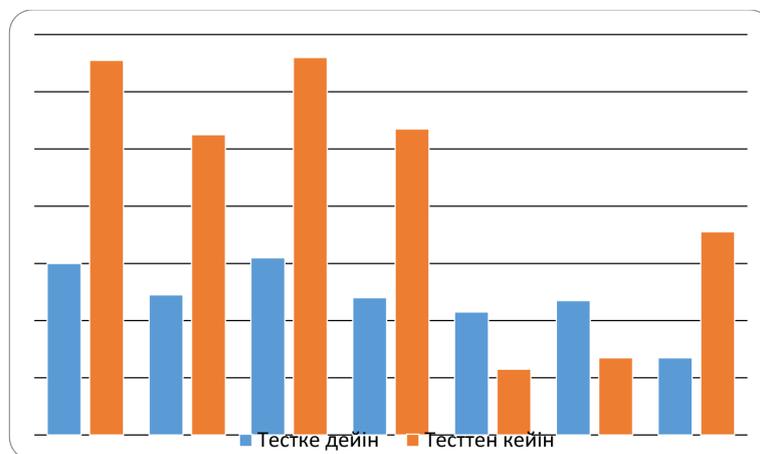
2-кесте – Тәжірибеден кейін БЦС бар балаларды қайта тестілеу нәтижелері, сек

Аты-жөні	1 тест	2 тест	3 тест	4 тест	5 тест	6 тест	7 тест
Зерттелуші 1	12	13	13	9	2	3	6
Зерттелуші 2	12	12	12	9	2	3	6
Зерттелуші 3	13	12	12	9	2	3	7
Зерттелуші 4	13	11	15	10	2	3	7
Зерттелуші 5	14	11	14	10	2	3	7
Зерттелуші 6	14	12	14	11	2	3	7

2-кестенің жалғасы

Зерттелуші 7	14	9	15	11	2	3	7
Зерттелуші 8	13	9	15	12	3	2	8
Зерттелуші 9	13	8	11	13	3	2	8
Зерттелуші 10	13	8	11	13	3	2	8
<b>М</b>	13,1	10,5	13,2	10,7	2,3	2,7	7,1
Орташа квадраттық ауытқу <b>q</b>	0,74	1,84	1,62	1,57	0,48	0,48	0,74
Орташа арифметикалық кателік <b>m</b>	0,23	0,58	0,51	0,5	0,15	0,15	0,23

Осыдан кейін, біз тәжірибеге дейінгі және одан кейінгі нәтижелерді салыстырдық, олардың дұрыстығын тексердік. Нәтижелер 3-кесте мен 2-суретте берілген.



2-сурет – Экспериментке дейінгі және одан кейінгі орта арифметикалық көрсеткіштерді салыстыру

3-кесте – Тәжірибеге дейінгі және кейінгі тестілеу нәтижелерін салыстыру

№	Тест-гер		Дейін	Кейін	t-Стьюдент критерийі	p
1.	Қолмен жүру, сек	M	6	13,1	0,51	p<0,05
		q	0,82	0,74		
		m	0,26	0,23		
2.	Асылып тұру, сек	M	4,9	10,5	0,66	p<0,05
		q	0,88	1,84		
		m	0,28	0,58		
3.	Допқа арқамен жатып, басты ұстап тұру, сек	M	6,2	13,2	0,6	p<0,05
		q	0,79	1,62		
		m	0,25	0,51		
4.	Ішке жатып, қолын тіреп тұру, сек	M	4,8	10,7	0,65	p<0,05
		q	0,79	1,57		
		m	0,25	0,5		

3-кестенің жалғасы

5.	Арқаға жатқан қалыпта ішпен оңға бұрылу, сек	M	4,3	2,3	0,45	p<0,05
		q	0,48	0,48		
		m	0,15	0,15		
6.	Арқаға жатқан қалыпта солға бұрылу, сек	M	4,7	2,7	0,4	p<0,05
		q	0,48	0,48		
		m	0,15	0,15		
7.	Төрт тағандап жүру, сек	M	2,7	7,1	0,67	p<0,05
		q	0,48	0,74		
		m	0,15	0,23		

Осылайша, педагогикалық зерттеу мәліметтерінің сипаттамасы емдік дене шынықтыру сабақтарының тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді, олардың бағыттылығы 4-6 жастағы БЦС спастикалық деплегия формадағы координациялық қабілеттерінің деңгейін арттыру болып табылады.

Зерттеудің қорытындысын шығара отырып, біз зерттеу нәтижелі болды деп есептейміз: біз барлық міндеттерді орындадық және қойылған мақсатқа қол жеткіздік – 4-6 жастағы балалардың церебралды сал спастикалық деплегия формадағы координация қабілетін дамыту үшін емдік дене шынықтыру құралдарын табысты қолдандық. Бастапқыда барлық қатысушылар жаттығуларды тек нұсқаушының көмегімен ғана орындай алатын болса да, сол себепті өзгерістерді объективті сандық бағалау үшін оларға осындай жағдайларда екінші рет

тест тапсыруға тура келді, біз барлық балаларда көрінетін прогресті көрсетіп, өздерінің координация қабілеттерін жақсартқанымызға көз жеткіздік. Тәжірибенің оң динамикасы әдістеменің тиімділігін растайды.

**Қорытынды:** Тәжірибе барысында біз барлық сипатталған дене оңалту құралдары оң нәтиже беретіндігін және бір-бірімен жақсы үйлесетінін анықтадық. Бұл 4-6 жастағы балалардың церебралды сал спастикалық деплегия формадағы координация қабілетін дамытуға мүмкіндік береді.

Зерттеу нәтижелерін салыстыру, педагогикалық экспериментке дейінгі және одан кейінгі тәжірибелік топ қатысушыларының координациялық қабілеттерінің көрсеткіштерінде елеулі айырмашылықтарды көрсетті. Балалардың координациялық қабілеттер көрсеткіштерінің айтарлықтай өсуі байқалады.

#### Әдебиеттер

- 1 Кененбаева Б.С. Балалар церебралды сал ауруы және оның түрлері // Научно-практический медицинский журнал. – Астана, 2012. – №4 (26). – Б. 124-126.
- 2 Кадржанова Г.Б. Балалар церебралдық салдануы дискенетикалық түрінің қалыптасу кезеңдері // Вестник КазНМУ. – Алматы, 2016. – №1. – Б. 195-196.
- 3 Булекбаева Ш.А., Мусаева К.К., Воронина Т.В. и др. Клиническая картина больных с гиперкинетической формой ДЦП и тактика реабилитации в условиях РДРЦ «Балбулак»: сб. статей междунар. научно-практич. конф., посвящ. 10-летию РК. – Алматы, 2001. – С. 61-63.
- 4 Булекбаева Ш.А. Методические рекомендации «Детский церебральный паралич: формы, клиника и реабилитация в поздней резидуальной стадии». – Алматы, 2003. – 24 с.
- 5 Кайшибаев С.К., Булекбаева Ш.А., Абеуов Б.А. Применение физиотерапии при лечении детей, страдающих ДЦП // Мат-лы междунар. научно-практич. конф., посвящ. 10-летию РК. – Алматы, 2001. – С. 157-159.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



МРНТИ 77.03.09

Исламова Г.Ш.

Пограничная академия Комитета национальной безопасности  
Республики Казахстан, г. Алматы, Казахстан

## ФОРМИРОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ВОЛЕВОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ-ПОГРАНИЧНИКОВ В ХОДЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Исламова Гульмира Шавдиновна

### Формирование эмоционально-волевой устойчивости курсантов-пограничников в ходе физической подготовки

**Аннотация.** В практике охраны государственной границы служебная, боевая деятельность офицеров-пограничников, по своей сути, представляет длительную напряжённую ситуацию и требует высокой эмоционально-волевой устойчивости. В ситуациях, требующих особого эмоционального и волевого напряжения, когда достижение желаемого результата осложняется внешними условиями или внутриличностными факторами, особое значение приобретают следующие эмоционально-волевые качества: умение адекватно оценивать ситуацию и степень сложности поставленной задачи; целеустремленность; настойчивость в достижении результата; ответственность; дисциплинированность; самообладание; решительность; самостоятельность; инициативность; выносливость, гибкость и генерализованность аттенционных свойств; высокая мотивация достижения; позитивный эмоциональный настрой. Теоретические представления сторонников личностно-деятельностной концепции Б.Г. Ананьева, К.К. Платонова, В.Д. Шадрикова легли в основу изучения взаимосвязи личности и профессиональной деятельности: с одной стороны, особенности субъекта оказывают существенное влияние на процесс и результаты профессиональной деятельности, с другой – самоформирование человеческой личности в значительной степени зависит от профессиональной деятельности и проходит под её влиянием. В данной статье рассмотрена военно-прикладная физическая подготовка пограничного вуза, которая представляет собой потенциал для формирования эмоционально-волевой устойчивости и эффективное средство воспитания волевых качеств будущих офицеров. Представлены результаты опытно-экспериментальной работы по проверке эффективности поэтапной методики формирования эмоционально-волевой устойчивости будущих офицеров-пограничников. Выявлено, что формирование эмоционально-волевой устойчивости личности будущего офицера-пограничника является результатом функционирования целостного учебно-воспитательного процесса.

**Ключевые слова:** эмоционально-волевая устойчивость, волевые качества, физическая подготовка, будущие офицеры, констатирующий эксперимент.

Islamova Gulmira

### Organization of emotional and volitional stability of cadets-border guards in the course of physical training

**Abstract.** The official and combat activity of border guard officers in practice of protecting the state border is a long-term, intense situation and requires high emotional and volitional stability. In situations that require special emotional and volitional tension, when achievement the desired result is complicated by external conditions or intrapersonal factors, big sense take such emotional-volitional qualities as: the ability to adequately assess the situation and the degree of complexity of the task; purposefulness; persistence in achieving results; responsibility; discipline; self-control; determination; independence; severity, flexibility and generalization attenuation properties; high achievement motivation; positive emotional attitude. The theoretical views of the supporters of the personality activity concept of B.G. Ananyev, K.K. Platonov, V.D. Shadrikov, formed the basis for studying the relationship between personality and professional activity: from the one side, the characteristics of the subject have a significant impact on the process and results of professional activity, on the other, self-formation of human's personality, to a large extent, depends on professional activity and is under its influence. This article examines the military-applied physical training of the border university, which represents the potential for the formation of emotional-volitional stability and an effective means of educating the volitional qualities of future officers. Here are presented the results of experimental work to test the effectiveness of the stepwise methodology for the formation of emotional-volitional stability of future border officers. It was revealed, that the formation of emotional and volitional stability of the personality of a future border guard officer that is the result of the functioning of an integral educational process.

**Key words:** emotional-volitional stability, volitional qualities, physical training, future officers, ascertaining experiment.

Исламова Гульмира Шавдиновна

### Шекарашы-курсанттардың дене шынықтыру кезінде эмоционалдық-еріктік тұрақтылығын қалыптастыру

**Аңдатпа.** Мемлекеттік шекара күзетінің практикасында шекарашы офицерлердің қызметтік, жауынгерлік іс-қимылдары өзінің мәніне қарай ұзақ мерзімді шиеленіскен жағдайдан тұрады және жоғары эмоциялық-еріктік тұрақтылықты талап етеді. Күтілетін нәтижеге қол жеткізуде сыртқы жағдайлармен немесе тұлғаралық факторлармен күрделенгенде ерекше эмоционалды және еріктік күш салу қажет ететін жағдайларда келесі эмоционалды-еріктік қасиеттер ерекше мәнге ие болады: жағдайды дұрыс бағалай білу және жүктелген міндеттік күрделілік дәрежесі; мақсатқа жетушілік, нәтижеге қол жеткізудегі табандылық; жауапкершілік; тәртіптілік; өзін-өзі ұстай білу; шешімталдылық; дербестік; бастамашылдық; айқын байқалатын икемділік пен аттенциялық қасиеттердің жайылуы; жетістікке қол жеткізудің жоғары мотивациясы; жағымды эмоционалды жүріс-тұрыс. Тұлғалық-еріктік тұжырымдаманы жақтаушылар Б.Г. Ананьев, К.К. Платонов, В.Д. Шадриковтердің теориялық ұсыныстары тұлға мен кәсіби ерекеттің барысы мен нәтижесіне елеулі әсер етсе, екінші жағынан адам тұлғасының өз бетінше қалыптасуы көп жағдайда кәсіби ерекетіне тәуелді және оның ықпалымен болады. Аталған мақалада болашақ офицерлердің эмоционалды-еріктік тұрақтылығын қалыптастыру әлеуеті мен еріктік қасиеттерін тәрбиелеудің тиімді амалы ретіндегі шекаралық жоғары оқу орнында әскери-қолданбалы дене дайындығы қарастырылған. Болашақ шекарашылар офицер тұлғасының эмоционалды-еріктік тұрақтылығын қалыптастыру – бұл тұтас оқу-тәрбиелік үдеріс қызметінің нәтижесі болып табылады.

**Түйін сөздер:** эмоционалды-еріктік тұрақтылығы, еріктік қасиеттер, дене шынықтыру дайындығы, болашақ офицерлер, фактіні белгілейтін эксперимент.

**Введение.** Возрастание объективной потребности государства в высококвалифицированных офицерских кадрах, способных обеспечивать эффективность надёжной охраны государственной границы страны в условиях непрерывных социально-политических изменений, происходящих в приграничных государствах, обуславливает необходимость существенного улучшения подготовки офицеров-пограничников. Сложность обстановки на государственной границе предъявляет жесткие требования к эмоционально-волевой устойчивости пограничников. Пребывание на военной службе, которая является «особым видом государственной службы военнослужащих» [1], приводит к тому, что курсанты и молодые офицеры подвергаются все возрастающему негативному воздействию информационных, социально-психологических и других стрессообразующих факторов, которые способствуют формированию когнитивных, аффективных, коммуникативных и интрактивных перегрузок. Такое положение высветили новые педагогические грани проблемы подготовки будущих офицеров и, тем самым, актуализировали проблему формирования эмоционально-волевых качеств у будущих офицеров-пограничников.

**Цель исследования:** выявить, теоретически обосновать и экспериментально подтвердить этапы формирования эмоционально-волевой устойчивости у будущих офицеров-пограничников в ходе учебно-воспитательного процесса военного вуза.

**Методы и организация исследования.** В работе использован системный анализ и обобщение философской, исторической, психолого-

педагогической научной литературы и руководящих документов по психолого-педагогической подготовке будущих офицеров.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Проанализировав рабочие программы и тематические планы учебных дисциплин Пограничной академии КНБ, было отмечено, что учебно-воспитательный процесс военного вуза содержит определённые возможности для формирования эмоционально-волевой устойчивости личности будущих офицеров. Мы же в рамках тематики нашей статьи, акцентируем свое внимание на базовой дисциплине «Физическая подготовка», представляющую особую ценность и реальные возможности воспитания волевых качеств. А.Ц. Пуни в своей концепции волевой подготовки спортсмена выделил и обосновал четыре пары волевых качеств (решительность – смелость, самостоятельность – инициативность, настойчивость – упорство, выдержка – самообладание) и еще одно качество – целеустремленность, которое он считал «цементирующим» всю структуру воли [2].

В соответствии с положением о том, что механизм эмоционально-волевой регуляции может быть рассмотрен только в структуре деятельности, обусловленной особенностями личности субъекта (Ф.Н. Гоноболин, А.Н. Леонтьев, А.Ц. Пуни и др.) были сделаны следующие выводы: развитая эмоционально-волевая устойчивость способна противостоять специфическим нагрузкам служебной, боевой деятельности и осуществлению волевых действий. Полученные теоретические данные позволили нам перейти к эмпирическому поиску средств совершенство-

вания искомого качества. На основе педагогической модели создана поэтапная методика формирования эмоционально-волевой устойчивости, которая выражает процедуру использования комплекса методов, приёмов и совокупности взаимосвязанных компонентов, необходимых для создания целенаправленного педагогического взаимодействия субъектов соответствующего образовательного процесса.

Констатирующий эксперимент поэтапного формирования эмоционально-волевой устойчивости, был начат с курсантами 1-го года обучения в количестве 213 человек (ЭГ – 106, КГ – 107). Для оценки исходного уровня личностной направленности использовались показатели потребности будущей профессиональной деятельности, диагностика самооценки Спилберга-Ханина, которые выявили у подавляющего большинства будущих офицеров повышенный уровень тревожности. Эти данные нашли подтверждение в проективных методиках «Дом, Дерево, Человек», цветовом тесте Люшера. Источниками диагностированного состояния мотивационной напряженности (В.И. Киселев, В.В. Мелетичев, С.В. Развивимов) могут выступать две различные группы факторов: внутриличностный конфликт между системой ценностных ориентаций личности и требованиями, идеалами профессиональной деятельности, во-вторых, ценностные ориентации курсантов носят, в большей степени, абстрактный характер, являются скорее желаемыми, чем освоенными и присвоенными, что выражается в некоторой идеализации условий профессиональной деятельности. В свою очередь, мотивационный компонент представлен в основном низким и средним уровнями, т.к. интерес к профессии офицера-пограничника, прогнозы на профессиональное будущее, у большинства курсантов ситуативны и неустойчивы. Понимание важности когнитивной сферы, работоспособности, помехоустойчивости, бдительности будущих офицеров проверялись нами в ходе тестирования при помощи непродолжительных по времени выполнения и разнообразных по изучаемым процессам тестовых заданий: корректурная проба, тест отыскания чисел, запоминание слов, запоминание чисел, методика Мюнстерберга, оперативная память, СFT-3 Р.Б. Кеттелла (вариант С). Анализ полученных результатов позволил сделать предположение о влиянии, прежде всего, социальных условий на формирование эмоционально-волевой устойчивости (окружение, внешняя среда), но не генетических факторов. Кроме того, это свиде-

тельствует в пользу того, что высокий уровень интеллекта не является свидетельством развитых волевых качеств и высокого уровня эмоционально-волевой устойчивости. Исследования интеллектуально-познавательной сферы у будущих офицеров относительно концентрации и устойчивости внимания выявило средние показатели уровня переключаемости. В то же время, при появлении внешних (внутренних) препятствий помехоустойчивость снижалась.

По результатам методики диагностики уровня субъективного контроля Дж. Роттера, лишь 26% опрошенных будущих офицеров готовы возложить на себя ответственность за происходящее с ними и зависящими от них военнослужащими. Большая часть (61%) курсантов обладает средним уровнем развитости субъективного контроля и 13% – не обладают необходимой ответственностью. Показатели «Умение проводить самоанализ и самооценку эмоционально-волевой устойчивости» проверялись с помощью модифицированного опросника «Диагностика волевого потенциала», с проведением дополнительной методики «Прогноз-2». Был проведен анализ количественных и качественных изменений в эмоционально-волевой сфере курсантов разных периодов обучения в военном вузе, накопление которых обуславливает формирование новых личностных свойств. Результаты исследования свидетельствовали о том, что курсанты 1 курса имеют слабую и среднюю степень воли, что, вероятно, связано с возрастными нейрофизиологическими особенностями, преобладанием у данной категории военнослужащих эмоциональной сферы над волей, недостаточным жизненным опытом, адаптацией к военной службе. У второкурсников Пограничной академии отмечался хоть и небольшой, но достоверный положительный сдвиг. Анализ результатов курсантов 3-го курса выявил динамику процесса формирования психологической готовности: преобразованию теории в практические действия, развитию и совершенствованию общих знаний и умений, приобретенных на 1-2 курсах обучения. У курсантов выпускного курса волевые качества были сформированы в средней степени, результативность которых зависела от состояния мотивационно-потребностной сферы личности, полученных знаний, умений и навыков в процессе учебы и войсковых стажировок.

Анализ результатов констатирующего эксперимента показал, что для формирования эмоционально-волевой устойчивости у будущих офицеров, необходимо развитие и внутренней

и внешней мотивации. Соответственно, целью **первого этапа** (1-2 семестр обучения) являлась подготовка условий для формирования эмоционально-волевой устойчивости и развитие у будущих офицеров интереса к учебе, предстоящей службе, потребности в развитии волевых качеств. Работа над данным этапом (как и последующих) проходила в двух направлениях: учебной и внеучебной. В учебной деятельности были реализованы потенциальные возможности преподаваемой дисциплины для формирования эмоционально-волевой устойчивости, развитие физических качеств: выносливости, силы, быстроты и ловкости, овладение навыками в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке и на лыжах, преодолении препятствии, военно-прикладном плавании, овладение навыками рукопашного боя. Во внеучебной деятельности, акцент был сделан на разъяснении будущим офицерам сущности и значении эмоционально-волевой устойчивости, организации и проведении тренингов. Для курсовых офицеров и преподавателей был разработан и проведен совместный семинар «Профессионально-психологическая подготовленность в структуре эмоционально-волевой устойчивости у будущих офицеров». В результате, на первом этапе мы постарались скоординировать учебно-воспитательный процесс военного вуза на формирование позитивного отношения к формированию эмоционально-волевой устойчивости, понимания её важности для личностного и профессионального развития.

Реализация **второго этапа** формирования эмоционально-волевой устойчивости проходила на втором, третьем году обучения курсантов (3-6 семестры). Цель второго этапа – углубление теоретических знаний и практических умений обучаемых в области эмоционально-волевой устойчивости. С целью уменьшения неблагоприятных воздействий, связанных с особенностями служебно-боевой деятельности будущих офицеров-пограничников, стержнем данного этапа явилось составление и реализация обучаемыми авторской комплексной программы **системы психологической тренировки** по формированию эмоционально-волевой устойчивости личности будущего офицера.

Воспитание в процессе физической подготовки направлено на формирование морально-психологических качеств военнослужащих, повышение сплоченности воинских коллективов. В Правилах физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Казахстан, утверж-

денных приказом Министра обороны страны с учетом решения учебных, боевых задач, занятия по физической подготовке для курсантов военных учебных заведений предусмотрены 3 часа в неделю по расписанию учебных занятий [3]. Поэтому значительное внимание было отведено самостоятельной работе будущих офицеров для решения военно-педагогических задач, применению методов активизации учебной деятельности. Было выявлено, что основными средствами формирования волевых качеств выступают физические упражнения, представляющие собой двигательные действия, выполняемые в целях реализации поставленных задач. Важными условиями, способствующими формированию волевых качеств на занятиях по физической подготовке, являются оборудованные современным инвентарем спортивные залы, водный полигон, полосы препятствий, площадки для рукопашного боя, тренажеры, спортивный инвентарь, освещение спортивных достижений в наглядной агитации и средствах массовой информации.

В психолого-педагогическом аспекте физические упражнения рассматриваются как произвольные движения, которые, по выражению И.М. Сеченова, «управляются умом и волей» [4]. Выполнение каждого физического упражнения курсантом требует установки на достижение конкретного результата (эффекта), соответствующего тем или иным задачам формирования волевых качеств. Реализация этой установки связана с активной мыслительной работой, определением способа выполнения упражнения, оценкой условий его выполнения и управлением движениями. По результатам исследований А.В. Слюсарева [5], наибольшую результативность в формировании волевых качеств курсанта способствует следующий комплекс:

1) скоростно-силовые упражнения (спринтерский бег на 100 и 400 метров, преодоление полосы препятствий, метание гранаты Ф-1 на точность и дальность, прыжки в длину, с высоты, с боевой техники в движении, поднимание штанги, гири и других тяжестей на количество раз в единицу времени и др.);

2) упражнения, требующие преимущественного проявления выносливости в циклических движениях и характеризующиеся высокой физической нагрузкой с большим объемом и субмаксимальной интенсивностью (бег на длинные дистанции, марш-броски, лыжные гонки, военизированное плавание, подводное плавание, ныряние);

3) упражнения, требующие комплексного проявления физических качеств в условиях пе-

ременных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форм действий (борьба, бокс, рукопашный бой, спортивные игры).

Следует особо отметить, что эти упражнения эффективнее реализуются, если они выполняются в неблагоприятных погодных условиях и в темное время суток.

**Заключительный этап** опытно-педагогической работы охватил временные рамки, совпадающие с периодом обучения курсантов на 4 курсе (7–8 семестры) и практическую деятельность выпускников Пограничной академии КНБ на первичных офицерских должностях. Расширение заключительного этапа обусловлено тем, что процесс формирования эмоционально-волевой устойчивости сложный и длительный. В начале третьего этапа для систематизации знаний по предмету исследования мы разработали и ввели специальный курс «Основы эмоционально-волевой устойчивости в служебно-боевой деятельности офицеров-пограничников». Цель спецкурса – сформировать у будущих офицеров понимание сущности и значения эмоционально-волевой устойчивости, возможностей развития и укрепления искомых качеств в учебно-воспитательном процессе военного вуза, организацию самовоспитания. Этап был завершён проведением контрольного среза, данные которого

подтвердили правильность выбранного направления по формированию эмоционально-волевой устойчивости у будущих офицеров.

Реализация совокупности таких педагогических условий, как: целенаправленное использование педагогического общения; концепция личностно-ориентированного обучения, основанная на ситуативном (заданном) подходе; педагогическое мастерство преподавателей; использование средств педагогической коммуникации, информационных технологий и профессиональное самовоспитание будущих офицеров, позволила сформировать у более 50% участников экспериментальной группы высокий уровень искомой эмоционально-волевой устойчивости, а также снизить количество будущих офицеров с первоначально низким уровнем до 8,6%. Для обобщения и подтверждения результатов диагностики применялись методы математической статистики: вычисление среднего уровня сформированности компонентов эмоционально-волевой устойчивости, определение величины дисперсии, критерия Стьюдента,  $\chi^2$  – критерия. Кроме того, был проведён сравнительный анализ статистически обработанных данных, полученных по итогам формирующего эксперимента, с показателями исходного уровня эмоционально-волевой устойчивости будущих офицеров (рисунок 1).

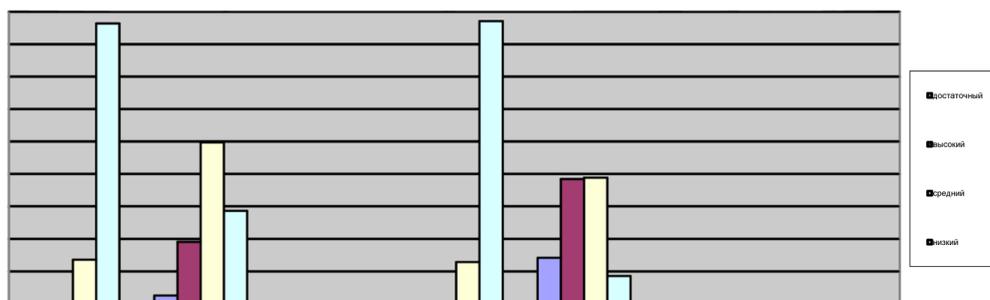


Рисунок 1 – Тенденция изменения уровня эмоционально-волевой устойчивости в контрольной и экспериментальной группах до и после проведения эксперимента, %

Опытно-педагогическая работа подтвердила гипотезу о том, что формирование эмоционально-волевой устойчивости будущих офицеров подразумевает такую организацию учебно-воспитательного процесса, когда при соблюдении совокупности педагогических условий на основе личностно-ориентированного обучения происходит взаимосвязь целостной структуры учебной деятельности и будущей профессиональной

деятельности; стремление к саморазвитию эмоционально-волевых качеств.

Авторы практического пособия, в котором обобщен многолетний опыт работы психологов в различных видах спорта, утверждают, что практической основой методики морально-волевой подготовки для формирования профессионально важных свойств и качеств личности в учебно-тренировочном процессе являются: регу-

лярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции [6].

**Выводы.** Подводя итог вышесказанному, следует отметить, что исследование формирования волевых качеств у курсантов-пограничников в ходе физической подготовки предполагает

единство целеполагания учебно-воспитательных задач, педагогических средств, форм и методов с учетом выявленных противоречий, объектно-субъектных связей, принципов, закономерностей и результатов, выраженных в военно-профессиональной направленности будущих офицеров и уровня сформированности у них волевых качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности в соответствии с должностным предназначением.

#### Литература

- 1 Закон Республики Казахстан О воинской службе и статусе военнослужащих (с изменениями и дополнениями по состоянию на 07.07.2020 г.) <https://online.zakon.kz/>.
- 2 Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова. – М.: Юрайт, 2015. – 367 с.
- 3 Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 10 августа 2017 года № 438. // <https://tengrinews.kz/zakon>
- 4 Сеченов И.М. Психология поведения. Избранные труды / И.М. Сеченов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 223 с.
- 5 Слюсарев А.В. Воспитание волевых качеств у курсантов вузов внутренних войск МВД России средствами физической подготовки // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – №94 (56). – 2012. – С. 217-222.
- 6 Психологическое обеспечение подготовки спортивного резерва Республики Беларусь по группам видов спорта: практ. пособие / И. А. Чарькова; Л. В. Филипович и др.; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 43 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ  
НАСЕЛЕНИЯ



**Ботағариев Т.А., Манасова А.М., Көшкінбай Н.С., Кубиева С.С.,  
Ахметова А.У.**

Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

## **Қ. ЖҰБАНОВ АТЫНДАҒЫ АҚТӨБЕ ӨҢІРЛІК МЕМЛЕКЕТТІК УНИВЕРСИТЕТІНДЕ СТУДЕНТТЕР СПОРТЫНЫҢ КҮЙІ ЖӘНЕ ОНЫҢ ДАМУ ПЕРСПЕКТИВАЛАРЫ**

Ботағариев Төлеген Амиржанұлы, Манасова Айдана Манасқызы, Көшкінбай Назерке Серікқызы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Ахметова Айымгул Утегұлқызы

**Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде студенттер спортының күйі және оның даму перспективалары**

**Аңдатпа.** Мақалада отандық және шетелдік әдебиеттерді талдау негізінде студенттік спортты дамытудың заманауи құрамдастары анықталды. Олар: қаражаттың жетіспеушілігі және спортпен шұғылдану үшін жеткілікті даярланған кадрлар; студенттік спортпен шұғылдану үшін жағдайлар; жоғары оқу орындары басшыларының қызығушылығының төмен деңгейі. Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-де студенттік спорт қойылымының құрылымы мен мазмұнындағы мәселелері анықталған. Олар: кейбір базалық спорт түрлері бойынша (таэквондо, белдіктегі әйелдер күресі, еркін күрес, гандбол, жеңіл атлетика, пауэр-лифтинг) білікті жаттықтырушылардың болмауы. Студенттік құрама командалардың жарыстарға қатысу ерекшеліктері анықталды. Олар: университетте тиісті жаттықтырушы кадрлары және студенттік контингенті жоқ спорт түрлері бойынша біздің құрамалар жеңімпаздар қатарына енбеген. Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-де студенттік спортты жетілдіру жолдары әзірленді және оның тиімділігіне негізделді. Атап айтқанда: А) Универсиаданың базалық спорт түрлері бойынша білікті жаттықтырушыларды жұмысқа қабылдау; Б) университетке түсу үшін осы спорт түрлері бойынша спортшыларды тартуға талапкерлерді қабылдау кезінде ерекше назар аудару; В) «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін базалық спорт түрлерінің бірі негізінде сабақ енгізу принципі бойынша құру. Университетте студенттік спортты жетілдірудің ұсынылған жолдарының тиімділігі математикалық дәлелденген.

**Түйін сөздер:** университет, спорт, студенттер, жарыстар, мәселелер, перспективалар, жаттықтырушылар, спортшылар.

Botagariyev Tulegen, Manasova Aidana, Koshkinbai Nazerke, Kubiyeva Svetlana, Akhmetova Aiyngul

**State and prospects of development of student sports in k. zhubanov aktobe regional state university**

**Abstract.** The article defines the modern components of the development of student sports based on the analysis of domestic and foreign literature. These are: lack of funds and trained personnel sufficient for sports; conditions for student sports; low level of interest of heads of higher educational institutions. Features of participation of student national teams in competitions are defined. The University teams were not included in the list of winners in sports where the University does not have the appropriate coaching staff and qualified student body. K. Zhubanov ARSU has developed and justified ways to improve student sports. In particular: a) hiring qualified coaches for basic sports of the Universiade; B) special attention when accepting applicants to attract athletes in these sports for admission to the University. C) building the educational process in the discipline "physical culture" on the principle of introducing classes based on one of the basic sports. The effectiveness of the proposed ways to improve student sports at the University is mathematically proved.

**Key words:** university, sports, students, competitions, problems, prospects, coaches, athletes.

Ботағариев Төлеген Амиржанович, Манасова Айдана Манасовна, Көшкінбай Назерке Сериковна, Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Ахметова Айымгуль Утегуловна

**Состояние и перспективы развития студенческого спорта в Актюбинском региональном государственном университете им. К. Жубанова**

**Аннотация.** В статье определены современные компоненты развития студенческого спорта на основе анализа отечественной и зарубежной литературы. Это: недостаток денежных средств и подготовленных кадров, достаточных для занятий спортом; условия для занятий студенческим спортом; низкий уровень интереса руководителей высших учебных заведений. Определены особенности участия студенческих сборных команд в соревнованиях. Сборные университета не вошли в число победителей по видам спорта, где в университете отсутствуют соответствующие тренерские кадры и квалифицированный студенческий контингент.

В АРГУ им. К. Жубанова разработаны и обоснованы пути совершенствования студенческого спорта. В частности: а) прием на работу квалифицированных тренеров по базовым видам спорта университета; б) особое внимание при приеме абитуриентов на привлечение спортсменов по этим видам спорта для поступления в университет; в) построение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» по принципу введения занятий на основе одного из базовых видов спорта. Математически доказана эффективность предлагаемых путей совершенствования студенческого спорта в университете.

**Ключевые слова:** университет, спорт, студенты, соревнования, проблемы, перспективы, тренеры, спортсмены.

**Кіріспе.** Бүкіл әлемде студенттік спорттың дамуы әр елде мемлекеттік саясатты жетілдіру үшін өте маңызды болып табылады. Халықтың неғұрлым ұтқыр, салыстырмалы түрде жас бөлігі жоғары оқу орындарында оқиды. Мұнда әлемдік аренада өз мемлекеттерінің намысын қорғайтын спорт түрлері бойынша барлық құрама командалардың негізгі құрамы қалыптасады. Бірақ мамандардың мәліметтері бойынша, бүгінгі таңда жоғары оқу орындарында өз шешімін күткен мәселелер қалып отыр. Олардың ішінде негізгі спорт секцияларының жеткіліксіз саны; сабақтар өткізудің жеткіліксіз жағдайы (мүкәммал және т.б.); өткізілетін жарыстар санының жеткіліксіздігі болып табылады.

**Зерттеу мәселесі** бір жағынан, нақты ЖОО ішінде студенттік спорттың құрамдас бағыттарын жүзеге асырудың әлсіз қойылуына байланысты оны жетілдіру қажеттілігі мен осы үдерістің ғылыми-әдістемелік негіздемесінің жеткіліксіздігі арасындағы қарама-қайшылықта болып табылады.

**Зерттеудің мақсаты** – Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде студенттер спортын жетілдіру жолдарын теориялық және тәжірибелік негіздеу.

**Зерттеу міндеттері.** 1. Отандық және шетелдік әдебиеттерді талдау негізінде студенттік спортты дамытудың заманауи құрамдастарын анықтау.

2. Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде студенттік спорттың қойылымының құрылымы мен мазмұнын зерделеу.

3. Студенттік құрама командалардың жарыстарға қатысу ерекшеліктерін анықтау.

4. Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-де студенттік спортты жетілдіру жолдарын әзірлеу және оның тиімділігін негіздеу.

**Зерттеудің әдістері мен ұйымдастырылуы.** Зерттеу міндеттерін шешу үшін келесі зерттеу әдістері қолданылды.

Бірінші міндетті шешу ғылыми-әдістемелік отандық және шетелдік әдебиеттерді талдау негізінде жүзеге асырылды. Қазақстандағы,

алыс және жақын шетелдердегі студенттер спортының мәселелерін ашатын жұмыстар талдауға алынды [1]. Екінші міндетті шешу кезінде құжаттық материалдарды талдау әдісі қолданылды. Міндетті академиялық сабақтарды жоспарлау құжаттары, сондай-ақ спорттық-бұқаралық іс-шаралардың күнтізбелік жоспарлары зерттелді. Пайдаланылған мамандарының ұсынымдары [1, б. 152-153]. Үшінші міндетті шешу облыстық, қалалық және республикалық деңгейдегі жарыстарға құрама командалардың қатысу динамикасын зерттеу арқылы жүзеге асырылды. Құжаттық материалдарды талдау әдісі қолданылды [1, б. 152-153]. Зерттеудің төртінші міндеттерін шешу кезінде студенттік командалармен жұмыс істейтін жетекші жаттықтырушылардың практикалық озық тәжірибесін қалыптастыру әдісі қолданылды. Дене тәрбиесі бойынша оқу процесіне таэквондо енгізу тиімділігін ғылыми негіздеу үшін математикалық статистика әдістері қолданылды, атап айтқанда қауымдастық коэффициенті [1, б. 158-159].

Зерттеуге 1-4 курс студенттері және Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің құрама командаларының мүшелері қатысты (саны 200 адам).

**Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау.** Отандық жұмыстарды талдау келесі заңдылықтарды анықтауға мүмкіндік берді.

Е.С. Геннадиева [2] Ресейдегі студенттер спортын дамытуда келесі мәселелерді атап көрсетеді. Бұл ақшалай қаражаттың жетіспеуі және спортпен айналысу үшін жеткілікті дайын кадрлар. Сонымен қатар, студенттік спортпен шұғылдануға жағдай жасау керек. Ол сондай-ақ кәсіби спортшылардың тәжірибесі негізінде шетелде студенттік спорттың артықшылықтарын көрсетті: кәсіби спортқа көшуге дайындық мүмкіндігі; үлкен қаржылық қолдау; өз университеттеріне деген сүйіспеншілік.

Студенттер спортының негізгі кемшіліктеріне А.Н. Туровский [3] келесілерді жатқызады. Жоғары оқу орындары басшыларының мүдделілік деңгейінің төмендігі; педагогтардың жұмысын ынталандырудың жоқтығы; студенттік

қозғалыстың спортты басқарудың аймақтық органдарының жеткіліксіз қолдауы деп санайды. Бұл проблемаларды шешуде ол мынадай жолдарды көреді: спорт секцияларын құру; материалдық базаны жетілдіру; осы процесті әдістемелік қамтамасыз етуді дамыту; бизнесті осы мәселелерді шешуге тарту.

Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2011-2015 жылдарға арналған салалық бағдарламасында [4] көрсетілген деректерге сүйене отырып, студенттік спорт саласындағы негізгі проблемалар мыналар болып табылады: спорт ғимараттарының біркелкі емес өсуі; кейбір спорт түрлерінің (шаңғы базалары, атыс орындары) нашар жабдықталуы; объектілерге қолжетімділіктің төмен деңгейі; федерациялар жұмысының жеткіліксіз тиімділігі. Осыны негізге ала отырып, мынадай салдарлар баяндалды: перспективалы спортшылардың кетуі; спорттық нәтижелердің төмендеуі; Қазақстан Республикасы үшін танылған беделді спорт түрлерінде (күрес, бокс, ауыр атлетика) алдыңғы қатарлы позициялардың жоғалуы.

Студенттер спортының даму болашағы арасында З.И. Магина [5] келесілерді қарастырады. Бұл реформалаудың негізгі аспектілеріне бағыттылық (құрылыс; өңірлерде бағдарламаларды іске асыру; бұқаралық спортты дамыту; құрама командаларды даярлау үшін материалдық-техникалық базаны дамыту; қаржыландыру.

Шетелдік жұмыстарды талдау кезінде біз зерттеулерде келесі аспектілерді анықтадық.

M.A. Minkler, CR Class, M. Ни [6] зерттеудің мәнімен лакросс бойынша спортшылар орындайтын іс-әрекеттері болып табылады. Арнайы әдістемені енгізу оларға өз сезімдерін үйлестірудегі күрделілік көрсеткіштерін жақсартуға және өздерінің спорттық жетістіктеріне қол жеткізуде қолайлы сезінуге мүмкіндік берді. Олар спорттық психологтар болмаған жағдайда осы бағытта даярланған кез келген педагог осы әдістемені іске асыра алады деп санайды.

M. Pushaoles, P. Molina [7] жүргізген зерттеудің тақырыбы жастардың спорттық қызметіндегі допинг мәселесі болды. Нәтижесінде олар өзіне назар аудару қажет ететін бірнеше негізгі позицияларды орнатты. Бұл, біріншіден, респонденттердің негізгі массасының допингті кеңінен қолдануға қарсы тұруы. Жастар допингті қолданудың мақсаты қаржылық пайданы, спортта жоғары марапаттар мен беделге қол жеткізу мүмкіндігін таңдады. Адамдардың көпшілігі жеке ішкі көзқарастарына қарағанда, олар-

ды бар заңдарға байланысты пайдалануға жол берілмейтін деп есептесе де, бірақ олар өздерінің спорттық нәтижелеріне қол жеткізу үшін оларды қолдануға қарсы болмас еді.

M.L. Rodrica-Carsia, M. Renado, C. Mateos-Padorno [8] зерттеулерінің орталық буыны жоғары оқу орындарында оқытындардың спорттық әдеттерін зерттеу болып табылады. Зерттеу жылдың әр түрлі кезеңдерінде жүргізілсе де (20-30 жыл айырмасымен), олардың спорттық қызметті таңдауының бағыттылығы сипатында белгілі бір екпінділік байқалды. Ол зерттеген адамдардың бұл көптеген жас адамдар сақталған спорттық дәстүрлері (отбасыларында бар тұтас әулет аталар, әкелер және т. б.). Спорттың басым түрі футбол болып табылады, олар көбінесе мектеп кезеңінде және одан аз уақыт өткеннен кейін әуестенді.

C. Aresclotter, C. Kentta, S. Eloranta, Y. Franek [9] өткізген спортшылардың арасында кейбір психикалық аурулардың таралуына байланысты зерттеудің ең басты нәтижелері келесідей болды. Шағымдардың көп жиілігі азып-тозу жағдайының пайда болуына; тамақ ішудегі жағымсыз өзгерістерге; дененің түрлі зақымдануына байланысты белгіленген. Бұл деректер авторлар басқа жаттықтырушыларға алдын алу шараларын қолдану үшін оларды ұсыну мүмкін деп санайды.

Y. Zhang [10] зерттеуіндегі басым тұжырымның бірі келесілер туралы пікір болып табылады. Мектеп жылдарынан бастап, содан кейін студенттік жылдары өздерінің спорттық жетістіктері арқылы жастардың бойында қоғам үшін пайдалы тұлға ретінде қалыптасу мүмкіндіктерін саналы түрде қалыптастыру.

Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінде спорттық-бұқаралық жұмыстарды қою ерекшеліктерін анықтау мақсатында секциялар мен студенттер санының көрсеткіштеріне талдау жасадық. Спорттық секциялар мен оларда шұғылданатындардың саны төмендегідей болды.

2017-2018 оқу жылында секциялар саны 23, онда шұғылданатын студенттер саны – 415. 2018-2019 оқу жылында ең көп секциялар (28) және оларда шұғылданатын (504 студент) болды. Бұл фактінің пайда болуының себебі осы жылы Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің базасында Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындары арасында Х-шы универсиада өткен болатын.

Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындары арасында Х-ші Универсиаданы біздің

базада өткізу университетте орын алып отырған проблемаларды тудырды.

Олардың арасында келесілерді атап өтуге болады. Біріншісі – кейбір базалық спорт түрлері бойынша (таэквондо, белдіктегі әйелдер күресі, еркін күрес, гандбол, жеңіл атлетика,

– пауэр-лифтинг) білікті жаттықтырушылардың болмауы. Осыған сәйкес спорт түрлері

бойынша құрама командаларды құруда командалар құрамы мен жаттықтырушылар кадрлары бойынша проблемалар болды. Бұл фактіні алдағы уақытта ескеру қажет.

1-кестеде спорт түрлері бойынша университет құрама командаларының қалалық және облыстық жарыстарындағы орындар бойынша мәліметтер берілген.

1-кесте – Спорт түрлері бойынша Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің құрама командаларының қалалық және облыстық жарыстарындағы алған орындары бойынша мәліметтері

Спорттың түрі	2019-2020 жыл	2018-2019 жыл	2017-2018 жыл
Баскетбол /қыздар/	1	1	1
Баскетбол /ұлдар/	1	1	1
Волейбол/қыздар/	1	1	1
Волейбол/ұлдар/	1	1	1
Үстел теннисі/қыздар/	2	2	2
Үстел теннисі/ұлдар/	1	1	1
Шахмат /ұлдар/	1	1	1
Шахмат /қыздар/	2	2	2
Тоғызқұмалақ/қыздар/	1	1	1
Тоғызқұмалақ/ұлдар/	1	1	1
Шаңғы	1	1	1
Жазғы Президенттік көпсайыс	1	1	1
Қысқы Президенттік көпсайыс		1	1
Кросс	1	1	1
Шағын-футбол	1	1	1

Кестеден көрініп тұрғандай, облыста және қалада құрама командалар барлық спорт түрлері бойынша бірінші орындарға ие болады. Тек үстел теннисі (қыздар), шахмат (қыздар) сияқты спорт түрлері бойынша команда екінші орынды иеленді. Дегенмен, спортшылардың жарыс қызметінің көрсеткіштері жекпе-жекке қанша рет шыққанына негізделеді (бұл жерде олар қанша командалармен кездесті). Қалалық және облыстық жарыстарда командалар саны ең аз (3-5).

Сондықтан, бос орындар да спортшылардың шеберлігін бағалауға мүмкіндік бермейді. Өкінішке орай, таэквондо, гандбол, грек-рим күресі, белбеу күресі, бокс сияқты спорт түрлері бойынша біздің спортшылар қалалық және облыстық жарыстарға қатыспайды. Бұл, біздің ойымызша, құрама командалардың Қазақстан Республикасы Жоғары оқу орындары арасындағы X-ші Универсиадада өнер көрсетуіне де әсер етті (3-кесте).

2-кесте – Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университетінің құрама командаларымен Қазақстан Республикасының жоғары оқу орындары арасындағы Х-ші Универсиадада алған орындар

№ п/п	Спорт түрі	Алынған орын		Қатысқан командалар саны	
		Ерлер	Әйелдер	Ерлер	Әйелдер
1	Таэквондо	4	3	18	18
2	Белбеу күресі	6			15
3	Баскетбол	4	6	7	8
4	Бокс	3	7	14	16
5	Әйелдер күресі		3		8
6	Гандбол	2	2	5	5
7	Еркін күрес	6		16	
8	Үстел теннисі	1	6	14	12
9	Дзюдо	9	11	22	17
10	Грек-рим күресі	7		14	
11	Шахмат	3		10	
12	Марафон	3			
13	Самбо	7		19	
14	Жүзу	1			
15	Волейбол	7	4	10	12
16	Тоғызқұмалақ	1			

Осылайша, біздің жұмысымыздың үшінші міндеттерін шешу нәтижесінде келесі проблемалар анықталды:

– университетте тиісті жаттықтырушылар кадрлары жоқ және білікті төрешілер контингентінің сәйкес келетін спорт түрлері бойынша біздің құрамалар жүлдегерлер қатарына енбеген белбеу күрес, дзюдо, баскетбол, волейбол, грек-рим күресі, самбо, бокс (әйелдер);

– облыстық және қалалық жарыстар оларға қатысатын командалар санының аздығына және олардың қарсыластарының көпшілігінің шеберлігінің төмендігіне байланысты біздің спортсмендердің үлкен жетістіктерінің көрсеткіші болып табылмайды;

– жарыс тәжірибесін арттыру үшін облыстан тыс жерлерге шығу жоқ.

Жоғарыда аталған проблемаларды шешу жолдарымен біз төмендегілерді көреміз.

а) Универсиаданың базалық спорт түрлері бойынша (таэквондо, грек-рим күресі, баскетбол, гандбол, белбеу күресі, жеңіл атлетика, еркін күрес) білікті жаттықтырушыларды жұмысқа қабылдау;

в) университетке түсу үшін осы спорт түрлері бойынша спортшыларды тартуға талапкерлерді қабылдау кезінде ерекше назар аудару;

в) «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін дене шынықтыру бойынша дәстүрлі сабақтардың орнына базалық спорт түрлерінің бірінің негізінде сабақ енгізуді өткізу принципі бойынша салу;

г) ЖОО әкімшілігі тарапынан университеттің құрама командаларымен жұмыс істейтін жаттықтырушылардың еңбекақысына көңіл бөлу.

Дәстүрлі міндетті академиялық сабақтардың орнына спорт түрлерінің бірін (атап айтқанда таэквондо) енгізу негізінде студенттердің оқу процесін өткізуге қатынасы мен университетте спорттық-сауықтыру жұмыстарын сапалы жақсарту арасындағы байланысты анықтау үшін біз қауымдастық коэффициентін (га) есептеуді қолдандық.

Біз Н1 жұмыс гипотезасын әзірледік: дәстүрлі міндетті академиялық сабақтардың орнына спорт түрлерінің бірін (атап айтқанда, таэквондо) енгізу негізінде студенттердің оқу процесін өткізуге қатынасы мен университет-

те спорттық-сауықтыру жұмыстарын сапалы жақсарту арасындағы оң статистикалық шынайы байланыс бар.

Қауымдастық коэффициентін есептеу үшін біз төрт жолақты корреляциялық кестені құрдық.

3-кесте – Төрт бұрышты корреляциялық кесте

№	Белгісі	Бар (оң)	Жоқ (теріс)	Сомасы
1	Студенттердің спорт түрлерінің бірін (атап айтқанда таэквондо) енгізу негізінде оқу үдерісін өткізуге қатынасы)	$a = 25$	$b = 5$	$a + b = 30$
2	Университетте спорттық-сауықтыру жұмыстарын сапалы жақсарту	$v = 16$	$z = 16$	$v + z = 32$

$$r_a = \frac{az - bv}{\sqrt{(a+b)(v+z)(a+v)(b+z)}}$$

мұнда  $a, b, v, z$  – «кестенің» торларында орналасқан альтернативті белгілердің саны.

Сандарды формулаға қойып, аламыз:

$$r_a = \frac{25 \cdot 16 - 16 \cdot 5}{\sqrt{41 \cdot 21 \cdot 30 \cdot 32}} = \frac{320}{909,15} = 0,35.$$

Бізде оң корреляция байқалады. Бұл коэффициенттің дұрыстығын тексереміз. Ол үшін келесі шаманы есептейміз: «Мәнділік деңгейі кезіндегі корреляция коэффициентінің мәні» кестесі бойынша  $p = 0,05$  және оның еркіндік дәрежесі  $K = N - 2$ » біз қауымдастық коэффициентінің сыни мәнін алдық:  $r_{a_{кр}} = 0,25$

Шамасын есептеді:

$$r_{a_{кр}} \sqrt{N-1} = 0,25 \cdot \sqrt{62-1} = 0,25 \cdot 7,81 = 1,9525.$$

Жүргізілген есеп

$$r_a \sqrt{N-1} > r_{a_{кр}} \sqrt{N-1} (2,7335 > 1,9525).$$

Демек, дәстүрлі академиялық сабақтардың орнына спорт түрлерінің бірін (атап айтқанда таэквондо) енгізу негізінде студенттердің оқу процесін өткізуге қатынасы мен университетте спорттық-сауықтыру жұмыстарын сапалы жақсарту арасындағы оң байланыс дұрыс деп саналады ( $r_a = 0,35$  при  $p < 0,05$ ).

### Қорытынды

1. Қазіргі кезеңде студенттер спортын дамыту проблемаларының арасында мамандар келесілерді атап көрсетті: ақшалай қаражаттың жетіспеушілігі және спортпен шұғылдану үшін

жеткілікті даярланған кадрлар; студенттік спортпен шұғылдануға жағдай жасау; жоғары оқу орындары басшыларының қызығушылық деңгейінің төмендігі; педагогтердің жұмысын ынталандырудың жоктығы; студенттік қозғалыстың спортты басқарудың аймақтық органдарының жеткіліксіз қолдауы.

2. Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-де спорттық бұқаралық жұмыстар бойынша келесі проблемалар тұр. Кейбір базалық спорт түрлері бойынша (таэквондо, белдіктегі әйелдер күресі, еркін күрес, гандбол, жеңіл атлетика, пауэр-лифтинг) білікті жаттықтырушылардың болмауы, сондай-ақ құрама командалардың тиісті құрамының жеткіліксіздігі.

3. Спортшылардың облыстық және республикалық деңгейдегі жарыстарға қатысу жағдайы бойынша келесі мәселелер анықталды:

– университетте тиісті жаттықтырушы кадрлары жоқ және білікті төрешілер контингенті жоқ спорт түрлері бойынша біздің құрамалар жүлдегерлер қатарына енбеген;

– облыстық және қалалық жарыстар біздің спортшыларымыздың үлкен жетістіктерінің көрсеткіші болып табылмайды;

– жарыс тәжірибесін арттыру үшін облыстан тыс жерлерге шығу жоқ.

4. Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-де студенттік спортты жетілдіру жолдарымен келесілер маңызды болып табылады:

а) Универсиаданың базалық спорт түрлері бойынша білікті жаттықтырушыларды жұмысқа қабылдау;

б) Университетке түсу үшін осы спорт түрлері бойынша спортшыларды тартуға талапкерлерді қабылдау кезінде ерекше назар аудару;

в) «Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу процесін базалық спорт түрлерінің бірі негізінде сабақ енгізу принципі бойынша құру;

г) ЖОО әкімшілігі тарапынан университеттің құрама командаларымен жұмыс істейтін жаттықтырушылардың еңбекақысына көңіл бөлу.

5. Біз ұсынған университетте студенттік спортты жетілдіру жолдарының тиімділігі математикалық тұрғыдан дәлелденді.

#### Әдебиеттер

- 1 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 2 Геннадиева Е.С. Анализ проблем развития студенческого спорта в РФ // Научное сообщество: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXIV междунар. студ. науч.-практич. конф. № 23 (34). URL.: [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(34\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(34).pdf) (дата обращения: 09.05.2020)
- 3 Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // Мир науки, культуры, образования. – 2019. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-studencheskogo-sporta-v-usloviyah-rossijskih-vuzov-problemy-i-perspektivy>
- 4 Отраслевая программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2011– 2015 годы. <https://uchebana5.ru/cont/2151810.html>
- 5 Матина З.И. Взгляд в будущее: Перспективы развития сферы студенческого спорта и физической культуры [http://vuz-irossii.ru/publ/studencheskogo\\_sporta/36-1-0-5414](http://vuz-irossii.ru/publ/studencheskogo_sporta/36-1-0-5414)
- 6 Minkler T.O., Glass C.R., Hut M. Mindfulness training for a college team: Feasibility, acceptability, and effectiveness from within an athletic department // Journal of applied sport psychology. – DOI: 10.1080/10413200.2020.1739169 Early access icon. – Ранний доступ: APR 2020
- 7 Puchades M., Molina P. Attitudes Towards Doping among Sport Sciences Students // Apunts educacion fisica y deportes. – Release: 140. P. 1-7 DOI: 10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/2).140.01. – Published: APR-JUN 2020
- 8 Rodicio-Garcia M.L., Penado M., Mateos-Padorno C. Evolution in the Sports Habits of Sport Sciences Students in Spain // Apunts educacion fisica y deportes. – Release: 140. – P. 15-22. – DOI: 10.5672/apunts.20140983.es.(2020/2).140.03 Published: APR-JUN 2020
- 9 Akesdotter C., Kentta G., Eloranta S., Franck J. The prevalence of mental health problems in elite athletes // Journal of science and medicine in sport. – Tom: 23. – Release: 4. – P. 329-335. – DOI: 10.1016/j.jsams.2019.10.022. – Published: APR, 2020.
- 10 Zhang, YL Current Status and Prospect of College Physical Education Reform from the Perspective of Humanity // Proceedings of the 2016 7th international conference on education, management, computer and medicine (emcm 2016). – Series of books: ACSR-Advances in Computer Science Research. – Tom: 59. – P. 988-992. – Published, 2017.

FTAMP 77.03.05

<sup>1</sup>Габдуллин А.Б., <sup>2</sup>Ботагариев Т.А., <sup>3</sup>Ахметова А.У.,  
<sup>2</sup>Кубиева С.С., <sup>2</sup>Мамбетов Н.

<sup>1</sup>Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

<sup>2</sup>Қ. Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік мемлекеттік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

<sup>3</sup>Х. Досмұхамедов атындағы Атырау мемлекеттік университеті, Атырау қ., Қазақстан

## 1-2 КУРС СТУДЕНТТЕРІНІҢ АНТРОПОМЕТРИЯЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫН, ДЕНЕ САПАСЫН ЕСКЕРЕ ОТЫРЫП ФИЗИКАЛЫҚ ЖЕТІЛДІРУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ОЛАРДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Габдуллин Айбек Бокенбайұлы, Ботагариев Төлеген Амиржанұлы, Ахметова Аймгуль Утегулқызы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Мамбетов Нуролла

**1-2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамаларын, дене сапасын ескере отырып физикалық жетілдіру технологиясы және олардың тиімділігі**

**Аңдатпа.** Мақалада университеттің 1-2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс сапаларын ескере отырып физикалық жетілдіру технологиясы ұсынылған. Ол келесі компоненттерді қамтиды. 4 блок (бағдарлы, аспаптық, ұсынымдық, бағалау). Қойылған бағдарларға сүйене отырып, оларды іске асыру бойынша құралдар, ұсынымдар және енгізуді бағалау ұсынылды. Педагогикалық экспериментте «орташадан төмен», «орташа» және «орташадан жоғары» деңгейлеріне жататын 1-2 курс студенттері үшін олардың антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттері дамуының ұсыныстары сынақтан өткізілді. Жаттығудың айналмалы өдісінің әсер ету тиімділігін дәлелдеу үшін екі факторлы дисперсиялық талдау жүзеге асырылды және спорттың бір түрінен жылдамдықтың даму деңгейіне (100 метрге жүгіру), жылдамдық-күштік сапаларға (орнынан ұзындыққа секіру) және күштерге (өденнен сығу) әсер етуі анықталды.

**Түйін сөздер:** технология, физикалық, жетілдіру, студенттер, 1 және 2 курстар, антропометриялық, сипаттамалар, физикалық, сапа, тиімділік, дисперсиялық, талдау.

Gabdullin Aibek Bokenbayevich, Botagariyev Tulegen Amirzhanovich, Akhmetova Aimgul Utegulovna, Kubiyeva Svetlana Sarsenbayevna, Mambetov Nurolla

**Technology of physical improvement of female students of 1-2 courses, taking into account their anthropometric characteristics, physical qualities and their effectiveness**

**Abstract.** The article presents the developed technology for the physical improvement of students of 1-2 years of the university, taking into account their anthropometric characteristics and motor qualities. It includes the following components: 4 blocks (orienting, instrumental, recommendatory, evaluative). Based on the set guidelines, tools, recommendations for their implementation and assessment of implementation are proposed. In the pedagogical experiment, recommendations for students of 1-2 courses, classified as "below average", "average" and "above average" levels of development of their anthropometric characteristics and physical qualities, were tested. Two-way analysis of variance was implemented to prove the effectiveness of the influence of the circular training method and conducting 8 hours of training per week on the basis of one of the sports on the level of development of speed (running 100 meters), speed-strength qualities (long jump from a place) and strength (pushups).

**Key words:** technology, physical, improvement, students, 1 and 2 courses, anthropometric, characteristics, physical, qualities, efficiency, analysis of variance.

Габдуллин Айбек Бокенбаевич, Ботагариев Төлеген Амиржанович, Ахметова Аймгуль Утегуловна, Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Мамбетов Нуролла

**Технология физического совершенствования студенток 1 и 2 курсов с учетом их антропометрических характеристик, физических качеств и их эффективность**

**Аннотация.** В статье представлены разработанная технология физического совершенствования студенток 1-2 курсов университета с учетом их антропометрических характеристик и двигательных качеств. Она включает в себя 4 блока (ориентирующий, инструментальный, рекомендательный, оценочный). Исходя из поставленных ориентиров, предложены инструменты, рекомендации по их реализации и оценка внедрения. В педагогическом эксперименте были апробированы рекомендации для студенток 1-2 курсов, отнесенных к уровням «ниже среднего», «среднему» и «выше среднего» уровня развития их антропометрических характеристик и физических качеств. Реализован двухфакторный дисперсионный анализ для доказательства эффективности влияния кругового метода тренировки и проведения 8-часовых занятий в неделю на основе одного из видов спорта на уровень развития быстроты (бега на 100 м), скоростно-силовых качеств (прыжка в длину с места) и силы (отжимания от пола).

**Ключевые слова:** технология, физическое, совершенствование, студентки, 1 и 2 курсы, антропометрические, характеристики, физические, качества, эффективность, дисперсионный, анализ.

**Кіріспе.** Қазіргі кезеңде мамандардың мәліметтері бойынша жоғары оқу орындары студенттерінің физикалық жағдайы қойылған талаптарға жауап бермейді. Белгілі болғандай, бұл көрсеткіштер студенттердің физикалық жетілу белгілерінде басым болып табылады. Қалыптасқан жағдайдың себебін біз студенттердің дене тәрбиесі үрдісінің тиімсіз құрылуынан көреміз. Студенттердің дене тәрбиесінің дәстүрлі жүйесі олардың антропометриялық параметрлері мен физикалық кондицияларының даму ерекшеліктерін ескермейді. Қолданылатын әдістемелік тәсілде оқытушылар студенттердің физикалық жетілуінің белгіленген белгілерін дамытуда дифференциалды тәсілді пайдаланбайды. Жоғарыда айтылғандарға байланысты біздің зерттеуіміздің таңдалған тақырыбы өзекті деп есептейміз.

**Зерттеу мәселесі** 1-2 курс студенттерінің антропометриялық параметрлері мен физикалық кондицияларын ескере отырып, дене тәрбиесі үрдісін жүзеге асыру қажеттілігі мен осы үдерістің жеткіліксіз ғылыми-әдістемелік негіздемесі арасындағы қарама-қайшылық болып табылады.

Бұл мәселеге келесі мамандар назар аударды. В.В. Феофилактов [1]; В.П. Гладенкова [2]; В.А. Черенко [3]; А.Г. Щедрина, О.С. Сотникова [4].

#### **Зерттеу мақсаты:**

1. 1 және 2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттерін ескере отырып физикалық жетілдіру технологиясын жасау.

2. ЖОО-да «дене шынықтыру» пәні бойынша оқу үрдісінде олардың антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттерін ескере отырып, 1 және 2 курс студенттерінің физикалық жетілдіру технологиясын жүзеге асыру.

3. Математикалық статистика әдістерін жүзеге асыру арқылы 1 және 2 курс студенттерінің физикалық жетілдіру технологиясының антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттерінің көрсеткіштеріне әсер ету тиімділігін негіздеу.

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

Зерттеудің бірінші есебін шешу үшін сигмальды ауытқу әдісі қолданылды. Барлық студенттерді 5 топқа бөлдік. Екінші мәселені шешу педагогикалық эксперимент әдісін іске асыру арқылы жүзеге асырылды [5, 6]. Үшінші мәселені шешу үшін дисперсиялық талдау әдісі қолданылды [7].

Зерттеу 3 кезеңде жүзеге асырылды. Бірінші кезеңде (2019 жылғы қыркүйек) біз 1 және 2 курс студенттерінің антропометриялық

сипаттамалары мен физикалық қасиеттерінің көрсеткіштеріне физикалық жетілдіру технологиясын әзірледік. Екінші кезеңде (2019 ж. қазан-желтоқсан) біз 1 және 2 курс студенттерінің Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-дың «педагогика және психология» мамандығының студенттерімен физикалық жетілдіру технологиясын апробациялауды жүзеге асырдық. Зерттеуге 20 студент қатысты. Үшінші кезеңде (қантар-сәуір 2020 ж.) біз әзірлеген технологияның студенттердің антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттеріне әсерінің тиімділігін дәлелдеу бойынша дисперсиялық талдауды жүзеге асырдық. Сонымен қатар жұмысты рәсімдеу жүзеге асырылды.

**Нәтижелері және оларды талқылау.** Біз әзірлеген технологияда 4 блок бар: бағдарлау, аспаптық, ұсыныс, бағалау. Бағдарлы блокта біз шешу үшін негізгі бағдарлар мен мәселелерді белгіледік. Бірінші бағыт – оқу үдерісін жоспарлауды түзету. Аспаптық блокта осы бағдарды жүзеге асырудың құралдары мен әдістері ретінде біз оқытудың белсенді әдістерін, эксперименттік жоспарларды (ауа-райы қолайсыз жағдайда) енгіздік. Ұсыным блогында біз белсенді әдістерді енгіздік; қарсы жоспарлар (ауа райы қолайсыз жағдайда). Бағалау блогында біз түзетілген сабақтардан (мысалы, ашық алаңдардан спорт залдарына өту кезінде) әсерді белгіледік.

Екінші бағыт студенттердің денсаулығы мен қозғалыс белсенділігін жетілдіру болып табылады. Инструменталды блокта біз осы бағдарды жүзеге асырудың дұрыс тәртібі; дене шынықтыру іс-әрекеті сияқты тәсілдерін ұсынамыз. Ұсыным блогында біз спорт түрлері бойынша сабақтарды енгізуді; секциялар мен жарыстардың санын арттыруды көрсетеміз. Бағалау блогында біз студенттердің қозғалыс белсенділігі, денсаулық деңгейінің өзгергенін куәландыратын көрсеткіштерді тіркедік.

Үшінші бағыт дене шынықтыру дайындығының деңгейін жетілдіру болды. Біз бұрын 1 және 2 курс студенттерін дене дайындығы көрсеткіштерінің деңгейлері бойынша бөлуді жүргіздік. Осыған сәйкес, біз бағыттаушы блокта мақсат қойдық – физикалық қасиеттерінің даму деңгейі әртүрлі студенттердің физикалық жетілдіру құралдары мен әдістерін әзірлеу. Аспаптық блокта негізгі құралдар арасында оларды дамыту үшін әртүрлі физикалық жаттығуларды анықтадық. Осы мақсатты шешу үшін ұсыным блогының мазмұны дене дайындығының 5 деңгейі (төмен, ортадан төмен, орта, ортадан жоғары және жоғары)

үшін дене жаттығуларын және оларды жүзеге асыру әдістерін әзірлеуге салынды (қыздар мен ұлдар үшін бөлек). Бағалау блогында біз әзірленген құралдар мен әдістердің физикалық дайындық деңгейлерінің (жылдамдық, күш және жылдамдық-күш сапасы) көрсеткіштеріндегі өзгерістерге әсер етуінің дәлелін ұсындық.

Төртінші бағыт студенттердің дене дайындығы арқылы антропометриялық сипаттамаларын түзету болды. Бағдарлы блокта біз күш-жігерімізді өз шамалары бойынша артта қалған антропометриялық көрсеткіштерді жетілдіруге шоғырландырдық. Ол үшін аспаптық блокта ұтымды тамақтану; тыныс алу жаттығулары; массаны түзету жаттығулары ұсынылды. Ұсыным блогында дене салмағы үшін: дұрыс тамақтану; күн тәртібі. Тыныс алу кідірісін түзету үшін: тыныс алу және дем шығару арқылы жүру. Бағалау блогын біз әзірленген құралдар мен әдістердің антропометриялық көрсеткіштер деңгейінің көрсеткіштеріндегі өзгерістерге әсерін дәлелдеуге арнадық.

Жетілдіру технологиясын іске асыру келесідей болды.

«Орташадан төмен» деңгейі бойынша жылдамдық мүмкіндіктері үшін жылдамдық сапасын жан-жақты дамыту бағдар болып табылады. Спорттық ойындар, эстафеталар жылдамдық қасиеттерін дамытуға арналған құралдар болып табылады.

«Орташа деңгей» үшін жылдамдық-күш қабілеттерінің барынша дамуы бағдар болып табылады. Олардың дамуына арналған құралдар – олардың жекелеген компоненттерін дамытуға бағытталған жаттығулар (реакция жылдамдығы, бір қозғалыс).

«Орташа деңгейден жоғары» үшін жылдамдық қабілетін жетілдіру бағдар болып табылады. Оларды дамыту үшін құралдар – жылдамдық және басқа да қабілеттерге (жылдамдық, жылдамдық-күш) ұштасқан әсер ету жаттығулары және қозғалыс әрекеттерін жетілдіру.

Студенттердің «орта шығыннан төмен» жылдамдық-күш мүмкіндіктерін дамыту үшін жылдамдық-күш сапаларын кешенді дамыту бағдар болып табылады. Оларды дамытуға арналған құралдар қысқа мерзімді жылдам-күштік жаттығулар (секіру, акробатикалық, динамикалық жаттығулар).

Студенттердің жылдамдық-күш мүмкіндіктерін дамытудың «орташа деңгейі» үшін бағыттаушы-физикалық қасиеттерді дамытуға арналған арнайы жұмыс болып табылады. Оларды дамытудың құралдары ретінде бұлшық ет

күші мен қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін жаттығулар жүзеге асырылады (ауыр және жоқ жаттығулар).

«Орта деңгейден төмен» жататын студенттердің күш мүмкіндіктерін дамыту үшін негізгі бағдар барлық бұлшықет топтарының күштік жаттығуларға екпінді әсер ету арқылы дамуын қамтамасыз ету болып табылады. Оны жүзеге асыру барлық бұлшықет топтарын дамыту үшін жаттығуларды қолдану арқылы жүзеге асырылады. «Орташа деңгейге» жататын студенттердің күштік мүмкіндіктерін дамыту үшін басқа қозғалыстармен бірге күштік қабілеттердің көрінуін қамтамасыз ету бағдар болып саналады. Оны жүзеге асыру құралдарының арасында күштік, жылдамдық-күштік қабілеттер мен күштік төзімділіктің кешенді дамуы басым.

Олардың күш мүмкіндіктерін дамытудың «орташа деңгейі жоғары» тобына енгізілген студенттерді спорттық немесе басқа да бағыттар шеңберінде күштің жоғары көріністерін арттыруға байланысты бағдарға қол жеткізуге әкеледі. Оған қол жеткізу құралдарына біз жарысқа жақын жаттығулар арқылы күштің дамуына назар аудардық.

1-2 курс студенттерінің физикалық мүмкіндіктерінің әртүрлі деңгейлеріне жататын артта қалған антропометриялық сипаттамаларын дамытуға арналған құралдарға келетін болсақ, мұнда мыналарды атап өтуге болады.

«Орташа деңгейден төмен» жататын студенттердің дене салмағы бойынша негізгі бағдар оның оңтайлы артуы болып табылады. Оны іске асыру ауырлық сабақтары арқылы өтеді. Бұлшықет күшінің өсуі бұлшықет массасының жоғарылауымен бір мезгілде жүруі керек. Денеді елеулі өзгерістер болуы үшін орта салмақтарды қолдану.

«Орташа деңгейге» жататын студенттердің дене массасын дамыту үшін дене салмағын орташа деңгейге жеткізу бағдар болып саналады. Оны жүзеге асыру құралдарының арасында жүзу, атап айтқанда аквааэробикамен айналысу басым. Жүзудің негізгі тәсілі – брасс. Қол мен аяқ қозғалысы симметриялы. Қорытындыда тыныс алу жаттығуларын беру.

Дене салмағының «орташа деңгейінен жоғары» тобына енгізілген студенттерді дене салмағының салыстырмалы тұрақтануына байланысты бағдарға қол жеткізуге әкеледі. Оның жетістіктерінің құралдарына аэробты бағыттағы циклдік және ациклдік жаттығулар (жүгіру, велосипедпен жүру, жылдам жүру, тренажерларда жаттығулар) жатқыздық.

«Орташадан төмен» деңгейі бойынша жүрек соғу жиілігінің негізгі бағдары тамыр соғуын қалыпты арнаға келтіру болып табылады. Бұл үшін құралдар – өзін-өзі массаж, ыстық ванналар.

Жүрек соғу жиілігінің «орташа деңгейі» бойынша пульсті жұмыс жағдайына келтіру бағдар болып саналады. Бұл жерде күнделікті таңғы жаттығу, жүзу, Бадминтон, үстел теннисі, спорттық жаяу жүру құрал ретінде жүзеге асырылады.

Жүрек соғу жиілігінің «орташа деңгейінен жоғары» тобына енгізілген студенттерді тамыр

соғуының жоғарылауын оңтайлы деңгейге дейін жеткізуге байланысты бағдарға қол жеткізуге әкеледі. Оған қол жеткізу құралдарына біз артық салмақ пен стрессті болдырмау; артық салмақты төмендету және дене салмағының индексін қалыпта ұстап тұру.

Біздің технологиямызды іске асыру тиімділігін негіздеу үшін дисперсиялық талдау қолданылды.

1-кестеде екі факторлы талдау бойынша 6 топтан тұратын іріктеудің рандомизациясы көрсетілген.

1-кесте – Екі факторлы талдау бойынша 6 топтан тұратын іріктеудің рандомизациясы

Оқыту әдісі	Оқу жүктемесінің көлемі		
	Аптасына 4 сағат	Аптасына 4 сағат + 2 сағат секциялық сабақ	Аптасына 8 сағат сабақ спорт түрі бойынша жаттығу түрінде өткізіледі
Дәстүрлі	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)
Айналма жаттығу	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)
Аралас әдіс	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)	1 топ (2 адам)

Кестеде біз әзірлеген екі факторлы жоспар бойынша 6 топ кіретін іріктеудің рандомизациясы жүзеге асырылғанын көруге болады. Рандомизация кездейсоқ, ал кездейсоқ сан әдісі негізінде жүзеге асырылады. Жалпы саны 2 адамнан тұратын бір топта студент кездейсоқ сан әдісімен іріктеледі.

Жоғары оқу орнының дене шынықтыру бағдарламасына сәйкес, 3 топта дене шынықтыру және спорт сабақтарын өткізуде оқытудың дәстүрлі әдістері қолданылды. Оқу жүктемесінің көлемі келесідей бөлінді: дене тәрбиесі 2 топта аптасына 4 сағаттан, дене тәрбиесі 2 топта аптасына 4 сағаттан және 2 секциялық сабақтар, 2 топта 8 сағаттан. Келесі 3 топта айналмалы жаттығу әдісі қолданылды. Топтың соңғы үштігінде аралас әдіс қолданылды (дәстүрлі және айналмалы жаттығу әдісі). Эксперимент 2019-2020 оқу жылы

Қ. Жұбанов атындағы АӨМУ-да өтті. Эксперимент аяқталғаннан кейін студенттер бір жерден ұзындыққа секіру, еденнен сығылу және 100 метрге жүгіру бойынша тест тапсырмаларын тапсырды. Алынған көрсеткіштер негізінде 1-кестеде ұсынылған екі факторлы дисперсиялық кешен қалыптасады.

2, 3, 4-кестелерде оқу әдісінің екі факторлы дисперсиялық талдауының нәтижелері және жылдамдыққа оқу жүктемесінің көлемі, жылдамдық-күш сапасы және күштің әсері көрсетілген. Әр үш дисперсиялық кешенде реттеуші фактор 3 градацияға ие: А1 – оқытудың дәстүрлі әдісі; А2 – оқытудың шеңберлі әдісі, А3 – оқытудың аралас әдісі және реттеу факторы в бөлімінде сондай-ақ 3 градация бар: В1 – аптасына 4 сағат; В2 – аптасына 4 сағат және 2 секциялық сабақ; В3 – аптасына 8 сағат.

2-кесте – Жылдамдықтың сапасын дамытуға А факторының (оқыту әдісі) және В факторының (оқу жүктемесінің көлемі/ аптасына сағат саны) әсерін бағалау бойынша екі факторлы дисперсиялық кешен (100 м жүгіру)

А факторының градациясы	А1 – дәстүрлі оқыту әдісі			А2 – аралас оқыту әдісі			А3 – айналмалы жаттығу		
	В <sub>1</sub> (4 сағ/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апта)	В <sub>1</sub> (4 с/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апт)	В <sub>1</sub> (4 с/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апта)
В факторының градациясы									

2-кестенің жалғасы

100 м жүгіру	21,0	19,6	9,4	8,3	7,9	7,5	17,0	16,9	16,9
	19,4	19,3	8,6	7,9	7,8	7,7	17,5	17,2	16,8
Ұяшықтар бойынша сомалар	40,4	38,9	8,0	6,2	5,7	5,2	34,5	34,1	33,7
А факторының градациясы бойынша сомалар	$T_{A_1} = 40,4 + 38,9 + 38,0 = 117,3$			$T_{A_2} = 36,2 + 35,7 + 35,2 = 107,1$			$T_{A_3} = 34,5 + 34,1 + 33,7 = 102,3$		
В факторының градациясы бойынша сомалар	$T_{B_1} = 40,4 + 36,2 + 34,5 = 111,1$			$T_{B_2} = 38,9 + 35,7 + 34,1 = 108,7$			$T_{B_3} = 38,0 + 35,2 + 33,7 = 106,9$		
$N=18, n=2$	$\Sigma T_{A_1} = 117,3 + 107,1 + 102,3 = 326,7$			$\Sigma T_{B_1} = 111,1 + 108,7 + 106,9 = 326,7$					

### 1 гипотезалар жиынтығы

$H_0$ : а факторының әсерімен негізделген 100 м жүгіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтардан артық емес болып табылады.

$H_1$ : а факторының әсерімен негізделген 100 м жүгіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

### 2 гипотезалар жиынтығы

$H_0$ : В факторының әсерімен негізделген 100 м жүгіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтардан артық емес болып табылады.

$H_1$ : В факторының әсерімен негізделген 100 м жүгіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

### 3 гипотезалар жиынтығы

$H_0$ : а факторының жүгіру көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында 100 м тең және керісінше.

$H_1$ : а факторының жүгіру көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында әр түрлі 100 м және керісінше.

$$\Sigma T_A^2 = 117,3^2 + 107,1^2 + 102,3^2 = 35694,99$$

$$\Sigma T_B^2 = 111,1^2 + 108,7^2 + 106,9^2 = 35586,51$$

$$F_{кр}(2, 9) = \begin{cases} 4,26 & (p \leq 0,05) \\ 8,02 & (p \leq 0,01) \end{cases} \quad F_{кр}(4, 9) = \begin{cases} 3,63 & (p \leq 0,05) \\ 6,42 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$F_{A(2,9)} = 56,67 > F_{кр} \quad (p \leq 0,01)$$

Демек, гипотеза  $H_1$  қабылданады, яғни А факторының (оқыту әдісінің) әсерінен орындардан ұзындыққа секіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда айқын көрінеді.

$$F_{B(2,9)} = 23,33 > F_{кр} \quad (p \leq 0,01)$$

Демек,  $H_1$  гипотезасы қабылданады, яғни в факторының әсерінен (аптасына сағат саны) орындардан ұзындыққа секіру көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

$$F_{AB(4,9)} = 6,67 > F_{кр} \quad (p \leq 0,01)$$

Демек,  $H_1$  гипотезасы қабылданады, яғни А факторының (оқыту әдісінің) орнынан ұзындыққа секіру көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында (аптасына сағат саны) және керісінше.

### 1 гипотезалар жиынтығы

$H_0$ : А факторының әсеріне байланысты жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтардан артық емес.

$H_1$ : а факторының әсеріне байланысты жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

3-кесте – Күш сапасының дамуына (еденнен сығылу) а факторының (оқыту әдісі) және В факторының (оқу жүктемесінің көлемі/ аптасына сағат саны) әсерін бағалау бойынша екі факторлы дисперсиялық кешен

А факторының градациясы	А1 – дәстүрлі оқыту әдісі			А2 – аралас оқыту әдісі			А3 – айналмалы жаттығу		
	В <sub>1</sub> (4 сағ/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апта)	В <sub>1</sub> (4 с/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апта)	В <sub>1</sub> (4 с/апта)	В <sub>2</sub> (4с+2с/ апта)	В <sub>3</sub> (8 с/апта)
Еденнен сығылу	14	16	8	5	7	0	21	23	27
	15	15	6	6	9	2	23	25	26
Ұяшықтар бойынша сомалар	29	31	4	1	6	2	44	48	53
А факторының градациясы бойынша сомалар	$T_{A_1} = 29 + 31 + 34 = 94$			$T_{A_2} = 31 + 36 + 42 = 109$			$T_{A_3} = 44 + 48 + 53 = 145$		
В факторының градациясы бойынша сомалар	$T_{B_1} = 29 + 31 + 44 = 104$			$T_{B_2} = 31 + 36 + 48 = 115$			$T_{B_3} = 34 + 42 + 53 = 129$		
$N=18, n=2$	$\Sigma T_{A_1} = 94 + 109 + 145 = 348$			$\Sigma T_{B_1} = 104 + 115 + 129 = 348$					

## 2 гипотезалар жиынтығы

H0: В факторының әсеріне байланысты жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтардан артық емес.

H1: В факторының әсеріне байланысты жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

## 2 гипотезалар жиынтығы

H0: а факторының еденнен сығу көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында бірдей және керісінше.

H1: а факторының еденнен сығу көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында және керісінше.

$$F_{кр}(2, 9) = \begin{cases} 4,26 & (p \leq 0,05) \\ 8,02 & (p \leq 0,01) \end{cases} \quad F_{кр}(4, 9) = \begin{cases} 3,63 & (p \leq 0,05) \\ 6,42 & (p \leq 0,01) \end{cases}$$

$$F_{A(2,9)} = 86,09 > F_{кр} \quad (p \leq 0,01)$$

Демек, H0 гипотезасы ауытқиды, яғни А факторының (оқыту әдісінің) әсерінен жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашы-

лықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

$$F_{B(2,9)} = 19,68 > F_{кр} \quad (p \leq 0,01).$$

Демек, H1 гипотезасы қабылданады, яғни в факторының әсерінен (аптасына сағат саны) жыныстан сығу көрсеткіштеріндегі айырмашылықтар көрсеткіштер арасындағы кездейсоқ айырмашылықтарға қарағанда анағұрлым айқын болып табылады.

$$F_{AB(4,9)} = 0,88 < F_{кр} \quad (p \leq 0,05).$$

Демек, H0 гипотезасы қабылданады, яғни А факторының (оқыту әдісі) еденнен сығу көрсеткіштеріне әсері В факторының әр түрлі градацияларында бірдей (аптасына сағат саны) және керісінше.

## Қорытынды

1. Университеттің 1-2 курс студенттерінің антропометриялық сипаттамалары мен қозғалыс сапасын ескере отырып, физикалық жетілдіру технологиясы келесі компоненттерден тұрады. 4 блок (бағдарлы, аспаптық, ұсынымдық, бағалау). Қойылған бағдарларға сүйене отырып, оларды іске асыру бойынша құралдар, ұсынымдар және енгізуді бағалау ұсынылды.

2. Педагогикалық экспериментте «орташадан төмен», «орташа» және «орташадан жоғары» деңгейлеріне жататын 1-2 курс студенттері үшін олардың антропометриялық сипаттамалары мен физикалық қасиеттері дамуының ұсыныстары сынақтан өткізілді.

3. Екі факторлы дисперсиялық талдауды жүзеге асыру арқылы жаттығудың айналмалы әдісінің әсері және аптасына бір спорт түрінің негізінде 8 сағаттық сабақ өткізу жылдамдықтың даму деңгейіне (100 метрге жүгіру), жылдамдық-күштік сапаларға (орнынан ұзындыққа секіру) және күштерге (еденнен сығу) әсер ету тиімділігі дәлелденді.

#### Әдебиеттер

- 1 Феофилаков В.В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф. дис...к.п.н. – М., 2005. – 23 с.
- 2 Гладенкова В.П. Индивидуализация физической подготовки студентов технического университета на основе конституциональной идентификации: автореф. дис...к.п.н. – М., 2009. – 24 с.
- 3 Черенко В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: автореф. дис...к.п.н. – М., 2011. – 24 с.
- 4 Щедрина А.Г., Сотникова О.С. Соматотипологический подход в оценке физической подготовленности студентов//Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9. – С. 55-58.
- 5 Спортивная метрология: учебник для ин-тов физ.культуры / под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 195 с.
- 6 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.
- 7 Принцип применения метода дисперсионного анализа [https://studme.org/219637/meditsina/printsip\\_primeneniya\\_metoda\\_dispersionnogo\\_analiza](https://studme.org/219637/meditsina/printsip_primeneniya_metoda_dispersionnogo_analiza)

**Жияшева Ж.Ш.**

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

**БАСТАУЫШ МЕКТЕПТЕ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ САБАҚТАРЫНДА  
АҚПАРАТТЫҚ-КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАРДЫ  
ҚОЛДАНУ**

Жияшева Жанар Шораевна

**Бастауыш мектепте дене тәрбиесі сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану**

**Аңдатпа.** Мақалада бастауыш сынып оқушыларына білім беруде ақпараттық білім беру ортасын құру арқылы дене тәрбиесі жүйесінің даму мүмкіндіктері туралы баяндалады. Көптеген ғылыми бағыттағы зерттеушілер баланың зияткерлік және физикалық дамуына аса зор назар бөлген. Сонымен қатар бүгінгі қоғамның қарқынды дамуы кезінде баланың психологиялық саулығымен қатар, оның дене тәрбиесінің дұрыс негізде қалыптасуы аса маңызды мәселелердің бірі. Бастауыш мектеп мұғалімдері әдіскер ретінде көп салалы маман иесі, яғни болашақ мамандар ақпараттық-коммуникациялық технологияны пайдаланып, сабақ берудің жаңа түрлерін ізденуін, өзінің ақпараттық білім ортасын жобалау дағдысын дамытуды қажет етеді. Бастауыш буыннан жүйелі құрылған физикалық тәрбие жүйесі баланың зияткерлік, психикалық дамуына тікелей әсері бар. Осыған орай, қоғамның сандық форматқа көшу жолында бала жанына жақын ақпараттық технология мүмкіндіктерін білім беру үдерісінде тиімді пайдалану аса өзекті мәселе. Ақпараттық технология мүмкіндіктері негізінде құрылған физикалық тәрбие беру жүйесі нәтижесінде баланың қоршаған шынайылықты, кеңістікті, уақытты қабылдау мүмкіндігінің артары анық.

**Түйін сөздер:** бастауыш сынып оқушылары, сабақ формалары, ақпараттық-коммуникациялық технологиялар, дене тәрбие жүйесі.

Zhiyasheva Zhanar Shoraevna

**Application of information and communication technologies in physical education lessons in primary school**

**Abstract.** The article talks about the possibilities of the system of physical development of primary school children through the creation of an information and educational environment. At this time, the object of research of many scientists is the problems of the intellectual and physical development of children. And also with the intensive development of society, along with the psychological health of children, proper physical education is one of the main factors in the development of the younger generation. Primary school teachers as methodologists are multidisciplinary specialists, the use of information and communication technologies in their lessons in the future, the search for new solutions to problems, requires the formation of skills in designing their information and educational environment. A properly constructed system of physical education in primary school has a positive impact on the intellectual and mental development of children. In connection with this, with the digitalization of society, the use of the possibilities of information technologies in solving complex problems of the educational process is very important at this time. The physical education system built using the capabilities of information technology will contribute to the correct perception of time, space and surrounding reality by children.

**Key words:** primary school students, forms of training, information and communication technologies, physical education system.

Жияшева Жанар Шораевна

**Применение информационно-коммуникационных технологий на уроках физического воспитания в начальной школе**

**Аннотация.** В статье говорится о возможностях системы физического развития детей начальных классов посредством создания информационно-образовательной среды. В данное время объектом исследования многих ученых являются проблемы интеллектуального и физического развития детей. А также при интенсивном развитии общества, наряду с психологическим здоровьем детей, правильное физическое воспитание является одним из главных факторов развития молодого поколения. Учителя начальной школы как методисты являются многопрофильными специалистами, применение информационно-коммуникационных технологий на своих уроках в будущем, поиск новых решений задач требуют формирования навыков проектирования своей информационно-образовательной среды. Правильно построенная система физического воспитания в начальной школе имеет позитивное влияние на интеллектуальное и психическое развитие детей.

Связи с этим, при цифровизации общества использование возможности информационных технологий при решении сложных задач образовательного процесса очень актуально в данное время. Система физического воспитания с учетом возможностей информационных технологий будет способствовать правильному восприятию детей времени, пространства и окружающей действительности.

**Ключевые слова:** ученики начальных классов, формы занятий, информационно-коммуникационные технологии, система физического воспитания.

**Кіріспе.** Бастауыш мектеп мұғалімдерін дайындаудың идеологиясы болашақ мамандарды өзінің жұмысына шығармашылық көзқарасын қалыптастыруды, ақпараттық-коммуникациялық технологияны пайдаланып, сабақ берудің жаңа түрлерін ізденуін, өзінің ақпараттық білім ортасын педагогикалық жобалауды ғылыми жолмен жүргізу дағдыларын қалыптастыруды ұйғарады.

Бастауыш мектеп мұғалімдерін дайындауда оларды ақпараттық білім ортасын педагогикалық жобалау дағдыларын қалыптастыру бастауыш мектепте барлық пәндерді оқыту әдістемелерімен тығыз байланыста анықталады. Алайда, тек жекелеген пәндерді оқыту әдістемесі мен жекелеген ақпараттық-коммуникациялық құралдарды пайдалану әдістерін меңгерту болашақ маманның өзінің мұғалімдік қызметінде қажетті теориялық білімі мен практикалық дағдыларын жүйелілікпен қолдану дағдыларын қалыптастырмайды.

Болашақ маманды кәсіби жоғары деңгейге сай дайындаудың маңызды бір шарты ретінде жоғары оқу орындарындағы ақпараттық білім ортасын сапалы етіп құру және әрбір студентті – болашақ маманды ақпараттық білім ортасын педагогикалық жобалауға дағдыландыру атап көрсетіледі.

Бұл дегеніміз – болашақ бастауыш мектеп мұғалімін дайындайтын әрбір жоғары оқу орнында ақпараттық білім ортасын (АБО) құру міндеті. Сонымен бір қатарда әрбір болашақ маманды өзінің кәсібіне аса қажетті ақпараттық білім ортасын педагогикалық жобалауға дағдыландыру міндетін шешу керек.

Қазақстандық білім беру жүйесінің барлық деңгейінде қазіргі кезеңде оқу-білім ақпараты ағынының тасқынында өзіндік бағдар жасай алу үшін, нәтижесінде тиімді білім беруге қол жеткізу үшін қашықтан оқыту технологияларын қолдану қажеттілігі айқындалып отыр.

Бұл мәселе Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 11-бабының 9-тармағында: «9) оқытудың жаңа технологияларын, оның ішінде кәсіптік білім беру бағдарламаларының қоғам мен еңбек нарығының өзгеріп отыратын қажеттеріне тез бейімделуіне ықпал ететін

кредиттік, қашықтан оқыту, ақпараттық-коммуникациялық технологияларды енгізу және тиімді пайдалану», – деп атап көрсетілген [1].

Болашақ бастауыш сынып мұғалімдері баланың дене тәрбиесі мен оны физикалық және психикалық дамуы туралы білімінің болуы, оның баланы физикалық дамытуда нақты әдістемелік мүмкіндіктерін игеру маңыздылығы аса зор, ал бүгінгі күнде осы бағытта өз жұмысын тиімді етуде ақпараттық технологияны қолдану маңыздылығы аса зор.

Осымен тікелей байланысты, білім беру кеңістігін заманауи технологиялық жетістіктермен біртұтас жүйеде қалыптастыру мәселесі күн тәртібіне өзектілікпен қойылып келеді. Өйткені бүгінгі күні ақпараттандыру дегеніміз технологиялықтан ендігі ретте әлеуметтік процеске айналып келеді.

**Зерттеу мақсаты:** Білім берудің заманауи талаптары мен технологияларын оқыту процесіне енгізудің заңдылықтарын ғылыми жолмен танып білудің маңызы күн сайын артып келеді. Жоғары оқу орнын бітіріп мектепке барған жас маман білім беру процесіндегі кездесетін көптеген кедергілерді оңтайлы жолмен жеңудің әдістәсілдерін университетте ғылыми-зерттеу жолымен меңгеруі керек және оны мектепке барғанда жетілдіру жолдарын білуі тиіс. Осы негізде бастауыш мектепте дене тәрбиесі сабақтарында ақпараттық-коммуникациялық технологияларды қолдану мүмкіндіктерін көрсету аса құнды.

**Зерттеу әдістері:** Дене тәрбиесі жүйесі, оның дамуы мен қалыптасу заңдылықтары, атқаратын қызметі және сабақ құрылымы, бүгінде әлеуметтік жүйе мен белгілі деңгейдегі қоғамдық құбылыс ретінде өскелең ұрпақтың дене тәрбиесін нығайту мен қамтамасыз ету үшін білу аса маңызды. Дене тәрбиесі балабақшадан бастау алатын дене шынықтыру сабағы ғана емес, ол сонымен қатар сабақтан тыс, білім беру мекемесінен тыс денсаулыққа бағытталған іс-шаралар жүйесі екенін ескерсек, бүгінде дене тәрбиесі тек бала денсаулығын нығайтумен қатар, оның тұлғалық, психологиялық және физикалық мүмкіндіктерін барынша жетілдіретін, болашақ өміріне белсенділік пен ізгі қарым-қатынас

сыйлайтын құбылыстың бірі. Ал бастауыш буыннан қазіргі қоғам жаңашылдығын барынша қолданып, өзіндік ақпараттық орта құра алатын маман даярлау қазіргі таңда көптеген өзекті мәселелер шешімін табуда таптырмас құрал болары анық. Көптеген зерттеулер нәтижесіне сүйене отырып біз өз зерттеуімізде төмендегідей өзекті мәселелерге талдау жасап, негізгі анықтамаларды ұсынуды жөн көреміз.

Ақпараттық кеңістік (АК) дегеніміз – ақпаратты түзумен, дайындаумен, түрлендірумен, берумен, пайдаланумен, сақтаумен байланысты әсер ететін, оның ішінде жеке және қоғамдық санаға, ақпараттық инфрақұрылым мен өзіндік ақпаратқа әсер ететін қызмет саласы.

Ақпараттық орта (АО) дегеніміз – ақпараттың, ақпаратты тасушылардың туындауын, орын алмасуын, сақталуын, өңделуін, ұсынылуын ақпараттық жүйелердің, ақпараттық инфрақұрылымның және басқа да құралдардың және адамның іс-әрекетін қамтамасыз ететін ақпараттың жиынтығы.

Ақпараттық білім ортасы (АБО) деген ұғым педагогикалық жүйе мен білім беру процесіне ақпараттық технологиялық құралдарды енгізуді қамтамасыз ететін кешеннің өзара ақпараттық-жүйелік интеграциясын білдіреді. Мұндағы көзделетін мақсат – педагогикалық жүйенің қызмет ету тиімділігін арттыру, мұғалім мен оқушыларды, ақпараттық қоғамның белсенді мүшесі ретінде қалыптастыратын ақпараттық парадигманы іске асыру.

Білім беру ортасын жаппай ақпараттандыруға көшудің, сөзсіз, өзіндік қиындықтары бар. Ол қиындықтардың негізгісі ретінде, ғалымдар бірқатар мәселелерді атап көрсетеді:

- қоғамдағы теңсіздіктің деңгейі артуы;
- біртіндеп дыбыс пен бейненің қолданыс деңгейі артып, жазу мен сөйлеудің төмен деңгейге біртіндеп түсіп бара жатқаны және оның қауіп төндіру мүмкіндігі;
- ақпарат іздеп табушылар ешқандай ой немесе танымдық күш жұмсамай, дайын контентті тез жүктеп алуға дағдыланып бара жатқандығы, ал контент әзірлеушілердің өз ұсынатын ақпараттарын тым қарабайырландырып жатқандығы;
- адамдардың қоғам ортасында, адамдардың ортасында болуға ұмтылмауы, тіпті мүлде болмауы, адами, мәдени, әлеуметтік қарым-қатынастардың азаюы [2].

Әрине, ақпараттық білім ортасын жобалауда адами қарым-қатынастың рөлі қандай болады деген мәселені де қарастыру керек болатыны белгілі. Сонымен бірге, ақпараттық білім орта-

сын жобалауда кездесуі мүмкін қателіктерге де ұрынбаудың жолын қарастыру керектігі белгілі. Кейбірін атап айтсақ, өз бетімен оқу материалын іздеу, табу, орындау барысында оқушылардың өзінің қаншалықты дұрыс жолмен келе жатқанын бірден ешкіммен ақылдаса алмай, ішкі сана-сезімімен жүруге дағдыланады, оның кей ретте қателіктерге ұрындыруы мүмкін. Яғни жанды тілдік қарым-қатынас қалай да жеткіліксіздік танытып тұрады, мұны да біліп отыру керек. Одан соң, белгілі бір оқу материалының тақырыбын іздеу кезінде интернетте соншалықты мол дайын контент кездескенде, оқушының тапсырманы орындауы қаншалықты тиімді және сапалы болатыны белгісіз, өйткені ақпараттардың көпшілігі тез ескіріп жататыны белгілі. Бұл жағдай, оқушының білім алуы мен тәрбиесі деңгейін, оқу мотивациясын төмендетуге алып келуі мүмкін екенін де назарда ұстау керек.

Негізінде, болашақ мұғалімдердің ақпараттық білім ортасын (БМАБО) жобалау және жасау олардың болашақта нақты мұғалім мамандығына кіріскен кезде оның педагогикалық қажеттілік екенін және келешек мектеп мұғалімінің барлық педагогтік әдістемелік қоры оның кәсіби кеңістігін құраушы жүйе екенін түсінуіне алып келеді. Болашақ бастауыш мектеп мұғалімдері, келешектегі педагогтік қызметінің сапалы және тиімді жүйеге айналуы үшін, студент кезінен бастап, оны кешенді ақпараттық білім кеңістігіне айналдыруға үйренуі тиіс. Ақпараттық білім кеңістігі көптеген маңызды компоненттерден құралатын жүйе болғандықтан, оның құрылымы мен жүйесін тұтас бастауыш мектеп мұғалімдеріне арналған, не болмаса, жекелеген мұғалімге арналған, немесе әдістемелік шығармашылық резерв ретінде анықтауға болады.

Бастауыш мектептегі ақпараттық білім ортасын педагогикалық жобалауда шешу керек міндеттерді былайша анықтауға болады деп ойлаймыз:

- біріншіден, бастауыш мектеп мұғалімдерін университет қабырғасынан бастап ақпараттық технологияны игеруге және оның психологиялық қиындықтарын шешуге дайындау;
- ақпараттық-коммуникациялық технологияларды білім беру процесінде қолдану үшін соған лайықталған оқу және әдістемелік материалдарды (білім контентін) жеткілікті мөлшерде әзірлеу;
- бастауыш мектептің ақпараттық білім ортасын жобалауға материалдық және мультимедиялық құрал-жабдық тұрғысынан дайындығы деңгейін жоғарылату;

– болашақ бастауыш мектеп мұғалімдерін келешекте өздері жұмыс жасайтын ұжымдарда ақпараттық-коммуникациялық технологияны қолданудың, ақпараттық білім ортасын жобалаудың көшбасшысы ретінде тәрбиелеу, соған қажетті дағдыларды студент кезінде қалыптастыру.

Болашақ бастауыш мектеп мұғалімдерінің жоғары оқу орнында білім алуы барысында кәсіби тұрғыдан жетілуіне олардың ақпараттық-коммуникациялық құзыреттілігі қалыптасуы және ақпараттық-білімдік кеңістік құру дағдыларының қалыптасуы үлкен ықпал ететіні белгілі. Бастауыш сынып оқушыларына білім беруде ақпараттық-білім кеңістігі кең арналы болып қалыптасқан мұғалімнің қолы ұзарып, сабақтарының, оқушыларға тапсыратын сабақтан тыс жұмыстарының әдістемелік-дидактикалық мазмұндылығы арта түседі. Сондай жетістікке қол жеткізу үшін, мұғалімнің білімдік, дидактикалық, әдістемелік ресурсты үздіксіз алып отыратын ортасы болуы керек. Ол ресурсты болашақ мұғалім қазақстандық қоғамның, тіпті тұтас адамзаттық қоғамның ақпараттық ресурстарынан алуға университет қабырғасында дағдылануы қажет.

Өйткені білім – мектеп бітіріп, ересек өмірге кіргенде қолданатын қазына емес, күнделікті, сәт сайын қажет құндылыққа айналды. Оған себеп болып отырған ақпараттық-коммуникациялық технологияның қарыштап дамуы және өмірімізге оның нәтижелерінің сәт сайын араласып отырғаны белгілі.

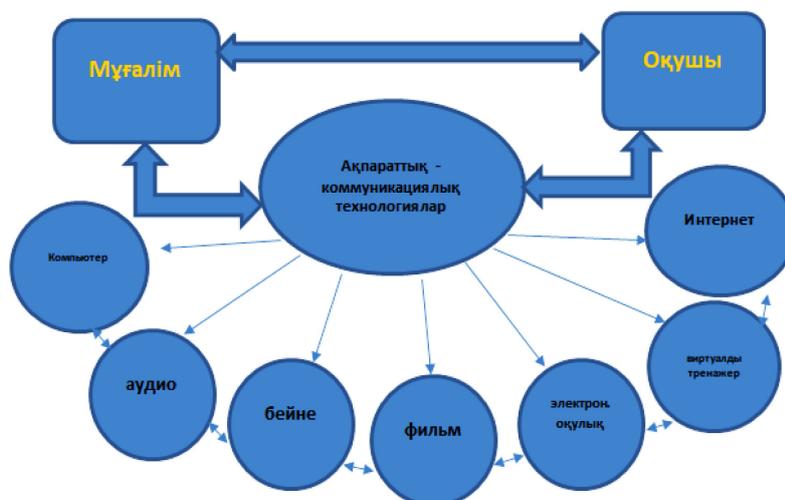
Білім берудің әлеуметтік-философиялық маңызын зерттеушілер білім алудың күн сайын маңызы артуын жан-жақты қырынан зерттеуде [3].

Осы тұрғыдан, білімнің *социоморфтық принципі* туралы тоқталуға болады. Бұл принципті енгізген А.И. Субеттоның айтуынша, социоморфтық принциптің мәнісі – әлемнің кез келген елінде берілетін білім ерекше, дербес, сол елдің әлеуметтік, экономикалық, ұлттық-этностық, демографиялық, мәдени және тағы басқа қатынастарына сәйкес болып келетінін мойындау болып табылады [4].

Ғалым В.Д. Шадриков мектептердің оқу және тәрбие жүйесін халықтық, ұлттық рухани қазыналар негізінде күшейте келіп, әлемдік білім беру қазыналарымен байланысқа түсу жолын негіздейді. Осы ғалымдардың айтуынша, социоморфтық принцип мемлекеттің білім беру векторының дайындықсыз, материалдық жабдықтаусыз басқа елдің бағытына түсіп кетпеуін қадағалайды [5].

Ең алдымен, барлық педагогикалық технологияларды айтатын болсақ, олар да ақпараттық технология болып саналады. Себебі, педагогикалық технологияның көздейтін ең басты мақсаты білімдік ақпаратты оқушыға сапалы жолмен жеткізу, оқушының қабылдауы және санасында өңдеуі болып табылады.

Бұл деңгейдің сапалы әрі мазмұны тиімді болатын себебі, мұғалім мен оқушы дербес компьютер арқылы емес, ендігі ретте мұғалім бірнеше оқушымен ғана емес, әр оқушы бір-бірімен интерактивтік қарым-қатынасқа түсе алады. Сонымен қатар, әрбір жеке оқушы енді білім мазмұнын тек мұғалімнен ғана емес, ақпараттық-коммуникациялық желіден тікелей ала алатын болады. Келесі суретте осы модельді көруге болады.



1-сурет – Білім беру процесінің «мұғалім – ақпараттық-коммуникациялық технологиялар – оқушы» моделі

Орта білім беру саласын ақпараттандыру мәселесін зерттеген ғалымдардың пікірінше, ақпараттық-коммуникациялық инфрақұрылым мектепте білім беруді ақпараттандыру ісін дамытудың маңызды критерийі болып табылады. Бұл жұмыс маңыздылығы заманауи АКТ-нің білім мазмұнын қамтамасыз етуіндегі, оқу-танымдық әрекетті ұйымдастыру тәсілдерін табудағы, педагогикалық процестің нәтижелерін тексерудегі орасан зор педагогикалық мүмкіндіктерімен анықталады [6].

Сонымен бірге, білім алу деңгейлерінің ортақтығы оларға ортақ модель құруға мүмкіндік береді деп саналады. Мысалы, топты, мектепті, колледж, университетті нақты оқыту процесі немесе виртуалды оқыту процесін құру принциптері жалпыға бірдей болып келеді. Модельдің жұмыс жасауының тұрақтылығы қамтамасыз етіліп, орнығуы керек. Яғни білім беру моделі халықаралық немесе ұлттық қорға тәуелді болмауы керек.

Білім берудің балама модельдерінің жүзеге асу жолдарын ЮНЕСКО былайша көрсетеді: виртуалды мектеп, виртуалды колледж, аралас оқыту, ресурстар негізінде оқыту, ашық білім ресурстары негізінде оқыту, бағалаудың автоматтандырылған жүйелері. Осы құжатта балама модельдердің бес архетип түрі көрсетілген, олар:

- бастауыш мектепке арналған мобильдік компьютер;
- виртуалды орта мектеп;
- ашық білімдік ресурстар колледжі;
- университеттік кешен;
- eOxbridge [7].

*Мобильдік оқыту.* m-learning – мобильдік оқыту мен мобильдік тестілеу тұжырымдамасы жасалып, күн артқан сайын көпшілікке кең тарап отырғанын атап өтеміз. Қалтаға салып жүруге ыңғайлы, қолданысқа ықшам компьютерлердің, смартфон, планшеттердің күн санап көбейіп келе жатқандығы, мобильдік байланыстың мүмкіндігін білім алу процесінде пайдалану мүмкіндіктерін бос жібермеуге жетелейді. Мобильдік білім алудың кейбір оң және теріс қырларын қарастырған мамандар, дегенмен, мобильдік байланыстың білім алуда берер пайдасы көп екеніне баса назар аударады [8].

*Білім берудегі бұлтты технологиялар.* Қазіргі заман мұғаліміне сәт сайын өзгеріп отыратын кезеңде жұмыс істеуге тура келіп отырғаны белгілі. Мұғалімге сол өзгерістер сайын кәсіби шеберлігін жетілдіріп отыруға тура келеді. Педагогикалық технологиялардың,

педагогика ғылымының, әдістемедегі жаңалықтардың ағыны тасқындап отырған заман талабынан қалып қоймауы үшін мұғалімнің әрдайым өз білімін жетілдіріп отыруға, қосымша дайындыққа мүдделі болады.

Бұлтты технологиялар – біздің заманымыздың ерекше құбылысы. Бұлтты технологиялар өзінің мазмұнында орасан зор мүмкіндіктер жинақтаған, оқушылардың, мұғалімнің, ата-аналардың барлық адамдардың өзара ақпарат алмасуы және ең бастысы, жаңа білім алу мен жаңа дағдылар қалыптастырудың қазіргі заманға тән негізі деп санауға болады. Виртуалды білім ортасында, әрдайым жаңаланып отыратын қозғалыстағы, оқушының, мұғалімнің, ата-аналардың өзара қарым-қатынас жасау мүмкіндігі бар жүйені қолдану – білім сапасын, білімді меңгеру тиімділігін жоғарылататын қадам. Бұлтты технологияларды білім беруде қолданудың дидактикалық ерекшеліктерін зерттеген ғалымдардың айтуынша, қазіргі кезде бұлтты жүйелердің төрт моделі пайдаланылады:

- жеке бұлт (private cloud);
- көпшілікке арналған бұлт (public cloud);
- гибриді бұлт (hybrid cloud);
- қоғамдық бұлт (community cloud).

Зерттеушілердің ізімен, білім беру процесінде қолдануда тиімділігі жоғары болатын бұлтты технологиялардың келесі мүмкіндіктерін пайдалануға болады деп санаймыз:

- кең ауқымдағы мұғалімдер мен оқушылардың бірлесіп жұмыс жасауын ұйымдастыру мүмкіндігі;
- оқушыларға да, мұғалімдерге де біріге отырып түрлі құжаттарды пайдалану және редакциялау мүмкіндігі;
- интерактивтік сабақтар өткізу және ұжымдық оқыту мүмкіндігі;
- оқушылардың өз бетімен тапсырмалар орындауы, атап көрсететін болсақ, ұжымдық жобалар орындау мүмкіндігі; бұл жерде аудиторияның сыйымдылығы және сабақты өткізу уақыты деген ұғымның шектеулері болмайды [9].

Әрине, бұлтты технологияларды білім беруде пайдаланудың заңдық, нормативтік тұғырларын қоса қарастыру керектігі белгілі.

*Білім берудегі әлеуметтік медиалар.* Әлеуметтік медиалар – адамдардың өзара ақпараттық-коммуникациялық құралдар арқылы қарым-қатынас жасау мүмкіндігі. Әлеуметтік медиалардың (мысалы, блогтер, Wiki ресурстары, Facebook, Twitter, MSN, LinkedIn, Instagram, Skype, В контакте т.б.) өзіндік ерекшелігі – олар интернетті пайдаланушы адамдар ара-

сында бірін-бірі іздеп табуға, үзілген байланыстарын қайтадан жалғастыруға т.б. ізгі қарым-қатынастар жасауға, жаңа субмәдениет қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Әлеуметтік медиаларды мектептің білім беру процесіне енгізу тек оқу жоспарлы мен оқу бағдарламасына сәйкес еткенде ғана мүмкін болады. Медиабілім дағдыларын қалыптастыру мақсаты қойылған кезден бастап, оқушыларға желіде өзін ұстау этикеті мен ақпараттық қауіпсіздік талаптарын сақтауды да қоса үйрету керектігі белгілі.

Егер мұғалімдердің өздері әлеуметтік медиаларды пайдалану тәжіриесі аз болса, онда ол оқушыларға кеңес беруде алға кетпей, өз қарқынын сақтағаны дұрыс болады. Әлеуметтік медиаларды, әдетте, оқушылардың жеке өміріне қатысты деп таниды.

Қазақстандық білім беру процесінде әлеуметтік медиаларды қолдану мәселесі жеткілікті зерттелді деп айтуға келмейді. Мұны осы саланы зерттеуші ғалымдардың өздері де атап көрсетеді [10].

*Оқу платформаларындағы жаңа АКТ.* Негізінде, «Оқу платформасы» деген термин «сандық/цифрлық оқу ортасы» дегенді білдіреді. Бұл термин сандық ортаның құралдары мен қызмет түрлерін сипаттауда қолданылады. Оларға мысал ретінде:

- оқытуды басқару жүйесі (learning management system – LMS),
- виртуалды білім алу ортасы (virtual learning environment – VLE),
- курстарды басқару жүйесі (course management system – CMS),
- білімдік контентті басқару жүйесі (learning content management system – LCMS) жүйелерін келтіруге болады [11].

**Қорытынды.** Әр сабақ құрылымы педагогикалық міндеттерден шығады, ол кезде баланың жас ерекшелігі, ағзаның физикалық даярлығы, сабақ формалары ескерілуі маңызды. Сонымен бірге Ақпараттық қоғам мүшесінің ақпараттық мәдениетінің құрылымын, олардың мәнін анықтайды. Ақпараттық мәдениет, ғалымдардың көрсетуінше, бірнеше ішкі байланыстағы элементтерден тұрады, олар: аксиологиялық, қатынас этикасы, танымдық-зияткерлік, болжамдық, қолданбалы, құқықтық, эргономикалық. Ол элементтердің әрқайсысының ақпараттық мәдениеттің жүйелік болмысын құрауда атқаратын қызметі олардың мәні арқылы көрсетілген.

Біздің зерттеу жұмысымызда олардың маңызды орны болғандықтан оларды атап көрсетеміз [6]:

– адамның ақпараттық қызметінің құндылықтарын жеке тұлға деңгейінде қабылдау – аксиологиялық элементті білдіреді;

– информатика мен ақпараттық технологиялар саласында қарым-қатынас пен ынтымақтастық мәдениеті, телеқатынастардың мүмкіндіктерін тұлғааралық және ұжымдық әрекеттестігі үшін пайдалану, ақпараттық қатынастар саласындағы өнегелі тәртіп – қатынас этикасы элементінің мәнін танытады;

– ақпараттық технологиялар саласындағы құзырлылық пен еркін хабардар болу, ойлаудың оралымдығы мен бейімделгіштігі – танымдық-зияткерлік элементтен туындайды;

– ақпараттық қызметтің болуы мүмкін салдарын алдын ала білу, үздіксіз жаңарып отыратын ақпараттық ағынға кәсіби-әлеуметтік тұрғыдан бейімделу – болжамдық элементтен болады;

– өзінің кәсібіне байланысты міндеттерді тиімділікпен шешу үшін ақпараттық технологияның мүмкіндіктерін барынша қолдана білу – қолданбалы элементтің мәнісін білдіреді;

– ақпараттық қарым-қатынас жасауды реттеудің басты нормаларын білу және соған сай орындау, ақпараттық технология көмегімен жасалынған әрекеттерге өзінің жауапкершілігін мойындау – құқықтық элементтің мәнісін танытады;

– өзінің мамандығына байланысты ақпараттық-кәсіби жұмыстарды орындаудың, жұмыс жасауды ұйымдастырудың ғылыми негізделген ережелерін білуі, денсаулығы үшін қауіпсіздік ережелерін сақтау – эргономикалық элементтің мәнісін көрсетеді.

Сонымен бірге қазақстандық білім беру жүйесінде жаңа білім мазмұнының енгізілуі және ол білім мазмұнының ескі оқу материалының мазмұнын жаттауға емес, өмірге бейімделуге қажетті іс-әрекеттерге дағдыландыруды көздейтін оқу мақсаттарының иерархиясынан құралғандығы, оқушыларды өмірге бейімдеуге бетбұрыс жасалғандығы да – мұғалімнің оқушының даму деңгейінен қалып қоймай, оны басқарып, жетектеп отыратын функциясынан айрылып қалмауы үшін, ақпараттық білім ортасын жобалауға дағдылануын талап етіп отырған ерекшелік деп санауға болатын әлеуметтік құбылыс.

## Әдебиеттер

- 1 «Білім туралы» Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319 Заңы.
- 2 Сайков Б.П. Организация информационного пространства образовательного учреждения. – М.: БИНОМ, 2004. – 406 с.
- 3 Мандель Б.Р. Философия образования: учебное пособие для магистрантов. – М.: Берлин: Директ-Медиа, 2017. – 501 с.
- 4 Субетто А.И. Теория фундаментализации и универсальные компетенции. Ноосферная парадигма универсализма. – СПб.г: Астерион, 2010. – 556 с.
- 5 Шадриков В.Д. Духовные способности. – М.: Магистр, 1996. – 102 с.
- 6 Тажигулова А.И. Методология и технология информатизации среднего образования: автореферат дисс. ... доктора пед. наук. – Алматы, 2009. – 48 с.
- 7 Информационные и коммуникационные технологии в образовании. – М.: Институт ЮНЕСКО по информационным технологиям в образовании, 2013. – 320 с.
- 8 Бершадский А.М. Применение мобильных технологий в региональной системе дистанционного образования / А.М. Бершадский, И.В. Савиных, А.А. Косов // Открытое образование. – 2005. – № 6. – С. 45-51.
- 9 Шекербекова Ш.Т., Несикаплиев У. Возможности внедрения и использования облачных технологий в образовании // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 6 (часть 1) – С. 51-55.
- 10 Ахметова Л.С. Медиаобразование и медиабезопасность в Казахстане: проблемы и перспективы // Вестник Челябинского государственного университета. – 2013. – №21 (312). Филология. Искусствоведение. – Вып. 80. – С.38-41.
- 11 Қазақстан Республикасының «Ақпараттандыру туралы» Заңы. – Қазақстан Республикасының Заңы 2015 жыл 24 қараша № 418-V ҚРЗ.
- 12 Бидайбеков Е.Ы. Білімді ақпараттандыру және оқыту мәселелері / Авторлар ұжымы: Е.Ы. Бидайбеков, В.В. Гриншкун, Г.Б. Камалова, Д.Н. Исабаева, Б.Ғ. Бостанов: оқулық. – Алматы, 2014. – 352 б.

МРНТИ 77.03.05

**<sup>1</sup>Советханұлы Д., <sup>2</sup>Ескалиев М.З., <sup>1</sup>Ботагариев Т.А., <sup>2</sup>Шанкулов Е.Т.**

<sup>1</sup>Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

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

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Советханұлы Дулат, Ескалиев Мухтар Зайнулдинович, Ботагариев Тулеген Амиржанович, Шанкулов Ерлан Тулеубаевич

### **Особенности формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры**

**Аннотация.** В статье представлены основные составляющие проблемы формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры. А именно: понятие «здоровый образ жизни», значимость которого усиливается для личности в качестве доминирующей реализации своего здоровья для укрепления позиции всего общества; его компоненты: оптимальный режим; двигательная подвижность; эффективное питание и закаливание; достаточная обеспеченность себя в обществе; соблюдение норм нравственности и морали; учет социальных и биологических принципов; типов темперамента; приспособляемости студентов к студенческой жизни; интегральность элементов методического, теоретического и практического характера; большое уделение внимания студенческому возрасту как наиболее подверженному пагубным шаблонам (курению, алкоголю и наркотикам). Даны основные направления дальнейших исследований. А именно, активное внедрение современных методов для формирования основ здорового образа жизни на занятиях теоретического, методического и практического характера (электронные обучающие средства; компьютерные программы); расширение структуры и содержания двигательной активности студентов (за счет внедрения технологии спортивно ориентированного физического воспитания, на примере футбола); внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов; учет типов темперамента студентов при реализации элементов здорового образа жизни

**Ключевые слова:** особенности, формирование, здоровый, образ, жизнь, студенты, средства, физическая, культура, теоретический, обзор.

Sovetkhanuly Dulat, Eskaliev Mukhtar Zainuldinovich, Botagariev Tulegen Amirzhanovi, Shankulov Yerlan

### **Features of forming a healthy lifestyle of students by means of physical culture (theoretical review)**

**Abstract.** The article presents the main components of the problem of forming a healthy lifestyle of students by means of physical culture. Namely: the concept of "healthy lifestyle", the importance of which is enhanced for the individual as the dominant realization of their health to strengthen the position of the whole society; its components: optimal regime; motor mobility; effective nutrition and hardening; sufficient self-sufficiency in society; compliance with the norms of morality and morality; taking into account social and biological principles; types of temperament; students' ability to adapt to student life; integrity of elements of a methodological, theoretical and practical nature; great attention to the student's age, as the most susceptible to harmful patterns (Smoking, alcohol and drugs). The main directions of further research are given. Namely, the active introduction of modern methods for forming the foundations of a healthy lifestyle in classes of a theoretical, methodological and practical nature (e-learning tools; computer programs); expansion of the structure and content of students' motor activity (through the introduction of technology for sports-oriented physical education, for example, football); the introduction of elements of health-saving technologies in the educational process of students; taking into account the types of temperament of students when implementing elements of a healthy lifestyle

**Key words:** Special aspects, formation, healthy, lifestyle, students, means, physical, culture, theoretical, review.

Советханұлы Дулат, Ескалиев Мухтар Зайнулдинович, Ботагариев Түлеген Амиржанович, Шанкулов Ерлан Түлеубаевич

### **Дене шынықтыру құралдарымен студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастыру ерекшеліктері (теориялық шолу)**

**Аңдатпа.** Мақалада дене шынықтыру құралдары арқылы студенттердің салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізгі мәселелері көрсетілген. Атап айтқанда: “салауатты өмір салты” ұғымы, оның маңызы жеке тұлға үшін бүкіл қоғамның ұстанымын нығайту үшін өз денсаулығын басым іске асыру ретінде күшейтіледі; оның компоненттері: оңтайлы режим; қозғалыс қозғалысы; тиімді тамақтану және шынықтыру; қоғамда өзін жеткілікті қамтамасыз ету; адамгершілік және мораль нормаларын сақтау; өлеуметтік және биологиялық принциптерді есепке алу; темперамент типтері; студенттердің студенттік өмірге деген құштарлығы; әдістемелік, теориялық және практикалық сипаттағы элементтердің интегральдылығы; студенттер жасына үлкен көңіл бөлу, себебі олар зиянды үлгілерге (төмекі шегуге, алкогольге және есірткіге) бейім. Одан әрі зерттеулердің негізгі бағыттары берілген. Атап айтқанда, теориялық, әдістемелік және практикалық сипаттағы сабақтарда салауатты өмір салтының негіздерін қалыптастыру үшін заманауи әдістерді белсенді енгізу / электрондық оқыту құралдары; компьютерлік бағдарламалар/; студенттердің қозғалыс белсенділігінің құрылымы мен мазмұнын кеңейту (футбол мысалында спорттық бағытталған дене тәрбиесі технологиясын енгізу есебінен); студенттердің оқу үдерісінде денсаулық сақтау технологияларын енгізу; салауатты өмір салты элементтерін іске асыру кезінде студенттердің темперамент типтерін есепке алу

**Түйін сөздер:** ерекшеліктер, қалыптастыру, салауатты, өмір, студенттер, құралдар, дене шынықтыру, мәдениет, теориялық, шолу.

**Введение.** События последнего времени, связанного с пандемией, заставили изменить кардинальным образом отношение человечества к своему здоровью, правильному ведению своей жизнедеятельности. По мнению ученых [1], относительная часть молодых людей еще до сих пор несерьезным образом относится к соблюдению норм здорового образа жизни. Поэтому на современном этапе развития общества проблема становления здорового образа жизни остается актуальной. Необходимы дальнейшие изыскания в этом направлении, которые бы способствовали совершенствованию структуры и содержания этого процесса.

**Проблема исследования** заключается в противоречии между возникшими в мире новыми преградами перед сохранением здоровья, необходимостью поиска обновленных путей совершенствования правильного ведения жизнедеятельности и недостаточным научно-методическим обоснованием этого процесса.

Этой проблеме уделили внимание следующие специалисты: Л.В. Смурыгина [2]; Л.Р. Султанова, Л.Ш. Шаймарданова [3]; А.М. Ахметов [4]; Л. Кожевникова Л. [5].

**Цель исследования** – определить особенности формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры.

**Задачи исследования.** 1. Выявить составляющие проблемы «формирование здорового образа жизни студентов средствами физической культуры» по данным анализа отечественной и зарубежной литературы.

2. Определить основные направления дальнейших исследований по проблеме формирова-

ния здорового образа жизни студентов средствами физической культуры.

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач исследования использовались такие методы исследования, как анализ научно-методической литературы; теоретического моделирования. Анализ подверглись научные работы отечественных и зарубежных ученых по проблеме исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ работ отечественных специалистов показал, что среди составляющих изучаемой нами проблемы имеются следующие элементы.

С точки зрения Л.В. Смурыгиной, здоровый образ жизни необходимо понимать как фонд приемов и инструментов нормального, правильного ведения распорядка жизнедеятельности. В нем имеются определенные нормативные показатели этого направления деятельности, внутренние побудительные ориентиры для достижения прогресса и возможные успехи, позволяющие приспособиваться к реализации соответствующих трудовых и других действий. Среди негативных причин, мешающих реализации правильного ведения жизнедеятельности, она выделяет нехватку времени. Пути активизации этого вида деятельности она видит в пропаганде физической культуры [2].

К доминирующим компонентам правильного ведения жизнедеятельности Л.Р. Султанова, Л.Ш. Шаймерденова относят рационально построенный распорядок дня; физкультурная деятельность; правильно организованное питание; эффективная реализация способов закаливания; навыки правильного расслабления

мышц; неимение всевозможных отрицательных шаблонов [3].

А.М. Ахметов акцентирует повышенность требований к студентам на современном этапе. В связи с этим необходимо реализовывать оптимальный двигательный распорядок и физическую нагрузочность, соответствующую внутренним возможностям студентов [4].

Одним из активных методов реализации правильного ведения жизнедеятельности студентов Л. Кожевникова считает выполнение ими связанных с этим направлением проектов. Это позволит, по её мнению, сформировать у будущих специалистов соответствующих точек зрения по решению возникающих на практике физического воспитания проблем [5].

Основным стержнем формирования правильного распорядка дня жизнедеятельности педагогического вуза Г.П. Пастушек считает разностороннее воздействие на студента посредством не только одних теоретических знаний по теории и методике физической культуры, но и практических умений и навыков по физическому воспитанию [6].

Главными типами по становлению правильного распорядка дня жизни, по данным Л.В. Самохиной, являются: оптимальное структурирование спортивной активности на основе индивидуальных особенностей занимающихся с целью развития доминирующих свойств индивидов, проведение поединков для повышения спортивной активности; реализация пропаганды по эксплуатации взаимообусловленных физических кондиций, внутреннего побуждения и элементов организма [7].

Среди движущих сил, определяющих правильный распорядок жизнедеятельности, С.А. Осяк, Е.В. Соколова, Р.С. Чистов, Е.Н. Яковлева выделяют следующие. Дифференцированные особенности занимающихся; общественные показатели (уровень образованности; окружение; место обитания); степень материальной обеспеченности. По их мнению, необходима подготовка индивидуальных проектов по совершенствованию здоровья, где должно быть: совершенствование физических кондиций; питания; внутренних побуждающих сил; повышение настроения [8].

По данным С.В. Михайловой, Е.И. Норкиной, Ю. Тремаскиной, Д. Борзенко, одним из доминирующих детерминант, создающим правильный распорядок жизнедеятельности студентов, является их позитивная позиция к своему здоровью. Фактическое положение дел относительно

здоровья оставляет желать лучшего. Причиной этого является несформированность достаточного уровня их личной и общественной образованности. Поэтому, чтобы создавать определенный уровень здоровья, каждый студент должен себя тренировать, воспитывать в себе мотивационные, побуждающие силы к структурированию содержания своего правильного ведения жизнедеятельности [1].

Ключевыми доминантами правильного ведения жизнедеятельности А.М. Плещев считает следующие. В первую очередь, здесь надо обладать рациональными нравственными и этическими нормами. Главными элементами правильного ведения жизнедеятельности являются рациональное распределение своих сил в течение дня, отдых, оптимальная продолжительность сна; содержательный рацион питания; отказ от пагубных шаблонов (курение и т.п.). Также одной из немаловажных движущих сил является рациональная двигательная деятельность. Необходимо активно заниматься физическими упражнениями, закаливать организм. При этом важно правильно регулировать объем и интенсивность выполняемых упражнений [9].

С.В. Сысоева, К.Х. Акбатыров выделяют биологические и социальные принципы в основе правильного ведения жизнедеятельности. К биологическим они относят следующие. Ведение правильного распорядка жизнедеятельности должно быть подчинено возрастным закономерностям. Оно обязано сопровождаться соответствующими энергетическими затратами организма. Его построение необходимо ориентировать на всестороннее укрепление организма. Его реализация согласуется с основными биологическими ритмами организма. Необходимо придерживаться обязательных правил жизнедеятельности и не выходить за рамки дозволенного. Среди социальных принципов они акцентируют следующие. Соблюдение эстетичности; норм морали; направленность на воспитание воли; уметь себя организовать в чем-то [10].

С.Н. Талызов обращает внимание на неправильное отношение современной молодежи к формированию правильного ведения своей жизнедеятельности (это увлечение анаболическими препаратами и т.п.). Ключевыми доминантами правильного ведения своей жизнедеятельности он считает следующие. Это неувлечение пагубными шаблонами (курение и т.п.). Рациональный сон; оптимальный отдых; содержательное питание; активная физкультурная деятельность в спорте; постоянное выполнение утренней за-

рядки; закаливание; личная гигиена; благоприятная окружающая среда [11].

О.С. Афонюшкин подготовил проект создания правильного ведения жизнедеятельности молодых людей. В данном проекте им выделены следующие элементы. Необходимость (ориентация на решение главной задачи перспективного фонда обучения). Гибкость (возможность подстраиваться под соответствующие требования). Оптимальность (цели и способы ориентированы на получение максимального результата). Жизненность (реализация достижения между необходимым результатом и запланированным). Системность (возможность реализовать согласованное взаимодействие между элементами программы). Оценочность (возможность определения конечных результатов реализации программы) [12].

По данным Н.В. Васенкова, Е.В. Фазлеева, в период студенчества выделяются три этапа приспособления их к ритму студенческой жизни. Этап интенсивного приспособления – это первый и второй годы учебы. Содержание этого периода зависит от самого студента, от его способности приспосабливаться к предъявляемым студенческой жизнью требованиям. К третьему курсу студент уже достаточно адаптирован, у него сформировываются его теоретические способности и физические кондиции. На старших курсах необходимо переориентировать студентов на усвоение ими теоретико-методических знаний. Это позволит им в дальнейшем реализовать их в своей практической деятельности [13].

Сутью рассуждений А.А. Барбашина о правильном распорядке жизнедеятельности являются следующие. На современном этапе здоровье не может относиться только к самой личности молодых людей. Для всех оно превращается в мощнейший фактор реализации себя в обществе. Это подтвердили и реалии настоящего дня, связанные с пандемией. Основными механизмами, посредством которых создается правильный распорядок жизнедеятельности, считаются следующие. Общественные: активная просветительская работа с помощью средств массовой информации через различные общественные организации молодежного направления; культуры. Мероприятия организационного плана: проведение различных элементов, связанных с правильным ведением жизнедеятельности [14].

Ведущими положениями при определении путей формирования правильного распорядка жизнедеятельности В.В. Усачев выбрал следующие. Оценка состояния жизнедеятельности

студентов не только по нормативным (нозологическим) параметрам, но и комплексное изучение этого процесса. Далее была организована специально подобранная среда для формирования правильного ведения жизнедеятельности. После этого были определены относительные движущие силы, оказывающие негативное влияние на элементы правильного ведения жизнедеятельности (чрезмерная учебная нагрузка, малая двигательная активность и т.п.). Следующее направление – коррекция физической активности студентов, которая была осуществлена на основе мониторинга их здоровья. Таким образом, В.А. Усачевым обоснована необходимость учета следующих движущих сил при создании правильного ведения жизнедеятельности: общественные (формирование внутренних побудительных мотивов); внутренние психологические и функциональные особенности (формирование своих личных убеждений в необходимости этого) [15].

Рассуждая о психологических условиях формирования правильного ведения жизнедеятельности, Т.Ю. Яковлева акцентирует учет видов темперамента студентов. Так, характерная для сангвиников равнодушная точка зрения к нововведениям действует на них двояко: с одной стороны, она оказывается хорошим подспорьем в стойкости к пагубным и поступающим извне для здоровья факторам, а с другой – относительно узким пониманием направлений реализации здорового образа жизни [16].

Флегматики из-за своего равнодушного отношения ко всему окружающему слабо отзываются на призывы заниматься физическими упражнениями в свободное время.

У холериков могут проявляться две противоположные друг другу черты по отношению к здоровому образу жизни. С одной стороны, они могут осознанно пойти на реализацию многих его элементов. Но с другой стороны, они могут быстро охладеть к этим новшествам.

Для меланхолика доминирующим мотивом в определении элементов здорового образа жизни является агитация его коллективом, где он обитает.

Таким образом, обобщенный анализ отечественной литературы позволил выделить следующие составляющие нами проблемы. Во-первых, это понятие «здоровый образ жизни», которое включает в себя интегральность приемов и способов оптимального структурирования содержания своей жизнедеятельности. В настоящее время здоровье является не только прерогативой самой личности. Она переходит в статус

глобального реализатора самой себя личности в обществе. Оно создается на основе общественных; внутренних психологических и функциональных особенностей личности.

Ключевыми его элементами являются эффективно распределенный режим дня; физическая активность; оптимальный рацион питания; рациональное закаливание; отсутствие пагубных шаблонов.

Для обучающихся на педагогических специальностях ключевым положением в его формировании является интеграция теоретических и практических знаний по физическому воспитанию. Доминирующими движущими силами в его становлении являются личные особенности занимающихся; социальные показатели; градация обеспеченности; позитивная точка зрения к своему здоровью; нравственные, этические нормы; учет типов темперамента. Авторы также выделяют биологические (возрастные закономерности; энергетические затраты; биологические ритмы) и социальные (эстетичность, мораль, воля) принципы.

Акцентированность на этапах адаптации к студенческой жизни (1-2 год – интенсивное приспособление; 3 год – достаточная адаптированность).

Анализ зарубежной литературы позволил определить следующие точки зрения специалистов на изучаемую нами проблему.

V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko, D. Khrystenko, Z. Dikhtiarenko, E. Yeromenko, A. Lytvynenko, O. Otravenko рекомендовали образец реализации методик физической подготовки студентов, предусматривающий охват всех элементов механизма обучения: ориентиры; постановочные цели; положения; инструменты; виды и приемы организации будущих учителей. Разработанный ими механизм предусматривает разносторонний охват всех элементов методического, теоретического и практического характера на основе индивидуального, творческого, образовательного направлений. Данный образец, по их мнению, позволит создать внутренние побудительные силы к активной реализации элементов правильного ведения жизнедеятельности [17].

Z. Dehjan, M. Mahmoodi, H. Javadzade, M. Reisi в результате своего исследования показали, что студенты с преобладающими значениями веса туловища имели относительно пониженные величины побудительных мотивов в совершенствовании следующих направлений их здоровья: в повышении их внутреннего самочувствия; обя-

зательности владения собой; физкультурной дееспособности; содержательном рационе питания. У студентов без избытка веса туловища предсказателем оптимальности правильного ведения жизнедеятельности явились восприятие ими самими положительных влияний от данного образа их деятельности. У студентов с избытком веса туловища в дополнении к этому в качестве предсказателя послужили возможные причины, мешающие вести подобный стиль жизнедеятельности. Авторы предложили рекомендации для коррекции выявленных ими негативных факторов [18].

M. Watanabe Ito, E. Kishi посредством дополнительных программ в сотовых телефонах изучили отношение студентов Японии к рациону своего питания. Ими были получены следующие результаты. Повысилась мотивация к питанию, снизился показатель оценивания своего удовлетворения питанием. Все испытуемые с более содержательным осмыслением стали рассматривать свою позицию к питанию. Авторы сделали вывод об улучшении точек зрения и мотивации испытуемых к своему питанию [19].

M. Vaceviciene, R. Jankauskiene, V. Balciuniene на основании исследования взаимосвязи между постановочными вопросами правильной жизнедеятельности; нерационального рациона питания; различными проблемными участками дееспособности литовских студентов (мужчин и женщин) выявили следующее. Позитивные улучшения в движениях элементов туловища связаны с активностью в дееспособности организма обоих полов. Нерациональное питание было связано с неудовлетворительным психологическим состоянием только у лиц женского пола. Лица мужского пола были активизированы на мышечную деятельность в связи с более пониженными значениями развитости участков их тела. Выявлены удовлетворительные взаимосвязи между индексом веса туловища и психологическими и физическими кондициями студентов обоих полов. По мнению авторов, полученные ими данные важны для эффективной коррекции программ качественного проведения ими образа жизни [20].

J. Hoying, B.M. Melnyk, E. Hutson, A. Tan в своем исследовании определили взаимосвязи между имеющейся меланхолией; возбужденностью; напряженностью; здоровьем и правильным распорядком жизнедеятельности у студентов медицинского университета. Ими выявлены следующие результаты. Среди студентов выявлены факты меланхолии, возбужденности сла-

бого и осложненного уровня. Среди причин, вызывающих эти состояния, студенты указали на недостаток сна; снижение внутреннего самочувствия; пониженная уверенность в необходимости правильного ведения жизнедеятельности; несоблюдение этих требований. Авторы делают вывод о необходимости диагностики таких студентов для введения нужных коррекций с целью правильного ведения жизнедеятельности [21].

L. Malatskey, J. Essa-Hadad, T.A. Willis, M.C.J. Rudolf определили воздействие учебного проекта по правильному распорядку жизнедеятельности на студентов 1 курса. Ими получены следующие результаты. У студентов по истечении времени понизился уровень качественного проведения ими образа жизни. Это выразилось в увеличении их возбужденности; наборе массы тела; скоротечном питании; понижении физической активности. Авторы сделали вывод, что для будущих врачей нужна более продолжительная программа для обучения и им очень важно самим освоить навыки правильного ведения жизнедеятельности [22].

T.C. Saldiran, M. Tanriverdi, E. Cakar исследовали контакты между действиями в области правильного ведения жизнедеятельности и степенью физкультурной деятельности студентов. Были выявлены следующие результаты. Выявлены обратные контакты между степенью физкультурной деятельности и весом туловища студентов [23].

Y.V. Imas, M.V. Dutchak, O.V. Andrieieva, V.O. Kashuba, I.L. Kensytska, O.O. Sadovskyi обосновали образец смысла правильного ведения жизнедеятельности студентов в ходе реализации механизма физической активности. Образец имеет общий ориентир; постановочные задания; закономерности; ступени; подготовительные и дидактические предпосылки; проект и признаки оптимальности. Одним из основных элементов образца является проект занятости занимающихся физической активностью вне учреждения. Обозначены предпосылки, характеризующие становление смыслов правильного ведения жизнедеятельности. Ими явились уведомительная и оптимальная элементы доказательности; перспективности образца становления смыслов правильного ведения жизнедеятельности. Обоснована необходимость коррекции имеющихся путей совершенствования механизма физической активности студентов вузов [24].

L.V. Contreras, F.M. Cid, F.H. Kawada выявили некоторую специфику в манерах правильного ведения жизнедеятельности обучающихся

в Чилийском вузе. Результаты позволили обозначить следующие закономерности. Больше всех в положении сидя находятся студенты-дошкольники; занимающиеся рисованием. Студенты всех специальностей курят и пьют алкоголь; употребляют наркотики. Больше половины обучающихся указали на несоответствие учебных проектов их интересам по физической активности. Показано, что занятия физической активностью студентов 1 и 2 курсов оказывают более благоприятное влияние на здоровье студентов, чем 3 и 4 курсов [25].

G.U. Bin, W. Sami, A.A. Aldawsari, M. Mohammedalazmi, H.A. Okasi, A.A. Alsaleh, A.M. Alshammari, A.Faraz изучили контакты между распорядком жизнедеятельности и степенью успешности обучающихся в медицинском университете Саудовской Аравии. Были получены следующие результаты. Степень успешности имела обратную взаимосвязь с распорядком жизнедеятельности. Среди последних были рассмотрены такие показатели, как физкультурная деятельность; рацион питания; порядок сна; употребление наркотиков и реализация компьютерной сети [26].

A.Voss, M. Bogdanski, B. Langohr, R. Albrecht, M. Sandbothe исследовали воздействие проекта обучения студентов, базирующееся на сути сознательного восприятия. При этом были использованы приемы изучения биологических ритмов с целью определения воздействия его на вегетативные процессы испытуемых. В результате авторами получены позитивные сдвиги в показателях изменчивости частоты сердечных сокращений, изменения пульса и частоты дыхания. Это позволило им сделать вывод о пользе этой программы [27].

J.E. Eze, C.T. Orjiakor, S.K. Iorfa, C. John попытались выявить особенности психологических характеристик испытуемых к адаптируемости в условиях вне клиники. Были получены следующие результаты. Обнаружены обратные связи между психологическими характеристиками и питанием. У лиц мужского пола эти обратные взаимосвязи выявлены с использованием психологических элементов. У женщин элементы психологии были связаны с восприятием окружающей атмосферы. В то же время в плане реализации своих контактов положительная взаимосвязь выявлена с неиспользованием психологических элементов. У мужчин сфера их личных контактов больше взаимодействует с профилактикой небезопасных элементов. Авторы делают вывод о том, что возникающие психологические

особенности в поведении студентов можно приспособлять под нормальные возможности ведения жизнедеятельности [28].

А.А. Almulla, М.А.Е. Faris попытались определить особенности взаимосвязи между использованием напитков, имеющих энергетическую составляющую, и условиями общественного и демографического характера; рационом питания; качеством сна; физкультурной деятельностью. Было выявлено, что больше всего напитки подобного рода используют студенты. Их характеристики не соответствовали требованиям продолжительности сна; они больше смотрят телевизор. Выявлено, что большее количество потребляющих напитки среди мужского населения [29].

Систематизация работ зарубежных специалистов позволила определить следующие выделяемые ими ключевые моменты.

В образце правильного ведения жизнедеятельности должны быть элементы методического, теоретического и практического характера; ориентир; постепенные задания.

Основными причинами, вызывающими негативное состояние организма (меланхолия, стресс и т.п.) являются недостаток сна; неуверенность в своих силах и др.

Среди всех возрастов больше всех пагубным шаблонам предрасположены студенты (курение, алкоголь, наркотики). Степень успешности знаний имеет противоположную взаимосвязь с порядком жизни. Авторы акцентируют учет биологических ритмов при построении правильного ведения жизнедеятельности.

Не обнаружены положительные взаимосвязи между психологическими характеристиками и питанием. Такие связи больше преобладают при контакте с окружающей средой. Студенты в большей степени используют энергетические напитки и у них выявлены несоответствия требований к их качеству сна; рациона питания; физкультурной деятельности.

## Выводы:

1. Основными составляющими проблемы формирования здорового образа жизни студентов средствами физической культуры являются следующие:

- понятие «здоровый образ жизни», значимость которого усиливается для личности в качестве доминирующей реализации своего здоровья для укрепления позиции всего общества;

- его компоненты: оптимальный режим; двигательная подвижность; эффективное питание и закаливание;

- достаточная обеспеченность себя в обществе; соблюдение норм нравственности и морали;
- учет социальных и биологических принципов; типов темперамента; приспособляемости студентов к студенческой жизни;

- интегральность элементов методического, теоретического и практического характера;

- большое уделение внимания студенческому возрасту как наиболее подверженному к пагубным шаблонам (курению, алкоголю и наркотикам).

2. Основными направлениями дальнейших исследований мы считаем следующие:

- активное внедрение современных методов, направленных на формирование основ здорового образа жизни, на занятиях теоретического, методического и практического характера (электронные обучающие средства; компьютерные программы);

- расширение структуры и содержания двигательной активности студентов (за счет внедрения технологии спортивно ориентированного физического воспитания, на примере футбола);

- внедрение элементов здоровьесберегающих технологий в учебный процесс студентов;

- учет типов темперамента студентов при реализации элементов здорового образа жизни.

## Литература

- 1 Михайлова С.В., Норкина Е.И., Трёмаскина Ю., Борзенко Д. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов // Молодой ученый. – 2014. № 18.1. (77.1). – С. 64-65. – URL: <https://moluch.ru/archive/77/13212> (дата обращения: 19.06.2020).
- 2 Смурьгина Л.В. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры // Молодой ученый. – 2015. – № 8. (88). – С. 444-445. – URL: <https://moluch.ru/archive/88/17051/> (дата обращения: 19.06.2020).
- 3 Султанова Л.Р., Шаймарданова Л.Ш. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов <http://sci-article.ru/stat.php?i=1459351075>
- 4 Ахметов А.М. Физическая культура и спорт как средство формирования здорового образа жизни студентов НИСПТР <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-i-sport-kak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-nisptr>
- 5 Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2010. – 16 апреля. – <http://sportfiction.ru/articles/fizicheskoe-vospitanie-kak-sredstvo-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-i-kultury-dosuga-studencheskoy-molodezhi/>

- 6 Пастушек Г.П. Формирование здорового образа жизни студентов педагогического вуза средствами физической культуры: автореф. дис.... к.п.н. – 13.00.04. – Минск, 1992. – 24 с.
- 7 Самохина Л.В. Влияние физического воспитания в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи. [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vlianiie\\_fizichieskogho\\_vospitaniia\\_v\\_formirovanii\\_zdorovogho\\_obraza\\_zhizni\\_stu](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/vlianiie_fizichieskogho_vospitaniia_v_formirovanii_zdorovogho_obraza_zhizni_stu)
- 8 Осяк С.А., Соколова Е.В., Чистов Р.С., Яковлева Е.Н. Факторы, влияющие на здоровый образ жизни//Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. URL:<http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13905> (Дата обращения:19.06.2020)
- 9 Плещев А.М. Главные составляющие здорового образа жизни // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2018. – 3/39 <https://cyberleninka.ru/article/n/glavnye-sostavlyayushie-zdorovogo-obraza-zhizni>
- 10 Сысоева С.В., Акбатыров К.Х. Формирование здорового образа жизни студентов [https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5254?\\_e\\_pi\\_=7%2CPAGE\\_ID10%2C1844053518%3F\\_e\\_pi\\_%3D7%2CPAGE\\_ID10%2C1844053518](https://nauchforum.ru/studconf/gum/xix/5254?_e_pi_=7%2CPAGE_ID10%2C1844053518%3F_e_pi_%3D7%2CPAGE_ID10%2C1844053518)
- 11 Талызов С.Н. Основы здорового образа жизни студентов [http://vuzirossii.ru/publ/osnovy\\_zdorovogo\\_obraza\\_zhizni\\_studenta/36-1-0-5365](http://vuzirossii.ru/publ/osnovy_zdorovogo_obraza_zhizni_studenta/36-1-0-5365)
- 12 Афонюшкин О.С. Практическая модель формирования здорового образа жизни учащейся молодежи//Молодой ученый. – 2014. – № 21 (80). – С. 605-608. – URL: <https://moluch.ru/archive/80/14302> (дата обращения: 19.06.2020).
- 13 Васенков Н.В., Фазлеева Е.В. Формирование здорового образа жизни студентов как ориентир функционирования системы физкультурно-спортивной деятельности в вузе. [http://www.rusnauka.com/28\\_PRNT\\_2011/Sport/1\\_91879.doc.htm](http://www.rusnauka.com/28_PRNT_2011/Sport/1_91879.doc.htm)
- 14 Барабаш А.А. Формирование здорового образа жизни студентов//Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб.ст. по мат. LXIV междунар. студ. научн.-практ. конф. – № 4 (64). URL:[https://sibac.info/archive/guman/4/\(64\).Pdf](https://sibac.info/archive/guman/4/(64).Pdf) (дата обращения: 20.06.2020).
- 15 Усачев В.А. Пути формирования готовности к здоровому образу жизни у студентов в условиях учебных заведений среднего профессионального образования // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 1 <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-formirovaniya-gotovnosti-k-zdorovomu-obrazu-zhizni-u-studentov-v-usloviyah-uchebnyh-zavedeniy-srednego-professionalnogo-1>
- 16 Яковлева Т.Ю. Психологические условия формирования здорового образа жизни у студентов вузов. <https://wiselawyer.ru/poleznoe/62252-psikhologicheskie-usloviya-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov>
- 17 Zhamardiy V., Griban G., Shkola O., Fomenko O., Khrystenka D., Dikhtiarenko Z., Yeromenko E., Lytvynenko A., Otravenko O. International journal of applied exercise physiology. – Tom: 9. – Issue: 5. – P.: 27–34. – Published: MAY 2020.
- 18 Dehjan Z., Mahmoodi M., Javadzade H., Reisi M. Comparison of Health Promoting Lifestyle Predictors in High School Students with and without Overweight and Obesity: An Application of Health Promotion Model// International journal of pediatrics-mashhad. – Tom: 8. Issue: 5. – P.: 11297-11309. – DOI: 10.22038/ijp.2020.48430.3898. – Published: MAY 2020
- 19 Promoting Healthy Eating Habits for College Students Through Creating Dietary Diaries via a Smartphone App and Social Media Interaction: Online Survey Study// Jmir mhealth and uhealth. – Tom: 8. – Issue: 3. – Article number: e17613. – DOI: 10.2196/17613. – Published: MAR 31 2020.
- 20 Baceviciene M., Jankauskiene R., Balciuniene V. The Role of Body Image, Disordered Eating and Lifestyle on the Quality of Life in Lithuanian University Students // International journal of environmental research and public health. – Tom: 17. – Issue: 5. – Article number: 1593. – DOI: 10.3390/ijerph17051593. – Published: MAR 2020.
- 21 Hoying J., Melnyk BM., Hutson E., Tan A. Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, Stress, Healthy Beliefs, and Lifestyle Behaviors in First-Year Graduate Health Sciences Students// Worldviews on evidence-based nursing. – Tom: 17. – Issue: 1. – P.: 49-59. Special issue: SI. – DOI: 10.1111/wvn.12415. – Published: FEB 2020.
- 22 Malatskey L., Essa-Hadad J., Willis TA, Rudolf MCJ. Leading Healthy Lives: Lifestyle Medicine for Medical Students// American journal of lifestyle medicine. – Tom: 13. – Issue: 2. P.: 213-219. – DOI: 10.1177/1559827616689041. – Published: MAR 2019.
- 23 Saldiran TC., Tanriverdi M., Cakar E. Relationship Between Physical Activity and Healthy Lifestyle Behaviors in College Students// Journal of basic and clinical health sciences. – Tom: 3. – Issue: 2. – P.: 58-62. – DOI: 10.30621/jbachs.2019.567. – Published: 2019.
- 24 Imas YV., Dutchak MV., Andrieieva OV., Kashuba VO, Kensytska IL., Sadovskiy OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training// Physical education of students. – Tom: 22. – Issue: 4 P.: 182-189. – DOI: 10.15561/20755279.2018.0403. – Published: 2018.
- 25 Contreras LV., Cid FM., Kawada FH. Healthy Lifestyle Habits of Pedagogy Students from a University of Santiago of Chile// Retos-nuevas tendencias en educacion fisica deporte y recreacion.– Issue: 38 Стр.: 276-281. – Published: 2020.
- 26 Bin G. U., Sami W., Aldawsari AA., Mohammedalazmi M., Okasi HA., Alsaleh AA., Alshammari AM., Faraz A. Association between Lifestyle and Academic Performance among Medical Students, Majmaah, Saudi Arabia// Journal of evolution of medical and dental sciences-jemds. – Tom: 9. – Issue: 20. – P.: 1579-1584. DOI: 10.14260/jemds/2020/345. – Published: MAY 18 2020.
- 27 Voss A., Bogdanski M., Langohr B., Albrecht R., Sandbothe M. Mindfulness-Based Student Training Leads to a Reduction in Physiological Evaluated Stress // Frontiers in psychology. – Tom: 11. – Article number: 645. –DOI: 10.3389/fpsyg.2020.00645/– Published: MAY 14 2020.
- 28 Eze JE, Orjiakor CT., Iorfa SK., John C. Beyond criminality: exploring associations between psychopathic traits and lifestyles among non-offenders in sub-Saharan Africa// Journal of forensic psychiatry & psychology. – DOI: 10.1080/14789949.2020.1768278. – Early access icon: MAY 2020.
- 29 Almulla AA., Faris MAE. Energy Drinks Consumption Is Associated With Reduced Sleep Duration and Increased Energy-Dense Fast Foods Consumption Among School Students: A Cross-Sectional Study// Asia-pacific journal of public health. – Article number: 1010539520931351. – DOI: 10.1177/1010539520931351. – Early access icon: JUN 2020.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



**<sup>1</sup>Караков С.Б., <sup>1</sup>Байдосова Д.К., <sup>2</sup>Шепетюк М.Н., <sup>2</sup>Насиев Е.К., <sup>3</sup>Шепетюк Н.М.**

<sup>1</sup>Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва, г. Алматы, Казахстан

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

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

## **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ НАГРУЗОК В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ-КОЛЛЕДЖЕЙ ДЛЯ ОДАРЁННЫХ В СПОРТЕ ДЕТЕЙ**

Караков Сейлхан Бахтыгалиевич, Байдосова Данара Кабденовна, Шепетюк Михаил Николевич, Насиев Ермек Кадырбекович, Шепетюк Наталья Михайловна  
**Научно-методическое обоснование планирования нагрузок в учебно-тренировочном процессе учащихся специализированных школ-интернатов-колледжей для одарённых в спорте детей**

**Аннотация.** Авторы статьи проводят всесторонний анализ организации учебно-тренировочного процесса в школе-интернате-колледже для одаренных в спорте детей, дают обоснование построения режима дня, распределения педагогической нагрузки среди тренеров-преподавателей с учетом спортивной квалификации учащихся и вида спорта, планирования и содержания утренних и вечерних учебно-тренировочных занятий, применения различных средств и методов тренировки с учетом возраста, пола и подготовленности учащихся. Спортивные достижения учащихся, выражающиеся в ежегодном начислении процентов, улучшение спортивных показателей, ежегодное увеличение количества учащихся, входящих в состав национальных сборных различных возрастов, авторы считают основным критерием эффективности организации учебно-тренировочного процесса и планирования тренировочных нагрузок с учётом вида спорта, возраста и подготовленности учащихся.

**Ключевые слова:** планирование, нагрузка, соревнование, учебный процесс, режим дня.

Karakov Seilkhan, Baydossova Danara, Shepetyuk Mikhail, Nasiev Ermek, Shepetyuk Nataliya  
**Scientific and methodological justification of load planning in the educational and training process of students of specialized boarding schools-colleges for children gifted in sports**

**Abstract.** The authors conduct a comprehensive analysis of the organization of the training process in the boarding school College for gifted children in sports, give the justification of the regime of the day, distribution of teaching load among coaches, subject of sports skill of pupils and sport, planning and content of morning and evening training sessions, to use different means and methods of training given the age, sex and preparedness of students. The authors consider the main criterion for the effectiveness of the organization of the training process and planning of training loads, taking into account the type of sport, age and fitness of students, as well as the annual increase in the number of students who are members of national teams of different ages.

**Key words:** planning, capacity, competition, learning process, daily routine.

Караков Сейлхан Бахтыгалиевич, Байдосова Данара Кабденовна, Шепетюк Михаил Николаевич, Насиев Ермек Кадырбекович, Шепетюк Наталья Михайловна

**Спорттағы дарынды балаларға арналған мамандандырылған мектеп-интернаттар, колледждер оқушыларының оқу процесінде жүктемелерді жоспарлаудың ғылыми-әдістемелік негіздемесі**

**Аңдатпа.** Мақала авторлары спорттағы дарынды балаларға арналған мектеп-интернат-колледжінде оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру үшін жан-жақты талдау жүргізеді, күн тәртібін құруға негіздеме береді, жаттықтырушы-оқытушылар арасында педагогикалық жүктемені бөлу, оқушылардың спорттық біліктілігін және спорт түрін ескере отырып, таңертеңгі және кешкі оқу-жаттығу сабақтарын жоспарлау және мазмұндау, оқушылардың жасын, жынысын және даярлығын ескере отырып жаттығудың әртүрлі құралдары мен әдістерін қолдану. Оқушылардың спорттық жетістіктері жыл сайын пайыздық есептеу арқылы көрсетіледі, спорттық көрсеткіштерді жақсарту, әр түрлі жастағы ұлттық құрама құрамына кіретін оқушылар санын жыл сайын ұлғайту, авторлар оқу-жаттығу үдерісін ұйымдастыру тиімділігінің негізгі критерийі спорт түрін, оқушылардың жасы мен дайындығын және жаттығу жүктемесін ескере отырып жоспарлау деп санайды.

**Түйін сөздер:** жоспарлау, жүктеме, жарыс, оқу үдерісі, күн тәртібі.

**Введение.** Рост конкуренции на международных соревнованиях, практически во всех видах спорта, требует новых современных подходов к организации подготовки спортсменов высокого класса. Наиболее важным периодом подготовки является детский и юниорский возраст, когда закладывается фундамент будущих спортивных успехов. В Казахстане созданы государственные учреждения, основная цель которых отбор одарённых в спорте детей и создание благоприятных условий для подготовки качественного спортивного резерва для сборных команд Республики Казахстан по видам спорта, развития индивидуальных особенностей каждого учащегося. Одно из ведущих образовательных учреждений – Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва имени Каркена Ахметова (РСШИКОР).

Для осуществления указанной цели РСШИКОР реализует следующие задачи:

Всестороннее развитие индивидуальных способностей обучающегося, создание благоприятных условий для занятия видом спорта.

Организация и проведение в полном объёме круглогодичных учебно-тренировочных занятий.

Подготовка спортивного резерва – спортсменов для сборных команд города, области, юношеского, молодежного и основного составов сборных команд РК по видам спорта.

Создание условий для получения качественного образования, направленного на формирование, развитие и профессиональное становление личности на основе национальных и общечеловеческих ценностей, достижений науки и практики.

Контингент РСШИКОР комплектуется из обучающихся, прошедших предварительную подготовку в детско-юношеских спортивных школах или в областных школах-интернатах для одаренных в спорте детей и сдавших экзамены по общей физической специальной подготовке и избранному виду спорта (рисунок 1).

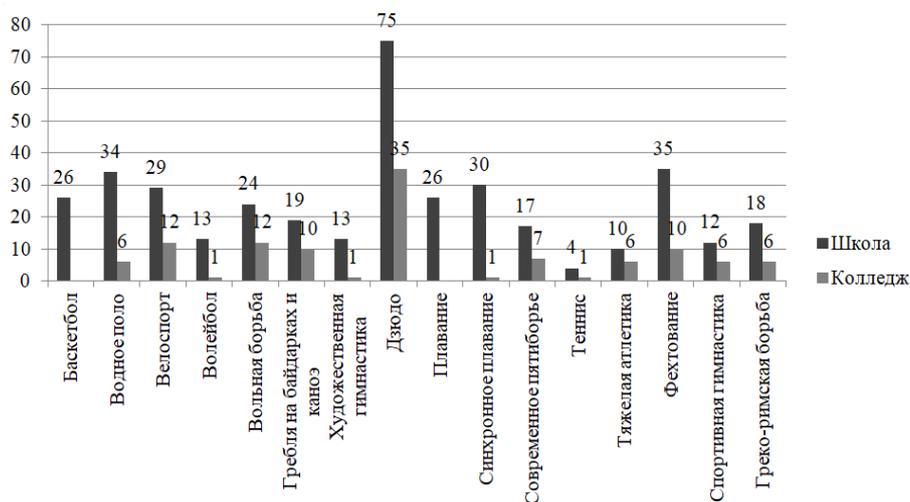


Рисунок 1 – Контингент учащихся РСШИКОР им. К. Ахметова

В учебном году учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся по индивидуальным программам и планам, рассчитанным на 52 учебные недели.

Актуальность проблемы исследования заключается во всестороннем анализе планирования тренировочных нагрузок одаренных спортсменов, обучающихся в средней школе и колледже, что позволит сократить отсев учащихся и сохранить мотивацию к дальнейшему совершенствованию для достижения высоких спортивных результатов.

**Цель исследования** – обосновать планирование тренировочных нагрузок в учебно-тренировочном процессе учащихся специализированных учреждений для одарённых в спорте детей.

**Задачи исследования:**

- определить основные требования к распределению нагрузки в режиме дня учащихся специализированных спортивных образовательных учреждений;

- изучить содержание тренировочных планов в учебном году для учащихся 7-11 классов и колледжа.

**Результаты исследования и обсуждения.**

Содержание деятельности спортивных образовательных учреждений заключается в организации и проведении круглогодичных учебных и учебно-тренировочных занятий, учебно-тренировочных сборов, выездов на соревнования, формировании у детей внутренней потребности к непрерывному совершенствованию в избранном виде спорта [1].

В соответствии с этим работа ведётся по 8 направлениям:

- проведение качественной селекции и набора контингента учащихся, отбор наиболее перспективных спортсменов;
- качественная организация и проведение изучения общеобразовательных дисциплин и решение задач учебно-тренировочного процесса;
- воспитательная и патриотическая работа с учащимися-спортсменами;
- развитие научно-исследовательской работы педагогов и тренеров-преподавателей с внедрением новых современных методик обучения и тренировки;
- спортивно-педагогический контроль и анализ выполнения запланированных учебно-тренировочных нагрузок и обобщение результатов по выступлениям в республиканских и международных соревнованиях;
- контроль по обеспечению выполнения календарного плана участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- обеспечение обучающихся качественным питанием, бытовыми условиями, медицинским наблюдением и регулярными восстановительными мероприятиями;
- проведение хозяйственной работы школы согласно финансовому плану.

Долгосрочный план тренировок составляется тренерами-преподавателями с учетом периодов подготовки и последовательности их выпол-

нения. Далее планируются рабочие развивающие недели, которые, в свою очередь, чередуются с восстановительными неделями и вместе формируют период подготовки. Таким образом, тренировочный процесс делается системным, последовательным и качественным.

Периодизация тренировок также помогает улучшить спортивные навыки благодаря разным формам спортивных занятий. В тренировочном процессе базового этапа планируется развитие аэробной и мышечной выносливости. Во время выполнения интенсивной фазы тренировки акцент смещается на развитие анаэробных возможностей, при переходе в фазу соревнований усилия направляются на совершенствование техник тактической подготовки и повышение эффективности работы в условиях соревнований.

Главным преимуществом периодизации можно назвать существенное повышение эффективности тренировок за счет изменений, происходящих в сердечно-сосудистой и дыхательной системах, опорно-двигательном аппарате.

Чтобы составить высокоэффективную тренировочную программу для спортсмена, необходимо тщательно продумать все циклы тренировочной периодизации.

Объем часов по всем видам учебно-тренировочных занятий соответствует графику учебного процесса. Расписание учебно-тренировочных занятий готовится на учебный год, согласно графику учебного процесса, распределения педагогической нагрузки между тренерами-преподавателями и наличия тренировочных баз. Методика составления расписания учитывает специфику проведения тренировочного процесса, а также непрерывность процесса обучения. В расписании строго выдержана учебная недельная нагрузка, согласно учебных планов тренировок. Расписание составлено с учетом двухразовых тренировочных занятий в день (таблица 1).

Таблица 1 – Расписание тренировок и питания РСШИКОР им. К. Ахметова

Выполняемые действия	Средняя школа (7-11 классы)		Колледж
	1-я смена	2-я смена	
Подъём	7.00	7.00	7.00
Утренняя тренировка	10.00-11.50	7.40-9.30	10.00-11.50
Обед	12.50-13.25	13.30-14.10	12.50-13.25
Вечерняя тренировка	17.00-20.00	17.00-20.00	17.00-20.00
Ужин	19.00-20.30	19.00-20.30	19.00-20.30
Отбой	22.30	22.30	22.30

При составлении расписания тренировочных занятий учащиеся школы-интернат были распределены на две смены, прежде всего, из-за ограниченных возможностей спортивных сооружений. При планировании утренней тренировки учитывается время завтрака, различное для 1 и 2 смен, и тренерам по различным видам спорта приходится особо тщательно планировать тренировочные нагрузки, а также подбирать наиболее эффективные средства и методы. Особое внимание тренеры уделяют планированию объёма и интенсивности тренировочной работы на утренней и вечерней тренировках, это связано с восстановлением организма учащихся к последующей тренировочной работе. Не менее важным является планирование тренировочных нагрузок перед и после соревнований, индивидуально для каждого учащегося.

Содержание учебного плана включает максимальный объем учебной нагрузки обучающе-

гося и соответствует нормативным требованиям «Правил деятельности детско-юношеских спортивных школ, спортивных школ для инвалидов», в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса утвержденным приказом Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года №106 «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса» (таблица 2) [2].

В соответствии с требованиями вышеуказанного нормативного документа в интернатах-колледжах разработан Учебный план для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3 и свыше 3-х лет обучения, групп спортивного совершенствования 1, 2 и свыше 2-х лет обучения и высшего спортивного мастерства.

Таблица 2 – Учебный план для групп: учебно-тренировочных – 1, 2, 3 и свыше 3-х лет обучения, спортивного совершенствования – 1, 2 и свыше 2-х лет обучения и высшего спортивного мастерства на 2019-2020 учебный год

№п/п	Содержание занятия	Учебно-тренировочная (УТГ)				Спортивного совершенствования (СС)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)		
		Год обучения									
		1	2	3	Св.3	1	2	3			
		Количество часов в неделю									
		12	14	18	20	24	26	28	32	36	
1	Теоретические занятия	18	20	24	25	28	28	29	48	64	
2	Практические занятия: Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Восстановительные мероприятия.	155	150	145	150	192	204	227	230	250	
		435	540	747	845	1008	1100	1180	1362	1534	
3	Инструкторская и судейская практика	16	18	20	20	20	20	20	24	24	
4	Приемные и переводные нормативы. Участие в соревнованиях.	По календарным планам									
Всего:		606	708	912	1015	1220	1324	1427	1616	1808	
Итого:		624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872	

Учебный план устанавливает график учебно-тренировочного процесса, свод данных по бюджету времени, их распределение по этапам

подготовки и соответственно указанием объема часов по группам (таблица 3). В РСШИ-КОР им. К. Ахметова на 2019/2020 учебный

год было сформировано 72 тренировочные группы:

- школа-интернат – ВСМ – 12, СС – 33, УТГ – 8;
- колледж – ВСМ – 8; СС – 11.

Количество учащихся школы-интерната составило 385 учащихся, которые были зачислены

в 12 групп ВСМ, 33 группы СС и 8 групп УТГ. В колледже на начало января 2020 года контингент составлял 115 человек, было сформировано 19 учебно-тренировочных групп, из них 8 групп ВСМ и 11 групп СС. Учебный план рассматривается на тренерском совете и утверждается директором учреждения.

Таблица 3 – Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость групп

Группы (по этапам обучения)	Период обучения	Количество часов в неделю	Количество человек в группах по видам спорта (минимальная численность)				
			Первая группа	Вторая группа	Третья группа	Четвертая группа	Пятая группа
Высшего спортивного мастерства	Весь период	32 часа 36 часов член сборной РК	3	5	4	2	2
Спортивного совершенствования	Первый год	24	5	6	6	2	3
	Второй год	26	4	6	5	2	3
	Свыше 2-х лет	28	4	6	5	2	3
Учебно-тренировочные	Первый год	12	8	10	10	4	5
	Второй год	14	8	10	10	4	4
	Третий год	18	6	10	8	3	3
	Свыше трех лет	20 часов	6	10	8	3	3

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях, спортивных соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика.

Вся учебно-тренировочная деятельность тренерско-преподавательского состава направлена на достижение поставленных задач, которые согласуются с миссией колледжа и направлены на повышение профессионального уровня подготовки, учащихся школ-интернатов и колледжей.

При составлении программ по учебно-тренировочному процессу рассматриваются наиболее оптимальные и эффективные, для определенных групп, содержание, формы, методы и приемы организации тренировочного процесса с целью получения результата, соответствующего

требованиям подготовки высококвалифицированных специалистов.

Мониторинг качества знаний и приобретенных навыков по избранному виду спорта по тренировочным группам в соответствии с этапами подготовки проводится два раза в год в ходе промежуточной и итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся в РСШИКОР проводится с целью определения уровня освоения образовательных программ и выполнения нормативных требований по спортивной подготовке по итогам учебного года.

Внедрение в учебно-тренировочный процесс инновационных технологий обучения, новых методик тренировки и участие обучающихся в региональных и международных спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах формируют личностное развитие обучающихся, их творческие способности и специальные компетенции.

В РСШИКОР проходят тренировки по 16 видам спорта и в каждом виде необходимо учиты-

вать свою специфику. Особенности тренерской работы заключаются в том, что, не имея единых программ, тренер на основании имеющихся рекомендаций вышестоящих органов, личного опыта, полученных знаний, умений, навыков сам разрабатывает программу и последовательность режима тренировок, с учетом возрастных, индивидуальных, психологических особенностей спортсмена. На каждого учащегося разрабатывается индивидуальный план тренировок.

Учитывая возраст учащихся и проведение двухразовых тренировок в день, тренера-преподаватели придерживаются научно-обоснованных требований к организации тренировочного процесса:

- при выборе средств и методов тренировки учитываются возраст, пол и уровень подготовленности учащихся;

- в содержание утренних учебно-тренировочных занятий включаются: изучение техники и тактики вида спорта, развитие скоростных и координационных способностей;

- в вечерней тренировке развиваются силовые возможности и выносливость с учётом возраста учащихся, а также совершенствуются технические и тактические действия;

- учащиеся регулярно проходят медицинское обследования, результаты которых учитываются при выборе объёма и интенсивности тренировочного занятия;

- тренировочные нагрузки планируются индивидуально для каждого учащегося с учётом вида спорта и его подготовленности;

- объём тренировочных нагрузок на утреннем занятии планируется не более 70% от максимальных.

Согласно Приложению 8 Постановления Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2015 года №1193 по итогам официальных соревнований тренерско-преподавательскому составу спортивных организации начисляется надбавка к ежемесячной заработной плате за подготовку чемпионов и призеров официальных спортивных соревнований [3].

Данный нормативный документ является большим стимулирующим фактором в работе тренерского состава. По оценке уполномоченного органа в сфере спорта РСШИКОР имени К. Ахметова по итогам 2019 года занимает первое место среди республиканских школ-интернат-колледжей. Данные за 2017, 2018 и 2019 годы по процентной надбавке к заработной плате тренерам-преподавателям за подготовку чемпионов и призеров спортивных соревнований подтверждают спортивные достижения учащихся РСШИКОР и этот результат можно считать критерием эффективности работы по организации и планированию учебно-тренировочных нагрузок в школе-интернате и колледже (таблица 4).

Таблица 4 – Процентные надбавки по результатам выступления учащихся в соревнованиях

Наименование организации	Период		
	2017 год	2018 год	2019 год
РГУ «Республиканская специализированная школа-интернат-колледж олимпийского резерва имени Каркена Ахметова»	157%	234%	256%

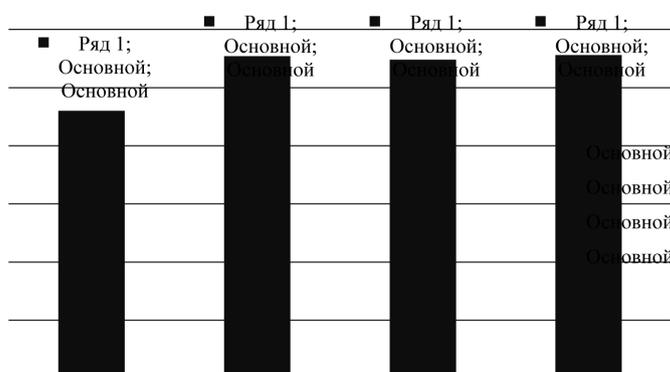


Рисунок 2 – Количество учащихся РСШИКОР им. К. Ахметова, входящих в сборные команды Республики Казахстан

Научно-обоснованное распределение тренировочных нагрузок обучающихся в школе-интернате и колледже позволило ежегодно увеличивать количество членов национальных сборных команд Республики Казахстан по различным видам спорта (рисунок 2).

Увеличение количества учащихся, включенных в состав национальных сборных команд по различным возрастам, также можно считать одним из критериев оценки организации учебно-тренировочного процесса и распределения тренировочных нагрузок.

#### **Выводы:**

Для сохранения контингента учащихся школы-интерната и колледжа и выполнения требований государственного заказа по подготовке резерва для национальных сборных команд Республики Казахстан необходимо соблюдать требования к планированию учебно-тренировочных нагрузок, подбору средств и методов тренировки:

- объём и интенсивность тренировочных нагрузок планировать с расчётом восстановления организма учащихся к следующей тренировочной работе;

- индивидуально планировать тренировочную работу учащихся перед соревнованиями и после их окончания;

- средства и методы тренировки подбирать с учётом возраста, пола и подготовленности учащихся;

- в содержание утренней тренировки включать развитие скоростных и координационных способностей, изучение вариантов, техники и тактики вида спорта;

- на вечерней тренировке развивать силовые способности и выносливость, и совершенствовать техническую и тактическую подготовку с учётом возраста и подготовленности.

Содержание тренировочных планов и требования к комплектованию тренировочных групп осуществляются на основании нормативных документов: Приказа Министра Культуры и Sports Республики Казахстан от 22.11.2014 года №106 «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса».

Приказ Министра Культуры и Sports Республики Казахстан «Об утверждении деятельности республиканских специализированных школ-интернатов-колледжей олимпийского резерва и областных школ-интернатов для одаренных в спорте детей» от 3 ноября 2014 года № 69.

Индивидуальные планы спортсменов составляются в рамках требований нормативных документов.

#### Литература

- 1 Приказ Министра Культуры и Sports Республики Казахстан «Об утверждении деятельности республиканских специализированных школ-интернатов-колледжей олимпийского резерва и областных школ-интернатов для одаренных в спорте детей» от 3 ноября 2014 года № 69.
- 2 Приказ Министра культуры и спорта Республики Казахстан от 22 ноября 2014 года №106 «Об утверждении перечня видов физкультурно-спортивных организаций и правил их деятельности, в которых осуществляется учебно-тренировочный процесс по подготовке спортивного резерва и спортсменов высокого класса».
- 3 Приложения 8 Постановления Правительства Республики Казахстан от 31 декабря 2015 года № 1193.

МРНТИ 77.29.34

**Гусаков И.В., Нурмуханбетова Д.К., Афзалова А.Н., Курбацкая А.В., Таликин В.А.**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

## **ОБЗОР МЕТОДОВ ТРЕНИРОВОК ПЛОВЦОВ В РАМКАХ ПОДГОТОВКИ К ОЛИМПИЙСКИМ ИГРАМ**

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Афзалова Альфия Николаевна, Курбацкая Алина Владимировна, Таликин Владимир Андреевич

### **Обзор методов тренировок пловцов в рамках подготовки к олимпийским играм**

**Аннотация.** Целью данной научной работы явилось исследование опыта использования педагогических технологий для повышения скоростно-силовых качеств по плаванию команды университета Южной Калифорнии, США. На базе данного университета в течение многих лет формируются лучшие пловцы мира. Университет имеет женскую, мужскую команду по плаванию и профессиональный клуб. Команда университета по плаванию больше специализируется на спринтерских дистанциях, исходя из этого, основным направлением тренировочного процесса является скоростно-силовая подготовка. Тем не менее, на базе университета были подготовлены олимпийские чемпионы по плаванию на длинных дистанциях и в открытой воде. На базе университета подготовлены более 14 олимпийских чемпионов и более 22 чемпионов мира. В 2019-2020 году в университете проходят предолимпийскую подготовку около 100 пловцов, из них 50 студентов и 50 пловцов, относящихся к категории профессионалов.

**Ключевые слова:** плавание, скоростно-силовая подготовка, методика тренировок по плаванию в США, пловцы высокой квалификации.

Gussakov Ilya, Nurmukhanbetova Dinara, Afzalova Alfiya, Kurbatskaya Alina, Talikin Vladimir  
**Training methods used for elite swimmers in preparation for the olympic games**

**Abstract.** The purpose of this research was to study the experience of using pedagogical technologies to improve speed-power qualities in swimming team of the University of Southern California, USA. For many years, the best swimmers in the world have been formed on the basis of this university. The university has a women's, men's swimming team and a professional club. The university's swimming team specializes more in sprint distances, on the basis of this, the main direction of the training process is speed-strength training. Nevertheless, on the basis of the university, Olympic champions in swimming in long distances and in open water were prepared. More than 14 Olympic champions and more than 22 World Champions were trained at the university. To date, about 100 swimmers, including 50 students and 50 professional swimmers, are undergoing Olympic training in Tokyo at the university.

**Key words:** swimming, speed-strength training, methods of swimming training in the USA, elite swimmers.

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Афзалова Альфия Николаевна, Курбацкая Алина Владимировна, Таликин Владимир Андреевич

### **Олимпиадалық ойындарға дайындық кезеңіндегі жүзушілерді оқыту әдістемелеріне шолу**

**Аңдатпа.** Бұл ғылыми жұмыстың мақсаты – АҚШ, Оңтүстік Калифорния университетінің жүзу командасында жылдамдық-энергетикалық қасиеттерді жақсарту үшін педагогикалық технологияларды қолдану тәжірибесін зерттеу. Көптеген жылдар бойы әлемдегі ең үздік жүзушілер осы университеттің негізінде қаланды. Университетте жүзу бойынша әйелдер командасы, ерлер командасы және кәсіби клуб бар. Университеттің жүзу командасы спринтерлік қашықтыққа көбірек мамандандырылғандықтан, оқу үрдісінің негізгі бағыты – жылдамдықты күшейту. Дегенмен, университет негізінде алыс қашықтықта және ашық суда жүзуден олимпиада чемпиоңдары дайындалды. Университет негізінде 14-тен астам олимпиада чемпиоңдары мен 22-ден астам әлем чемпиоңдарын дайындады. Бүгінгі таңда университетте 100-ге жуық жүзушілер олимпиадаға дайындалуда. Оның ішінде 50 студент және 50 кәсіпқой жүзуші бар.

**Түйін сөздер:** жүзу, күш-жылдамдық жаттығулары, АҚШ-та жүзуді үйрету әдістері, жоғары білікті жүзушілер.

**Введение.** Университет Южной Калифорнии – частный научно-исследовательский институт США, расположенный в городе Лос-Анджелес, штат Калифорния. Университет находится в первом дивизионе национальной спортивной ассоциации Америки (НСАА). Команда университета по плаванию уже на протяжении 40 лет является одной из лидирующих в дивизионе. Следует отметить, что на базе университета было подготовлено множество спортсменов мирового уровня, такие как Катинка Хосу (Венгрия) – олимпийская чемпионка, 25-кратная чемпионка мира; Усама Меллули (Тунис) – двукратный олимпийский чемпион; Рибекка Сони (США) – трехкратная олимпийская чемпионка; Юлия Ефимова (Россия) – шестикратная чемпионка мира, призер олимпийских игр; Владимир Морозов (Россия) – призер олимпийских игр, призер чемпионатов мира, победитель кубков мира и еще более 50 выдающихся спортсменов. Главным тренером мужской и женской сборной по плаванию с 2007 года является доктор PhD Дэйв Сало.

Учитывая успешность подготовки команды университета по плаванию и лидирующее положение её в дивизионе на протяжении 40 лет, весьма актуальна проблема для педагогической науки провести анализ методологических подходов, лежащих в её основе.

**Цель** – для совершенствования парадигмы процесса скоростно-силовой подготовленности спортсменов в плавании провести педагогический анализ основных методологических направлений тренировочного процесса американской системы подготовки пловцов Калифорнийского университета США, позволяющей команде по плаванию уже на протяжении многих лет являться одной из лидирующих в дивизионе.

#### **Задачи исследования:**

Определить преимущественную направленность нагрузок учебно-тренировочного и соревновательного периодов подготовки пловцов Калифорнийского университета США.

Классифицировать и систематизировать методическую направленность нагрузок тренировочного процесса.

Дать сравнительный анализ методической целесообразности и особенности педагогических технологий, приводящих к успешности выступления пловцов студенческого возраста на мировой арене.

**Методы и организация исследования:** педагогический анализ содержания 148 тренировочных сессий на протяжении 7 месяцев и 4 соревновательных этапов.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Анализ основных направлений тренировки пловцов производится для повышения их скоростно-силовых качеств, определения приоритетов методики тренировок НИТ (High Intensity Interval Trainings) – тренировки высокой интенсивности с большими интервалами отдыха [1]. Необходимо отметить временные параметры подготовки команды университета на суше, которые характеризовались трехразовыми тренировками в неделю по одному часу в тренажёрном зале. Программа в тренажёрном зале носила тонизирующий характер. Особенностью тренировок на воде являлось выполнение в их процессе специфических упражнений, используемых на суше. Обратило на себя внимание частое использование ласт и лопаток почти на каждой тренировке. По словам главного тренера, необходимо держать спортсменов на высоких скоростях, выше соревновательных, это объясняется тем, что на низкой скорости техника плавания имеет отличительные гидродинамические свойства. Данный подход редко встречается в современной практике отечественного плавания. Многие тренеры, наоборот, предпочитают исключить инвентарь в предсоревновательный период для обеспечения лучшего чувства воды. Также отличительной чертой является использование музыки в ходе тренировочных серий, это необходимо спортсмену для следования ритму музыки и ускорению темпа движения вместе с ней. Но следует заметить, что данный методический подход нуждается в проведении более глубокого отдельного исследования. На основании анализа проведенного исследования можно выделить четыре вида использования нагрузок разной тренировочной направленности:

Тренировка, сконцентрированная на повышении скоростно-силовых способностей.

Тренировка, развивающая силу и мощность плавания.

Тренировка, направленная на повышение анаэробного порога энергообеспечения, обеспечивающая скоростную выносливость пловца.

Тренировка, направленная на развитие уровня максимального потребления кислорода для совершенствования общей выносливости.

Тренировка, направленная на повышение уровня скоростно-силовых качеств, характеризовалась совершенствованием технических элементов гребковых движений, которые являются важными факторами в повышении скорости плавания соревновательной дистанции, поэтому

данный вид тренировки используется наиболее часто в предсоревновательный период [2].

Методы повышения скоростно-силовых способностей базировались на выполнении дистанций:

Спринт на короткие отрезки 10 м, 15 м, 25 м без использования инвентаря.

Спринт на средние отрезки 25 м, 35 м, 50 м в ластах и лопатках.

Спринт продолжительностью от 6 до 30 секунд с максимальной интенсивностью плавания.

Необходимо выделить основные аспекты при выполнении тренировки, направленной на повышение скоростно-силовых способностей, которые основывались на продолжительности периодов отдыха между повторениями от 30 сек до 2 мин (таблица 1). Согласно литературным данным по спортивной физиологии, этого интервала достаточно для восстановления большей части креатино-фосфатного механизма энергообеспечения [3]:

– при выполнении всех отрезков в максимальном режиме, что позволяет увеличить ко-

личество рекрутированных быстрых мышечных волокон, необходимых для развития максимальной скорости плавания;

– при оптимальном выполнении во время тренировки числа повторений упражнений для развития скоростно-силовых качеств, при котором сохранялся максимальный темп плавания, и обычно количество его повторений колебалось от 8 до 16 раз;

– при интервалах отдыха, приблизительно в три раза превышающих длительность проделанной работы, что также является уникальным аспектом, используемым в тренировочном процессе пловцов университета Южной Калифорнии, достаточным для полного восстановления.

В современной литературе хорошо описан данный метод, но, к сожалению, в практике тренеры по плаванию привыкли сокращать интервалы отдыха, что может привести к состоянию перетренированности спортсмена.

В таблице 1 представлены данные примера тренировочных заданий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств в команде пловцов университета.

Таблица 1 – Пример тренировочных заданий, направленных на развитие скоростно-силовых качеств пловцов университета

Дистанция	Оптимальное кол-во повторений		Интервалы отдыха	Скорость/Темп/Усилия
	серий	дистанций		
15 ярдов	6-8	10-14	20-30 сек	Максимальная скорость и темп плавания
25 ярдов	4-6	8-12	30-40 сек	Максимальная скорость, в пределах +1 секунда от лучшего результата
35 ярдов	4-6	8-10	40-60 сек	Максимальная скорость, в пределах +1,5 секунды от лучшего результата
50 ярдов	2-4	6-8	2-3 мин	Максимальная скорость, в пределах +2 секунды от лучшего результата
15-50 ярдов с использованием тормоза	4-8	4-6	40-130 сек	Максимальное усилие и темп плавания
10-25 ярдов с использованием powertower* или резины	4-8	4-6	40-130 сек	Максимальное усилие и темп плавания

\* Powertower – башня высотой три метра с ведром 30 л. Второй конец троса спортсмен цепляет за пояс и выполняет спринтерские отрезки, тем самым, поднимая ведро с водой. Отличие между powertower и классической резиной в том, что резина растягивается и оказывает разный уровень сопротивления на разных участках дистанции, в то время как башня имеет одинаковый уровень сопротивления по всей длине дистанции.

**Общие принципы тренировки, направленной на развитие силы и мощности** плавания, связаны с повышением:

– силовой выносливости, основанной на способности удерживать мощность гребковых циклов в разных физиологических состояниях;

– общего уровня силовой подготовки;  
– общего уровня специальной скоростной подготовки.

Методы тренировки:

50-, 75-, 100-, 125-, 200-ярдовые отрезки, проплываемые со скоростью 90-100% от соревновательной скорости.

Тренировочные серии в воде с применением разного инвентаря, направленного на обеспечение сопротивления во время плавания.

Тренировочные серии с выполнением упражнений на суше, растягивание резины или броски набивного мяча.

В целях сокращения временного интервала, необходимого для выведения молочной кислоты из активных мышц, периоды отдыха между повторениями составляли от 3 до 5 мин [2]. В качестве восстановления применяется активное легкое плавание с контролем соревновательной техники.

В целях активизации не только быстрых, но и медленных волокон каждое повторение следует проплывать со скоростью, близкой к максимальной. Кроме этого, для повышения анаэробной производительности организма необходимо придерживаться соревновательного темпа дистанции.

Тренировка на развитие силы повышает болевой порог, что позволяет пловцу проплыть соревновательную дистанцию, удерживая максимально высокую скорость. Тренировка направлена на повышение производительности анаэробных механизмов, в частности, увеличивает емкость буферных систем.

Любое сочетание повторений, проплываемых с преодолением болевых ощущений, повышает уровень толерантности лактата. Наиболее часто используются отрезки от 15 до 100 ярдов с применением вспомогательного инвентаря (таблица 2).

Таблица 2 – Тренировочные задания, направленные на повышение силовых качеств пловцов университета

Дистанция	Инвентарь	Оптимальное кол-во повторений		Интервалы отдыха	Скорость/Темп/Усилия
		серий	дистанций		
15 ярдов	Ласты, лопатки, носки*	6-8	10-14	20-30 сек	Максимальная скорость и темп плавания
25 ярдов	Ласты, лопатки, носки*	4-6	8-12	30-40 сек	Максимальная скорость, в пределах +1 секунда от лучшего результата
35 ярдов	Ласты, лопатки, носки*	4-6	8-10	40-60 сек	Максимальная скорость, в пределах +1,5 секунды от лучшего результата
50 ярдов	Ласты, лопатки, носки*	2-4	6-8	2-3 мин	Максимальная скорость, в пределах +2 секунды от лучшего результата
15-50 ярдов с использованием тормоза	Ласты, лопатки, носки*	4-8	4-6	40-130 сек	Максимальное усилие и темп плавания
10-25 ярдов с использованием powertower или резины	Ласты, лопатки, носки*	4-8	4-6	40-130 сек	Максимальное усилие и темп плавания

*\*Носки – инвентарь, обеспечивающий дополнительное сопротивление во время плавания, используется как для плавания на руках, так и для плавания на ногах.*

Согласно существующим теоретико-методическим представлениям слишком частое применение такого вида тренировки может вызвать перетренированность пловцов [3].

Тренировки подобной направленности применяются не более 1-2 раза в неделю в зависимости от направленности микроцикла. Наиболее частый период подобных тренировок приходится

ся на начало сезона и непосредственно в предсоревновательный период. Это объясняется тем, что данный метод тренировок имеет низкий уровень развития аэробных систем [4]. В предсоревновательный период лимитируется использование вспомогательных средств, так как снижается так называемое «чувство воды» [5].

**Тренировка, направленная на повышение анаэробного порога энергообеспечения,** играет важную роль в подготовке пловцов на средние дистанции [6]. В университете Южной Калифор-

нии данный вид тренировочной направленности не является основным, так как тренеры утверждают, что в период развития скоростно-силовых качеств также повышается уровень анаэробного порога. Данная точка зрения часто встречается в современной литературе [7]. В наших ранних работах был проведен эксперимент касательно этого вопроса [8]. Тем не менее, один раз в неделю выполнялись классические серии, направленные на повышение уровня анаэробного обмена (таблица 3).

Таблица 3 – Тренировочные задания, направленные на повышение анаэробного порога энергообеспечения пловцов

Дистанция	Оптимальное кол-во повторений, раз	Интервалы отдыха между повторениями, сек	Скорость/Темп/Усилия, % от макс. скорости
25-75 ярдов	8-12	20-30	65-80 для первых серий, 75-9 для основных серий
75-150 ярдов	6-10	15-35	65-80 для первых серий, 75-90 для основных серий
150-200 ярдов	8-10	15-25	80-90 для первых серий, 90-95 для основных серий
25-50-75 ярдов	4-6 и более	30-60	90-95 для основных серий
50-100-150 ярдов	2-4 и более	60-120	90-95 для основных серий

Необходимо отметить, что в университете Южной Калифорнии не используются классические методы контроля, такие как частота сердечных сокращений или уровень лактата. В качестве контроля принято выделять уровень снижения скорости в диапазоне отклонения от 10 до 20 процентов от заданной. Если спортсмен снижает скорость ниже заданного диапазона, он прекращает работу в целях недопущения перетренированности.

**Тренировка на развитие уровня максимальной потребности кислорода.**

Данный вид тренировки наиболее часто встречается в тренировочной программе университета так как высокий уровень МПК улучшает способность плыть в более высоком темпе во второй половине дистанции, что содействует

улучшению потребления кислорода и снижению концентрации молочной кислоты [9].

Главное отличие между методиками тренировки потребления кислорода и анаэробного обмена состоит в том, что первая более эффективна для улучшения результатов на средних дистанциях.

В качестве методики развития уровня МПК применяется повторение любой дистанции. При этом скорость проплывания находится в пределах 80-90% от максимальной, а период отдыха составляет меньше половины времени, необходимого для проплывания дистанции (соотношение работа: отдых – 2:1 и менее) [10]. Самым эффективным сочетанием являются, вероятно, дистанции от 75 до 100 м со скоростью 90-95% от максимально возможной (таб. 4).

Таблица 4 – Тренировочные задания, направленные на повышение уровня МПК пловцов университета

Дистанция	Оптимальное кол-во повторений, раз		Время интервалов отдыха между		Скорость/Темп/Усилия, % от макс. скорости на дистанции
	серий	дистанций	отрезками дистанций	сериями, мин.	
50 ярдов	4-6	10-12	10 сек	2-3	75-85
75-100 ярдов	3-6	5-10	10-20 сек	2-3	80-90
150-200 ярдов	3-4	3-5	30 сек	3-5	80-90
300, 400, 500 ярдов	4-8	4-8	2-3 мин	2-3	90-95

В учебно-тренировочных занятиях в целях повышения уровня анаэробного обмена и максимального потребления кислорода используются задания в прогрессирующем стиле, т.е. плыть быстрее в конце задания (первые  $\frac{3}{4}$  задания плыть медленнее). При использовании коротких дистанций увеличение скорости обычно составляло до 3 сек, а при использовании средних и длинных дистанций – не более 5 – 10 сек.

#### Выводы:

Проведенные аналитические исследования позволили проанализировать систему подготовки пловцов университета Южной Калифорнии, которая существенно отличается от общепринятой классической. основополагающим аспектом в тренировочном процессе является интенсивность и объем выполнения плавательных отрезков. Спортсмены на каждой тренировке выполняют в среднем по 30-50 отрезков в соревновательном режиме с большими интервалами отдыха.

В тренировочном процессе отсутствуют задания, направленные на отработку технических элементов в классическом понимании. Задания,

направленные на отработку техники, также выполняются в соревновательном режиме. Наблюдается частое использование на тренировке инвентаря. Со слов главного тренера, одним из основных принципов тренировки является метод «resist – assist», что в переводе означает «сопротивлять – помогать». В каждом тренировочном занятии используются ласты и лопатки на скоростных отрезках. В тренировках, направленных на развитие силы и мощности, используются парашюты, носки сопротивления, силовые башни.

В течение недельного микроцикла варьируется один из четырех видов тренировочной нагрузки в зависимости от цели микроцикла, некоторые тренировки объединяют в себе несколько видов направленности.

Нами было показано, что в программе подготовки сборной команды пловцов университета нет классического построения годичного макроцикла. Тем не менее, недельные микроциклы построены с учетом принципов спортивной физиологии, что позволяет прогрессировать и избегать перетренированности спортсменов.

#### Литература

- Gussakov I., Nurmukhanbetova D., Khudyakov V. Upper body strength and endurance and its relationship with 400 meters free-style in swimming // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №2. – С. 138-143.
- Платонов В.Н. Плавание: учебник / Под ред. Платонова В.Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
- Каунсилмен Д. Наука о плавании (пер. с англ.). – М.: «Физкультура и спорт», 2012. – 429 с.
- Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
- Авдиенко И.Н., Солопов В.Б. Искусство тренировки пловца / Книга тренера. – М.: ИТРК, 2019. – 319 с.
- Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В. Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах. – М.: Советский Спорт, 2014. – 128 с.
- Соломатин В.Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 168 с.
- Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2014. – 320 с.
- Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. / Под ред. Платонова В.Н. – М.: Советский спорт, 2011. – 480 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2004. – 863 с.

МРНТИ 77.29.34

**<sup>1</sup>Гусаков И.В., <sup>1</sup>Нурмуханбетова Д.К., <sup>1</sup>Кудашова Л.Р., <sup>2</sup>Афзалова А.Н.,  
<sup>1</sup>Кыдырбаева Д.Б.**

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

<sup>2</sup>Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия

## **БИОПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МЕТОДОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ АНАЭРОБНЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Кудашова Людмила Расимовна, Афзалова Альфия Николаевна, Кыдырбаева Дариға Батырхановна

**Биопедагогическая методология управления анаэробными возможностями юных пловцов высокой квалификации**

**Аннотация.** Уровень высокой спортивной квалификации в плавании обеспечивается биоэнергетическими резервами как аэробной, так и анаэробной систем организма в зависимости от продолжительности дистанций. В данном научном исследовании был произведен анализ эффективности разработанной и апробированной методики тренировок для определения влияния разных скоростных режимов плавания в двух группах, состоящих из 12 юношей и девушек – пловцов 15-17 лет. Было произведено определение и оценка концентрации лактата в крови (с помощью портативного анализатора) на каждом отрезке дистанции в специально разработанном тесте, состоящем из 3-х серий, выполняемых по 4 раза 100-метровых дистанций кролем, с интервалом отдыха по времени 1:1. Общее количество проводимых тестов в течение двенадцатинедельного тренировочного макроцикла составило шесть раз. После каждой серии (4 по 100 метров) в течение двух, пяти и семи минут восстановительного периода определялись частота сердечных сокращений с помощью секундомера, переменные, связанные с временем и кинематикой плавания, воспроизводились на цифровой камере, а концентрация лактата в крови определялась с помощью портативного анализатора. В результатах проведенного исследования выявлена положительная динамика уровня ПАНО и ЧСС в обеих группах, а в итогах показателей скорости на дистанции с большим преимуществом выше в экспериментальной группе, что позволяет считать используемую методику более эффективной и возможной для внедрения.

**Ключевые слова:** анаэробные возможности, порог анаэробного обмена, эффективность тренировочного процесса, юные пловцы 15-17 лет, срочный контроль, уровень подготовки спортсмена.

Gussakov Ilya, Nurmukhanbetova Dinara, Kudashova Ludmila, Afzalova Alfiya, Kydyrbaeva Dariga  
**Method control of lactate threshold level for young swimmers with high qualification**

**Abstract.** The level of sport qualification in swimming is provided by the systems of aerobic and anaerobic possibilities, depending on the duration of swimming events. In this scientific study we have analyzed the efficiency of the developing the speed and training technique to determine the impact of different speed swimming in two groups including 12 boys and girls 15-17 years old. The concentration of lactate in the blood was determined and evaluated at each segment of the distance in a specially designed test consisting of 3 sets, performed on 4 times 100-meter freestyle swimming, with a rest interval of 1:1. The total number of tests conducted during the twelve-week training macrocycle was six times. After each series (4 to 100 meters) in two, five and seven minutes of the recovery period, the heart rate was determined by a stopwatch, variables related to the time and kinematics of swimming were reproduced on a digital camera, and the concentration of lactate in the blood was determined by a portable analyzer. The results of the study revealed a positive dynamics of the level of Lactate threshold level was increased in both groups, and in the results of speed indicators at a distance with a greater advantage higher in the experimental group, which allows to consider the method used more effective and possible for implementation.

**Key words:** anaerobic capabilities, lactate threshold, efficiency of training process, young swimmers 15-17 years old, method of control lactate threshold, level of training of the athlete.

Гусаков Илья Вячеславович, Нурмуханбетова Динара Кенжеқызы, Кудашова Людмила Расимовна, Афзалова Альфия Николаевна, Кыдырбаева Дариға Батырхановна

**Жоғары білікті жас жүзушілердің анаэробты мүмкіндіктерін басқарудың биопедагогикалық әдістемесі**

**Аңдатпа.** Жүзудегі жоғары спорттық біліктілік деңгейі қашықтықтың ұзақтығына байланысты ағзаның аэробты да, анаэробты жүйелерінің биоэнергетикалық резервтерімен қамтамасыз етіледі. Берілген ғылыми зерттеуде 15-17 жастағы 12 жасөспірім жүзуші ұл мен қыздардан тұратын екі топта жүзудің әртүрлі жылдамдық режимдерінің әсерін анықтау үшін әзірленген және сынақтан өткізілген жаттығу әдістемесінің тиімділігіне сараптама жүргізілді.

Қандағы лактат концентрациясын анықтау және бағалау (портативті анализатордың көмегімен), ұзақтығы 1:1 уақыт аралығында 100 метрлік арақашықтықтан 4 рет орындалатын 3 сериядан тұратын арнайы әзірленген тестімен жүргізілді. Он екі апта бойы өткізілген тестілердің жалпы саны – алты рет болды. Әрбір сериядан кейінгі (100 метрден 4) қалпына келтіру кезеңінің екінші, бесінші және жетінші минуттарында секундомердің көмегімен жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ) есептелінді, уақытпен және жүзудің кинематикасымен байланысты ауысулар сандық камерада жаңғыртылды, ал қандағы лактат концентрациясы портативті анализатордың көмегімен анықталды. Жүргізілген зерттеу нәтижелері бойынша екі топта да ЖСЖ ААТ (ПАНО) деңгейінің оң динамикасы анықталды, ал эксперименталды топта арақашықтықтағы жылдамдық көрсеткіштерінің қорытындысы бойынша үлкен басымдылық бар, бұл қолданылған едістемені енгізу үшін неғұрлым тиімді және қолжетімді деп санауға мүмкіндік береді.

**Түйін сөздер:** анаэробты мүмкіндіктер, анаэробты алмасу табалдырығы, жаттығу үрдісінің тиімділігі, 15-17 жастағы жас жүзушілер, шұғыл бақылау, спортшының даярлық деңгейі.

**Введение.** Методология управления спортивной подготовленностью пловцов на современном этапе развития спорта ориентирует тренера на планирование тренировочного процесса с учетом биопедагогических факторов, таких как определение зон мощности по лактатной кривой, которая служит базовым фактором оценки анаэробной производительности для спортсменов разной квалификации и возраста.

Биопедагогический подход помогает тренеру научно обоснованно принимать решения по использованию особенностей включения физиологических и биохимических механизмов мобилизации и реализации резервных возможностей на разных дистанциях. Успехи в подготовке будут зависеть от понимания тренером и спортсменами того, как эффективно действуют в ежедневном тренировочном процессе нагрузки анаэробной биоэнергетической направленности на спортивные результаты спортсменов.

В настоящей работе рассматриваются вопросы, каким образом энергетические системы соотносятся с метаболическими тренировками и как в большинстве тренировок наряду с силовыми, скоростными упражнениями, развивающими специальную выносливость, можно научно обоснованно оптимально использовать варьирование зонами интенсивности и тренировочными объемами для организма на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО).

Эффективность соревновательной деятельности юных пловцов высокой квалификации является величиной, зависимой от наличия биологических резервов и способности организма поддерживать гомеостаз за счет экономичности биохимических реакций, совершенствования морфофизиологических и энергетических факторов, влияющих на результат. Одним из недостаточно выясненных вопросов в тренировочном процессе является уровень резервов анаэробной производительности системы энергообеспечения. Чтобы тренировать анаэробную

производительность, следует знать её биологический статус и особенности целенаправленного использования при постепенном повышении нагрузки на адекватную величину с применением оптимальных интервалов времени отдыха в соответствии с индивидуальными возможностями спортсменов.

Для установления эффективности тренировочного процесса в спорте принято считать оптимальными временные интервалы отдыха между сериями не менее 2–3 минут, именно такое время достаточно для восстановления фосфатных запасов и удержания относительно устойчивого физиологического и метаболического состояния в последующих повторах упражнений.

Исходя из требований, предъявляемых спецификой вида спорта к спортсмену, связанных с высоким уровнем скоростно-силовой подготовки, целесообразно при нормировании физических нагрузок стремиться к их оптимизации для опережающего развития миофибрилярного аппарата мышц, участвующих в соревновательной деятельности спортсмена. Путь управления нагрузкой строится таким образом, чтобы вызывать сконцентрированные морфологические и функциональные изменения в соответствующих клетках органов и системах, их составляющих.

При выполнении физической работы с помощью имитационного моделирования может быть спроектирована методика определения порогов аэробного анаэробного обмена по тому пути, как происходят физиологические процессы в мышце при выполнении ступенчатого теста нагрузки, чтобы можно было представить моделью на входе и выходе [1].

Известно, что в активных мышечных волокнах в работу мобилизуются в первые 10-20 секунд нагрузки двигательные единицы (ДЕ) как с низким порогом возбуждения в медленных мышечных волокнах (МВ), так и с высоким порогом – в быстрых ДЕ. При работе мышц используются запасы анаэробных, фосфогенных

энергоисточников, АТФ и КрФ. После исчерпания концентрации фосфатов активизируется гликолиз, и тогда часть пирувата начинает преобразовываться в молочную кислоту, которая проникает в окислительные мышечные волокна (ОМВ) и начинает окисляться там кислородом, а часть выходит из мышц в кровь, где, попадая в сердце, начинает окисляться кислородом, превращаясь в глюкозу, и использоваться как источник энергии для работы сердца до пульса 170 уд/мин, а поступая в печень, часть превращается в гликоген, оставшаяся часть частично нейтрализуется буферными системами крови.

В пределах одной дистанции, применяемой в наших исследованиях до 1 минуты, мы можем сослаться на работы авторов, в которых показано снижение в активных мышечных волокнах концентрации фосфогенов, что вызывает мобилизацию мощности сокращения мышечных волокон за счет усиления активирующего влияния ЦНС, рекрутирования новых ДЕ и мышечных волокон (МВ), благодаря чему удается поддерживать заданную мощность при тестировании. Ступенчатое постепенное увеличение мощности внешней нагрузки сопровождается соразмерным вовлечением промежуточных мышечных волокон (ПМВ), повышением показателей пульса, потребления кислорода, легочной вентиляции, кислородного долга, концентрации молочной кислоты и образования водорода [1-4].

Порог анаэробного обмена (ПАНО) рассматривается как уровень перехода работы биоэнергетической системы с аэробной в анаэробную, что сопровождается увеличением в крови концентрации лактата и усилением легочной вентиляции. Этот процесс для спортсмена является признаком рекрутирования всех ОМВ, если их процент с ростом тренированности увеличивается, то следует ожидать что уровень ПАНО ЧСС наступает у высоко тренированного с пульса 140 до 170 уд/мин.

Легочная вентиляция усиливается в связи с образованием и накоплением в ПМВ ионов водорода, которые при выходе в кровь взаимодействуют с буферными системами крови и вызывают образование избыточного (не метаболического) углекислого газа. Повышение концентрации углекислого газа в крови приводит к активизации дыхания, что и является признаком выхода на порог анаэробного обмена.

Уровень порога анаэробного обмена (ПАНО) пловца – значимый показатель, так как определяет количество совершенной работы и напряженность функционирования систем организма в

аэробном режиме на уровне содержания молочной кислоты 4 ммоль/л. ПАНО отражает уровни общих запасов аэробных резервов энергетических веществ мышечных клеток, совершенство компенсаторных механизмов адаптации, ответственных за поддержание постоянства внутренней среды при напряженной работе, величины буферной емкости крови, активности анаэробных ферментов, количества митохондрий, способствующих скорости восстановления молочной кислоты до нормы. ПАНО может проходить у пловцов-спринтеров на уровне 60–70% от МПК, а у стайеров – от 80 до 90% [5].

При кратковременной работе «до отказа» в скелетной мышце человека концентрация КрФ падает почти до нуля, в то время как уменьшение АТФ не превышает 30–40% начального общего содержания в мышце [5].

Биохимические процессы в организме пловца позволяют усиливать мощность работы за счет реакций анаэробного гликолиза, тогда выходит большее количество лактата и ионов  $H^+$  в кровь, и это требует рекрутирования более высокопороговых ДЕ и МВ. При попадании молочной кислоты в окислительные мышечные волокна она с помощью фермента лактатдегидрогеназы превращается обратно в пируват. В начале процесса в окислительных и промежуточных мышечных волокнах наступает динамическое равновесие между образованием лактата и его потреблением, а затем равновесие нарушается, накапливается лактат, ионы  $H^+$ ,  $CO_2^{2-}$  вызывают резкое повышение физиологических функций, направленных на их выведение из клеток. В митохондриях обеспечивается окисление углеводов и наибольшая скорость образования АТФ в окислительных мышечных волокнах.

Таким образом, потребление кислорода и мощность на уровне анаэробного порога (АнП) отражают максимальный окислительный потенциал в мышечных волокнах.

Согласно имеющимся исследованиям, максимальная интенсивность гликолиза происходит на 25–40-й секунде предельной работы и длится в течение 3–4 минут, что имеет немаловажное значение в достижении пловцом высоких результатов на дистанциях от 50 до 200 м и более, при продолжительности дистанций по времени от 30 секунд до 10 мин. Концентрация молочной кислоты в крови в плавании доходит до 17–19 ммоль/л. Высокая гликолитическая производительность может оказывать существенное влияние на результаты в плавании на дистанциях 400 и 800 м [5].

Порог анаэробного обмена (ПАНО) использовался для расчета и оценки тренировочной нагрузки для каждой тренировки, подсчета общей нагрузки для каждой сессии. Определение оценок целевой интенсивности для выбранных тренировочных нагрузок помогут поддерживать тренировочные зоны и оптимизировать функции на уровне ПАНО.

**Цель настоящего исследования:** Определить особенности влияния тренировочного процесса, направленного на развитие функциональных возможностей на уровне ПАНО в течении 12-недельного тренировочного макроцикла на скоростно-силовые возможности юных пловцов высокой квалификации.

**Методы и организация исследования.** В каждом проплываемом отрезке фиксировалось время проплывания с помощью секундомера Seiko, количество гребков, частота гребков и частота сердечного сокращения. Частота гребков измерялась с помощью секундомера Seiko, три раза в первой половине и три раза во второй половине на каждом проплываемом отрезке. Длина гребка была получена из расчета соотношения скорости и количества гребков [6]. Образцы крови были собраны после 2, 5, 7 минут по окончании каждой серии для измерения уровня лактата в крови с помощью портативного лактометра Lactate-Pro2 [6]. Показатели частоты сердечных сокращений измерялись после 2, 5, 7 минут по окончании каждой серии с помощью нагрудных датчиков PolarFS1.

Для эксперимента был разработан базовый двенадцатинедельный макроцикл (январь – апрель 2020 года), направленный на развитие аэробно-анаэробной системы энергообеспечения. Все участники эксперимента предварительно были проинструктированы о важности соблюдения распорядка дня и режима питания. Тренировки на суше не подвергались изменениям, они проводились каждый день в течение 45 минут после основной тренировки в бассейне и были направлены на развитие специальной скоростной выносливости. Тренировки в воде также не модифицировались и носили одинаковую направленность. Для экспериментальной группы (ЭГ) была разработана батарея тестов с целью контроля динамики уровня аэробно-анаэробной системы. Комплекс тестов проводился каждые четыре недели в течение всего макроцикла. Тренировки проводились в 50-метровом бассейне, в одно и то же время. Перед каждым тестом была выполнена стандартная разминка объемом 1500 метров. Протокол теста состоял из выполнения

трех тренировочных серий 4 по 100 метров вольным стилем разной интенсивности, но в пределах аэробно-анаэробного режима энергообеспечения с интервалом отдыха 1:1.

В настоящем эксперименте принимали участие пловцы молодежного уровня в возрасте 15-17 лет. Спортсмены были разделены на две группы по двенадцать человек: контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). Для определения уровня ПАНО нами был разработан тест, включающий выполнение трех серий 4 по 100м с интервалом отдыха между повторениями 2,30 сек. (1 к 1); режим отдыха между сериями составлял 12 минут. Забор крови для измерения лактата производился на 2, 5, 7 минуте после каждой серии. Длительность эксперимента составила 12 недель. В данном исследовании описываются результаты 6 тестов в каждой группе. Контроль уровня скорости в режиме энергообеспечения ПАНО, в экспериментальной группе, производился путем составленного теста, в то время как контроль уровня скорости в режиме ПАНО у контрольной группы – косвенным (классическим) методом определения ПАНО.

Уникальность работы связана с разработанными нами тестами, которые позволяют более точно осуществлять срочный контроль уровня подготовки спортсмена и оценивать биохимические реакции и ЧСС на уровне ПАНО на тренировочную программу. Полученные данные помогут тренеру научно обоснованно адаптировать и корректировать тренировочные нагрузки.

Группа ЭГ, состоящая из восьми мальчиков и четырех девочек, имела следующие значения: рост  $175,8 \pm 5,3$  см у мальчиков и  $159,7 \pm 2,4$  см у девочек; размах рук составлял  $178,3 \pm 6,5$  см у мальчиков и  $163,7 \pm 8,8$  см у девочек; масса тела составила  $62,8 \pm 7,9$  кг у мальчиков и  $53,5 \pm 0,4$  кг у девочек. Лучшие результаты скорости в начале микроцикла составляли у мальчиков на дистанции 50 метров вольным стилем  $26,5 \pm 1,5$  сек. (мальчики:  $24,4 \pm 0,7$  сек.; девочки:  $28,4 \pm 0,9$  сек.) и 100 метров вольным стилем  $57,3 \pm 3,4$  сек. (мальчики:  $54,7 \pm 4,2$  сек.; девочки:  $61,4 \pm 2,2$  сек.).

Группа КГ состояла также из восьми мальчиков и четырех девочек и имела значения: рост  $178,4 \pm 3,2$  см у мальчиков и  $161,2 \pm 2,2$  см у девочек; размах рук составлял  $172,8 \pm 5,1$  см у мальчиков и  $159,3 \pm 5,1$  см у девочек; масса тела составила  $63,8 \pm 4,1$  кг у мальчиков и  $53,6 \pm 5,4$  кг у девочек. Лучшие результаты скорости в начале микроцикла у мальчиков на дистанции 50 метров вольным стилем  $26,9 \pm 1,3$  сек. (мальчи-

ки:  $24,7 \pm 0,9$  сек.; девочки:  $28,8 \pm 1,6$  сек.) и 100 метров вольным стилем  $56,8 \pm 3,9$  сек. (мальчики:  $54,5 \pm 3,3$  сек.; девочки:  $62,2 \pm 2,6$  сек.).

Не все участники специализировались в плавании вольным стилем, но поскольку большая часть тренировочной программы включает в себя плавание вольным стилем и это самый быстрый и базовый способ плавания [7], было принято решение использовать его в качестве эталона производительности.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для анализа итогов исследования были использованы только те результаты тестирования, в которых параметры количества гребков были выполнены без изменения (и соответствовали скорости на уровне ПАНО), так как увеличение скорости должно происходить только за счет увеличения качества гребка, сохраняя длину и частоту гребков. Мы предполагаем, что если спортсмен способен улучшить показатели скорости на проплываемых отрезках, сохраняя количество циклов, то это говорит о том, что уровень подготовки спортсмена вырос. Если спортсмен увеличивает скорость вместе с увеличением количества гребков, то данные результаты являются некорректными, так как тесты должны производиться для определения скорости на уровне ПАНО в равных условиях.

В течение всего макроцикла было проведено 6 тестовых промежуточных тренировок с целью определения уровня порога анаэробного обмена

на путем специально разработанного теста. У второй контрольной группы тестирование этих показателей производилось стандартным ступенчатым тестом, описанным Вайцеховским. На основе полученных результатов производились корректировки тренировочных программ, а именно изменение параметров скорости, количества повторений в тренировочных сериях. Если результаты тестов демонстрировали, что уровень подготовки спортсменов был ниже ожидаемого, то заданные скоростные параметры и интервалы отдыха увеличивались, а если результаты промежуточных тестов были выше ожидаемых, то заданные скорости увеличивались, и интервалы отдыха сокращались. По окончании эксперимента был произведен контрольный тест на определение уровня ПАНО. На основе данных был проведен статистический анализ полученных результатов.

В экспериментальной группе двое спортсменов улучшили показатели скорости с изменением количества гребков. Данные этих тестов не были использованы в статистическом анализе эксперимента.

В результатах проведенного анализа наблюдается положительная динамика уровня ПАНО в обеих группах.

В таблице 1 – представлена динамика скоростно-силовых показателей пловцов 15-17 лет контрольной группы в макроцикле тренировочного процесса

Таблица 1 – Результаты динамики скоростно-силовых показателей пловцов 15-17 лет контрольной группы в макроцикле тренировочного процесса

Период неделя Макроцикла Проведения теста	Время, с	Скорость, м/с	Кол-во гребков, ед.	Частота гребков, ед/ мин	Длина гребков, м	ЧСС, уд/ мин	%	%
1	01:13,66 (±)	1,36	60,2	35,3	1,85	145	-	-
3	01:12,71 (±)	1,38	58,4	36,6	1,83	156	7,5	8,5
5	01:11,31 (±)	1,40	59,6	34,8	1,92	163	12,4	19,8
%							4,9	7,4
7	01:09,56 (±)	1,44	60,4	37,2	1,67	170	17,2	21,3
%							4,8	4,1
9	01:09,78 (±)	1,43	59,3	35,6	1,84	175	20,7	24,8
%							3,5	4,1

12	01:08,42 (±)	1,46	60,8	36,4	1,84	181	24,8	28,6
%							4,1	3,8
% изменения 1 и 12 недели	4,6	7,73				24,83	230,7	236,5
изменения, к-во раз							3,3	3,36
r-с ЧСС	1,0	0,97	0,33	0,32	-0,20	1,00	3,3	3,3
p<	0,001	0,001	0,01	0,01				

Статистический анализ полученных данных 1 таблицы в экспериментальной группе показал, что начиная с 5 недели наблюдался значительный рост ПАНО ЧСС на 4,9-3,5%, тогда как в КГ этот прирост был еще выше на 7,4% к 5 неделе, и в последующих неделях рост их находился в пределах 3,8-4,1%. За 12 недель тренировочного макроцикла в ЭГ вре-

мя плавания улучшилась на 4,6%, скорости на 7,73%, ПАНО на 24,83%, или в 3,3 раза. Следует отметить, что динамика прироста по микроциклам в группе ЭГ составляла 3,5-4,9%. В экспериментальной группе наблюдается увеличение скорости на уровне ПАНО на 78,32%. При сравнении в группах ЭГ и КГ с 13,66% в ЭГ и 7,66% в КГ.

Таблица 2 – Результаты динамики скоростно-силовых показателей пловцов 15-17 лет экспериментальной группы в макроцикле тренировочного процесса

Период проведения теста, неделя макроцикла	Время, с	Скорость, м/с	Общее кол-во гребков, раз	Частота гребков, раз/мин	Длина гребка, м	ЧСС, уд/мин	%
1	01:13,21 (±)	1,37	56,1	33,7	1,92	141	0
3	01:10,12 (±)	1,43	56,6	33,4	1,89	153	8,5
5	01:07,41(±)	1,48	57,3	35,6	1,91	169	19,8
%						19,2	
7	01:06,54 (±)	1,50	58,9	32,8	1,85	171	21,3
%						1,18	
9	01:05,39 (±)	1,53	56,6	33,3	1,87	176	24,8
%						2,9	
12	01:04,41 (±)	1,55	56,5	33,8	1,91	187	28,6
%						7,4	
% к-во раз изменения при сравнении 1 и 12 недели	7,8	6,16				32,6	
r-с ЧСС	-0,99	0,99	0,28	0,04	-0,30		
p<	0,001	0,001	0,01	0,01			

Для контрольной группы изменения этих данных были аналогичными (таблица 2), но менее динамичными. Время проплывания улучшилось на 7,8%, а ПАНО ЧСС – на 32,6%, что выше, чем в ЭК на 7,77%, а динамика прироста была нерациональной с быстрым подъемом к 5 неделе ПАНО на 19,2% и далее рост продолжался на 2,9-7,4% и достигал чрезмерно большой величины 187 уд/мин к 12 неделе эксперимента, что могло сопровождаться перенапряжением сердеч-

но-сосудистой системы (ССС) и неэкономичной энергозатратой. Представленный анализ говорит о том, что в контрольной группе прирост ПАНО ЧСС стал выше в целом на 3,8 %, чем в экспериментальной, что очевидно явилось чрезмерной для деятельности сердечно-сосудистой системы юных спортсменов и не позволил им показывать более высокие скоростные возможности по сравнению с экспериментальной группой и они были ниже на 6,16%.

Таблица 3 – Сравнительные показатели результатов динамики скоростно-силовых показателей пловцов 15-17 лет экспериментальной и контрольной групп в макроцикле наблюдений за экспериментом тренировочного процесса

Переменные данные, сред. значения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	До эксперимента	После эксперимента	Динамика, %	До эксперимента	После эксперимента	Динамика, %
Время, мин	01:13,66	01:08,42	-4,60	01:13,21	01:04,41	-7,73
Скорость, м/с	1,36	1,46	7,35	1,37	1,55	13,14
Частота гребков, к-во/мин	35,3	36,4	3,12	33,7	33,8	0,30
Общее количество гребков, раз	60,2	60,8	0,99	56,1	56,5	0,71
Длина гребка, м	1,85	1,84	-0,54	1,92	1,91	-0,52

Анализ данных таблицы 3 доказывает, что в 2 раза был прирост времени и скорости проплывания дистанции юными пловцами высокой квалификации 15-17 лет в ЭГ по сравнению с КГ.

**Выводы:** По результатам проведенного исследования выявлена положительная динамика роста уровня ПАНО ЧСС в группах ЭГ и КГ и показателях скорости на проплываемой дистанции с большим преимуществом роста показателей в экспериментальной группе, чем в контрольной. Полученные данные подтверждают наибольшую эффективность биопедагогической технологии управления педагогическим процессом подготовки при использовании методики подбора скоростных режимов плавания.

Научно обоснована оптимальность подобранных скоростных режимов плавания в тренировке на основе оценки биохимических и биоэнергетич-

еских показателей юных пловцов в базовом двенадцатинедельном макроцикле, направленном на развитие скоростных резервов и их достоверной высокой взаимосвязи с биоэнергетикой аэробно-анаэробной системам энергообеспечения.

Использование полученных экспериментальных данных в настоящем исследовании поможет тренеру научно обоснованно адаптировать и корректировать тренировочные нагрузки без перенапряжения систем организма. Исходя из полученных результатов, следует утверждать, что разработанный метод контроля уровня ПАНО ЧСС позволяет более точно определить эффективность тренировочного процесса и адаптировать тренировочные задачи, как в предложенном нами варианте теста с использованием измерения уровня лактата в крови, ЧСС, длины гребка и частоты гребка.

#### Литература

- 1 Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания: учеб. – Мн.: четыре четверти, Экоперспектива, 1998. – 352 с.
- 2 Хальянд Р., Тамп Т., Каал Р. Модели техники спортивных способов плавания с методикой совершенствования и контроля: учеб. материал. – Таллин, 1986.– 98 с.
- 3 Каунсилмен Дж.Е. Спортивное плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– 208 с.

- 4 Макаренко Л.П. Техническое мастерство пловцов. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 224 с.
- 5 Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил.
- 6 Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
- 8 Спортивное плавание / Под ред. Булгаковой Н.Ж. – М.: ФОН, 1996. – 430 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА  
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



## Kulakhmetova R.A., Kulakhmetova G.A., Tleukenova R.A., Nurmukambetova Zh.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

### CULTURAL TOURISM AS A KEY RESOURCE FOR KAZAKHSTAN

Kulakhmetova Raushan, Kulakhmetova Gulbaram, Tleukenova Renata, Nurmukambetova Zhanguul

#### Cultural tourism as a key resource for Kazakhstan

**Abstract.** Nowadays, tourism is developing in different countries as a complex economic and socio-cultural phenomenon based on the motivation travel and provide opportunity to restore physical, psychological strength and learn about new cultures. Today, in the practice of tourism, cultural tourism is considered in two forms as a specific type of tourism and as an element of other types of tourism. This review article of importance and role of cultural tourism. This paper gave clear definition and understating in generally about cultural tourism and culture tourist. The study showed that cultural tourism performs a wide range of diverse functions. The culture tourism has impact to economic and social life of people.

**Key words:** tourism, tourist, motivation, culture, tradition, history, economic.

Кулахметова Раушан Амантаевна, Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Тлеукенова Рената Аскараровна, Нурмухамбетова Жангуль Кайриденевна

#### Мәдени туризм Қазақстанның негізгі ресурсы

**Аңдатпа.** Қазіргі уақытта туризм әртүрлі елдерде саяхатты ынталандыруға негізделген және физикалық, психологиялық күштерді қалпына келтіруге және жаңа мәдениеттермен танысуға мүмкіндік беретін күрделі экономикалық және әлеуметтік-мәдени құбылыс ретінде дамып келеді. Бүгінгі таңда туризм тәжірибесінде мәдени туризм екі формада қарастырылады: туризмнің белгілі бір түрі ретінде және туризмнің басқа түрлерінің элементі ретінде. Бұл шолу мақаласында мәдени туризмнің маңызы мен рөлі қарастырылады. Бұл мақала мәдени туризм мен мәдени турист туралы нақты анықтамалар мен түсінік берді. Зерттеу көрсеткендей, мәдени туризм әртүрлі функциялардың кең спектрін орындайды. Мәдени туризм адамдардың экономикалық және әлеуметтік өміріне әсер етеді.

**Түйін сөздер:** туризм, турист, мотивация, мәдениет, дәстүрлер, тарих, экономика.

Кулахметова Раушан Амантаевна, Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Тлеукенова Рената Аскараровна, Нурмухамбетова Жангуль Кайриденевна

#### Культурный туризм как ключевой ресурс Казахстана

**Аннотация.** В настоящее время туризм развивается в разных странах как сложное экономическое и социокультурное явление, основанное на мотивации путешествий и предоставляющее возможность восстановить физические, психологические силы и познакомиться с новыми культурами. На сегодняшний день в практике туризма культурный туризм рассматривается в двух формах: как определенный вид туризма и как элемент иных видов туризма. Эта обзорная статья о важности и роли культурного туризма. В этой статье дается четкое определение и общее понимание культурного туризма и культурного туриста. Исследование показало, что культурный туризм выполняет широкий спектр разнообразных функций. Культурный туризм оказывает влияние на экономическую и социальную жизнь людей.

**Ключевые слова:** туризм, турист, мотивация, культура, традиции, история, экономика.

**Introduction.** Tourism as a whole has a powerful positive cultural and social impact on accepting communities. Tourism, representing itself a cultural patterns and consumer habits manifestation and instrument that become symptomatic increasing number of people helps to strengthen the social structure and promotes the integration of those social groups who may feel excluded from this process [1].

There is an indissoluble link between tourism and culture. Historical landmark, cultural sights and events are provided important motivation for tourists to travel. The end of 19<sup>th</sup> century the link between culture and tourism has been clarified as a specific form of consumption – “Culture tourism”. Culture tourism become increasingly popular around the world after 2<sup>nd</sup> World War. The Organization for Economic Co-operation and Development highlights that cultural tourism one dynamically growing type of tourism and can play big role in development of various countries and regions.

Cultural tourism is defined as “moving people to cultural attractions outside of their usual place of residence with the intention of gathering new information and experiences to meet their cultural needs”. These cultural needs may include strengthening one’s own cultural identity by observing exotic “others”. Cultural tourism includes tourism in urban areas, especially in historical or major cities, and their cultural sites, such as museums and theaters.

**The research purpose** is to thoroughly present the role and function of cultural tourism.

**Methods and organization of the research.** For research were used an analysis of scientific and methodological literature.

The research results and their discussion.

The cultural tourism is one of the complex segments of the “tourism industry”. There is no union definition of culture tourism. The term “cultural tourism” has many understandings and definitions both in academic circles and among stakeholders.

One of the first definition of culture tourism mentioned during the ICOMOS Charter on Cultural Tourism: “Cultural tourism can be defined as that activity which enables people to experience the different ways of life of other people, thereby gaining at first hand an understanding of their customs, traditions, the physical environment, the intellectual ideas and those places of architectural, historic, archaeological or other cultural significance which remain from earlier times. Cultural tourism differs from recreational tourism in that it seeks to gain an understanding or appreciation of the nature of the place being visited” [2].

According to Dictionary of Travel, Tourism and Hospitality Terms generally cultural tourism: “General term referring to leisure travel motivated by one or more aspects of the culture of a particular area” [3].

According to book “Culture tourism” of Sushchinskaya M.D.: “Cultural tourism thus characterizes the cultural level of the tourist as being appropriate to the cultural values of the individual. While, in general, tourism is mostly presented as part of leisure activities and does not require certain knowledge and skills, cultural tourism implies a certain level of culture and education. Cultural values and aesthetic experiences are the main motivations for such a journey. At the same time, it acts not only as a result of a meeting between a tourist and a cultural object, but also as a process of perception and appreciation of the value and meaning of another culture” [4]. So, it is not easy to provide a certain framework which testifies to the importance and significance of cultural tourism in general or for a specific direction. The main use of the term cultural tourism involves the consumption of a wide range of cultural manifestations.

The next step in our research was to define who is a cultural tourist. It is necessary for deep understanding about culture tourism. The researchers McKercher and Du Gros studied types of cultural tourists [5]. They categorize tourists based on motivation and experience of tourists (Figure 1).



Figure 1 – The typology of cultural tourist by McKercher and Du Gros

This typology is based on the degree of tourist involvement in cultural tourism. According to this figure, the first three groups of tourists are primary cultural tourists due to their chosen destination. The other two groups involved in this incidentally.

The researcher János Csapó examined role of culture tourism in his study [6]. He classified culture tourism from a thematic perspective grouped by the principles of the preferred activity (Figure 2). In the book researcher detailly interpreted each categorize of cultural tourism. Here the following way researcher János Csapó classified culture tourism:



Figure 2 – Classification of major cultural tourism forms

Tourism as an opportunity for temporary immersion in other cultures contributes, on the one hand, to a better understanding of the diversity of our world (international tourism), the value and identity of its culture (internal tourism), on the other. Regardless of their inclusion in a given tourist flow, each person solves the problem of self-identification. At the same time, the need to expand the knowledge of one's own culture is gaining ground. In this context, the essence of tourism is beginning to transform, that is to say, into its main driving force: "museum" interest – added interest "practical".

Under these conditions, international cultural organizations pay great attention to the preservation of cultural diversity, because "cultural diversity is as necessary for humanity as biodiversity is for wildlife". This fact allows us to re-evaluate the role of cultural tourism in the modern world. It is largely thanks to it that the task outlined in the UNESCO universal Declaration on cultural diversity can be solved: "to ensure harmonious interaction and the desire for coexistence of people and communities with a pluralistic, diverse and dynamic cultural identity" [7].

Therefore, tourism is an effective way of mass exchange of socio-cultural experience, which is a necessity in the conditions of transformation of the world into a "unity of diversity".

In an era of high technology and the integration of financial and political systems into a coherent

whole, the exchange of cultural information becomes an important factor in the successful development of individuals, societies and countries.

In world culture is today seen as the most important resource for development. For development to be sustainable, sociocultural dynamics must be taken into account. Culture, education, information and dissemination can gradually change societies as synergistic environments and manage the development of crises through systematically small efforts. To this end, sociocultural processes must be synchronized and accelerated, taking a prominent place in national and international programs.

Cultural values also play a great role in the development of the country. Tourism within a country that attracts its historical and cultural memories can perform many functions: cognitive, educational and ideological.

The cognitive function involves getting acquainted with the cultural richness of region and the country as a whole. This activity contributes to the formation of the personality of the younger generation and the expansion of the social experience of older people. In addition, living in the conditions of "intersection" of several cultures or outside of "one's own" culture contributes to self-identification.

The educational function is somewhat close to social adaptation. The cultural environment, first of all, is a necessary and favorable environment for the transfer of social experience, which ensures the reproduction of any community. In this case, social experience is transmitted through traditions, way of life, and moral norms and spiritual qualities that are acceptable in a particular community are instilled. In addition, there is an awareness of the need for careful treatment of ancient monuments and cultural objects.

The ideological component of tourism is relevant in world, but it didn't get the attention it deserves in Kazakhstan. Due to the abundance of resources and locations Kazakhstan can develop culture tourism. Kazakhstan has unique monuments of history and culture, a rich historical heritage and has favorable prerequisites for the development of culture tourism.

Tourism is a very effective way of developing national identification. Every region possesses at least some of the cultural objects necessary for this purpose, including archaeological memorials, religious and civic architecture, monuments of landscape architecture, small and large historical cities, rural settlements, museums, theatres, exhibition halls, etc.

The functional role of cultural tourism in the activity of society is reflected in the development of effective restoration technologies and protective legal norms in relation to the national historical and cultural heritage. At the same time, various countries are trying to update the components of cultural heritage in everyday life, thus preserving the continuity of generations, promoting the education of young people and maintaining the high level of education and culture of the population. Thus, different peoples resist the excessive influence of universal trends that are saturated with global relationships.

It is cultural tourism that can significantly reduce the negative effects of globalism, providing travelers with the opportunity to get acquainted with

the unique contribution of each community to world culture. The historical heritage, as well as the modern cultural practice of specific ethnic groups, can most convincingly demonstrate the self-sufficient nature of the people and their culture.

**Conclusions.** In summary, there are many types and forms of tourism. Today the cultural one of the main aspects of tourism. Kazakhstan as young country doing step to develop various type of tourism. The foregoing allows to conclude that cultural tourism encourages to preserve diversity of our modern world, helps in the revival of local cuisine, to development of crafts, preserve traditions and culture. Also, help to increase socio-economic situation in country and preservation of national identity during globalization.

## References

- 1 Kulakhmetova G.A. The priority objects of the Great Silk Road in Kazakhstan regions on sustainable tourism development: doctor PhD dissertation 6D090200 – «Tourism»/Kazakh Academy of Sport and Tourism. – Almaty, 2019. – p. 15.
- 2 ICOMOS Charter on Cultural Tourism (1976). [http://www.icomos.org/tourism/tourism\\_charter.html](http://www.icomos.org/tourism/tourism_charter.html)
- 3 Medlik S. Dictionary of Travel, Tourism and Hospitality Terms. Butterworth–Heinemann; 2 edition 1996 ISBN-10: 0750628642 | ISBN-13: 978-0750628648, – 360 p.
- 4 Cultural tourism – Sushchinskaya M.D. Study guide for academic undergraduate studies. – Moscow-Yurayt, 2017. – p. 9.
- 5 McKercher B., Cros H. Cultural tourism: the partnership. between tourism and cultural heritage management. – New York: Haworth Hospitality Press, 2002. – 262 p.
- 6 János Csapó The Role and Importance of Cultural Tourism in Modern Tourism Industry. In Strategies for tourism industry-micro and macro perspectives. – London, UK: Spring, 2012. – p. 209 -210.
- 7 UNESCO Universal Declaration on Cultural Diversity. – M., 2008. – p. 3

---

## Сведения об авторах

- Андрущишин И.Ф.* – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Бахтиярова С.Ж.* – Западно-Казахстанский аграрно-технический университет им. Жангир хана, г. Уральск, Казахстан  
*Бримкулова А.Д.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Федоров А.И.* – кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет (Национальный исследовательский университет), г. Челябинск, Россия  
*Ниязакынов Е.Б.* – Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан  
*Доскараев Б.М.* – доктор педагогических наук, профессор, НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан  
*Алтынбек Е.Т.* – специалист кафедры физического воспитания Казахской академии транспорта и коммуникаций им. М. Тынышпаева, г. Алматы, Казахстан  
*Турьскулов Ө.Ж.* – к.п.н., доцент, Южно-Казахстанский педагогический университет, г. Шымкент, Казахстан  
*Бодрунов А.А.* – НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан  
*Даумов А.А.* – НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан  
*Камеш К.* – НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан  
*Дошымбеков А.Б.* – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Колдасбаева Б.Д.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Караков С.Б.* – Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва, г. Алматы, Казахстан  
*Байдосова Д.К.* – Республиканская специализированная школа-интернат-колледж Олимпийского резерва, г. Алматы, Казахстан  
*Шепетюк М.Н.* – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Шевлякова Д.А.* – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Шепетюк Н.М.* – кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан  
*Кудашова Л.Р.* – доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Кудашов Е.С.* – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Кефер Н.Э.* – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Андреюшкин И.Л.* – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Токарева С.В.* – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Нурмуханбетова Д.К.* – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Мускунов К.С.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Садыков К.И.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Лесбекова Р.Б.* – кандидат биологических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Сарсенбаева У.Б.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Ешпанова Г.Т.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Сазанова А.А.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Катчибаева А.С.* – кандидат биологических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Бубеев А.К.* – Таразский государственный университет им. М.Х. Дулати, г. Тараз, Казахстан  
*Нурпеисова С.А.* – Казахский национальный женский педагогический университет, г. Алматы, Казахстан  
*Кожак Л.Е.* – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Исламова Г.Ш.* – Пограничная академия Комитета национальной безопасности Республики Казахстан, г. Алматы, Казахстан  
*Ботагариев Т.А.* – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный государственный университет искусств им. К. Жубанова, г. Актюбе, Казахстан  
*Манасова А.М.* – Актюбинский государственный университет искусств им. К. Жубанова, г. Актюбе, Казахстан  
*Көшкінбай Н.С.* – Актюбинский государственный университет искусств им. К. Жубанова, г. Актюбе, Казахстан  
*Ахметова А.У.* – кандидат физико-математических наук, профессор, Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан  
*Кубиева С.С.* – кандидат педагогических наук, Актюбинский государственный университет искусств, г. Актюбе, Казахстан

---

*Габдуллин А.Б.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Мамбетов Н.М.* – кандидат педагогических наук, Актюбинский государственный университет искусств, г. Актюбе, Казахстан  
*Жияшева Ж.Ш.* – докторант Казахского национального педагогического университета им. Абая, г. Алматы, Казахстан  
*Советханұлы Д.* – докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Ескалиев М.З.* – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Шанкулов Е.Т.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Гусаков И.В.* – докторант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан  
*Кыдырбаева Д.Б.* – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Жанболатқызы А.* – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Афзалова А.Н.* – кандидат педагогических наук, доцент, Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань, Россия  
*Курбацкая А.В.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Таликин В.А.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Насиев Е.К.* – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан  
*Кулахметова Г.А.* – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Кулахметова Р.А.* – докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Тлеукенова Р.А.* – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан  
*Нурмухамбетова Ж.* – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан