



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№1 (55)2019



■ В этом номере:

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

ISSN 2306-5540



9 772306 554198



ҚАЗАҚ СПОРТ ЖӘНЕ ТУРИЗМ АКАДЕМИЯСЫ

03.02.2010 ж. № 0137383 мемлекеттік лицензия

6B014 - «Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған мұғалімдерін даярлау», 6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламалары бойынша ҚР ЖОО-ның Ұлттық рейтингінде жетекші орын алады.

ҚҰРМЕТТІ ТАЛАПҚЕРЛЕР!

Егер сіз дене шынықтыру мен спорт, туризм, мейрамхана ісі және қонақ үй бизнесі саласында сапалы білім алып, кәсіби жетістікке жеткізіңіз келсе, Университеттер спортының халықаралық федерациясы (FISU) 2015 жылы «Әлемнің үздік университеті» деп таныған Қазақ спорт және туризм академиясына түсіңіз!

ҚазСТА колледж - бакалавриат - магистратура - PhD докторантура бойынша үздіксіз білім беруді жүзеге асырады. Біздің академияда спорт және туризм саласындағы жоғары білікті профессор-оқытушылар құрамы, тәжірибелі педагог-жаттықтырушылар, белгілі ғалым-зерттеушілер қызмет етеді. Академия 32 елдің серіктес жоғары оқу орындарымен 58 халықаралық келісімшарт жасаған.

ҚазСТА студенттерінің әскери кафедрада «Дене даярлығы мен спортты ұйымдастыру» білім беру бағдарламасы (мамандығы) бойынша оқи жүріп, жұмысқа тұру аумағын кеңейте тусу мүмкіндігі бар.

Біздің нысандарымыз: ойын залдары, бокс, күрес, гимнастика, ауыр атлетика және фитнес залдары, жүзу хауызы, футбол алаңдары, жартасқа өрмелеу алаңқайы, қонақүй, Талғар ауданындағы тау шаңғысы базасы, Қапшағайдағы су спорттық базасы ҚазСТА-ның болашақ студенттеріне есігін айқара ашады.

Бакалавриат:

Шығармашылық емтиханға қабылдау 20.06 - 07.07

6B014 - «Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасы (мамандығы).

Оқыту жаңа білім беру траекториялары бойынша жүргізіледі:

1. Дене шынықтыру және жоғары жетістіктер спорты.
2. Дене шынықтыру және спорттық психология.
3. Дене шынықтыру, Денсаулық менеджменті.
4. Дене шынықтыру. Күзет қызметі.
5. Дене шынықтыру. Спорттық менеджмент.
6. Дене шынықтыру және спорттық журналистика.

Олимпиадалық спорт факультеті (ОСФ)

Тел. +7 (727) 292-24-21

Мамандандыру: баскетбол, үлкен теннис, волейбол, гандбол, регби, футбол, хоккей, биатлон, велоспорт, бильярд, семсерлесу, сырғымен жүгіру спорты, шаңғы спорты, мәнерлеп сырғанау, ату спорты, жеңіл атлетика, ЕДШ және массаж, жүзу, спорттық және көркем гимнастика, спорттық акробатика, фитнес сияқты спорт түрлері бойынша жүзеге асырылады.

Кәсіби спорт және жекпе-жектер факультеті (КСЖЖЖФ)

Тел. +7 (727) 292-78-29

Мамандандыру: қазақ күресі, тоғызқұмалақ, бүркітші, ат спорты, айкидо, кикбоксинг, каратэ, спорттық ұшу, таэквондо, еркін күрес, грек-рим күресі, дзюдо, самбо, бокс, ауыр атлетика, коян-қолтықұрыс, армрестлинг (қолкүресі), пауэрлифтинг, тай боксы сияқты спорт түрлері бойынша жүзеге асырылады.

6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламасы (мамандығы).

Оқыту жаңа білім беру траекториялары бойынша жүргізіледі:

1. Халықаралық туризм: туризм және бизнес индустриясы.
2. Спорттық және емдеу-сауықтыру туризмі.

Қабылдау шарттары:

6B014 - «Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасына (мамандығына) оқуға түсу үшін тапсыру қажет: Қазақстан тарихы және оқу сауаттылығы. ҚазСТА негізінде бейінді пәндердің орнына 2 шығармашылық емтихан тапсырады: жалпы дене даярлығы (ЖДД) және мамандандыру (таңдалпапалан спорт түрі бойынша).

6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламаларына (мамандықтарына) оқуға түсу кезінде бірінші міндетті блок – Қазақстан тарихы, математикалық сауаттылық пен оқу сауаттылығы және екінші блок – бейінді пәндер: география мен шет тілін тапсырады.

Қысқартылған оқу түрі бойынша оқуға түсетін колледж бітірушілері тапсырады:

6B014 - «Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасына (мамандығына) – жалпы бейінді (педагогика және психология негіздері) және бейінді пәнді (шығармашылық емтихан).

6B014 - «Жалпы дамудың пәндік мамандандырылған мұғалімдерін даярлау» білім беру бағдарламасына (мамандығына) қабылдау ҰБТ және шығармашылық емтихан (ДШЖС) нәтижелері бойынша жүргізіледі.

6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламасына (мамандығына) – жалпы бейінді пәндерді (география және ағылшын тілі) және бейінді пәнді (туристік қызметті ұйымдастыру) тапсырады.

6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламасына (мамандығына) – жалпы бейінді пәндер (Қазақстан тарихы) және бейінді пән (мейрамхана және мейманхана шаруашылықтарында қызмет көрсетуді ұйымдастыру).

6B111 - «Қызмет көрсету саласы» білім беру бағдарламаларына (мамандықтарына) қабылдау ҰБТ нәтижелері бойынша жүргізіледі.

Қабылдау комиссиясына ұсынылатын құжаттар тізімі:

1. Білімі туралы құжат (түпнұсқа).
2. ҰБТ сертификаты.
3. Медициналық анықтамa (форма 086-У).
4. Флюорография (суреттің түпнұсқасы).
5. Жеке нұалік көшірмесі - 6 дана.
6. Фотосурет 3x4 - 8 дана.
7. Соңғы 3 жылдағы халықаралық және республикалық жарыстар дипломдары.

Мекен жайымыз: 050022, Алматы қ., Абай даң., 85, тел. +7 (727) 292-38-21 e-mail: priem.kazast@mail.ru, сайт: www.kazast.kz

Условия приема:

Для поступления на образовательную программу (специальность) **6B014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития» необходимо сдать историю Казахстана и грамотность чтения. На базе КазАСТ вместе профильных предметов проводятся 2 творческих экзамена - общая физическая подготовка (ОФП) и специализация (избранный вид спорта).

При поступлении на образовательные программы (специальности) **6B111** - «Сфера обслуживания» сдают первый блок: история Казахстана, математическая грамотность и грамотность чтения; второй блок: профильные предметы - география и иностранный язык.

В выпускники колледжей, поступающие по сокращенной форме обучения, сдают:

На образовательную программу (специальность) **6B014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития» - общепрофильную дисциплину (основы педагогики и психологии) и профилирующую дисциплину (творческий экзамен).

На образовательную программу (специальность) **6B014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития» зачисление проводится по результатам ЕНТ и творческих экзаменов (ФКИС).

На образовательную программу (специальность) **6B111** - «Сфера обслуживания» - общепрофильные дисциплины (география и английский язык) и профилирующую дисциплину (организация туристской деятельности).

На образовательную программу (специальность) **6B111** - «Сфера обслуживания» - общепрофильные дисциплины (история Казахстана) и профилирующую дисциплину (организация обслуживания в ресторанах и гостиничных хозяйствах).

На образовательные программы (специальности) **6B111** - «Сфера обслуживания» зачисление проводится по результатам ЕНТ.

Список необходимых документов, для поступления в КазАСТ:

1. Документ об образовании (подлинник).
2. Сертификат ЕНТ.
3. Медицинская справка (форма 086-У).
4. Флюорография (оригинал снимка).
5. Копии удостоверения личности - 6 шт.
6. Фотографии 3x4 - 8 шт.
7. Дипломы международных и республиканских соревнований за последние 3 года.

Наш адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85, тел. +7 (727) 292-38-21, e-mail: priem.kazast@mail.ru, сайт: www.kazast.kz

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА

Государственная лицензия № 0137383 от 03.02.2010 г. занимает ведущее место в Национальном рейтинге вузов РК по образовательным программам: 6B014- «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития», 6B111- «Сфера обслуживания».



УВАЖАЕМЫЕ АБИТУРИЕНТЫ!

Если вы хотите получить качественное образование и добиться профессионального успеха в сфере физической культуры, спорта, туризма, ресторанного дела и гостиничного бизнеса, поступайте в Казахскую академию спорта и туризма, которая в 2015 году признана Международной федерацией университетского спорта (FISU) как «Лучший университет мира».

КазАСТ осуществляет непрерывное образование: колледж - бакалавриат - магистратура - докторантура PhD. У нас работают высококвалифицированный профессорско-преподавательский состав, опытные педагоги-тренеры, известные ученые-исследователи в области спорта и туризма. При академии действуют научно-исследовательские институты по спорту и по туризму. Академией заключено 58 международных договоров о сотрудничестве с вузами-партнерами из 32 стран мира.

Студенты КазАСТ имеют уникальную возможность расширить границы трудоустройства, обучаясь по специальности «Организация физической подготовки и спорта» на военной кафедре.

Наши спортивные сооружения - залы спортивных игр, бокса, борьбы, гимнастики, тяжелой атлетики и фитнеса, плавательный бассейн, футбольные поля, скалодром, горнолыжная база в Талгарском районе, водно-спортивная база на Капчагае - широко распахнули свои двери для студентов КазАСТ.

Бакалавриат:

Прием заявлений на творческий экзамен с 20.06 по 07.07

Образовательная программа (специальность) **6B014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития»

Обучение ведется по новым образовательным траекториям:

1. Физическая культура и спорт высших достижений.
2. Физическая культура и спортивная психология.
3. Физическая культура. Менеджмент здоровья.
4. Физическая культура. Охранная деятельность.
5. Физическая культура. Спортивный менеджмент.
6. Физическая культура и спортивная журналистика.

Факультет олимпийского спорта (ФОС)

Тел. +7 (727) 292-24-21

Специализации: баскетбол, большой теннис, волейбол, гандбол, регби, футбол, хоккей, биатлон, велоспорт, бильярд, фехтование, конькобежный спорт, лыжный спорт, фигурное катание, стрелковый спорт, легкая атлетика, ЛФК и массаж, плавание, спортивная и художественная гимнастика, спортивная акробатика, фитнес.

Факультет профессионального спорта и единоборств (ФПСИЕ) Тел. +7 (727) 292-78-29

Специализации: қазақкүресі, тоғызқұмалақ, бүркітші, конный спорт, айкидо, кикбоксинг, каратэ, спортивное ушу, таэквондо, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, самбо, бокс, тяжелая атлетика, рукопашный бой, армрестлинг, пауэрлифтинг, тайский бокс.

Образовательная программа (специальность): **6B111** - «Сфера обслуживания».

Обучение ведется по новым образовательным траекториям:

1. Международный туризм: индустрия туризма и бизнеса.
2. Спортивный и лечебно-оздоровительный туризм.

Образовательная программа (специальность) **6B111** - «Сфера обслуживания».

КазАСТ предоставляет возможность молодым и талантливым, желающим связать дальнейшую жизнь с индустрией туризма, открыть собственный ресторан или гостиницу.

Студенты факультета туризма имеют возможность прохождения международной практики в дальнем и ближнем зарубежье, в ресторанах и гостиницах г. Алматы.

Факультет туризма (ФТ)

Тел. +7 (727) 292-14-81

Магистратура: +7 (727) 292-30-07

Послевузовское образование в КазАСТ направлено на подготовку кадров с присуждением степени «магистр» по образовательным программам (специальностям) **7M014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития» и **7M111** - «Сфера обслуживания» по двум направлениям подготовки: профильному; научно-педагогическому.

Профильная магистратура реализовывает образовательные траектории по подготовке управленческих кадров для отраслей образования, сферы услуг, обладающих углубленной профессиональной подготовкой. В рамках образовательной программы (специальности) «Физическая культура и спорт» Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития открыта «Высшая школа тренеров».

Срок обучения - 1 год.

Научно-педагогическое направление магистратуры реализовывает образовательные программы послевузовского образования по подготовке научных и педагогических кадров для системы высшего, послевузовского образования и научной сферы, обладающих углубленной научно-педагогической подготовкой.

Срок обучения - 2 года.

Докторантура PhD: +7 (727) 292-30-07

Послевузовское образование направлено на подготовку кадров с присуждением степени доктора философии (PhD) по образовательным программам (специальностям) **8D014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития» и **8D111** - «Сфера обслуживания».

Срок обучения - 3 года.

На образовательные программы (специальности) магистратуры **7M014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития», **7M111** - «Сфера обслуживания», необходимо сдать вступительный экзамен по иностранному языку и комплексный экзамен по специальности, который проводит Национальный центр тестирования Министерства образования и науки РК. Прием заявлений проводится с 03 по 25 июля, вступительные экзамены проводятся с 8 по 16 августа.

На образовательные программы докторантуры **8D014** - «Подготовка учителей с предметной специализацией общего развития», **8D111** - «Сфера обслуживания» необходимо предоставить оригинал международного сертификата, подтверждающие владение иностранным языком в соответствии с общеевропейскими компетенциями (стандартами) владения иностранным языком.

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№1 (55) 2019

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №1 (55) 2019
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 – 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 – 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)

Усин Жанат Амангельдинович – доктор педагогических наук, профессор, Павлодарский государственный педагогический институт (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)

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.

Дизайнер

Марат Манарбекович Тынышкалиев
**Компьютерде беттеген және
мұқабасын безендірген**
Айша Қалшева

ИБ №12680

Подписано в печать 28.03.2019.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 8,0 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №1691.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета
им. аль-Фараби.
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома
«Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ, ИМПАКГ, ФАКТОР, КАЗБЦ – 0,173

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Тұралбаева А.Т., Маршалхан А.</i> «Спорттық дарындылық» ұғымының теориялық аспектілері.....	6
<i>Жанғанатова К.Н., Ескалиев М.З.</i> Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мамандарды дайындайтын Орта Азия мен Қазақстандағы тұңғыш жоғары оқу орнына – 75 жыл (1944-2019 жж.)	11
<i>Berekbussunova G.M.</i> Modern problems of professional orientation and professional selection of future teachers to enroll in educational institutions of the Republic of Kazakhstan	18
<i>Белегова А.А., Сайлинова Қ.Қ.</i> Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексия түрлерінің психологиялық-педагогикалық еңбектердегі жіктемесі	23
<i>Рыскалиев С.Н., Андрущшин И.Ф., Дошыбеков А.Б.</i> Болашақ дене мәдениеті мұғалімдерінің басқарушылық құзыреттілігінің сипаттамасы.....	28
<i>Сыдықов Н., Құлбаев А.Т.</i> Дене шынықтыру және спорттық менеджмент негіздері	33

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Дошыбеков А.Б., Уанбаев Е.Қ., Ескалиев М.З., Джамбырбаев Б.О.</i> Дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы маркетинг-мамандардың релевантты моделі сипаттамалары.....	38
<i>Жунусбеков Ж.И., Габдуллин А.Б., Кудериев Ж.К., Джамалов Д.Д., Ботағариев Т.А.</i> Повышение эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.....	43
<i>Жетимеков Е.Т., Кубиева С.С., Ботағариев Т.А., Жунусбеков Ж.И.</i> Основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза и пути повышения эффективности их реализации	47
<i>Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Онгарбаева Д.Т., Сабырбек Ж.Б., Аликей А.</i> Динамика показателей физической подготовленности студентов-юношей основного учебного отделения.	54

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

<i>Доскараев Д.Б., Алтынбек Е.Т., Доскараев Б.М., Бекембетова Р.А.</i> Роль тренера и основные положения планирования подготовки юных теннисистов.	61
<i>Доскараев Д.Б., Алтынбек Е.Т., Доскараев Б.М.</i> Қазақстандағы теннис және ойынды дамытудың құрылымы мен тенденциялары.....	71
<i>Макогонов А.Н., Макогонова Т.А., Шалабаева Л.И. Федоров А.И.</i> Оптимальная высота для горной подготовки и ее зависимость от географического расположения горного региона.	78

<i>Болдырев Б.Н., Санауов Ж.А.</i> Методология использования структурно-стилевых и квалификационных особенностей каратэ-до при подготовке единоборцев.	83
<i>Шепетюк Н.М., Конакбаев Б.М., Шепетюк М.Н., Кубашева Н.Д., Джамбырбаев Б.О.</i> Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы.....	88
<i>Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Қусакбаева Б.А., Имангалиева М.М., Кашкын Ж.С.</i> К вопросу оценки специальной выносливости дзюдоисток, используя результаты регистрации технических действий.	94
<i>Галиева Г.Б., Маусумбаева А.М., Озенбаев М.Р., Кильбаев К.К., Токкулинова Г.К.</i> Физиологические реакции тренированного организма на стандартные нагрузки.....	100
<i>Сейсенбеков Е.К., Тастанов Ә.Ж., Сақаева Л.Б., Әшімханов Ғ.Р., Телахынов Е.Б.</i> Спорттық күрестегі арнайы күш дайындығының рөлі.	105
<i>Испамбетова Г.А., Алимханов Е.А., Еланцев А.Б., Маутенбаев А.А., Сабырбекова Л.А.</i> Инклюзивті білім алушы мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене және функционалды дайындықтарының салыстырмалы талдауы.	110
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА	
<i>Иргебаев М.И., Макогонов А.Н., Қарлыбаев М.С., Закирьянов Б.Қ., Омаров Қ.М.</i> Туристердің физикалық дайындық деңгейіне байланысты таулы жорықта жүктемеге бейімделу ерекшеліктері.	120
Сведения об авторах	126

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



FTAMP 77.01.01

¹Туралбаева А.Т., ²Маршалхан А.

¹«Өрлеу» Біліктілікті Артыру Ұлттық Орталығы» АҚ филиалы Алматы облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты, Алматы қ., Қазақстан

²С. Асфендияров атындағы Қазақ ұлттық медицина университеті, Алматы қ., Қазақстан

«СПОРТТЫҚ ДАРЫНДЫЛЫҚ» ҰҒЫМЫНЫҢ ТЕОРИЯЛЫҚ АСПЕКТІЛЕРІ

Туралбаева Алмаш Тұрғанбайқызы, Маршалхан Аян

«Спорттық дарындылық» ұғымының теориялық аспектілері

Аңдатпа. Мақалада студент жастарды салауатты өмір салтына баулуда спорттық дарындылық мәселесінің маңызы түсіндіріледі. Спорттық дарындылық ұғымының теориялық тұстары талданып, құрылымы айқындалды. Спорттық дарындылық жайлы философиялық, психологиялық, педагогикалық әдебиеттерге талдау жасау барысында спорттық дарындылық ұғымы нақтыланды. Мәселен, Ежелгі Греция, Рим мемлекеттерінде жан-жақты адам болу үшін, алдымен спорт қалыптасқан, поэзия, музыка, шешендік өнер т.б. игеру арқылы үйлесімді адам тәрбиелеу міндеті қойылды. Бұл кезеңдегі еңбек қажеттілігімен туындаған спорт толығымен даму сипатында болғандығын алға тартамыз. Қазірде ғылымдағы біздің зерттеу мәселеміз бойынша мөлiметтерге ешқандай күдікпен қарауға болмайды, өйткені дарындылық көптеген факторлардың өзара қатынасы; танымдық және тәжірибелік үрдістердің қорытындысына байланысты. Атап айтқанда, спорттағы табиғи талабы, әлеуметтік жағдайы, студенттің жеке қасиеті. Дарындылықтың дамуы көбіне жоғары дәрежедегі мақсаттылық арқылы іс-әрекеттік ықпал жасағанда ғана жүзеге асады. Біз, спорттық дарындылыққа – дене қозғалыстары іс-әрекеттерінде саналы белсенділік пен қимыл-қозғалыс жолында берілген талаптан тыс жоғары нәтиженің көрінісі және белгілі бір спорт түріне деген жоғары қабілеттілік» деп анықтама бердік. Сондықтан рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта ұстап, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы спорттық дарындылықты дамытуға болады.

Түйін сөздер: спорттық дарындылық, дарындылық, қабілеттілік, генетика, саналы белсенділік.

Turalbayeva Almash, Marshalkhan Ayan

Theoretical aspects of the concept of «sports talent»

Abstract. The article reveals the importance of the problem of sports talent in the introduction of students to a healthy lifestyle. The theoretical aspects of the concept of sports giftedness were analyzed and the structure was determined. During the analysis of philosophical, psychological, pedagogical literature about sports giftedness the concept of sports giftedness was clarified. For example, in order to be gifted in Ancient Greece, Rome, first of all, formed sports, poetry, music, oratory. Through development the task of education of the harmonious person is set. We believe that during this period the sport caused by labour needs was of a fully developing nature. To date, we can not doubt the information on our research in science, as giftedness depends on the relationship of many factors; the results of cognitive and practical processes. In particular, the natural requirement in sports, social status, personal qualities of the student. The development of giftedness is largely carried out only under active influence with a high degree of expediency. We have determined that sports talent is a manifestation of high results in excess of the requirements for movement and conscious activity in the activity of physical movements, and a high ability to a certain sport". Therefore, on a spiritual and moral basis, it is possible to maintain physical education in succession, to develop sports giftedness through the skills of a healthy lifestyle.

Key words: sports giftedness, giftedness, ability, genetics, conscious activity.

Туралбаева Алмаш Тұрғанбайқызы, Маршалхан Аян

Теоретические аспекты понятия «спортивная одаренность»

Аннотация. В статье раскрывается значение проблемы спортивной одаренности в приобщении студенческой молодежи к здоровому образу жизни. Были проанализированы теоретические аспекты понятия спортивной одаренности и определена структура. В ходе анализа философской, психологической, педагогической литературы было уточнено понятие спортивной одаренности. Например, для того, чтобы быть одаренным в Древней Греции, Риме, в первую очередь, были сформированы спорт, поэзия, музыка, ораторское искусство. Через освоение поставлена задача воспитания гармоничного человека. Мы считаем, что в этот период спорт, вызванный трудовыми потребностями, носил полностью развивающийся характер. Без сомнения, одаренность зависит от многих факторов; результатов познавательных и практических процессов.

В частности, естественные требования в спорте – социальное положение, личностные качества студента. Развитие одаренности во многом осуществляется только при деятельном влиянии с высокой степенью целесообразности. Мы дали определение, что спортивная одаренность – проявление высокого результата сверх требований, предъявляемых к движению и сознательной активности в деятельности физических движений, и высокая способность к определенному виду спорта». Поэтому на духовно-нравственной основе можно поддерживать в преемственности физическое воспитание, развивать спортивную одаренность через навыки здорового образа жизни.

Ключевые слова: спортивная одаренность, одаренность, способность, генетика, сознательная активность.

. Еліміздің әлемдік өркениетке, демократиялық дәстүрге өту жағдайында адамзат қоғамының ғасырлар бойы жинақтаған жалпы құндылықтар мұрасына ден қоюы, рухани-адамгершілік негізінде дене тәрбиесін сабақтастықта дамытып, салауатты өмір сүру дағдылары арқылы дене мәдениетін қалыптастырудың өзектілігі артуда. Бұл ел Президенті Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2030» бағдарламасында, ҚР «Білім туралы» Заңында, Қазақстан Республикасы білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында білім беру жүйесінің басты міндеттері ретінде беріліп отыр.

Дарындылықты дамыту жайлы Қазақстан Республикасының «Білім туралы» Заңының 3-бап, 6-тармағында «Жеке адамның білімдарлығын ынталандыру және дарындылығын дамыту», – деп көрсетілген. Бұл білім беру мекемелері мен оның басқа да субъектілері үшін бағдарламалық идея болып табылады [1].

Спортқа деген қабілеттілікті ұлттық және жалпыадамзаттық құндылық қағидаларымен сабақтастыра зерттеу – бүгінгі күн талабынан туындап отырған педагогика ғылымының міндеттерінің бірі. Дене тәрбиесінің мәнін бүгінгі жаңа заман талабына сәйкес қарастыру – бұл адамды өзі өмір сүрген ортаның жемісі ғана емес, сол ортадағы дене мәдениеті, адамгершілік қарым-қатынасы әрекетімен көрініні айқындалады. Оның үстіне қоғамдағы салауаттылық, дене мәдениеті мен рухани құндылықтардың табиғаты, мәні, шығу тегі және атқаратын қызметтері туралы жан-жақты зерттеу, студенттердің бойындағы спорттық дарындылықты дамыту қажеттігін алға шығарады.

Реформалау және халықаралық байланыс елімізде білім беру жүйесіне үлкен өзгеріс жасауға мүмкіндік туғызды. Сондықтан ұлтты ұлт етіп дүниежүзілік деңгейге көтеретін оның спорттағы дарынды тұлғалары.

Осы орайда біз, студенттердің спортқа деген дарындылығын қарастырып отырмыз. Ол үшін ең алдымен дарындылық мәселесінің теориялық зерттеулерін көрсетуді жөн көрдік.

Зерттеу әдістері және оны ұйымдастыру.

Дарындылыққа байланысты әдебиеттерді талдау барысында өркениетті әлем дарындылық және спорттағы дарындылықты нағыз құндылық деп есептейтінін түсіндік. Осыған байланысты теория мен тәжірибеде дарындылық құбылысын зерттеп білуге, сондай-ақ спорттық дарындылық мәселесіне қызығушылық артуда.

Зерттеулерге сүйенсек, дарындылықты генетикалық нәрсе деп қарастырып, оны белгілі бір даму сатысының нәтиже көрсеткіші ретінде түсіндіреді. Ерте дәуірде адам психикасы танымдық құбылыстың ішіндегі танып білуге, ұғынуға өте қиын мәселелердің бірі болғандықтан, жеке-леген адамдардың табиғи ерекшелігі мен оларда табиғи қабілеттіліктің болуы құдіреті күшті құдайдың жаратқаны деп есептегені белгілі [2].

Ежелгі Греция, Рим мемлекеттерінде жан-жақты адам болу үшін, алдымен спорт қалыптасқан, поэзия, музыка, шешендік өнер т.б. игеру арқылы үйлесімді адам тәрбиелеу міндеті қойылды. Бұл кезеңдегі еңбек қажеттілігімен туындаған спорт толығымен даму сипатында болды. Грецияда ақын-жазушылар спортты, дене мүмкіндіктерін мадақтап көптеген еңбектер шығара бастады.

Платонның өзі саналы мемлекетті құру үшін алдымен барлық адамдар спортпен айналысып, дене салауаттылығына көңіл бөлу қажеттілігіне тоқталды [3].

Ғылыми әдебиеттерді талдау көрсеткендей, дарындылық – Орта Азия мен Қазақстан ғалымдарын да толғандырған мәселе. Белгілі ойшылдар әл-Фараби, Иассауи, Ибн Сина т.б. философия, логика, химия, астрономия, география, медицина, психология, спорт ғылымдарымен бірге тәрбие мәселесіне еңбектерін арнаған. Осылайша ғалымдар еңбек қызметіне, дене тәрбиесіне, қажеттілікке, қабілеттілікке үлкен мағына берді. Дарындылықтың тұқым қуалайтындығы, ұрпақтан-ұрпаққа берілетіндігі сөзсіз екендігін ғалымдардың келесідегідей еңбектерінен аңғаруға болады.

Ж.Ж. Руссоның тұжырымы баланың табиғатпен байланыста жетілетінін жақтады. Оның

пікірінше, тәрбие: «баланың табиғи ерекшелігіне араласпай, оның өсуіне ерік беруі қажет», - деді. Оның қызығушылығын, еліктеушілігін, дарындылығын табиғи тұрғыда зерттеуді ұйғарды [4].

А. Дистервегтің тұжырымдауы бойынша, «нағыз тәрбие – дамудың табиғатқа ұқсас түрін және оның күнделікті өсіп-жетілуіне ұдайы ұмтылады. Егер дарындылық ерте оянса немесе шамадан тыс шаршаса соның салдарынан әлсірейді, ал дарындылық кеш пайда болса, ол қандай қабілетті болса да, ешқашан ойлаған мақсатына жете алмауы мүмкін» деп тұжырым жасады [5].

Д. Хебб «генотиптік интеллект» деген ұғымды енгізді. Бұл таза тұқым қуалайтын интеллект сыртқы ортамен қарым-қатынас орната отырып, «фенотиптік интеллекті» құрайды. Соңғысының деңгейі бәрімізге белгілі тест әдісімен анықталады. Д. Хеббтің ойынша ген арқылы берілуі мен сыртқы ортаның әсерінің арасындағы қатынас 8:2. Мұнда 8-тұқым қуалаушылық, 2-сыртқы орта. Осыдан ол мынадай қорытындыға келеді: ой-өріс (интеллект) – бұл мәдени-әлеуметтік орта мен индивидтің (адамның) тәжірибесінен пайда болатын өнім, ал осы тәжірибені ассимиляциялап, (жинақтап) тиімді пайдалана білуінің 80% генотиптік құрылымға байланысты [6].

Бүгінгі күні ғылымдағы біздің зерттеу мәселеміз бойынша мәліметтерге ешқандай күдікпен қарауға болмайды, өйткені дарындылық көптеген факторлардың өзара қатынасы; танымдық және тәжірибелік үрдістердің қорытындысына байланысты. Атап айтқанда, спорттағы табиғи талабы, әлеуметтік жағдайы студенттің жеке қасиеті. Дарындылықтың дамуы көбіне жоғары дәрежедегі мақсаттылық арқылы іс-әрекеттік ықпал жасағанда ғана жүзеге асады.

Ғалымдар спорт, музыка, интеллект және т.б. дарындылықтағы қабілеттіліктің (Б.Т. Ананьев, Н.С. Лейтес, К.К. Платонов, Б.М. Теплов, В.Д. Шадриков т.б.) арақатынасын зерттеді. Білімнің әр

түрлі саласын (философия, психология, генетика, физиология, педагогика, әлеуметтану, спорт) кешенді пәнаралық зерттеуді талап ететін дарындылық табиғаты күрделі әрі көпқырлы болғандықтан ғалымдар оны әр түрлі қырынан қарастырды:

– спорттық дарындылық мәселесі жайында ресейлік ғалымдар (В.М. Ушаков, В.П. Божович, Л.П. Сергиенко және т.б.) еңбектерінде зерделенген;

– дарындылықты мәдени-білім беру ортасының кейбір шарттарымен байланыстыра (О.М. Дьяченко, Н.Б. Шумакова т.б.) отырып қарастырды;

– дарындылардың жеке дара айырмашылықтары мен қабілеттілігінің психологиясы мен психофизиологиясы мәселесі бойынша (Э.А. Голубева, В.С. Мерлин, А.И. Савенков т.б.); жеке дара айырмашылықтардың генетикалық алғышарттары бойынша (И.В. Леонтьев және т.б.) ғылыми жұмыстар жүргізілді.

Жоғарыда айтып кеткеніміздей, шетелдерде «дарындылық», «дарынды адамдар» мәселесі бойынша теориялық және эксперименталды материалдардың кең ауқымы жинақталған. Ф. Баррон, Х. Гарднер, Дж. Гилфорд, Х. Пассов, П. Торренс, Дж. Фельдхьюсен, т.б. өз зерттеулерін осы мәселеге арнаған. «Дарындылықтың» олар жасаған әр түрлі теориялық үлгілері бар.

Бұл тұста И.П. Павловтың еңбектерін де атап өткіміз келеді. Автор өз зерттеулерінде егер арнайы қабілеттіліктер жалпы негіздерден дамыса, онда олар шығармашылық дәрежеде, яғни білім беруде, техникада, мәдениетте жетіледі деп көрсеткен [7].

Сондай-ақ, дарындылықтың түрлерін зерттеген Ганьенің ұсынған үлгісі, оның жасаған дарындылық пен таланттың үлгісінде дарын адами әрекетке қатты ықпал ететін әсерлер мен өзгерістер арқасында талантқа айналатын немесе айналмайтын табиғи қабілет ретінде қарастырғанын зерделеуді айтып өтуді жөн санадық (1-кесте).

1-кесте – Ганьенің дарынның талантқа айналуының үлгісі

Дарындылық Зияткерлі (пайымдау, есте сақтау, ауызша айту) Шығармашылық (жаңа) Әлеуметтік-эмоционалдық (лидерлік, жанашырлық) Қозғалыс (күш-қуат)	Жеке тұлғалық ішкі ықпалдар Түрткі Мінез-құлқы Жеке тұлғасы	Талант Оқу пәндері бойынша Стратегиялық Технологиялық Бейнелеу өнері Қарым-қатынастық Іскерлік Спорттық Көшбасшылық
	Дамытпалы үрдіс Білім алу, тәрбие, жаттығу	
	Айналасы Адамдар Міндеттер мен шаралар Қоршаған ортаның ықпалы	

Мұнда табиғи қабілеттер (дарын) іс-әрекеттің ерекше түрін атқару мүмкіндігі ретінде көрінеді – асқан дарынның арқасында оны игеру оңайға түседі. Мәселен, спортқа ептілік қабілеті бар адам табиғаты жағынан осы қасиетті қажет ететін кез келген спорт қимылдарын орындауға аса бейімді. Алайда, талант дарынның білім алу, тәрбие, жаттығу арқасында ұшталған әрі жүйелі түрде дамиды, спорттың нақты бір түріне қатысты дағдыға айналуы арқылы көрініс табады. Осылайша пайымдау қабілеті дарын ретінде спортшыларға, шахмат ойыншыларына және т.б. қажетті дағдыға айналады, бірақ бұл адамның ішкі тұлғалық және қоршаған ортаның ықпалына да байланысты [8].

Спорттық дарындылықтың тұқымқуалаушылық факторынан болуы әбден ықтимал. Ол жөнінде қабілеттің дамуының табиғи негізін құрайтын нышандардың жинағы – дарындылық болып табылады. И. Ожеговтың түсіндірмелік сөздігінде дарындылық табиғатпен берілген ерекше қабілет деп түсіндіріледі. Адами тұрғыдан ойлау, ізденушілік – табиғаттың адамға берген тамаша сыйы. Қабілет барлық адамның бойынан табылары сөзсіз. Қабілетті болу – адамдағы жеке-дара өзіндік ерекшелік, яғни бір адамның екінші адамнан айырмашылығын көрсететін психологиялық сипат. Қабілеттің мұндай сипаттарын былайша түсіндіруге болады. Мәселен, саусақтарының салалы болуы

музыканттарға, ал бойшаң болып келуі – баскетболшы-спортшыларға тән ерекшелік. Бірақ бұл түсінік нағыз дәлел бола бермейді [8].

Спорттық дарындылықты ұстанған студенттердің жаттығуларының нәтижесінде ағзасы өзгереді және күрделі қызмет жағдайына бейімделудің айқын түрін көрсетеді. Осы бейімделу арқасында спорттық дарынын аша алуы ықтимал.

Қызметтің белгілі бір түрімен шұғылданду, талантты қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Талантты адамның қол жеткізген табыстарын барлық уақытта өлшеуге немесе оның белгі бір мөлшерде екенін айтуға болмайды.

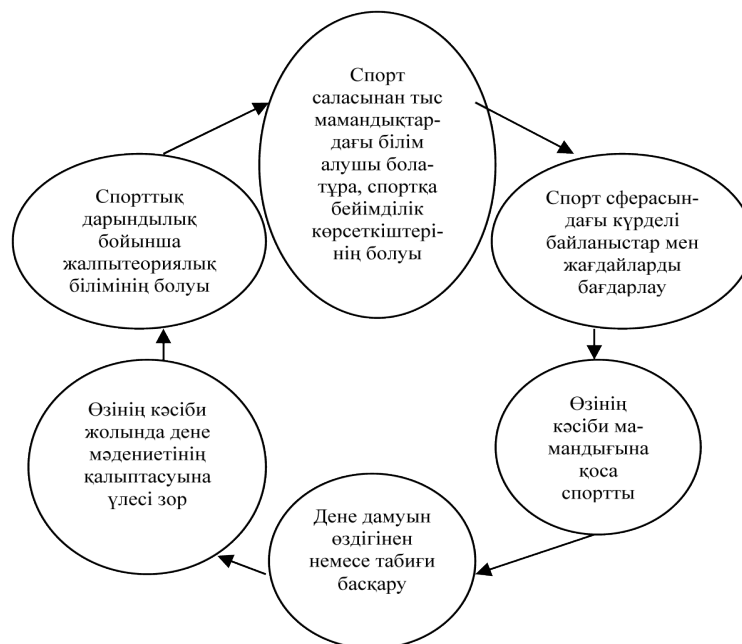
Жалпы алғанда, дене дамуындағы спорттық дарындылықтың ашылу мүмкіндіктерін сараласақ, олардың мынадай жағдайларға байланысты пайда болатынын анықтауға болады:

– дене дайындығы жетілген, денсаулығы мықты адамдардың қажеттілігінен туындаған қоғамдық өмірдің іс-тәжірибесі;

– әр түрлі тарихи кезеңдерде ойшылдар мен ағартушылардың жан-жақты жетілген жеке тұлғаны тәрбиелеу туралы ой-тұжырымдары мен идеялары;

– үйлесімді дамыған, жан-жақты, білімді де білікті ұрпақ тәрбиелеудегі озат педагогикалық іс-тәжірибелер мен ұсыныстар;

Осы орайда спорттық дарындылық құрылымын келесідегідей суретте ұсынамыз (1-сурет).



1-сурет – Спорттық дарындылықтың құрылымы

Спорттық дарындылығы бар студенттердің жеке тұлғалық дене мәдениеті кәсіптің әлеуметтік маңыздылығына, педагогикалық қызметке өмірлік қажеттілігінің, дамыған кәсіби мақтанш сезімінің, еңбекқорлықтың, жұмысқа қабілеттіліктің, туындайтын кәсіби міндеттерді тез әрі сапалы шешуге, педагогикалық тәжірибесін кеңейтуге, кәсіби шеберлікке жетуге даярлықтың бірлігінен құралады.

Зерттеу бағыты бойынша жақын диссертациялық жұмыстар туралы айтатын болсақ О.А. Аяшевтің, Т.Ж. Бекбатчаевтың, А.А. Жолдасбекова, Ж. Егізбаевтың еңбектері дене мәдениетіне баулуға, осы тұрғыда студенттердің спортқа қабілеттілігін арттыруға көп көңіл бөледі.

Демек, жоғары оқу орындарында студенттердің спорттық дарындылығын дамыту денсаулығы мықты, жан-жақты дамыған, алуан түрлі дене және ақыл-ой еңбектерін тәрбиелеуге қабілетті ұрпақты даярлау жөніндегі мемлекет-

тік қажеттілік талаптарына байланысты жүргізілетін іс.

Қорытынды. Қорыта келгенде, теориялық талдауларды жүргізе отырып, біз, спорттық дарындылық – дене қозғалыстары іс-әрекеттерінде саналы белсенділік пен қимыл-қозғалыс жолында берілген талаптан тыс жоғары нәтиженің көрінісі және белгілі бір спорт түріне деген жоғары қабілеттілік» деп өз анықтамамызды береміз.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы спорт, дене тәрбиесі бойынша сұраныстардың артуы, оларды даярлаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ мамандардың дене мәдениеті даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жүзеге асыру жұмыстары кең етек алып отыр.

Әдебиеттер

- 1 Білім туралы Қазақстан Республикасының 2007 жылғы 27 шілдедегі №319-III Заңы. <http://adilet.zan.kz/rus/docs/K1500000377> (дата обращения 14.02.2019)
- 2 Дж.Реале, Д. Антисери. Батыс философиясы: бастауынан бүгінгі күнге дейін. – Алматы, 2012. – 167 б.
- 3 Руссо Ж.Ж. Педагогические сочинения: в 2-х т. / под ред. Джиблидзе; сост. Джуринский. – М.: Педагогика, 1981. – 656 с.
- 4 Гершунский Б.С. Философия образования для XXI века. – М., 2002. – 508 с.
- 5 Тұралбаева А.Т. Отбасы мен мектептің ынтымақтастығы жағдайында дарынды балаларды тәрбиелеу: филос. док. (PhD) ... дис. – Алматы, 2014. – 136 б.
- 6 Павлов И.П. Условный рефлекс // Сочинения. – М., 1949. – Т. 3. – 518 с.
- 7 Gagne F. 'Learning about the nature of gifts and talents through peer and teacher nominations', in M.W. Katzko and F.J. Monks (eds) Nurturing Talent: Individual Needs and Social Ability. – Assen; The Netherlands: Van Gorcum, 1995. – P.274-278.
- 8 Ожегов С.И. Словарь русского языка. – Екатеринбург, 1994. – 800 с.

FTAMP 77.01.09

Жанғанатова К.Н., Ескалиев М.З.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ МЕН СПОРТ САЛАСЫНДАҒЫ МАМАНДАРДЫ ДАЙЫНДАЙТЫН ОРТА АЗИЯ МЕН ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ТҰҢҒЫШ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНА – 75 ЖЫЛ (1944-2019 ЖЖ.)

Жанғанатова Калимаш Нұратдинқызы, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы

Дене тәрбиесі мен спорт саласындағы мамандарды дайындайтын Орта Азия мен Қазақстандағы тұңғыш жоғары оқу орнына – 75 жыл (1944-2019 жж.)

Аңдатпа. Мақалада қазіргі Қазақ спорт және туризм академиясының алғаш 1944 жылы Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институты болып құрылған уақытынан бастап, бүгінгі күнге дейінгі тарихы қарастырылған. Институттың 1946-1956 жылдардағы материалдық-техникалық негізі, факультеттер мен кафедралардың ашылуы, Мәскеу мен Ленинградтың дене тәрбиесі институтынан шақырылған тәжірибелі ғалымдар мен жас дарынды оқытушылар, институт түлектері және олардың бүкілодақтық жарыстарда жеткен жетістіктері, әр жылдары басқарған басшылары мен олардың білім ордасында қалдырған іздері зерделенген. Сондай-ақ, бүгінгі таңдағы академияның білім беру жүйесі, кітапхана қоры, ғылыми әлеуеті (потенциал), халықаралық байланыстары, дене тәрбиесі мен спорттық университеттердің халықаралық қауымдастығындағы орны, 2017 жылы Алматы қаласында өткен XXVIII бүкіләлемдік қысқы универсиадаға қосқан үлесі, ҚазСТА жанында арнайы жұмыс істеп тұрған балалардың спорттық академиялары осы ғылыми еңбекте қамтылған.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі институты, академия, материалдық-техникалық негізі, ректор, спорт шебері, әлемнің үздік университеті, халықаралық байланыстар, универсиада.

Zhangangatova Kalimash Nuratdinovna, Yeskaliyev Mukhtar

The first high school in the field of sports and physical education in Central Asia and Kazakhstan is 75 years old (1944-2019 y.)

Abstract. The article discusses the history of the Kazakh Academy of Sport and Tourism since the creation of the Kazakh State Institute of Physical Education in 1944 until today. It tells about the material and technical base of the institute in 1946-1956, the opening of faculties and departments, about invited eminent scientists, as well as young talented teachers from the Institute of Physical Culture of Moscow and Leningrad. The author pays special attention to information about graduates of the institute and their achievements in All-Union competitions, about the leaders who headed the institute in different years and their contribution to the prosperity of the university. The author also writes about the educational system of the Academy, the library, scientific potential, international relations, the role of the Academy in the International University Sports Federation, and the contribution of the Academy to the preparation and holding of the 28th World Winter Universiade in 2017 in Almaty. In addition, the article writes about the specialized children's sports academies operating at KazAST, created with the aim of forming the Olympic reserve of the Republic of Kazakhstan.

Key words: institute of Physical Education, Academy, material and technical base, rector, master of sports, Best University of the World, international relations, universiade.

Жанғанатова Калимаш Нұратдиновна, Ескалиев Мұхтар Зейнолдинович

Первому в Средней Азии и Казахстане высшему учебному заведению по подготовке специалистов в области спорта и физического воспитания – 75 лет (1944-2019 гг.)

Аннотация. В статье рассматривается история Казахской академии спорта и туризма с момента создания в 1944 году Казахского государственного института физической культуры до сегодняшнего дня. Рассказывается о материально-технической базе института в 1946-1956 годы, открытия факультетов и кафедр, о приглашенных видных ученых, а также молодых талантливых преподавателях из Институты физической культуры Москвы и Ленинграда, выпускниках института и их достижениях во всесоюзных соревнованиях, о руководителях, в разные годы возглавлявших институт, и их вкладе в процветание вуза. Также речь идет об образовательной системе академии, библиотеке, научном потенциале, международных связях, о роли академии в Международной федерации студенческого спорта, о вкладе академии в деле подготовки и проведения в 2017 году в городе Алматы 28-й Всемирной студенческой зимней Универсиады, о действующих при КазАСТ специализированных детских спортивных академий с целью формирования олимпийского резерва Республики Казахстан.

Ключевые слова: Институт физкультуры, академия, материально-техническая база, ректор, мастер спорта, лучший университет мира, международные связи, универсиада.

Кіріспе. Тарихқа көз жүгіртсек, КСРО Халық Комиссарлар Кеңесінің № 1581 «Дене тәрбиесі мамандарын дайындау шаралары» қаулысымен 1944 жылдың 14 қарашасында Алма-Ата қаласында Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институты (КазГИФК) салтанатты түрде ашылған. Алғашында институт ғимараты Совет № 22 (қазіргі Қазыбек би) көшесіндегі Дене тәрбиесі техникумы ғимаратында орналасқан. 1965 жылдан бастап қазіргі тұрған орны Абай даңғылы 85 жаңа ғимаратқа көшіріледі. Білім Ордасы 1944 жылдан 1972 жылға дейін Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институты (КазГИФК), 1972-1997 жылға дейін Қазақ дене тәрбиесі институты (КазИФК), 1998 жылдан бастап Қазақ спорт және туризм Академиясы (КазАСТ) аталып келеді [1]. Осыдан 75 жыл бұрын ашылған бұл білім ордасы бүкіл Орта Азия бойынша дене тәрбиесі мен спорт саласының мамандарын дайындайтын жалғыз және тұңғыш ЖОО болды [2].

Зерттеу нәтижелері. Орта Азия өңірі бойынша тұңғыш ЖОО болғандықтан институт Өзбекстан, Қырғызстан, Түркменстан және Тәжікстан одақтас республикаларын спорт саласындағы мамандармен ішінара қамтамасыз етіп отырған. Институт өзінің ашылған күнінен бастап Қазақстан ғана емес бүкіл Орта Азиядағы дене тәрбиесі мен спорт саласындағы ғылыми-педагог мамандарды дайындайтын орталық болды [3].

Сондықтан да болар КСРО-ның түкпір-түкпірінен тәжірибелі ғалымдар мен жас дарынды оқытушылар жұмысқа шақырылды. Сол жылдары Ленинград дене тәрбиесі институтынан А.И. Яшкичев (спорттық ойындар кафедрасының меңгерушісі), В.С. Карунина (жеңіл атлетика кафедрасының аға оқытушысы), М. Таникеев (дене тәрбиесінің теориясы, тарихы және оны ұйымдастыру кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к., доцент) және т.б. Мәскеудің дене тәрбиесі институтын бітіріп келген жас мамандармен институттың жалпытеориялық кафедрасы күшейтілді. Физиология кафедрасын м.ғ.д., профессор Г.В. Скипин, анатомия кафедрасын ҚазКСР-ның еңбек сіңірген ғылым қайраткері, профессор П.О. Исаев басқарды. Әрине институт алғаш ашылған жылдары оқу үдерісінде көп қиындықтарға тап болды. Бірнеше шағын дәрісхана мен 1 спорт зал бұл жеткіліксіз еді. Атап айтқанда, бірнеше спорт зал, дене шынықтыру алаңын салу, тамақтану орындарын (асхана) ашу, студенттерді жатақханамен қамту мәселелері өз шешімін таппаған еді [4].

1944 жылы ҚазКСР Халық Ағарту Комитетінің Қаулысымен Абай атындағы Қазақ

педагогикалық институтынан 68 студентті беру арқылы институттағы студенттер құрамы толықтырылды. Жыл сайын студенттер саны артып, институттың спорттық базасы нығая түсті. 1945 жылы Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институты өзінің алғашқы қарлығаштарын ұшырды. Бұл бітіріп шыққан 6 студент (кейбір деректерде 7 студент) Абай атындағы Қазақ педагогикалық институтының дене тәрбиесі факультетінен ауыстырылған 4 курс студенттері болатын. 1955 жылы институт өзінің құрылғанына 10 жыл толуын атап өтті. Осы 10 жыл ішінде 600-ден аса жоғары білімді дене тәрбиесінің мамандарын дайындап шығарды [4].

Институт түлектері дене тәрбиесі, сауықтыру және спорттық жұмыстардың барлық саласында ұйымдастырушылық қабілеттерімен көзге түсті. Мәселен, А.В. Акимов – Республикалық Кеңестің «Буревестник» спорт қоғамының төрағасы болып сайланды, К. Тен – ӨзбекКСР-ының Министрлер Кеңесі жанындағы дене тәрбиесі мен спорт Комитеті төрағасының орынбасары, Л.Т. Ақопян – ҚазКСР Республикалық дене тәрбиесі техникумының директоры лауазымдарын абыройлы атқарды.

Осы жылдар аралығында институт студенттерінің саны ғана емес оқу-өндірістік жағынан жабдықталуы да біршама өсті. Институт өзінің үздік бітірген түлектерін жұмысқа алып қалып отырды. Олар ұзақ жылдар бойы осы институтқа адал еңбек етті. Олардың ішінде жеңіл атлетика кафедрасының меңгерушісі В.А. Гржибко, шаңғы спорты кафедрасының меңгерушісі Г.М. Терещенко, педагогика және психология кафедрасының аға оқытушысы, КСРО-ның спорт шебері Д.Д. Рыспеков, институттың сырттай бөлімінің проректоры М.Б. Кизикенов, спорт медицинасы мен гигиенасы кафедрасының аға оқытушысы З.А. Хайрушева, жүзу кафедрасының аға оқытушысы, КСРО-ның спорт шебері Б.Т. Елғондиев және т.б. Сондай-ақ, институттың оқу-тәрбие процесінде аянбай еңбек етіп, көп күш-жігерін жұмсаған педагогика факультетінің деканы Михаил Васильевич Ким мен спорт факультетінің деканы Сергей Сергеевич Гиржон де болды [5].

Институттың профессор-оқытушылар құрамы дене тәрбиесінің тарихы мен тәжірибесі мәселелері бойынша ғылыми жұмыстар жүргізді, ғылыми конференциялар өткізуді дәстүрге айналдырды, студенттердің ғылыми қоғамын құрды. 1950 жылдан бастап институттың профессор-оқытушылары құрамы жаңадан келген жас мамандармен толықты. Ленинград дене тәрбиесі

институты өзінің үздік студенттерін Қазақстанға жолдамамен жіберіп отырды. Олардың қатарында В.С. Карунин, М.У. Хван болды. Осы жылдары Мәскеу дене тәрбиесі институтының түлегі Ф.П. Суслов жеңіл атлетика кафедрасында жұмыс істей бастады. Львов дене тәрбиесі институтының түлегі Е.И. Воинов оқуы аяқталған соң Қазақстанға оралды. Теориялық кафедраға Э. Матвеев, А. Зайцев, Н. Кренгауз, Г. Наталов, И. Тайбеков, Ж. Жұмабеков және т.б. оқытушылар осы жылдары жұмысқа қабылданды.

1956 жылдан бастап КСРО-да ірі кешенді спорттық іс-шара – «КСРО халықтарының спартакиадасы» өткізіле бастаған. Осы спартакиадаға институттың үздік оқытушылары мен жаттықтырушылар құрамы белсенді түрде атсалысып, Мәскеуде өтетін ойындарға республикамыздың атынан шығатын спортшыларды дайындады. Осы команданың құрамында аға жаттықтырушылар ҚазКСР-на еңбек сіңірген жаттықтырушы С. Аужанов, С.А. Хасанов, Ф.П. Суслов, Г.А. Мещерский, Г.С. Копылов, С.А. Локтионов және т.б. болды. Сонымен қатар КСРО-ға еңбек сіңірген жаттықтырушылар О.К. Жарылқапов, П.Ф. Матушак, А.Д. Костин, М.У. Хван өз кәсібін жауапкершілікпен атқарып, одаққа танымал спортшыларды дайындады.

Практикалық кафедралар ұжымы спорттық іс-шараларға белсене қатысып, ұйымдастыру, өткізу іс-шараларына үнемі қол ұштарын созып, республикалық, қалалық комитеттерге қолғабыс етіп отырды. Әсіресе 1956 жылдан бастап өткізіле бастаған КСРО халықтары спартакиадасына дайындық кезеңінде белсене араласты. Осы институттың үздік педагогтары мен жаттықтырушыларының күшімен республиканың барлық спорт саласына қажетті мамандарды дайындап шығарды [5].

1965 жылы институт алғаш ашылған Совет № 22 (қазіргі Қазыбек би) көшесіндегі ескі ғимараттан, қазіргі Абай даңғылы 85 жаңа ғимаратқа көшірілді.

Институт өзінің спорт қалашығымен және онда орналасқан ашық аспан астындағы бассейнмен (жасанды су қоймасы), көркем тамаша жерде сәтті орналасқан ғимаратымен, көгалдандырылған таза ауласымен өткен жұртты таңырқатып керемет әсер қалдырды. Дегенмен, әлі де институттың материалдық-техникалық базасына қосылған үлес мардымсыз болатын. Әсіресе дәрісханалар жетіспеді. Институтта дәрісханалардың жетіспеуі оқу үдерісінде елеулі қиыншылықтар туғызды. Мәселен, «Спартак» стадионында жаздықүні жеңіл атлетика мен

гимнастика бойынша сабақтар өткізілсе, қыстыкүні дәл осы стадионда студенттерге коньки тебу мен хоккейден сабақ өткізілетін болған. Немесе қыс айларында институт студенттеріне жүзден сабақ өту үшін қаланың жабық бассейндеріне апаратын болған. Соған қарамастан, институт ұжымы спорттың барлық түрлері бойынша ұлттық құрама командаларды дайындап қалалық және республикалық спорт ұйымдарына барлық көмектерін көрсетіп отырған.

Институттың материалдық-техникалық базасы да осы институт ұжымының өз күштерімен жетілдіріліп отырған. Мысалы, 1946-1947 оқу жылында институт ұжымы өз күштерімен шаңғы спорты кафедрасы ғимаратын салды. Мұнда оқытушыларға арналған бөлме, 150 жұп шаңғы жабдығы сақталатын қойма, киім ілетін бөлме мен жөндеу шеберханасы бар. Жеңіл атлетика мен спорттық ойындар кафедрасының мүлкі де осы қоймада сақталды [3].

1947-1948 оқу жылында Орталық мәдениет және демалыс саябағының территориясында ашық аспан бассейнінің (25x15) құрылысы басталды. Осы бассейнге арнап институттың профессор-оқытушылар құрамы, қызметкерлері мен студенттері 2000 м³ су жинауға арналған шұңқырды өз күштерімен қазды. Алматы ауыр машина құрылыс зауыты 8 метрлік бассейнге секіруге арналған биіктік жасап берді. Жазғы бассейнінің территориясында жүзу кафедрасының ғимараты, киім ілетін бөлме және жуынатын бөлме орналасты. Сонымен қатар ұжым өз күштерімен екі баскетбол, екі волейбол, теннис алаңын және қалашық тұрғызды. Қалалық «Медик» стадионы институт қарамағына берілді.

1948-1949 оқу жылында қалалық атқару комитеті институтқа Красин № 38 (қазіргі Ш. Уәлиханов) мекен жайда орналасқан ғимаратты бір жылға уақытша пайдалануға берді. Мұнда гимнастика залы мен ауыр атлетика залы жабдықталды.

1949-1950 оқу жылында жазғы бассейн орналасқан алаңда оқытушылар мен студенттердің күшімен гимнастика мен акробатика сабақтарын өткізуге арналған Қазақстандағы ең керемет ашық атлетика қалашығы ашылды.

1950-1950 оқу жылында 722 м² алаңды алып жатқан екінші спорт зал бой көтерді. Онда жеңіл және ауыр атлетикадан, күрес пен бокстан, гимнастика мен семсерлесуден сабақтар өткізілетін болды. Оқытушылардың ғылыми зерттеу жұмыстарын жақсарту мақсатында педагогика, медицина-биологиялық циклда пәндік комиссия құрылды. 1952 мен 1955 жылдары жазғы бассейн

алаңында күрес пен ауыр атлетикаға арнап алаң ашылды [5].

КСРО халықтары спартакиадасында және басқа да бүкілодақтық жарыстарда институт студенттері республиканың ұлттық құрамаларының жетістікке жетуіне елеулі үлес қосты. Кейбір жарыстарда Қазақстанның негізгі командасы осы институттың студент-спортшыларынан құралды. Олардың арасынан А. Айханов, А. Артеменко, А. Габсаттаров, О. Шабаров, А. Кадетов, В. Савинков, В. Гейдерих, Ю. Цапенко, Г. Доля, В. Анисимов және басқа да көптеген КСРО чемпиондары мен КСРО халықтары ойындарының чемпиондары мен жүлдегерлері шықты.

1956 жылы қазақстандық студенттер Олимпия ойындарына қатысты. Осы Олимпия ойындарының алғашқы қатысушыларының қатарында институттың 1956 жылғы түлектері Александр Артеменко (VII Қысқы Олимпия ойындарында) және Евгений Кадейкин (XVI Жазғы Олимпия ойындарында) де болды.

1960 жылғы VIII қысқы Олимпия ойындарында КСРО құрамасынан Қазақ дене тәрбиесі мемлекеттік институтының түлектері Ю. Малышев (конькимен жылдамдыққа жүгіруден), VII Жазғы Олимпия ойындарында В. Савинков (жеңіл атлетикадан) қатысты. Ал, 1964 жылы Токиода (Жапония) өткен жарыста институт түлегі бірінші Олимпиялық медальды жеңіп қайтты.

Бірінші чемпиондар А. Колесов (күрес) пен В. Минеев (бессайыс), қола медаль иегері Ю. Цапенко (гимнастика) болды. 1968 жылы Греноблде өткен X Олимпия ойындарында А. Керченко (конькимен жылдамдыққа жүгіруден) чемпион атанды. Мехикода өткен XIX Олимпия ойындарында Қазақстанның волейбол құрама командасы алтын медальді жеңіп алды. Осы команданың құрамында институт түлегі В. Кравченко болды. Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институтының алты студенті 1972 жылы Мюнхенде өткен XX Олимпия ойындарына қатысып, 3 медаль жеңіп алды. Олар: В. Резанцев (күрес) – алтын, В. Кравченко (волейбол) – күміс, В. Валетов (сайысу) – қола медальмен оралды [6].

1976 жылғы қысқы Олимпия ойындарында бірінші қола медальді И. Гаранин (шаңғы жарысы), ал жазғы Олимпия ойындарының алтын медаль жүлдегерлері балуандар В. Резанцев пен А. Быков ие болды. Олимпияның үш дүркін чемпионы гимнасшы Нелли Ким болды. Күміс медальді А. Иванов (күрес) иеленді.

1980 жылы өткен XXII Олимпия ойындарында институт түлектері 14 медаль жеңіп алды, оның 4 алтын, 2 күміс, 8 қола болды. Сондай-ақ қазақстандық гимнасшы қыз Нелли Ким 2 алтын медальді тағы жеңіп алды. Ал Қазақстанда тұратын қазақтар арасында бірінші болып Олимпия чемпионы Жақсылық Үшкөмпіров (күрес) атанды. Сонымен қатар алтын медальді Ш. Серіков (күрес), күміс медальді А. Быков (күрес) пен В. Демьяненко (бокс), ал қола медальді – Т. Лесовая (жеңіл атлетика) жеңіп алды. Көгалдағы хоккей командасының құрамында институттың жеті түлегі С. Калимбаев, Ф. Зигангиров, М. Ничепуренко, А. Гончаров, С. Айрапетян, А. Мясников, М. Азизов ойнап үшінші орынды иеленді.

Институт студенттері үшін олжалы жыл «Олимпия-88» болды. 1988 жылы Калгариде (Канада) өткен XV Олимпия ойындарында В. Смирнов 4x10 км қашықтықта эстафеталық жарыста күміс медальды қанжығасына байлап қайтты. Қола медаль 30 км қашықтықтағы жарыста В. Сахнов еншісіне тиді.

XXIV Олимпия ойындарында (1988 ж.) Олимпия чемпиондары гимнасшылар В. Люкин (2 медаль), В. Новиков, Е. Чебукина мен О. Кривошеева (волейбол), В. Тихоненко (баскетбол), Е. Яровенко (футбол). Дәулет Тұрлыханов күміс медальді иеленіп, «Алтын белдеудің» жеңімпазы және «Әлемнің үздік күресшісі» атағына ие болды. Сондай-ақ, қола медальды жеңіп алғандар И. Герлиц (баскетбол), Н. Меңдіғалиев (су полосы), Г. Егоров (жеңіл атлетика).

XXV Олимпия ойындарында (1992 ж.) институттың 8 түлегі қатысып, 1 алтын (И. Герлиц) және 2 күміс медальді жеңіп алды (Е. Цебукина, Т. Меньшова). Жалпы институт студенттері мен түлектері осы кезеңде 51 медаль, оның ішінде 21 алтын, 12 күміс және 18 қола медальды қанжығаларына байлады. Институт ашылған күннен бастап осы аралықта институттың студенттері мен түлектері қатысқан барлық Олимпиада ойындарында барлығы 80 медаль жеңіп алды, оның ішінде 32 алтын, 2 күміс және 26 қола [6].

Институттың қалыптасуы мен дамуындағы жеткен жетістіктері мен бағындырған белестері оның басшыларына тікелей байланысты. Қазақ мемлекеттік дене тәрбиесі институтын ең алғаш құрылған сәттен бастап (1945-1950 жж.) *Шамиль Шакирович Бекбаев* басқарды. Республикалық дене тәрбиесі техникумын 1945 жылы бітірген Ш.Ш. Бекбаев спорт саласында тез нәтиже көрсетті. 1940 жылдың өзінде 200 м қашық-

тыққа жүгіруден алдына жан салмай одақтық деңгейде рекорд жасап, осы жетістігі үшін КСРО-ның спорт шебері атағын алды. Ол басшылық қызметте де ұйымдастырушылық қабілетімен көзге түсіп, 1936 жылдың өзінде дене дайындығы дивизиясындағы басшылық қызметті, 1938 жылы БСК «Спартак» республикалық кеңесінің оқу-спорт бөлімі басшысы лауазымдарын абыройлы атқарған болатын. 1942 жылғы Республикалық Комитетінің шешімі бойынша ол Алматы облысы спорт комитетінің дене шынықтыру және спорт басқармасының төрағасы, кейін республикалық дене тәрбиесі техникумының директоры, 1945 жылдан институттың ректоры болды. Институтты басқарып тұрған жылдардың өзінде ол қоғам, спорт қайраткері ретінде республикалық, одақтық деңгейдегі көптеген ірі жарыстар өткізіп онда бас төреші болды. Институттың буыны қатып, кафедраларда кәсіби мамандардың қалыптасуында ерекше рөл атқарды. Оның бастамасымен Мәскеу, Ленинград Львов дене тәрбиесі институттарының түлектері Қазақстанға шақырылды. Ленинград дене тәрбиесі институты В.С. Карунина, М.У. Хван сияқты өзінің ең үздік түлектерін 1950 жылы Қазақстанға жіберді. Дәл осы жылы Ф.П. Суслов Мәскеудегі дене тәрбиесі институтын бітіріп келіп, жеңіл атлетика кафедрасында өзінің қызмет жолын бастады. Е.И. Воинов Львов дене тәрбиесі институтын бітіргеннен кейін Қазақстанға оралды. Теориялық кафедра п.ғ.к. Н. Пономарев, Е. Жуковская, Л. Аюпян, Э. Матвеев, А. Зайцев, Н. Кренгауз, Г. Наталов, А. Зима, И. Тайбеков, Ж. Жұмабеков сияқты дарынды оқытушылармен толықты. Осы Ш.Бекбаев қана Қазақстанға танымал аға буын көрнекті қайраткерлер мен білімді жас оқытушыларды институтқа шақырып алды. Дене тәрбиесінен жоғары және орта білімді білікті мамандар дайындауда Ш. Бекбаевтың әдістемелік еңбектері мен нұсқаулықтары Республика бойынша негізге алынды, бағытты айқындап берді.

1950 жылдан бастап институттың ректорлық қызметіне *Мертай Сералиевич Сералиев* келді. Ол Ленин атындағы Мәскеудің орталық дене тәрбиесі институтын бітіргеннен кейін Қазақстанға жолдамамен жіберілген бірқатар түлектің бірі, осы сала бойынша кәсіби білім алған тұңғыш қазақ. Қазақстандағы дене тәрбиесі қозғалысының белсенді ұйымдастырушысы әрі басшысы болды. Мертай Сералиев – Қазақстандағы тұңғыш дене тәрбиесі техникумының ашылуына белсенді түрде араласты. Арнайы орта білім беретін бұл оқу ордасы 1940 жылдың өзінде 700-

ге жуық дене тәрбиесі мамандарын дайындап шығарды.

1952-1971 жылдары институтты *Хамза Мұхамеджанұлы Мұхамеджанов* басқарды. Ол Ленин атындағы орталық дене тәрбиесі институтының (Мәскеу қ.) түлегі. Оның жетекшілігімен институттың оқыту жүйесі бір жүйеге келтіріліп, жетілдірілді. Бұл жүйе бүгінгі күнге дейін жалғасын тапқан. Кәсіби мамандар мен жоғары дәрежелі спортшыларды даярлау сапасы жоғарылап, КСРО-ның осы сияқты кәсіби бейімдейтін жоғары оқу орындары арасында институт алдыңғы қатарлы жетекші орынға ие болды. Институттың жаңа оқу ғимаратының, гимнастика, спорттық ойындар, бокс, күрес және ауыр атлетика залдары мен студенттер жатақханасының құрылысы оның есімімен тікелей байланысты [6].

Қанапия Ғабдуллинұлы Ахметов институтты жеті жыл (1971-1978 жж.) бойы басқарды. Ұлы Отан соғысы жылдары взвод командирі, 1945-1946 жылдары Ленинград, 1-ші Украин майдандарының штаб бастығының көмекшісі болған Қанапия Ғабдуллинұлының өмірлік тәжірибесі де мол болды. С.М. Киров атындағы Қазақ мемлекеттік университетін, КОКП ОК жанындағы қоғамдық ғылымдар Академиясын бітірген. Философия ғылымдарының кандидаты, доцент.

Қазақстан Комсомолы ОК-нің студенттік жастар бөлімінің бастығы, Алматы обкомының және ОК-нің партиялық органдарында бірінші хатшылық қызметтерді атқарған. 1964-1971 жылға дейін С.М. Киров атындағы Қазақ мемлекеттік университетінде проректор.

Қ.Ғ. Ахметов – дарынды басшы, істің адамы. Ол үшін шешілмейтін сұрақтар мен мәселелер болған жоқ. Барлық мәселемен жеке өзі танысып, хабардар болып отырды. Институттың ғылыми-педагог мамандарын іріктеуге де ерекше мән беретін. Оның тұсында қызмет еткен оқытушылар Г.М. Терещенко, В.С. Карунина, Л.И. Остяков, П.Ф. Матушак, В.И. Нелидов кандидаттық диссертация қорғамай-ақ доцент ғылыми атақтарын алды. Оның тұсында жүзу бассейні, жеңіл атлетика алаңы, асхана және 60 пәтерлі тұрғын үй салынып, бокс, күрес және ауыр атлетика залдары қайта жаңартылды.

Қазақ дене тәрбиесі институтының 1978-1982 жылдардағы ректоры *Еркен Шалабасұлы Асенов* болды. Ол осы институттың түлегі (1954 ж.) спорт гимнастика маманы, ұйымдастырушылық тәжірибесі мен спорттың қыр-сырын жетік білетін адам еді. Ол басқарған жылдары

кафедра жұмысы сапалы жағынан жақсара түсті, практикалық кафедраларда институт түлектері есебінен жас оқытушылардың саны артты.

Институтты 1982-1986 жылдары Қазақ мемлекеттік медицина институтының түлегі, м.ғ.д., профессор *Асқар Белялович Утешев* басқарды. Ол жоғары білікті ғылыми кадрларды даярлауға үлкен мән берді.

XX ғасырдың 90-жылдары еліміз үшін күрделі кезең болды. КСРО-ны жайлаған саяси дағдарыс, социалистік экономикадан кейінгі қайта құру, ұлттық нарықтық экономиканы құруға бағыт алу, міне, осы тұста Қазақстанның ірі ЖОО белгілі бір жағдайларда мемлекеттен қолдау көрсе, қалғандары қиын-қыстау кезеңді басынан өткізіп жатқан кезең еді. Көптеген ЖОО-ның материалдық-техникалық базасы құлдырап, онда жұмыс істеген ғылыми-педагог мамандар, соның ішінде болашағынан үміт күтуге болатын жас педагогтар сауда саласына, басқа салаға немесе Қазақстаннан тыс жерлерге жұмыс іздеп кетіп жатты. Осындай қиын-қыстау сәтте институттың ректорлық қызметіне п.ғ.д., профессор *Б.К. Қаражанов* келді.

Бектілеу Қаражанов – Мәскеу мемлекеттік дене тәрбиесі институтының түлегі.

Аспирантураны аяқтағаннан кейін, Қазақ дене тәрбиесі институтында 1973-1986 жылдары педагог, 1986 жылдан 1998 жылға дейін ректор болып қызмет атқарды. Осынау қиын да күрделі, экономикалық тұрақсыздық кезеңде Б.К. Қаражанов институт ұжымын ғана емес, оның материалдық-техникалық негізін де сақтап қалды. Ол халықаралық спорттық байланыстарды дамыту ісіне, кафедраларда ғылыми-педагог мамандардың үлесін арттыруға көп мән берді.

1998 жылдың басында институттың ректорлық қызметіне п.ғ.д., профессор *Закирьянов Қайрат Қайруллаұлы* тағайындалады [6]. Білім беру саласында тәжірибесі мол, көшбасшылық қабілеті мен дарыны, мақсатқа жету жолындағы жігерлілігімен көзге түскен – Қ.Қ. Закирьянов Шығыс Қазақстан мемлекеттік университетінде ассистенттен ректорлық лауазымдарға дейін өсіп, Шығыс Қазақстан облысы әкімінің орынбасары, Қазақстан Республикасы Президенті Әкімшілігінің ішкі саясат бөлімінің бөлім меңгерушісі сияқты білім, ғылым, әлеуметтік және мәдени салаларда тәжірибе жинақтаған. Оның бастамасымен 1998 жылдың 28 қазанында Қазақстан Республикасы Үкіметінің қаулысымен Қазақ дене тәрбиесі институты (КазИФК) Қазақ спорт және туризм Академиясы болып

қайта құрылды [7]. Бұл қайта құру іргелі өзгерістердің бастамасы болды. Академия қысқа мерзім ішінде Республикадағы алдыңғы қатарлы жоғары оқу орындарының біріне айналды. 75 жылдық тарихы бар білім ордасының білім, ғылым, дене тәрбиесі, спорт, туризм саласындағы халықаралық деңгейдегі жетістіктері Академия болып қайта құрылған сәттен басталады.

Қорытынды. Бүгінгі таңда Академия үздіксіз білім беру жүйесіне негізделген: колледж-бакалавриат-магистратура-PhD докторантура. Осы уақыт аралығында жана факультеттер мен мамандықтар ашылды. Білім беру үдерісінде «Платон» электронды бағдарламасы енгізіліп, ол ақпарат пен бақылаудың барлық параметрлері бар оқytудың кредиттік технологиясына негізделген. 1998 жылы ҚазСТА-да докторлық диссертациялық Кеңес ашылды. Академия кітапханасының кітап қоры – 414091 (2018 ж. дерек бойынша), оның 265055 казак, 145285 орыс және 3751 шетел тіліндегі оқулықтар мен әдебиеттер. Білім көзі саналатын кітапхана «КАБИС» автоматтандырылған және жүйелендірілген ақпараттық-кітапхана жүйесіне енгізілген [8]. Академияның ғылыми әлеуеті айтарлықтай өсті. 1998 жылы ғылыми дәрежесі бар оқытушылардың саны 26,5%-ды құраса, 2010 жылы ол 49,3%-ға жеткен. Осы кезең ішінде ғылым докторлары мен профессорлар саны 50%-ға артты.

Халықаралық байланыстарды дамыту мен нығайту үшін ауқымды жұмыстар атқарылды. Атап айтатын болсақ, 2002 жылы Қ.Қ. Закирьяновтың бастамасымен ТМД елдері жоғары оқу орындарының спорттық қауымдастығы, 2005 жылы Шығыс Еуропа мен Орталық Азияның жоғары оқу орындарының спорттық қауымдастығы құрылды. 2008 жылы дене тәрбиесі мен спорттық университеттердің халықаралық қауымдастығы құрылды. Шетелдік 42 университет мүше бұл қауымдастықтың президенті болып ҚазСТА ректоры Қ.Қ. Закирьянов сайланды. Академияда 2006 жылы спорт ғылыми-зерттеу институты, 2009 жылы туризм ғылыми-зерттеу институты ашылды. 2010 жылы ҚазСТА Болон процесінің қатысушысы атанды. Қайрат Қайруллаұлының басшылығымен студенттердің спорттық одағы қайта жанданып, 2002 жылы ол Қазақстан Республикасы Студенттік спорт федерациясы деп қайта құрылды. Нәтижесінде Қазақстан студенттері федерациясы спортта үлкен жетістіктерге қол жеткізуде. Халықаралық спорттық ареналардан көрініп, әлемнің ең үздік командаларының ондығына кірді. Тәуел-

сіздік алған жылдар ішінде қазақстандық студент-спортшылар әлемдік универсиадаларда 18 алтын, 17 күміс, 22 қола медальға ие болды. Оның ішінде ҚазСТА-ның студенттерінің үлесі орасан.

2017 жылдың 28 қаңтар мен 5 ақпан аралығында Алматы қаласында XXVIII Бүкіләлемдік қысқы универсиада тұңғыш рет қазақ жерінде және халықаралық деңгейде өтті. Оған әлемнің 57 елінен 1659 спортшы қатысты. 171 спортшыдан тұратын Қазақстан студенттерінің құрама командасы спорттың барлық 12 түрінен сайысқа түсті [9].

Оның ұйымдастыру, өткізу іс-шараларын Қ.Қ. Закирьянов бастаған ҚазСТА ұжымы өз мойындарына алып, үлкен жауапкершілікпен атқарды. Бүкіләлемдік студенттер арасында өткен ойынның қорытындысы бойынша Қазақстан Республикасының құрама командасы 36 медаль иеленді (11 алтын, 8 күміс, 17 қола). Оның 24-ін Қазақстан қоржынына (8 алтын, 5 күміс, 11 қола) Қазақ спорт және туризм Академиясының студенттері салды [9]. Академия студенттері универсиада күндері еріктілер қатарынан да көріне білді.

Бүгінгі күні ҚазСТА-да 3 факультет бар, олар: Олимпиялық спорт факультеті, Кәсіби спорт және жекпе-жек факультеті және Туризм факультеті. «Дене шынықтыру және спорт», «Туризм» мамандықтары бойынша республикалық оқу-әдістемелік кеңес (РУМС) жұмыс істейді [8]. Сонымен қатар 2017-2018 оқу жылынан бастап Академияда «Жаттықтырушылардың жоғары

мектебі» ашылды. 2015 жылы ҚазСТА-ның президенті, Қазақстан Студенттік спорт федерациясының басшысы Қ.Қ. Закирьянов Университеттер спортының халықаралық федерациясының (FISU) атқарушы-ассессоры болып сайланды. Сайлау FISU-дың Бас Ассамблеясының отырысында Швейцарияның Лозанне қаласында өтті. Осы 2015 жылдың жаз айларында қазақстандық және халықаралық студенттер спортын дамытуға қосқан үлесі және еңбегі үшін ҚазСТА «Әлемнің үздік университеті» деп танылды [8].

Республикамыздың Олимпиялық қорын дайындау мақсатында бүгінгі таңда ҚазСТА жанынан арнайы балалардың спорттық академиялары жұмыс істеп тұр. Олар: Нелли Ким атындағы гимнастика Академиясы, Ә. Жармұхамедов атындағы баскетбол Академиясы, В. Смирнов атындағы шаңғы спорты Академиясы, З. Жаркешев атындағы волейбол Академиясы және Т. Сегізбаев атындағы футбол Академиясы [8].

Бүгінгі таңда Қазақ спорт және туризм Академиясы – спорт саласының мамандарын дайындайтын арнайы мамандандырылған Қазақстандағы жалғыз спорттық жоғары оқу орны. Өзінің 75 жылдық тарихында 25 000 аса спортшы мамандарды дайындап шығарған, оның 3 000-ға жуығы спорт шебері мен халықаралық деңгейдегі спорт шеберлері. Оның түлектерінің арасынан 100-ден аса әлем чемпиондары, дәл сондай КСРО, Еуропа мен Азия чемпиондары, бүкіләлемдік универсиада жеңімпаздары және 33 Олимпия чемпионы шықты [8].

Әдебиеттер

- 1 Байжумин Ж.Г., Закирьянов К.К. Великая степь и Олимпийские игры Древней Греции. Происхождение спорта: учебное пособие – Алматы, 2018. – 243 с.
- 2 Тәнікеев М., Асарбаев А. Қазақстандағы дене шынықтыру мен спорт тарихы: оқу құралы. – Алматы, 2002. – 142 б.
- 3 История Физической культуры в Казахской ССР. – Алма-Ата, 1973. – 162 с.; Страницы истории КазАСТ (1944-2014). // Мастер спорта специальный выпуск 2014 г.
- 4 Брусиловский М. Очерки истории физической культуры и спорта в Казахстане. – Алма-Ата: Казгосиздат, 1959. – 141 с.
- 5 Казахский государственный институт физической культуры. – Алма-Ата, 1967.
- 6 Хамза Мухамеджанов. Жизнь и судьба: книга воспоминаний. – Алматы, 2011. – 124 с.
- 7 Формула счастья. // Мастер спорта. – № 12 (3). 2013.
- 8 Колыбель спортивных кадров 70 лет. / Глав ред. и рук. автор. коллектива К.К. Закирьянов. – Алматы, 2016. – 440 с.
- 9 Закирьянов К.К. Нет земли без цветов, а народа без кормчего (о приверженности Н.А. Назарбаева к спорту). // Теория и методика физической культуры. – №2 (52) 2018. – С. 13-19.

IRSTI 77.01.79

Berekbussunova G.M.

Abai Kazakh national pedagogical university, Almaty, Kazakhstan

MODERN PROBLEMS OF PROFESSIONAL ORIENTATION AND PROFESSIONAL SELECTION OF FUTURE TEACHERS TO ENROLL IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE REPUBLIC OF KAZAKHSTAN

Berekbussunova Gulzhan Maulsharifkyzy

Modern problems of professional orientation and professional selection of future teachers to enroll in educational institutions of the Republic of Kazakhstan

Abstract. The successful solution of complex economic and social problems is incredibly linked with the training and education of the younger generation and with the activities of the education system in the conditions of intensive transformation of Kazakhstan's society and a significant place occupies in the professionalism of teachers. It should be noted that, there is greater need for constant search for means to improve professional training, conditions that ensure the professional development of the teacher's personality despite the high social significance of results for pedagogical activity. The article considers the relevance of studying the problem of professional selection and professional orientation through a number of psychological and pedagogical contradictions. A number of directions, methodical and practical study are presented which will contribute to the formation of professional and pedagogical orientation of the future teacher, as well as to the improvement of training of specialists in the system of higher professional pedagogical education.

Key words: professional selection, professional orientation, pedagogical orientation, professional education.

Берекбусунова Гүлжан Маульшарифқызы

Болашақ мұғалімнің Қазақстан Республикасының педагогикалық жоғары оқу орындарына түсер кезіндегі кәсіптік бағдарлануы мен іріктелуінің бүгінгі таңдағы мәселелері

Аңдатпа. Күрделі экономикалық және әлеуметтік мәселелердің шешілуі өсіп келе жатқан ұрпақтың білім алуы мен тәрбиесімен қатар, білім беру жүйесінің қазақстандық қоғамның қарқынды трансформациясы барысындағы қызметі мен педагог-мұғалімдерінің шеберлігіне тікелей байланысты. Мұғалімдік қызмет үшін нәтижелердің қоғамдық мәнінің жоғары болуына қарамастан, кәсіпқой мамандар дайындығының жақсаруына, мұғалім тұлғасының кәсіби дамуын қамтамасыз ететін жағдайларына тұрақты қаржы іздеудің орасан зор қажеті бар екенін айтып өту керек. Мақала бірқатар психологиялық-педагогикалық қайшылықтар арқылы кәсіби іріктеу мен кәсіптік бағдарлану мәселелерін көтерудің өзектілігін қарастырады. Болашақ мұғалімдердің кәсіптік-педагогикалық бағыттылығын қалыптастырылуына және де, жоғарғы кәсіби педагогикалық білім алу жүйесіндегі мамандарды дайындау тәсілдерінің жетілдірілуіне себептесетін бағыттардың, методикалық және практикалық шаруалардың бірқатары ұсынылған.

Түйін сөздер: кәсіптік іріктеу, кәсіптік бағдарлану, педагогикалық бағдарлану, кәсіби білім.

Берекбусунова Гүлжан Маульшарифқызы

Современные проблемы профессиональной направленности и профессионального отбора будущего учителя при поступлении в педагогические вузы Республики Казахстан

Аннотация. Успешное решение сложных экономических и социальных проблем напрямую связано с обучением и воспитанием подрастающего поколения, а также с деятельностью системы образования в условиях интенсивной трансформации казахстанского общества и значительно существенным местом в профессионализме педагогов. Следует отметить, что существует большая потребность в постоянном поиске средств для улучшения профессиональной подготовки, условий, обеспечивающих профессиональное развитие личности учителя, несмотря на высокую социальную значимость результатов для педагогической деятельности. В статье рассматривается актуальность изучения проблемы профессионального отбора и профессиональной ориентации через ряд психолого-педагогических противоречий. Представлен ряд направлений, методических и практических занятий, которые будут способствовать формированию профессионально-педагогической направленности будущего учителя, а также совершенствованию подготовки специалистов в системе высшего профессионального педагогического образования.

Ключевые слова: профессиональный отбор, профессиональная ориентация, педагогическая направленность, профессиональное образование.

Introduction. Nowadays, the problem of professional pedagogical orientation becomes the most urgent in connection with the sharp decline in prestige and status of teaching professions. The relevance is also explained by the fact that applicants when choosing a profession are not fully informed about the profession they choose; many school graduates enter the University to study the profession of teacher without realizing the importance of this profession; we can talk about an inefficient system of professional selection, as obtained by the entrant in the exams the assessment cannot be a criterion of aptitude in this case. All this increases necessity and expediency of carrying out social and pedagogical work on professional support of graduates and students of the first courses of pedagogical professions.

Also, the problem of professional orientation diagnostics of youth becomes more urgent at the present stage. The traditional knowledge and skills test of the applicant does not allow to determine his attitude and opportunities in the specialty in certain subjects, which he wants to master. Today, a very inefficient system of professional selection continues to take place, since the assessments obtained by the entrant at the exams cannot be a criterion of professional suitability in this case. As a result: a certain part of young people starts to study annually in the educational institutions and they unfit for their future professional activities professionally. Such specialists will be functionally helpless workers in their workplaces, as they will have negative indicators in many professionally important qualities.

Main Part

Today, all over the world, an urgent problem is to determine the suitability for training professions with fairly stringent requirements for professional abilities and psychological qualities of a person. These professions include not only such “extreme” activities as the work of a pilot, climber, police, but also mass professions that require constant work with people-teachers, doctors, etc.

In assessing the possibility of this person to effectively engage in such work are important not only knowledge of the specialty, but also the psychological characteristics included in the concept of aptitude. For example, throughout the civilized world there are generally recognized examples of criteria of suitability for doctors. The definition of professional suitability in the service sector is widely used, where specialists must initially possess such qualities as sociability, politeness, benevolence, etc.

There is also an urgent problem for teachers. After all, the teacher is the second instance after the parents, giving teenagers life guidance. Therefore, special measures had been taken to the selection of people fit to receive the teaching profession in a number of countries. In particular, in the United States a Law was adopted in 1967 on the improvement of teaching staff and wishing to become a teacher are a special interview and test to determine the propensity to work with children. Large programs are being developed there (for example, by the Golms group Commission) with even more careful selection of students for the teaching profession. In Germany, this task is performed by career-oriented selection of future teachers. In China, the strict selection of students is for the Department of pedagogical universities, when several people are selected from several hundred willing ones, it contributes to the fact that pedagogy comes really those who want to work in this field [1].

The particular relevance of this issue gives frequent manifestation of school violence, brutality, pedophilia, etc., that is totally unacceptable, gives serious public resonance and can cripple a child’s entire future life.

The analysis of modern sites of Kazakhstan on the organizations of vocational guidance allowed to define the following problems:

- 1) career guidance portals are presented as single tests or use developments in the field of system career guidance diagnostics of other countries;
- 2) very limited representation of vocational guidance private centers, the lack of public vocational guidance centers; vocational guidance mainly occurs within the framework of the work of the school psychologist (tests, professional counseling).

Among the popular career-oriented portals in Kazakhstan include: career guidance website of the city of Almaty and “Profiland” – an interactive children’s city of professions. There are private, local centers of psychological assistance which provide vocational guidance services to the population. For example, the Center of professional orientation testing and consulting “Nur Bagdar”; center of professional orientation Top Life; center of intellectual development in Almaty. There are career guidance centers in Universities, for example, career and career guidance Center of Nazarbayev University or career guidance Centers at universities of the Kazakh national University named after Al-Farabi. There are On-line system professional information products, for example, “career guidance - kz” - automated diagnostic complex. International

partner of this project is the Centre for testing and development “Humanitarian technologies” at the Moscow state University. M. V. Lomonosov. This is “Nur Badar”. In addition, the Ministry of education and science of Kazakhstan has introduced career guidance day for students of 9-12 grades of secondary schools since 2016.

Therefore, there are problems in disunity, lack of systematic methodology on career guidance, lack of coordination and episodic efforts. Students are assessed outdated diagnostic tools formally or they are not evaluated at all [2].

Today it is hardly worth convincing someone that not everyone can be a teacher. Good, different specialists are equally weighty for the society. But teachers will not be put from him, and it depends only on their moral and professional competence, engineer, and entrepreneur, and the military, and the doctor. That is why the choice of the teacher’s profession is a matter of great social importance, and professional orientation to the teaching profession is the most important direction of the entire career system of guidance both in school and in a professional pedagogical institution.

The choice of teacher’s profession cannot be a spontaneous process, depending on random factors. It should be constructed in such a way that the opportunities of the person choosing a profession relate both to his personal needs and interests, and to the needs of society. The initial work on professional orientation and determination of professional orientation of future teachers begins at school. Some believe that entering the pedagogical university, the student finally determined with his future profession. However, this is not the case, the professional orientation does not end even with the walls of the pedagogical university [3].

Professional orientation to the teaching profession as a system of activities includes the following components:

- professional education (profinformation);
- profession;
- professional advice;
- professional selection;
- professional adaptation [4].

If the work on the first four components begins in the walls of the school, the process of professional adaptation takes place directly in the teaching staff in the first years of work.

Professional education provides for the acquisition of students of secondary school a certain set of knowledge about the socio-economic and psychophysiological conditions of the correct choice of teaching profession. As a rule, students here receive

information about the most common features of the profession. As the accumulation of this information it becomes for the student incentive orientation. Psychologists recommend starting work on career guidance at the early stages of socialization, possibly with 4-5 grade school special programs.

An important step in getting acquainted with the teaching profession is the opportunity to apply to the profession, which is a description of the teaching profession, specialties included in it. The profession includes the basic requirements that apply to the psychological and physical qualities of the teacher, as well as factors that determine the success or failure, satisfaction or dissatisfaction of the individual with the professional activities of the teacher.

Professional consultation involves the establishment of compliance of individual psychophysiological and personal characteristics of the student specific requirements of a profession.

Professional selection allows to determine the profession and specialty for the student based on the identified psychophysiological and personal qualities. Determination of suitability for the teaching profession is due to the influence of various factors. It is not indifferent that served as the basis for the choice of profession is based on the identified psychophysiological and personal qualities, in the way of the motives, aspirations, motives were formed, under the influence of which the growth of professional orientation was accelerated or slowed down [5].

Professional adaptation is understood as the process of adaptation of a young person to production, labor collective, working conditions and specific specialties. The success of adaptation serves as an indicator of the right choice of a profession. According to a number of researchers (Pashkevich GN, Chistyakova SN), the professional adaptation of teachers is characterized by such characteristics as the preservation and further development of the propensities to pedagogical activity, the coincidence of social and personal motivation of labor. Professional adaptation is carried out in unity with social adaptation [6].

Preparation for professional adaptation begins with the school, but it does not end there. Professional adaptation of young teachers is successful with a favorable attitude from the school administration, more experienced colleagues, parents, communicative and other personal qualities of the teacher himself. In addition, it is important to keep in mind the economic, social, psychological, medical-physiological and pedagogical aspects to the above components.

The economic aspect in modern conditions helps to rethink some of the postulates associated with the modern school. Unfortunately, the modern teacher is satisfied with more than a modest salary and a place in the hierarchy of posts (according to their real prestige). The result is the mass retreat from the teachers' sphere of men did not slow down [6].

The social aspect of vocational guidance is directly related to the requirements that must be taken into account when forming public opinion that determines the prestige of the teaching profession. Sociological research reveals the social reasons for the prevailing orientation toward the teaching profession, underestimation by a part of the youth.

The psychological aspect presupposes the identification of professionally significant personal qualities of the future teacher's personality, the psychological side of professional suitability and possible ways of its formation.

Medico-physiological aspect defines specific requirements to the health and psycho-physiological qualities of the future teacher, necessary for the performance of professional activities [7].

The pedagogical aspect envisages the search for ways and means of forming vocational guidance among students.

To achieve the goal of forming a humanist educator, it is important to create conditions for the realization of the need for self-knowledge, self-development, self-realization, which is actualized in adolescence and adolescence, through the upbringing and education of others.

The system includes both traditional and innovative forms of work:

- regional correspondence schools at the Moscow Pedagogical University;
- pedagogical classes at schools of various types, profile classes;
- basic schools at faculties of teacher training universities, regional pedagogical college;
- pedagogical lyceum at the Moscow Pedagogical University;
- preparatory departments and courses of various profiles;
- school electives, author's special courses, psychological and pedagogical workshops;
- regional and regional olympiads of schoolchildren [8].

Special distribution was given to pedagogical classes in the country, which are often organizationally and meaningfully associated with pedagogical universities. In the process of joint work, the system of selection into pedagogical classes is being improved, the level of psychological

and pedagogical training of teachers working in pedagogical classes is being improved, programs for in-depth study of profile disciplines, teaching materials are being developed, and school teachers are being trained in new pedagogical technologies.

Practice shows that sometimes in pedagogical universities and colleges come those who chose the teaching profession by chance. Sometimes, even after the first year of their independent work at school, such teachers are found to be helpless in their work [10].

That is why it is important to master the basics of pedagogical skills in student years. Recently, scientists (G.N. Pashkevich) revealed the need for the so-called intra-university orientation to the teaching profession in order to quickly include the student in the self-educational work of the pedagogical university and enhance their potential. G.N. Pashkevich's research showed that for the organization of the differentiated career guidance work of students of a teacher training university can be classified into 4 groups in accordance with the motives for choosing a teacher's profession [6].

The first type is students who have a single-minded motive (love for the subject). The task is to make adjustments to the motivational sphere in order to double the motive, i.e. a combination of love for the subject and the motive of pedagogical activity.

The second type is students who entered the pedagogical college without a clearly recognized motive, by accident. The content of career guidance work with this category of students is to implement the full process of career guidance using all the disciplines of the pedagogical cycle and other means of familiarizing them with future work.

The third type - students who demonstrate vivid organizational and pedagogical abilities, potential heads of educational institutions, career guidance work with them should be aimed at the formation of an individual style of managerial work.

The fourth type is students who have clearly expressed accompanying pedagogical work skills (to draw, photograph, sing, etc.) [6].

Intra-vocational guidance with them should be aimed at preparing them for the successful development of students in a variety of abilities and special skills.

On the other hand, continuous pedagogical practice of students plays an important role in this basic educational institution. In the process of practice, the process of the professional formation of the teacher, self-education, the degree of professional preparedness and suitability for pedagogical activity, the level of pedagogical orientation is intensified.

The activity of students is an analogue of the teacher professional activity during practice, it is adequate to the content and structure of pedagogical activity and it is organized in the real conditions of school. It is characterized by the same variety of relationships (with students, their parents, teachers, students) and functions as the activities of the teacher. Students have the opportunity to test and evaluate themselves as a future teacher and their professional training skills and suitability thanks to pedagogical practice since junior courses. This process takes place in different ways and lasts for different periods. He often finds it difficult by objective reasons: unhealthy moral and psychological climate in a team of teachers, household unsettledness of a young teacher, etc [6].

At the same time, as evidenced by the survey data of both young specialists themselves and other educators (school leaders, experienced teachers), the decisive factor in the adaptation of graduates of higher pedagogical colleges and colleges is their professional competence, the development degree of professionally significant personal qualities) [10].

Conclusion. Kazakhstan is not an exception in the decision of professional choice questions for a teaching profession. Therefore, it is also necessary in our country to raise the requirements for young people entering the profession of a teacher, at the stage of enrolling in an institution of higher education to determine the level of professional suitability.

Positive selection criteria should be the desire for pedagogical activity, the propensity to work with children, the desire not only to receive knowledge, but also to pass them on to others, psychological

balance, persistence in stressful situations, politeness, sociability, and high moral standards. And such mental and emotional deviations as inclinations are absolutely unacceptable to violence, sadism, pathological rudeness, hysteria, pedophilia, and other mental deviations. The Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan has already begun to work out possible options for introducing an additional assessment of professional suitability for applicants entering the pedagogical specialties.

In the Republic of Kazakhstan from 2016, applicants entering the pedagogical specialties, pass a special examination, which is accepted by the admissions offices of universities. First, applications for participation in a special examination are accepted, then the exam itself is conducted, which is evaluated according to the principle of “admitted” / “not allowed”. The form of the special examination: psychological testing, pedagogical situation [11].

A special examination for admission to the pedagogical specialties is aimed at determining the inclination of those entering the pedagogical activity. Persons entering the pedagogical specialties, pass one special exam conducted by the admission commissions of higher educational institutions.

With admission to the pedagogical profession, applicants have the right to choose a pedagogical specialty to participate in the competition for awarding an educational grant or enrolling in a university on a fee basis. If you do not admit to the pedagogical profession, applicants have the right to participate in the competition for awarding an educational grant in other specialties in accordance with the subject of choice.

References

- 1 Kubrakova M.V., Syniakova H.P. Reforming the system of teacher education in the United States and Germany // Personality, family and society: questions of pedagogics and psychology: collection of articles in mater. IX international. scientific. – prakt. Conf. Part I: Novosibirsk, 2011.
- 2 Narikbaev L. M., J. E. Sarsekeeva Professional selection of applicants to pedagogical specialties of universities of the Republic of Kazakhstan // Social policy and sociology. – №3 (95). – 2013. – P. 82-91
- 3 The formation of professional suitability. – Meganewton.: Wysham, 2014. – 270 s.
- 4 Mizherikov V., Ermolenko M.N. Introduction to teaching: a textbook for students of pedagogical educational institutions. – M.: Pedagogical society of Russia, 2002. p. 268.
- 5 Gatapova A.A. Profile education: requirement for the professional development of teachers // Open school. – 2007. – 1. – P. 3-9
- 6 Pashkevich N.N. Continuity of pedagogical orientation of schoolchildren and students / N. N. Pashkevich. – M., 2015. – 212 p.
- 7 Sarsekeeva Zh.E. Professional selection of applicants to universities: foreign experience // European Researcher. – 2013, Vol. (52), No. 6 pp. 26-34.
- 8 Titma M.X. Choice of profession as a social problem / M.H. Titma. – M., 2015. – 198 p.41
- 9 Andrienko E.V. Psychological and pedagogical bases of formation of professional maturity of the teacher. – N.: Novosibirsk, 2012. – 234 c.
- 10 Pruzhinina M.V. Pruginin K.N., Bahareva V.E. Professional orientation of freshmen students of specialized secondary and higher educational institutions, leading training in the field of physical culture and sport // scientific notes University of P. F. Lesgaft. – 2017. – № 11 (153). – P. 203-208.
- 11 Standard rules for admission to training in the organization of education, implementing educational programs of higher education 16 February 2017 project [Electronic resource] / accessMode:http://edu.gov.kz/ru/page/tipovie_pravila_priema_na_obuchenie__v_organizatsii_obrazovaniya__realizuishchie_obrazovatelnie_programmi_visshego_obrazovaniya]

¹Белегова А.А., ²Сайлинова Қ.Қ.¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан²Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан**БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МҰҒАЛІМІНІҢ РЕФЛЕКСИЯ ТҮРЛЕРІНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ЕҢБЕКТЕРДЕГІ ЖІКТЕМЕСІ**

Белегова Алия Ақанбаевна, Сайлинова Қарлығаш Қайрбергеновна

Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексия түрлерінің психологиялық-педагогикалық еңбектердегі жіктелуі

Аңдатпа. Мақалада автор болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиясы мәселесін кеңінен қарастыруға тырысқан. Ғылыми психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде зерттеуші рефлексия түрлерінің жіктелуін анықтаған. Нақтыласақ, әдебиеттер талдауы көрсеткендей, зерттеуші ғалымдар рефлексияның әдіснамалық, әдістемелік, технологиялық түрлері анықталған. Сонымен қатар, А.А. Бодалев өз еңбегінде әлеуметтік-перцептивтік рефлексия, тұлғалық рефлексия, коммуникативтік рефлексия және метарефлексия деп түрлерге жіктеген. Зерттеу барысында автор рефлексиялық үрдісті орындаудағы қызметтерге байланысты рефлексия түрлерін ажыратуға тырыстық: жағдаяттық рефлексия, ретроспективті рефлексия және перспективті рефлексия. Жалпылағанда, рефлексия механизмінің психологиялық негіздерінде субъектінің жеке дара өзіне бағытталған ойлау қызметі ретінде ерекше маңызды. Ойлаудың психологиялық түсінігінде тұжырымдамалық ойлау деңгейінде өзін-өзі ақпараттандыру механизмі педагогикалық рефлексияның тетігі болып табылады.

Түйін сөздер: рефлексия, рефлексия түрлері, психологиялық-педагогикалық еңбектер, болашақ мұғалім, рефлексиялық үрдіс.

Belegova Aliya Akanbaevna, Sailinova Karlygash Kairbergenovna

Classification types of reflection of the future teacher of physical culture in psychological and pedagogical works

Abstract. The author tried to consider the problem of reflection of the future teacher of physical culture in the article. On the basis of the study of scientific psychological and pedagogical literature researcher determined the classification types of reflection. In particular, the analysis of literary sources showed that researchers distinguish such types of reflection as methodological, methodical and technological. At the same time, the scientist A. A. Bodalev in his works classifies reflection on social-perceptual reflection, personal reflection, interpersonal reflection and metareflection. In the course of the study, the author tried to distinguish the types of reflection depending on the function of the reflexive process: situational reflection, retrospective reflection and perspective reflection. In general, the psychological basis of the mechanism of reflection can be attributed to the mental function of the subject, addressed only to himself. In psychological understanding of the level of mental operation is the mechanism of self-information, which in turn is the core of pedagogical reflection.

Key words: reflection, types of reflection, psychological and pedagogical works, future teacher, reflexive process.

Белегова Алия Ақанбаевна, Сайлинова Қарлығаш Қайрбергеновна

Классификация видов рефлексии будущего учителя физической культуры в психолого-педагогических трудах

Аннотация. В статье автор попытался более шире рассмотреть проблему рефлексии будущего учителя физической культуры. На основе изучения научной психолого-педагогической литературы определена классификация видов рефлексии. В частности, анализ литературных источников показал, что ученые-исследователи выделяют такие виды рефлексии, как методологическая, методическая и технологическая. В тоже время ученый А.А.Бодалев в своих трудах классифицирует рефлексии по таким видам, как социально-перцептивная рефлексия, личностная рефлексия, коммуникативная рефлексия и метарефлексия. В ходе исследования автор попытался разграничить виды рефлексии в зависимости от выполняемой функции рефлексивного процесса: ситуативная рефлексия, ретроспективная рефлексия и перспективная рефлексия. В целом, к психологическому основанию механизма рефлексии можно отнести мыслительную функцию субъекта, обращенного только к себе. В психологическом понимании на уровне мыслительной операции лежит механизм самoinформации, что в свою очередь является ядром педагогической рефлексии.

Ключевые слова: рефлексия, виды рефлексии, психолого-педагогические труды, будущий учитель, рефлексивный процесс.

Кіріспе. Жоғары білікті мамандарды заманауи деңгейде оқыту тек қана терең, жүйелі және жоғары сапалы іргелі білімді меңгеруді, тиісті тәжірибелік дағдыларды қалыптастыруды ғана емес, сонымен қатар олардың мотивациялық қажеттіліктер саласын, өзін-өзі тану және шығармашылық қабілеттерін дамытуды білдіреді.

Заманауи білім беру стандарттары болашақ маманды өзінің кәсіби маңызды жеке сипаттамаларын қалыптастырумен қатар біліммен қамтамасыз етуге бағытталған. Сонымен қатар, қазіргі заманғы зерттеулерде еңбек психологиясы, педагогика және психология, жаңа білім беру және білім беру технологияларына көшу, атап айтқанда, тұлғалық бағдарланған және құзыреттілікке бағытталған оқыту және білім беру ұсынылады.

Осындай амалдардың негізінде кәсіптік рефлексияны өзіндік ерекшелігі, ойлау қабілеті, оның шығармашылық өзін-өзі жүзеге асыруы үшін қажетті жағдай және кәсіби шеберліктің жоғары деңгейіне жету, кез келген бейінде маман дайындау үшін маңызды. Бұл жағдайда жоғары білімдегі оқу үрдісі жағдаяттық пен проблемалық деңгейлерге бағытталуы керек.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау негізінде болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексия түрлерінің жіктелуін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

- болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиясына сипаттама беру;
- ғылыми әдебиет көздерін зерттеу негізінде рефлексияның түрлерін анықтау.

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

Зерттеу нәтижелері: Рефлексия механизмінің ішкі және сыртқы құрамдас бөліктерінің шығуы жайында психологтардың еңбектері баршылық: Ананьев Б.Г. [1], Выготский Л.С. [2], Давыдов В.В. [3], Загвязинский В.И. [4], Леонтьев А.Н. [5]. Руханилықты қалыптастыратын рефлексияның психологиялық астарларына В.П. Зинченко мен В.И. Слободчикова зерттеу жұмыстары арналды [6, 7].

Қазіргі таңда рефлексияның зерттелуіне жалпы, әлеуметтік, педагогикалық және инженерлік психологияда үлкен көңіл бөлінеді.

Бұл қызығушылық рефлексия үрдісінің тұлға өмірінде, оның дамуында, өмірлік тәжірибе алуында маңызды орын алуымен байланысты. Адамның дамуы екі жақты қарастырылады: мәдениеттегі бұрыннан бар нормалар мен құндылықтарды, іс-әрекеттің түрлері мен амалдарын пайдалана отырып адамның дамуы; келесі кезеңде мәдени тәжірибе меңгерілген кезде, адам өзін-өзі жетілдіреді, мәдениетте жаңа нәрсе жасайды, қоршаған айналасын жаңашаландырады – осы жағдайлардың кез келгенінде адам жаңа мүмкіндіктерге ие болады. Әрине, осы кезеңдердің өтуі рефлексияға ықпал етеді.

Рефлексия сана іс-әрекеті ретінде, қызметтің тетігі ретінде Г.П. Щедровицкийдің шығармаларында көрініс табады [8]. Автор лингвистикалық құралдардың көмегімен ойластырылған және оның тақырыбы ретінде әрекет етуге бағытталғанын көрсетеді. Бұл жерде негізгі психологиялық қиындық – қосымша іс-әрекеттер мен қосымша логикалық білімді талап ететін өз іс-әрекеттерінен тыс рефлексивті болып табылады. Процестің күрделілігі шағылыстырған және рефлексиялық позициялардың құралы, білімдері мен мағыналарының негізгі айырмашылығымен байланысты.

Тұжырымдамалық түсінікте рефлексия адамның жеке санасының, белсенділігінің және қарым-қатынасының әртүрлі мазмұнын қайта қарастырудың нысаны ретінде анықталады. Адамның өзін-өзі тану тұрғысынан, рефлексия және тұлғаның өзін-өзі тану үрдісі, оның ішкі әлемінің мазмұны және «Мен» толық бейнесін қалыптастыру ретінде сипатталуы мүмкін. Метакогнитивті үрдіс ретінде рефлексия пәннің өз ойлау үрдістерін талдауға қабілеттілігін көрсетеді, мақсатты белгілеу, жоспарлау, болжау, шешім қабылдау мүмкіндігін білдіреді. Педагогикалық үдерісте оның қатысушылары – мұғалім және студент, сонымен қатар проблемалық қақтығыстағы жағдайларды шығармашылық түрде шешу, біздің ойымызша, оқыту пәндерінің қызмет етуінің аса маңызды аспектісі болып табылады.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді талдау барысында біз рефлексияның түрлі жіктерін ажыратуға мүмкіндігін байқадық:

- әдіснамалық, ол кәсіби мәдениет дамуының әдіснамалық астарларына, педагогтардың

кәсіби-педагогикалық қызметінің феноменін білуге бағытталғандығымен сипатталады;

– әдістемелік рефлексия, кәсіби оқу орындарының әдістемелік жұмыстарының ортақ жүйесінде дамиды және педагогтың кәсіби-педагогикалық жұмысымен тығыз байланысты. Әдістемелік рефлексияны қалыптастыру – білім беру үдерісінің өзін-өзі бағалауына (өзін-өзі бақылау, өзін-өзі тексеру және өзін-өзі бағалау), өткенге және болашаққа бағдарланған, өзін-өзі танытуға байланысты көрсететін ретроспективті өзін-өзі талдауға негізделген;

– технологиялық рефлексия, технологиялық үрдістердің мәні мен мазмұнын тануды, олардың құрылымдық деңгейінің өзін-өзі анықтауын, инновациялық педагогикалық үрдістегі шығармашылық қолданыстарды қамтамасыз етеді [9].

Бүгінде С.Ю. Степанов пен И. Семенов рефлексиялық-инновациялық үдерістің тұжырымдамасын әзірледі, оның мәні проблемалық қақтығыс жағдайымен соқтығысқан сәтте адам рефлексиялық-инновациялық өзара әрекеттесу актісін қалыптастырғанына байланысты. Бұл келісім-шарт «адам-әлем» жүйесі ретінде белгіленеді. Мәселелі-қақтығыстық жағдай адамға (адам өзгереді) немесе әлеммен байланысты (қоршаған айналасындағы шындықтың өзгеруі, қызмет жағдайының өзгеруі) байланыс-

ты инновациялық нәтиже болғанда шешіледі. Инновациялық нәтиже шығармашылық шешім табу үдерісінде туындайды, мұнда мәселенің жағдайын көрсетудің белгілі бір деңгейі және ең маңызды мәселе қажетті шарт болып табылады [10].

Рефлексияның психологиялық мазмұнының ауқымы мен полифониясы, оның көпқызметтілігі, сипаттамалар мен қасиеттерінің кең спектрі адам тұлғасының интегралдық құрылымында көріністің орны мен рөлінің маңыздылығы мен ерекшелігін көрсетеді.

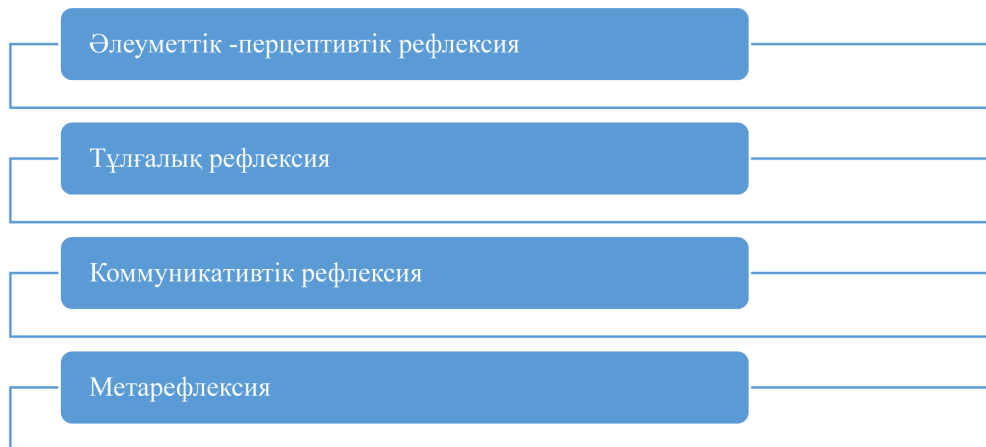
Аталмыш мәселені терең зерттеген ғалымның бірі А.А. Бодалев ілімінде рефлексияның келесі түрлері ұсынылады (1-сурет):

Өздерінің идеяларымен және танылған адам туралы тұжырымдамаларымен қайта қарауға және қайта тексеруге бағытталған әлеуметтік-перцептивтік рефлексия;

Өзгелермен қарым-қатынаста көрінетін басқа тұлғалармен қарым-қатынасын және жеке тұлғаның қасиеттерін жеке көрсету (өзін-өзі тану) тұлғалық рефлексия;

Субъектінің оны қалай қабылдайтыны, бағалағаны туралы түсінігін қалыптастыратын коммуникативтік рефлексия;

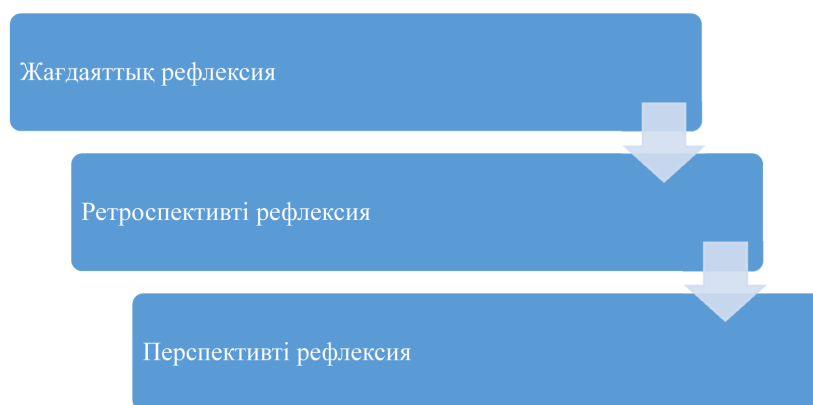
Метарефлексия, яғни білетін адамдардың сен туралы ойы [11].



1-сурет – А.А. Бодалев бойынша рефлексия түрлері

Сонымен қатар, ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей нақты берілген жағдайдағы реф-

лексиялық үрдістерді орындайтын қызметтеріне байланысты үш көрініс байқалады (2-сурет).



2-сурет – Рефлексиялық үрдісті орындаудағы қызметтерге байланысты рефлексия түрлері

Аталмыш анықталған рефлексия түрлеріне тоқталатын болсақ:

Жағдаяттық рефлексия – «мотивациялар» және «өзін-өзі бағалау» түрінде әрекет етеді және жағдайды субъектіге тікелей қатыстыруды, оның элементтерін түсінуді, не болып жатқанын талдауды қамтамасыз етеді.

Ретроспективті рефлексия – бұрын орындалған іс-шараларды талдау үшін пайдаланылады.

Перспективті рефлексия – алдағы қызмет туралы ойлауды, қызметтің прогресін танытуды, жоспарлауды, іске асырудың ең тиімді әдістерін таңдауды, мүмкін нәтижелерді болжауды қамтиды.

Сонымен қатар, зерттеулерден байқағанымыз, кейбір авторлар зияткерлік және тұлғалық рефлексия түрлерін анықтаған. Зияткерлік рефлексия проблемалық тақырыптың тақырыптық мазмұнын және ондағы орынды талдауға бағытталған, ол өз кезегінде, өмірлік тапсырманың мазмұнымен, сондай-ақ оның өзгеру мүмкіндігімен анықталады. Тұлғалық рефлексия іздену үрдісіндегі адамның өз-өзіне бағытталған және сәйкесінше оның барлық қызметіне қайта қарауға әкеледі.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде кең тараған педагогикалық рефлексия түсі-

нігінің түбінде көбінесе рефлексияның психологиялық негіздері маңызды болып табылады. Рефлексия механизмінің психологиялық негіздері «педагогикалық рефлексия, өзіне бағытталған субъектінің ойлау қызметі ретінде» ұғымының анықтамасында ерекше маңызды. Ойлаудың психологиялық түсінігінде тұжырымдамалық ойлау деңгейінде өзін-өзі ақпараттандыру механизмі ретінде педагогикалық рефлексияның негізі болып табылады.

Қорытынды. Біздің ойымызша, рефлексияның негізгі түрлері мен жіктелу деңгейлерінің теориялық маңыздылығы тұжырымдаманың тарылуын жеңу ғана емес, сонымен қатар рефлексиялық құбылыстың қосарлы (жеке және тұлғааралық) сипатын, сондай-ақ жеке құрылымдағы рефлексиялық үдерістердің көп деңгейлілігін анықтауда.

Болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиясы – интеллекттің өзінің психикалық үрдістерін объективтілеуіне, оның қызметін қабылдауына және талдауға қабілеттілігі. Өзін-өзі талдау механизмі бола отырып, педагогтың рефлексиясы өзін-өзі бақылау, түсіну, жауапты мінез-құлық құралы болып, өз әлеміндегі себеп-салдарлық байланыстарды қадағалауға мүмкіндік береді. Бұл ерекшеліктер педагог рефлексияның маңызды мәнін құрайды.

Әдебиеттер

- 1 Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – СПб.: Питер Ком, 2000. – №1. – 267 с.
- 2 Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М.: Педагогика 1991. – 171 с.
- 3 Давыдов В.В., Неверкович С.Д., Самоукина Н.В. О функции рефлексии в игровом обучении руководителей // Вопросы психологии. 1990. – №3. – С.19-25.
- 4 Загвязинский В.И. Педагогическое творчество учителя. – М.: Педагогика, 1987. – 160 с.
- 5 Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М., 1975. – №53.
- 6 Зинченко В.П. О целях и ценностях образования // Педагогика. – 1997. – №5. – С.3-17.

- 7 Слободчиков В.И., Исаева Н.А. Психологические условия введения студентов в профессию педагога // Вопросы психологии. 1996. – №4. – С.72-80.
- 8 Щедровицкий Г.П. Рефлексия в деятельности // Вопросы методологии. 1994. – №3-4. – С.76-121.
- 9 Педагогическая рефлексия. Технология рефлексивного обучения: коллектив. моногр. / под ред. Л.П. Качаловой, Г.В. Телеевой. – Шадринск, 2008. – 91 с.
- 10 Степанов С.Ю., Семенов И. Рефлексия в организации творческого мышления и саморазвития личности // Вопросы психологии. 1983. – №2. – С.35-42.
- 11 Бодалев А.А. Психология общения: Избранные психологические труды. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: НПО «МОДЭК», 2002. – 256 с.

FTAMP 77.01.79

Рыскалиев С.Н., Андрущишин И.Ф., Дошыбеков А.Б.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

БОЛАШАҚ ДЕНЕ МӘДЕНИЕТІ МҰҒАЛІМДЕРІНІҢ БАСҚАРУШЫЛЫҚ ҚҰЗЫРЕТТІЛІГІНІҢ СИПАТТАМАСЫ

Рыскалиев Саят Нұрболатұлы, Андрущишин Иосиф Францевич,
Дошыбеков Айдын Бағдатұлы

Болашақ дене мәдениеті мұғалімдерінің басқарушылық құзыреттілігінің сипаттамасы

Аңдатпа. Мақалада автор болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің сипаттамасын анықтауға тырысқан. Ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде «мәдениет», «дене мәдениеті» ұғымдарының мәнін анықтайды. Сонымен қатар, дене мәдениеті мұғаліміне қойылатын талаптар жүйесін келтіреді. Заманауи даму жағдайында дене шынықтыру мұғалімі, жаттықтырушы тек қана кәсіптік білімдер мен дағдылар деңгейіне ғана емес, сонымен қатар нақты педагогикалық үдерісте өмірлік қиын жағдайларда адамдарды басқара білуге, білімді және кәсіби құзыретті шешімдер қабылдауға және негізінен дене шынықтыру және спорт саласындағы жаңартылған білім мазмұнын қамтитын болады. Біздің зерттеуіміздің шеңберінде әдіснамалық тәсілдерге, соның ішінде тұтастық тәсілге сүйенеміз, оның негізінде «басқарушылық құзыреттілік» ұғымы болашақ мұғалімнің кәсіби іс-қимылын жүзеге асыруда белсенділікке негізделген және студенттерге бағытталған тәсілдер арқылы анықталады.

Түйін сөздер: болашақ дене мәдениеті мұғалімі, кәсіби құзыреттілік, басқарушылық құзыреттілік, сипаттама, құрылымы.

Ryskaliyev Sayat, Andrushchishin Joseph, Dosybekov Aydin

Characteristics of management competence of future teachers of physical education

Abstract. In the article, the author tried to characterize the management competence of the future teacher of physical education. Based on the analysis of scientific and pedagogical literature, the essence of the concepts «culture» and «physical culture» are determined. Also the system of requirements for a teacher of physical culture is generalized. In the conditions of modern development of sports education, a teacher, a trainer should have a certain amount of knowledge and skills in the field of his profession, as well as in a real pedagogical process, he must have managerial skills and professional competencies aimed at solving existing real-life situations. covering the updated content of education in the field of physical culture and sports. As part of our research, we rely on methodological approaches, including a holistic approach, on the basis of which the concept of "managerial competence" is revealed through activity-based and student-centered approaches in the implementation of the future professional activities of a teacher.

Key words: future teacher of physical culture, professional competence, management competence, characteristics, structure.

Рыскалиев Саят Нурботалұлы, Андрущишин Иосиф Францевич,
Дошыбеков Айдын Бағдатович

Характеристика управленческой компетентности будущих учителей физической культуры

Аннотация. В статье автор попытался охарактеризовать управленческую компетентность будущего учителя физической культуры. На основе анализа научно-педагогической литературы определены сущность понятий «культура», «физическая культура». Также обобщена система требований, предъявляемых к учителю физической культуры. В условиях современного развития спортивного образования педагогу, тренеру должны быть присущи определенная сумма знаний, умений, навыков в области своей профессии, также в реальном педагогическом процессе у него должны быть сформированы управленческие способности, профессиональные компетентности, направленные на решение сложившихся реальных жизненных ситуаций, в целом охватывающие обновленное содержание образования в сфере физической культуры и спорта. В рамках нашего исследования мы опираемся на методологические подходы, в том числе на целостный подход, на основе которого понятие «управленческая компетентность» раскрывается через деятельностный и личностно-ориентированный подходы в реализации профессиональной деятельности будущего педагога.

Ключевые слова: будущий учитель физической культуры, профессиональная компетентность, управленческая компетентность, характеристика, структура.

Кіріспе. Ғасырлар тоғысында білім беру парадигмасының өзгеруі (репродуктивті-педагогикалық өркениеттен шығармашыл-педагогикалық өркениетке көшу) білімнің мақсаттарын болашақта өзінің рухани және дене қасиеттерінің шынайы бірлігінің идеалына айналуы тиіс адамның сапасын өзгертуімен байланыстырады. Бұл жалпы білім берумен қатар кәсіптік білімге де қатысты. Дене мәдениеті мұғалімімен қатар кез келген мамандықты дайындау мазмұны, ең алдымен, қоғам дамуының қазіргі кезеңінде (мемлекеттік деңгейде жеке-дара бағытталған білім беру парадигмасына көшу) қоғамның объективті талаптары негізінде анықталады: балаға, мәдениетке, шығармашылыққа деген құндылықтық көзқарасқа ие болу; гуманистік педагогикалық ұстанымды көрсету; балалардың экологиясын, балалардың физикалық және рухани денсаулығын сақтауға қамқорлық жасау; мәдени-ағартушылық және пәндік-педагогикалық білім беру ортасын үнемі жетілдіру және қалыптастыру; оқытудың мазмұнымен жұмыс жасай білу, оған жеке-семантикалық бағдар беру; инновациялық технологияларды қоса алғанда, әртүрлі технологияларды меңгеру, оларға жеке дамудың фокусын беру, әрбір баланың даралығын дамыту мен қолдауға қамқорлық жасау, сонымен қатар басқарушылық іс-әрекетке даярлығы.

Қазіргі таңда дене мәдениеті және спорт жүйелік бақылау объектісі ретінде қарастырылады, оған басқарма қатынастарының жіктемесі мен ерекшелігі, менеджмент пен маркетингтің серпінділігі, спорт менеджерінің қызметіндегі ерекшелігі тән.

Дене мәдениеті мен спортты әкімшілік-жоспарлы басқару моделінен нарыққа қайта бағыттау, экономикалық мотивацияның өсуі және коммерциялық мүдделердің артуы, дене мәдени ерекшеліктерінің өзгеруі, спорттық индустрияның дамуы – қазіргі заманғы мамандарды дене мәдениеті және спорт бойынша даярлауға жоғары талаптар қояды.

Заманауи дене шынықтыру мұғалімі, спорт жаттықтырушы тек қана кәсіптік білімдер мен дағдылар деңгейіне ғана емес, сонымен қатар адамдарды басқара білуге, білімді және құзыретті шешімдер қабылдауға, марапаттар мен жазалау жүйесін енгізуге, «Дене мәдениеті және спорт» индустриясының даму үрдісін болжауға тиіс. Қазіргі заманғы спорт менеджер-мұғалімін даярлауға спорт мұғалімінің жұмысын және дене шынықтырумен айналысатын, спорттық ұйымдастырудағы тәжірибе мен әмбебап басқаруды қажет ететін жұмысының жеке астарларын бі-

ріктіретін «басқарушылық құзыреттілік» ұғымының негізінде ғана жасалуы мүмкін.

Сонымен қатар, мұғалімнің басқарушылық құзыреттілігі маманның кәсіби құзыреттілігінің құрамдас бөлігі болып табылады.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық, арнайы әдебиеттерді талдау негізінде болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің сипаттамасын анықтау.

Зерттеу міндеттері:

- «дене мәдениеті» ұғымының мәнін ашу;
- дене мәдениеті мұғаліміне қойылатын талаптарды нақтылау;
- болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің сипаттамасын анықтау.

Зерттеудің әдістері: ғылыми әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру.

Зерттеу нәтижелері: Бүгінде оқытушы мамандығы бірден өзгермелі (трансформациялы) және басқарушы болып табылады. Ал жеке тұлғаның даму үдерісін басқару үшін құзыретті болу қажет. Мұғалімнің кәсіби құзыреттілігі тұжырымдамасы оның теориялық және тәжірибелік дайындығын біртұтас жеке тұлғаның құрылымында бейнелейді және оның кәсібилігін сипаттайды (А.И.Мишенко) [1].

Дене мәдениеті мұғалімінің кәсіби құзыреттілігінің мазмұны біліктілік сипаттамасымен анықталады, ол кәсіби білімдер мен дағдылардың ғылыми негізделген құрамын көрсететін мұғалім құзыреттілігінің нормативті үлгісі болып табылады. Біліктілік сипаттамасы – мұғалім үшін теориялық және практикалық тәжірибе деңгейінде жалпыланған талаптар жиынтығы. Осы тұрғыдан алғанда, «Дене мәдениеті» мамандығы бойынша (бітірушінің біліктілігі – дене мәдениеті пәнінің мұғалімі) жоғары кәсіптік білім берудің мемлекеттік жалпыға міндетті білім беру стандартына назар аударсақ, онда түлектерден күтілетін әлеуметтік маңызды қасиеттер мыналар:

- оқытылатын пәннің ерекшелігін ескере отырып, оқушыларды оқыту мен тәрбиелеуге дайындығы;

- білім берудің әр түрлі әдістерін және құралдарын пайдалануға дайындығы;

- әлеуметтендіруді ынталандыруға, жеке тұлғаның жалпы және дене мәдениетін қалыптастыруға, кәсіптік білім беру бағдарламаларын саналы таңдау мен одан әрі дамытуға дайындығы;

- білімалушыларды мемлекеттік білім беру стандарттарының талаптарына сәйкес оқыту деңгейін қамтамасыз етуге дайындығы;

– әртүрлі ұлттық заңдар мен келісімдерде көзделген білім алушылардың құқықтары мен бостандықтарын құрметтеу қажеттілігін түсіну;

– өзінің кәсіби біліктілігін жүйелі түрде жақсартуға, әдістемелік жұмысқа қатысуға дайындығы;

– ата-аналармен қарым-қатынас жасауға дайындығы;

– қорғаныс талаптарын орындауға, қауіпсіздік техникасы талаптарын сақтауға дайындығы [2].

Дене мәдениеті мамандарын даярлауға қойылатын негізгі біліктілік талаптары – ғылым мен техниканың ақпараттық технологияларына негізделген білім мен дағдыларды білу талаптары; дене мәдениеті және спорт саласында дидактикалық үлгілерді білу; ғылыми зерттеулерді ұйымдастыру және жүргізу әдістері; дене тәрбиесі мен спорттық іс-әрекетте дене қасиеттерін дамыту және әртүрлі санаттағы адамдарды оқытудың технологиясын меңгеру.

Біздің зерттеуіміздің негізгі ұғымы «дене мәдениеті» болғандықтан, ең алдымен, мәдениет категориясына тоқталсақ.

Мәдениеттің әлеуметтік феноменінің проблематикасын түсіндіре отырып, ғалымдар (М.С. Каган, Б.С. Ерасов және т.б.) мәдениеттің жалпы тұжырымдамасындағы үш негізгі компонентті белгілейді: материалдық, рухани және физикалық [3].

Ұлы Кеңес энциклопедиясында дене мәдениеті қоғамның жалпы мәдениетінің бір бөлігі ретінде, денсаулықты дамытуға, адамның дене қабілеттерін дамытуға және оларды әлеуметтік тәжірибенің қажеттіліктеріне сәйкес қолдануға бағытталған әлеуметтік қызмет бағыттарының бірі ретінде қарастырылады.

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, дене мәдениеті ұғымы жан-жақтылығымен сипатталады. Ғалым А.М. Максименко анықтамасы бойынша, дене мәдениеті – бұл адамның денелік жақсаруы үшін қоғамда арнайы құрылған материалдық және рухани құндылықтар негізінде салынған мәдениеттің түрі [4]. Дене мәдениеті туралы білім жүйесінде орталық және ең көлемді санат (іргелі тұжырым), әрине, «дене шынықтыру» түсінігі болып табылады. Бұл тұжырымдаманы анықтау үшін мәдениеттің бөлінуі «сыртқы» (адамға қатысты) табиғатты өзгертуге бағытталғаны немесе ол адамның өзін-өзі «трансформациялауына» (өзгертуіне) бағытталғанына қарай ескеру маңызды (яғни, өздерінің жағдайларын оңтайландыру және дамыту). Мәдениеттің соңғы түрін дәстүрлі түр-

де адамзат мәдениеті деп атауға болады (барлық мәдениет адаммен байланысты, алайда әр жерде ол әр түрлі болады). Дәл сондай мәдениеттің түріне дене мәдениеті жатады.

Келесі кезекте жоғарыда атап кеткендей, дене мәдениеті мұғалімінің кәсіби қызметінде ерекше орынға басқарушылық құзыреттілікті жатқызуға болады. Басқарушылық құзыреттілігінің дамуы кәсіби білімді үнемі жетілдіру және жаңартып отыру үрдісіне ықпал етеді, бұл, өз кезегінде, басшы кадрларды дайындау және сертификаттау жүйесі арқылы мүмкін болады. Оларды ғылыми-әдістемелік базамен, педагогикалық құралдармен және жағдаймен қамтамасыз ету басқарушылық құзыреттілікті қалыптастырудың даму деңгейлерін анықтауға мүмкіндік береді. Бұл жұмыстың тікелей нәтижесі кәсіби біліктілікті дамыту туралы кеңесті кеңейту және зерттеу, спорт мектебінің көшбасшылары біліктілігін арттыру және оқытудың тиімді және мақсатты үдерісі, гуманистік бағыттылықты дамыту, мамандардың жалпы мәдени және кәсіптік құзыреттілігін игеру және әлеуметтік маңызды, әлеуметтік жағынан тиімді іске асыруда жаңа деңгейге жету болып табылады.

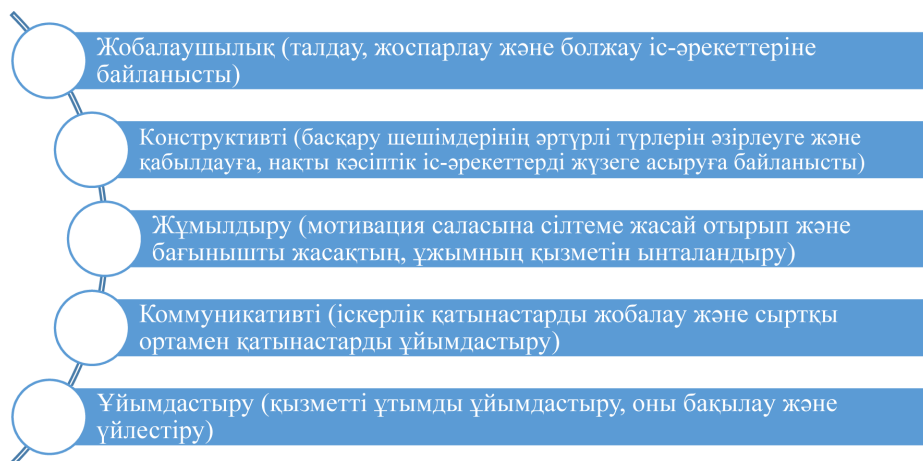
Басқарушылық құзыреттілікті дамыту үрдісінде екі топ факторына ерекше назар аудару керек: субъективті (когнитивтік және жеке тұлғаның белсенді аспектілері) және объективті (әлеуметтік жағдай, спорттық-жаттықтырушы ортасы). Басқарушылық құзыреттілікті дамытудың міндетті компоненті – теориялық оқыту мен практикалық қызметтің интеграциясы, оқытудың нысандарын, әдістерін және диагностикасын таңдау еркіндігі болып табылады. Біліктілікті жоғарылату мазмұнын, мақсаттарды белгілеуді, құндылық негіздерін ынталандыруды және басқарушының жеке қасиеттерін анықтайтын педагогикалық шарттарды құру және енгізу (кәсіби құзыреттілігін дамыту үрдісінде) кәсіби құзыреттілікті дамыту мәселесін шешудің негізгі механизмі болып табылады [5].

Дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін дамыту үрдісі негізгі спорттық және оқу іс-әрекеттерінен үзіліссіз өткізілетін тәуелсіз білім беру қызметі ретінде қарастырылады. Өзін-өзі танудың нәтижесі негізінде маманның басқару құзыреттілігін дамытудың дидактикалық құралы ретінде мотивация, құндылық негіздері мен жеке қасиеттерді қарастырамыз. Спорт және жаттығу кезінде туындайтын проблемалар мұғалімнің жеке оқыту іс-әрекетінің міндет-

теріне аударылады. Әлеуметтік тәжірибеге сүйене отырып, материал дерексіз деңгейде қалпына келтіріледі, туындаған мәселені шешудің себептері мен құралдарын іздеу жүргізіледі. Маманның оқу іс-шаралары өздерінің басқару стандарттарын құруға арналған кеңістік болып табылады және практикалық дене мәдениеті жұмысында өзекті болып табылады. Спорт мектебінің жетекшілерінің құзыреттілігін дамы-

тудың тиімді әдістемесін жасау ерік, мораль, ақыл-ой, эмпатия сияқты жеке қасиеттерге әсер етуге мүмкіндік береді. Осындай кәсіптік қасиеттердің басымдары: қарым-қатынас, тактика, шыдамдылық, эмоционалдылық, тапқырлық, байқау, шынайылық және т.б.

Төменде суретте болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің құрылымын көрсетуге тырыстық:



1-сурет – Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің құрылымы

Жоғарыдағы суретте келтірілген болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құ-

зыреттілігінің құрылымының сипаттамасын нақтыласақ (1-кесте).

1-кесте – Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің құрылымының сипаттамасы

Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігі	Сипаттамасы
Жобалаушылық (талдау, жоспарлау және болжау іс-әрекеттеріне байланысты)	<ul style="list-style-type: none"> – ұжымдағы жұмысы, логика және ұжымдық қызметтің даму заңдылықтары, жүйелер теориясы, мақсаттарды орнату теориясы, дене мәдениетімен спорттық іс-шараларды ұйымдастырудың негіздері. – ұйымдастыруды жоспарлау әдістеріне ие болу, сыртқы және ішкі орта жағдайын талдау, маркетингтік зерттеулер жүргізу. – іс-шараларды жоспарлау мүмкіндігі (меншікті, бағынатын, командалар), жарыстар жүйесін жоспарлау, ұйым мақсаттары иерархиясын қалыптастыру және оның жетістіктері үшін қажетті ресурстарды анықтау; басқару шешімдерін тиісті түрде жасайды.
Конструктивті (басқару шешімдерінің әртүрлі түрлерін әзірлеуге және қабылдауға, нақты кәсіптік іс-әрекеттерді жүзеге асыруға байланысты)	<ul style="list-style-type: none"> – шешімдер теориясы мен шешімдерді бағалау критерийлерін таңдау әдістерін білу, басқару шешімдерін қабылдау технологиясын (алгоритмін) игеру. – демеушілікті ұйымдастыру мен реттеу саласындағы білім мен дағдылары. – ДШ және С проблемаларын басқару және оларды шешу жолдары туралы хабардар болу. – жарыстарды ұйымдастыруға және басқаруға, спортшылар мен ұйымдарға жағымды имидж қалыптастыруға, спорттық іс-шараларды жасасу және жасасуды қамтамасыз етуге. – басқару шешімдерін әзірлеу дағдылары, олардың тиімділігін бағалау.

Жұмылдыру (мотивация саласына сілтеме жасай отырып және бағынышты жасақтың, ұжымның қызметін ынталандыру)	<ul style="list-style-type: none"> – көшбасшылық стилі, іскерлік мінез-құлық, топтық басқару, ынталандыру теориясы, командалық басқару технологиялары. – қызметті ынталандыру және мотивациялық әсер ету әдістерін меңгеру, қызметкерлерді басқару әдістері. – бағынышты адамдарды мотивациялаудың тиісті, тиімді әдістерін таңдау және қолдану мүмкіндігі.
Коммуникативті (іскерлік қатынастарды жобалау және сыртқы ортамен қатынастарды ұйымдастыру)	<ul style="list-style-type: none"> – жеке тұлғаның және топтың психологиясы, топтық мінез-құлық, конфликтология, әлеуметтану (әлеуметтік қатынастар теориясы) саласындағы білім. – тұлғааралық қақтығыстарды алдын ала болжау, анықтау және реттеу. – келіссөз жүргізу, сыртқы ұйымдармен іскерлік байланыстар орнату. – БАҚ-пен қарым-қатынасты ұйымдастыру мүмкіндігі.
Ұйымдастыру (қызметті ұтымды ұйымдастыру, оны бақылау және үйлестіру)	<ul style="list-style-type: none"> – еңбекті ғылыми ұйымдастыру теориясы, кадрларды іріктеу және орналастыру психологиясы. – еңбек оңтайландыру әдістеріне ие болу және бақылау іс-әрекеттерінің әдістері. – ұйымның өндірістік және өндірістік емес ресурстарын бөлу, өкілеттіктер беру, ұйымның ішкі және сыртқы ортасы туралы ақпаратты жинау және талдау саласындағы дағдылар.

Қорытынды. Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігін қалыптастыру білім беру жүйесінің жаңа әлеуметтік қажеттіліктерімен анықталады. Болашақ дене мәдениеті мұғалімінің басқарушылық құзыреттілігінің табысты қалыптасуы, ең алдымен, мектеп оқушыларының түйінді құзыреттерінің қалыптасуының міндетті шарты болып табылады. Біздің пікірімізше, басқарушылық құзыреттілік өз кезегінде мынадай сипаттарды кіріктіреді: жобалаушылық (талдау, жоспарлау

және болжау іс-әрекеттеріне байланысты); конструктивті (басқару шешімдерінің әртүрлі түрлерін әзірлеуге және қабылдауға, нақты кәсіптік іс-әрекеттерді жүзеге асыруға байланысты); жұмылдыру (мотивация саласына сілтеме жасай отырып және бағынышты жасақтың, ұжымның қызметін ынталандыру); коммуникативті (іскерлік қатынастарды жобалау және сыртқы ортамен қатынастарды ұйымдастыру); ұйымдастыру (қызметті ұтымды ұйымдастыру, оны бақылау және үйлестіру).

Әдебиеттер

- 1 Зеер Э.Ф. Компетентный подход к образованию // Педагогика. – 2003. – № 3. – С.56-63.
- 2 ГОСО РК 6.08.074-2010 Высшее образование. Бакалавриат. Основные положения.
- 3 Серякова С.Б. Современные требования к компетентности преподавателя вуза // Вестник Воронежского государственного технического университета. – 2014. – Т. 10. – № 5-2. – С. 170-174.
- 4 Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко. – М.: ФиС, 2005. – С.107-108.
- 5 Павлова Л.Н. Профессиональная деятельность педагога по управлению ученическим коллективом // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2014, № 1 (28). – С. 89-96.
- 6 Исламов А.Э. К вопросу формирования управленческой компетентности будущего педагога // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 2. – С. 25.
- 7 Лазарев В.С. Планирование как главное направление и исходный принцип исследования в психологии управления/ НИИ общей и педагогической психологии АПН СССР. – М. – 25 с.
- 8 Мескон М., Альберт М., Хедоури Ф. Основы менеджмента. – М.: Дело, 1997. – 704 с.
- 9 Найн А.Я. Культура делового общения. – Челябинск: Издательство ТОО «Версия», 1997. – С. 255.
- 10 Поташник М.М. Управление качеством образования: практико-ориентированная монография и методическое пособие / под ред. М.М. Поташника – М.: Педагогическое общество России, 2000. – 448 с.
- 11 Doshybekov A.B. How to prepare modern specialist in the sphere of physical culture and sports? Implementation of the sports marketing discipline in educational programs. International journal of environmental & science education 2016, vol. 11, no. 9, 3089-3099 doi: 10. 12973/ ijese.2016.806a/ turkey, issn 1306-3065

Сыдықов Н., Кулбаев А.Т.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ЖӘНЕ СПОРТТЫҚ МЕНЕДЖМЕНТ НЕГІЗДЕРІ

Сыдықов Нұрбол, Кулбаев Айбол Тиналович

Дене шынықтыру және спорттық менеджмент негіздері

Аңдатпа. Аталған мақалада «басқару», «менеджмент» ұғымдарына жүйелі талдау негізінде сипаттама беріліп, басқарудың ерекше типі ретінде менеджменттің маңызы негізделеді. Сонымен қатар спорттық ұйымдарда басқарушылық шешімдерді қабылдау мәселелері қарастырылады. Онда басқару үрдісіне терең тоқталып, оған анықтама беріледі. Қазіргі заманның талаптарына жауап беретін жалпы спорттық менеджменттің мақсаттары және қызметтері баяндалады. Сонымен қатар, спорттық ұйымдар менеджментінің қызметтік жүйелері және сондай-ақ, басқармалы шешімдерді дайындау және қабылдаудың маңызды екендігі көрсетілген.

Түйін сөздер: менеджмент, басқару, дене шынықтыру – спорттық ұйымдар, басқарушылық шешімдер, менеджмент ерекшелігі, спорттық менеджмент.

Sydykov Nurbol, Kulbaev Aibol

Fundamentals of physical culture and sports management

Abstract. In this article “management” and “management” is considered on the basis of systems analysis of concepts, characteristic is given, the management entity as special type of management locates. And also adoption of the management decision of problems in the sports organization is considered. In it management process is studied itself and given definitions. Besides it is stated to the purpose and function of sports management which conform to modern requirements. The system of functions of management of the sports organization and preparation and adoption of the management decision is considered.

Key words: management, governance; sports organizations, administrative decision, features of management; sports management.

Сыдықов Нұрбол, Кулбаев Айбол Тиналович

Основы физической культуры и спортивного менеджмента

Аннотация. В данной статье рассматриваются на основе системного анализа понятия «управление» и «менеджмент». Дается системная характеристика и обосновывается сущность менеджмента как особого типа управления как в теоретическом, так и в практическом плане. А также рассматриваются способы и методы принятия управленческих решений в спортивных организациях. Изучается сам процесс управления и дается расширенное определение, характеризующее данное понятие. Кроме этого, излагаются цели и функции спортивного менеджмента, которые соответствуют современным требованиям. Рассматривается система функций менеджмента спортивной организации и подготовка и принятие управленческих решений в изучаемой отрасли.

Ключевые слова: менеджмент, управление, физкультурно-спортивные организации, управленческие решения, особенности менеджмента, спортивный менеджмент.

Кіріспе. Қазақстанның басқару ойлары тарихының тамырлары ғасырлар қойнауынан бастау алады. Жүздеген жылдар бойы басқару ойы біртіндеп жетілдірілді. Басқаруға деген қажеттілік адамның және оның біріккен қызметінің пайда болуына байланысты туды. Мемлекетті басқару жөнінде біздің еліміздің дамуының әрқилы кезеңіндегі әртүрлі міндеттер өткенімізге үлкен әсер етті және бүгінгі күні де Қазақстанның басқару ойының қалыптасуы мен дамуына ықпалын тигізуде.

Қазақ халқының белгілі ханы Тәуке хан (1680-1715) әмірлік құрған кезде неғұрлым прогрессивті мемлекет және рухани қайраткерлер Төле би (1663-1750), Қазыбек би (1667-1763), Әйтеке би (1628-1766) болды. «Жеті жарғы» деп аталатын заң жинақтарында олар мемлекетті басқару жөніндегі өз пікірлерін мазмұндады, мұнда орта ғасырлық қазақ қоғамындағы негізгі принциптер мен құқық нормалары бекітілген. «Жеті жарғы» – бұл әкімшілік, азаматтық және қылмыстық құқықтардың нормаларын мазмұндаған құжат, яғни қазақтардың заңдар мен қарапайым құқық нормаларының алғашқы жазба жинағы болып табылады. «Жеті жарғыға» сәйкес мемлекеттегі жоғарғы билік ханның қолында шоғырланды. Басқару халықтық жиналыс – құрылтай арқылы сұлтандардың және ру басшыларының қатысуымен жүзеге асырылады [1].

Басқару ғылыми эволюциясын дәлірек әрі терең түсіну үшін басқару ойларының негізгі даму бағыттары туралы нақты ғылыми ұғымға ие болуы керек. XX ғасырдың бас кезінде басқару теориясы «менеджмент» ұғымымен толықтырылады. Шетелдік ғалымдар Ф.У. Тейлор, А. Файоль, М.П. Фоллет, А.М. Вебер, И. Ансофф, М. Портер т.б. «менеджмент» деп меңгерушінің өз қарамағындағы қызметкерлерінің интеллект қорын пайдалану арқылы мақсатқа жетуі деп түсінеді [2, 3, 4, 5, 6, 7]. Жалпы алғанда менеджмент – бұл ғылым мен өнер негізінде басқару.

Алғаш рет ғылыми менеджмент мектебінің негізін қалаған Америка инженері Фредерик Тейлор (1856-1915) еді. Ол өндірісті ғылым тұрғысынан басқаруға болады деген пікір айтты. Кезінде ғажайып жаңалық болған бұл құбылысты ол кейін өзінің еңбектерінде ғылыми жағынан жан-жақты дәлелдеді. Ф. Тейлор кәсіпорынды басқару ісін өнер ретінде қарастыра келіп менеджер «нені жасауды дәл білуі және соны арзан, әрі ең тиімді тәсілмен қалай жасауға болатынын» зерттеу нысаны етті. Ф. Тейлор басқару ісін тек кәсіпорын деңгейінде ұйымдастыруды

қарастырды. Оның теориясын Гаррингтон Эмерсон (1853-1931), Генри Форд (1863-1947) және т.б. өздерінің ғылыми еңбектерінде одан әрі дамытты [8, 9].

Зерттеу мақсаты: Дене шынықтыру және спорттық менеджмент негіздерінің шығу тарихын, оның дене шынықтыру және спорттағы орнын айқындау, спорттық менеджмент қызметтерінің өзара әрекеттесу үрдісін анықтау.

Зерттеу әдістері: Тарихи әдебиеттер мен ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар және ғалымдардың ой-пікірлерін саралау.

Зерттеу нәтижелері: «Менеджмент» сөзі алғашқыда атқа міну және оларды басқару деген мағынаны білдіретін. Бұл сөздің негізінде «to menegi» (басқару) деген сөзді білдіретін ағылшын етістігі. Қазіргі заманның теориясы мен практикасында менеджмент сөзі жекелеген жұмысшылармен, жұмысшылар тобымен, еңбек ұжымымен, әртүрлі әлеуметтік ұйымдармен жүргізілетін басқару үрдісін білдіреді. Нарық экономикасы дамыған елдерде – менеджер жоғары ақылы мамандықтардың біріне жатады. Менеджменттің мемлекеттің практика және теориясында әлеуметтік басқару жүйесінің негізгі құрылымы қоғамдық дамудың объективті факторлары болып табылады.

«Менеджмент» ұғымы Қазақстанда соңғы жылдары біздің елімізде нарықтық қатынастар қалыптасуының басында ағылшын тілінен сөздік қорымызға енді. Сондықтан да бірінші кезекте шетел мамандарының бұл ғылым туралы базалық түсініктерін талдап көрейік. Мысалы, «Менеджмент бойынша Халықаралық анықтамасы» (1990 ж.) «менеджмент» ұғымын капитал, ғимараттар, материалдар және еңбек сияқты ресурстарды тапсырылған мақсатқа максималды тиімділікпен жету үшін тиімді пайдалану және үйлестіру ретінде түсіндіріледі. Иргелі Оксфорд сөздігінде (2005 ж.) «менеджмент» ұғымына келесі түсіндірмелерді береді: 1) адамдармен қарым-қатынас үлгісі, тәсілі; 2) басқару өнері және билік; 3) ерекше түрдегі біліктілік және әкімгершілік дағдылар; 4) басқару органы, әкімгершілік бірлігі [10].

Мұндай көзқарасты дене мәдениеті мен спортты басқару бойынша мамандар да нақтылайды. Олардың ойынша:

Спорттық менеджмент – бұл осы заманғы нарықтық жағдайдағы дене мәдениеті және спорттық бағыттағы ұйымдарды, мекемелерді тиімді басқарудың теориясы мен практикасы. Спорттық менеджмент – дене шынықтыру

спорттық бағыттағы ұйымдарды басқарумен дене шынықтыру спорттық қызметтерді өндіретін ұйымдармен іс жүргізетін арнайы салалық менеджменттің түрі болып табылады. Сондықтан да спорттық менеджменттің маңызды элементі дене мәдениеті және спорт саласының жүйелендіруші нысандары дене шынықтыру – спорттық ұйымдар болып табылады. Сонымен менеджмент тұрғысынан дене мәдениеті және спорт – тек қана адамның мағыналы қозғалыс қызметінің тек қана мағыналы түрі емес, бұл спорт мектептерін, спорттық клубтар, спорт түрінен спорттық командалар, спорттық сауықтыру орталықтары, стадиондар спорттық федерациялар және тағы басқа басқару жүйесі дене шынықтыру – спорттық ұйымдардың қызметтерінің өнімдері дене жаттығулары және спортпен айналысудың ұйымдасқан түрлері, бағдарламалары, спорттық көріністер және тағы басқалар. Жалпы менеджменттің өзіне тән ерекшеліктері бар. Менеджмент шетелдерде менеджер деп атайтын ұйымдағы кәсіби жетекшілермен байланысты болады [11].

Спорттық менеджер – бағынатын қызметкерлері бар ғылыми басқарудың өнерін меңгерген дене шынықтыру спорттық ұйымдарда басшылық қызметтерді атқаратын маман. Менеджмент өнері спорттық менеджердің жалпы қабылданған қағидаларды, әдістерді және басқару технологиясын меңгеру қабілетінің ерекшеліктерімен мінезделеді. Спорттық менеджер белгілі бір мақсатқа сай (ұжымдық) ұйымның адамдарының ұжымдардың әрекеттерін ұйымдастырады және үйлесімді спорттық менеджмент ғылым ретінде басқарушылық еңбек және қатынастар туралы білімді жүйелендіреді. Ал олар басқарушылық міндеттер және шешімдерді жүзеге асыру үрдісінде пайда болады, демек бұл қатынастар спорттық менеджменттің құралы болып табылады. Басқарушылық қатынас дене шынықтыру және спорттық бағыттағы ұйымдар ішінде басқарудың субъекті және объектінің өзара іс-әрекетінде дамиды. Спорттық менеджменттің оқу пәніне сәйкес келетін қалыптасу және ғылыми негіздерінің көзі болып, дене шынықтыру және сол ұйымдардағы басқарушылық қызметтің шынайы заманауи тәжірибесі болып табылады [12].

Спорттық менеджменттің барлық жалпы және нақты қызметтері белгілі бір ұйымдасқан-технологиялық үрдісті құрай отырып, бірыңғай қимылдайды.

Спорттық ұйымдардағы менеджменттің қызметтер жүйесі – бұл дене шынықтыру –

спорттық ұйымдардың персоналымен іске асырылатын уақыт және кеңістікпен өзара байланысты басқару қызметтері түрлерінің кешені болып табылады [13].

Спорттық ұйымдардың менеджерлеріне басқару қызметтерін (жоспарлау, ұйымдастыру, ынталандыру, үйлестіру және бақылау) орындау кезінде пісіп жетілген мәселелерді шешуге бағытталған көптеген шешімдерді қабылдауға тура келеді.

Спорттық ұйымдардың персоналы – жаттықтырушылар, оқытушылар, нұсқаушылар және басқа мамандар – басқарушы шешімдерді дайындау үрдісіне белсенді түрде қатысады. Қабылданған басқарушы шешімдер дене мәдениеті және спорттың барлық жақтарына әсер етеді, сондықтан дұрыс және өз уақытында қабылданған шешімдерден кез келген дене шынықтыру – спорттық ұйымдардың жұмысының жемістілігі тәуелді болады.

Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт саласындағы әрбір маманның теоретикалық білімдерді және басқарушы шешімдерді өңдеу технологиясын меңгергені абзал.

Басқарушы шешімдерді қабылдау үрдісінің циклдық сипаттары бар: демек, нысанды басқару параметрлерінде алдыға қойылған мақсаттар немесе жоспарланған міндеттерге кедергі болатын сәйкессіздіктерді табудан басталып, ары қарай, табылған проблеманы жөндеуге бағытталған шешімдерді қабылдап, ақыр аяғында сол шешімнің орындалуын ұйымдастыру жағы жүзеге асырылады.

Осылайша, *басқару үрдісі* – кемшілікті табуға бағытталған, қабылданған шешімді тиімді орындаудың оңтайлы жолын іздеп, іске асуын ұйымдастыратын және қорытындысы ол кемшілікті жою болатын циклдық әрекеттердің жиынтығы болып табылады.

Басқару әрдайым мақсатты түрде бағытталған болу керек. Мақсатты болжау – тиімді менеджменттің бастапқы сатысы. Спорттық ұйымдардың мақсатты қызметі бұл ұйымның өмір сүруінің себебін білдіретін жалпы мақсатын құрудан басталады. Сондықтан, менеджменттің бастапқы проблемаларының бірі болып, ұйымның бүтіндей әлеуметтік жүйе ретінде дамуын қамтамасыз ету үшін жетістікке жетуді білдіретін мақсатын құра білу болып табылады.

Мақсатты басқару теориясында мақсат деп ұйымның ұзақ уақытқа созылған қызметінде қол жеткізуге ұмтылатын түйінді нәтижесін атайды. Дәлірек айтқанда, басқарудың мақсаты – болашақтағы басқармалы жүйенің өзі қалайтын,

қажетті және мүмкіндікті жағдайы деп айтуға болады. Спорттық ұйымның мақсаты әдетте үш құжатта тіркеледі: ұйымның жарғысында, белгілі бір аймақтағы дене мәдениеті және спортты дамытудың тұжырымдамасы мен мақсатты бағдарламасында, бұл ұйымның қызмет көрсету аясына кіретін елді мекендерде. Дене шынықтыру-спорттық ұйымдар ереже бойынша бір емес, бірнеше мақсаттарды алдыға қояды. Оның ішінде мысалы, бұқаралық дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарымен байланысты болса, басқасы – жоғары жетістіктер спортымен байланысты болуы мүмкін. Сондықтан, спорттық ұйымдарда жалпы мақсатымен қоса, басқа да жеке мақсаттар қалыптасады. Оларды ұйымның міндеттері деп жиі атайды. Шетелдік ғылыми әдебиеттерде спорттық ұйымдардың жалпы мақсаты «саясат», «философия», «миссия» деген түсініктермен жиі бейнеледі [14].

Қорытынды. Басқару – көп салалы үрдіс. Басқарудың шешімдерді қабылдау әдістері де әртүрлі, олар жеке және топтық болып бөлінеді. Сондықтан да басшы жеке шешімді жұмыс ретіне қарай, жұмыскерлердің жұмысқа деген

ынтасы мен жұмыс істеу мүмкіндігіне қарай, өзінің көп жылдық тәжірибесі мен біліктілігін пайдалана отырып, атқарылатын істің шешімін өзі дайындайды. Бұл жағдайда істің бар жауапкершілігі басшыға түседі.

Ал топтық әдісте шешімді бүкіл ұжым болып қабылдайды. Бұл жағдайда басшы тек бақылаушы болады. Басшының қабылданған шешімінің өз уақытында және дәл жүзеге асырылуы оның беделіне байланысты болады [15].

Шешімді жүзеге асыру үрдісінде оның орындалу тиімділігіне баға беріледі. Мұның негізінде, дене шынықтыру-спорт ұйымының басшысы шешімге түзету енгізудің немесе оны бақылауға алудың және басқару жұмысының жаңа циклына қатысты жаңа шешім дайындаудың мәселесін қорытындылайды.

Спорттық менеджмент қызметтерінің өзара әрекеттесу үрдісін түсіну үшін, ұйымның ұйымдасқан құрылымымен олардың тығыз өзара байланысын ескерудің маңызы зор. Сондықтан да қызметтік жүйелер дене шынықтыру және спорттық бағытта жұмыс істейтін ұйымды құрудың объективті негізі болып табылады.

Әдебиеттер

- 1 Ахметов К.Ф. Менеджмент негіздері /К.Ф. Ахметов, Е.Н. Сағындықов и др./ – Ақтөбе-Орал: А-Полиграфия, 2005. – 519 б.
- 2 Тейлор Ф.У. Менеджмент. – М.: Изд. стандартов, 1992. – 137 с.
- 3 Файоль А. Общее и промышленное управление. – М.: Книга, 1992. – 135 с.
- 4 Follet M.P. Dinamic Administration. – P. 74.
- 5 Вебер А.М. Избранное: Кризис европейской культуры. – СПб.: Университетская книга, 1999. – 564 с.
- 6 Ансофф И. Стратегическое управление. – М.: Экономика, 1989. – 361 с.
- 7 Портер М. Стратегии конкуренции / Пер.с англ. – М.: МГУ, 1996. – 369 с.
- 8 Эмерсон Г. Двенадцать принципов производительности. – М.: Бизнес-Информ, 1997. – 198 с.
- 9 Форд Г. Моя жизнь, мои достижения. – М.: Финансы и статистика, 1989. – 145 с.
- 10 Оксфордский словарь / Ред. И.М. Осадчая. – М.: Директ Медиа Пабблишинг; Весь Мир. – 2005. 7550 с.
- 11 Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации. – М.: Физкультура, образование, наука, 1998. – 162 с.
- 12 Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. – Москва, Советский спорт, 2004. – 416 с.
- 13 Рожков П.А. О построении оптимальной модели финансирования физической культуры и спорта в условиях модернизации экономики и социальной сферы России Текст. / П.А. Рожков // Теория и практика физической культуры. 2004. – №. 7. – С. 19-25.
- 14 Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: Учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений /М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Куиёпов, С.Г. Сейранов. – М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 432 с.
- 15 Ильясова А.Н., Аязбаев Б.Ж. Бастауыш мектеп және дене мәдениеті сериясы, Алматы, Хабаршы ҚазҰПУ, №2(41), 2014. – Б.57-60.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



FTAMP 77.01.79

¹Дошыбеков А.Б., ²Уанбаев Е.Қ., ¹Ескалиев М.З., ¹Джамбырбаев Б.О.

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

²С. Аманжолов атындағы Шығыс-Қазақстан мемлекеттік университеті, Қазақстан, Өскемен қ.

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ САЛАСЫНДАҒЫ МАРКЕТОЛОГ МАМАНДАРДЫҢ РЕЛЕВАНТТЫ МОДЕЛІ СИПАТТАМАЛАРЫ

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Уанбаев Еркін Қинаятович, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы, Джамбырбаев Бостан Оңдашович

Дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы маркетинг мамандардың релеванты моделі сипаттамалары

Аңдатпа. Зерттеуде автор дене шынықтыру-сауықтыру саласындағы маркетинг мамандардың релеванты моделі сипаттамасы қарастырылады. Автор аталмыш мәселе бойынша жүргізілген эксперименттік жұмыс барысы мен эксперименттің бақылау кезеңіндегі мәліметтерді жүйеге келтіреді. Зерттеуде заманауи маркетинг мамандардың табысты қызметін сипаттайтын жеке тұлғалық қасиеттері айқындалады. Тәжірибе барысында қолданылған кешеннің құрамы: Р. Кэттелдің он алты факторлы тұлғалық тесті, өзіндік даму деңгейі мен кәсіби-педагогикалық қызмет деңгейін болжайтын Л.Н. Бережнованың сауалнамасы және қарым-қатынастылық деңгейін бағалауға арналған В.Ф. Ряховскийдің тесті. Барлық тестер бойынша зерттеу барысында 37 адамнан құралған алдын ала ұйымдастырылған топта тестілеу жүргізілді. Бұл зерттеудің міндеті – спорт маркетингі кәсіби қызметінің талаптарын қанағаттандыратын және қажетті қасиеттерді дамыту бойынша үйрету экспериментіне қатысу үшін эксперименталды топты құруға мүмкіндік беретін жеке тұлғаның қасиеттерін бағдарлы түрде айқындау болды.

Түйін сөздер: дене шынықтыру және спорт, дене шынықтыру-сауықтыру маркетингі, эксперименттік топ, бақылау тобы.

Doshybekov Aidyn, Uanbaev Yerkin, Yeskaliev Mukhtar, Dzhambyrbaev Bostan

The study describes the characteristics of the relevant model of marketing specialists in the field of physical culture and rehabilitation

Abstract. The author, describing the experimental work carried out on this problem, tried to bring into the system the data obtained during the control experiment. The study identifies personal qualities that characterize successful marketers. During the experimental work, a set of methods was used: the 16-factor personal questionnaire of R. Cattell, the questionnaire of L.N. Berezhnova, determining the level of personal and professional and pedagogical development, test of V.F. Ryakhovsky, aimed at identifying the level of sociability. All methods were applied in a specially organized group, covering 37 respondents. The purpose of this study is to determine the personal qualities of the participants-future-marketing-specialists, who are part of an experimental group whose functions are aimed at meeting the requirements of the professional services of a sports marketer.

Key words: physical culture and sports, marketing of physical culture and rehabilitation, experimental group, control group.

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Уанбаев Еркін Қинаятович, Ескалиев Мұхтар Зейнолдаұлы, Джамбырбаев Бостан Оңдашович

Характеристики релевантной модели специалистов-маркетологов в области физической культуры и оздоровления

Аннотация. В исследовании автор описывает характеристику релевантной модели специалистов-маркетологов в области физической культуры и оздоровления. Автор, описывая проведенную по данной проблеме опытно-экспериментальную работу, попытался привести в систему данные, полученные в ходе контрольного эксперимента. Исследование определяет личные качества, характеризующие успешных специалистов-маркетологов. В ходе экспериментальной работы использовался комплекс методик: 16-факторный личностный опросник Р. Кэттелла, анкета Л.Н. Бережновой, определяющая уровень личностного и профессионально-педагогического развития, тест В.Ф. Ряховского, направленный на выявление уровня общительности. Все методики были применены в специально организованной группе, охватывающей 37 респондентов. Цель данного исследования – определить личностные качества участников – будущих специалистов-маркетологов, входящих в экспериментальную группу, чьи функции направлены на удовлетворение требований профессиональных услуг спортивного маркетинга.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, маркетинг физической культуры и оздоровления, экспериментальная группа, контрольная группа.

Кіріспе. Қазақстан Республикасында нарықтық қарым-қатынастарды қалыптастыру жағдайында тек қана дене шынықтыру-спорттық ұйымдардың ұйымдастыру-құқықты түрлері және функционалды бағыттылығы ауқымы бойынша ғана емес, «Дене шынықтыру және спорт» саласы қызметкерлерінің барлығын басқару және экономикалық қызметке бірлестіру жүзеге асырылады [1].

Осыған байланысты дене шынықтыру және спорт бойынша мамандарды кәсіби даярлауға қойылатын талаптар түбегейлі өзгертіледі, өйткені олар жоғары мектепте білім алу барысында заманауи басқару мен нарықтық экономиканың теориясын және практикасын меңгеріп қана қоймай, оларға сай ойлану бейнесін қалыптастырып, спорттық кәсіпкерлік саласындағы басқару мен экономикалық мәдениет элементтерін меңгеруі қажет.

Зерттеу мақсаты. Аталмыш зерттеуде біз заманауи маркетинг мамандардың табысты қызметін сипаттайтын жеке тұлғалық қасиеттерін айқындау міндетін шешуге тырыстық.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Ғылыми-әдістемелік әдебиеттің теориялық сараптамасы мен өзіндік бақылаулар маркетинг мамандардың жеке басына және қызметіне қатысты басты кәсіби талаптарды қоюға мүмкіндік берді, оларға ықпал ететіндер: туындаған маркетингтік жағдайды тез аңғарып, бағалай білу, бұған ойлаудың икемділігі, вариативтілігі және оңтайлылығы, жүйелі түрде болжай білу, ашық болуға және коммуникативтілікке талпыныс, ауыр дене жүктемелерін көтере білуге дайындық, сәтсіздіктермен байланысты стресті жеңе білу, оқу және өз білімін жаңғырта

білу, дербестіліктің айқындалуы, жауапты шешім қабылдай білу, стандартсыз шығармашылық ойлануға және өз іс-әрекеттерінің мақсатты бағдарлануын реттей білуге бейімділік.

Осы жайттарды негізге ала отырып, жоғарыда аталған талаптарды айқындайтын тұлғалық қасиеттерді анықтауға арналған тестер мен әдістемелер кешені таңдалып алынды және жаттықтырушы мен дене шынықтыру оқытушысына қарағанда, менеджер мен маркетинг маманы бін меңгеру біршама тартымды болып көрінетін ҚазСТА студенттеріне зерттеулер жүргізілді [2, 3].

Біз студенттердің осы зерттеуде менеджер мен маркетинг мамандарын таңдауы жай кездейсоқтық емес, бұл маркетинг маманы кәсіби қызметінің талаптарын қанағаттандыратын тұлғалық қасиеттерінің қандай да бір деңгейімен айқындалуы мүмкін деп болжадық.

Қолданылған кешеннің құрамы: Р. Кэттелдің он алты факторлы тұлғалық тесті, өзіндік даму деңгейі мен кәсіби-педагогикалық қызмет деңгейін болжайтын Л.Н. Бережнованың сауалнамасы және қарым-қатынастылық деңгейін бағалауға арналған В.Ф. Ряховскийдің тесті [4, 5].

Барлық тестер бойынша зерттеу барысында 37 адамнан құралған алдын ала ұйымдастырылған топта тестілеу жүргізілді. Бұл зерттеудің міндеті – спорт маркетинг маманы кәсіби қызметінің талаптарын қанағаттандыратын және қажетті қасиеттерді дамыту бойынша үйрету экспериментіне қатысу үшін эксперименталды топты құруға мүмкіндік беретін жеке тұлғаның қасиеттерін бағдарлы түрде айқындау болды. Зерттеу нәтижелері 1-кестеде берілген.

1-кесте – Спорттық маркетинг маманы кәсібін меңгеруді мақсат тұтқан зерттелінуші студенттердің Р. Кэттел тесті бойынша көрсеткіштері

Зерттелінуші	Р. Кэттелдің 16 факторлы тесті																			
	A	B	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q ₁	Q ₂	Q ₃	Q ₄	F ₁	F ₂	F ₃	F ₄
М-р	8	8	8	7	5	7	9	1	3	3	7	5	7	5	8	1	2,6	8,1	8,9	4,3
В-в	5	4	2	4	3	5	3	7	8	9	3	9	5	7	1	8	10,4	3,0	0,9	6,3
А-н	7	10	10	6	6	4	8	4	5	7	3	4	4	7	8	4	4,2	7,1	6,1	4,8
С-в	5	1	7	6	4	4	5	7	10	7	3	10	4	4	7	6	7,4	5	4,1	4,8
М-ва	7	5	4	3	2	3	3	6	6	9	6	7	9	6	7	5	7,2	2,3	2,5	7,0
Ы-в	10	1	6	2	3	6	5	10	2	3	5	10	1	5	5	6	6,4	4,2	0,3	0,1
О-н	7	2	4	5	4	3	5	6	6	6	6	8	5	5	6	5	7,0	4,9	3,9	4,9

1-кестенің жалғасы

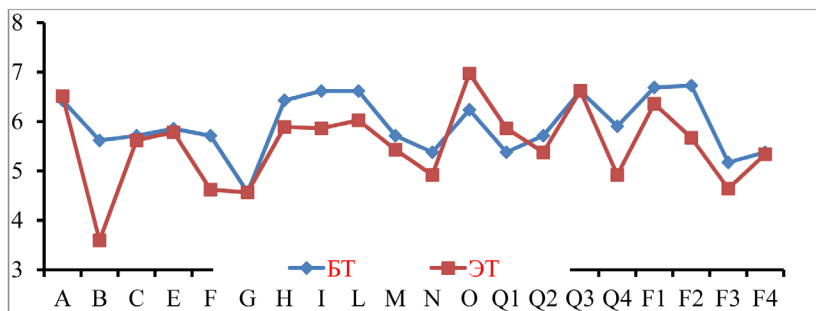
С-ва	7	1	7	6	7	4	6	5	8	4	6	6	7	3	6	4	6,2	7,3	6,3	4,1
Т-к	5	4	6	8	5	3	8	9	8	6	8	8	5	6	7	7	7,0	7,1	4,5	6,7
Д-ва	9	5	5	6	5	6	4	6	7	3	6	8	4	5	7	5	7,0	5,5	4,3	3,2
С-й	8	4	2	4	3	5	3	8	9	9	3	9	5	7	1	5	10,2	3,0	0,8	6,3
Сл-ва	6	5	6	6	5	5	8	3	4	2	5	6	2	6	8	4	4,8	6,7	7,5	3,2
Ә-й	5	1	5	7	5	4	6	4	7	6	4	8	7	6	4	6	7,6	5,8	6,3	7,3
П-к	7	6	10	7	5	4	9	3	5	6	3	6	7	5	10	1	2,4	7,9	6,9	5,3
Қ-к	5	2	8	10	8	5	9	7	8	10	4	3	4	5	6	4	5,4	9,6	5,5	7,5
С-с	9	4	9	6	7	5	9	3	3	7	7	6	6	2	8	3	3,4	9,4	6,7	3,2
Т-ва	3	8	1	4	3	6	2	10	6	6	6	7	8	9	8	10	9,8	1,1	2,1	9,1
Ан-н	3	3	3	7	6	4	5	6	4	3	5	8	7	8	8	7	7,2	4,9	6,5	8,2
Ж-н	5	1	3	7	2	4	6	8	9	6	8	7	8	9	6	7	8,4	4,0	3,7	9,3
А-ва	6	2	9	5	4	3	6	7	6	7	6	7	6	6	7	4	5,2	5,0	4,5	5,3
Т-н	5	4	8	6	4	4	3	7	7	4	7	6	6	5	10	4	5,6	3,8	5,7	4,9
Ж-с	7	4	4	6	7	6	5	7	7	7	4	9	10	5	7	6	7,4	6,4	3,5	7,6
Б-н	6	4	5	7	3	5	7	6	5	5	5	6	7	6	6	6	6,6	5,7	4,7	6,7
Р-ва	10	5	4	6	6	6	5	7	5	7	2	9	6	2	7	5	6,6	7,2	1,7	3,9
Тө-н	7	2	5	5	5	3	4	4	6	7	3	8	6	5	7	6	7,2	4,8	4,7	5,4
М-и	5	2	5	7	8	6	7	10	9	2	3	6	7	6	7	6	7,2	7,5	3,9	6,1
Б-в	6	1	6	5	5	3	5	7	6	5	7	7	7	3	7	6	6,8	5,5	4,7	4,5
О-в	7	4	5	4	3	4	5	5	5	3	6	8	4	5	7	5	6,4	4,2	4,9	3,0
Төл-н	10	5	6	4	3	6	6	7	5	8	2	10	4	6	7	4	5,6	5,1	0,9	3,8
Д-н	7	7	6	5	3	4	5	6	7	5	6	8	4	5	7	5	6,6	4,5	4,3	3,8
Н-в	9	2	7	6	7	5	8	6	7	2	5	8	8	7	7	5	5,8	7,9	5,1	4,9
Б-т	7	1	7	4	3	5	7	7	4	3	6	7	7	5	7	5	5,4	5,2	4,1	3,8
К-к	7	1	6	6	3	3	8	6	5	7	5	3	7	5	6	4	5,4	6,3	3,1	6,0
А-в	5	8	6	6	5	5	6	3	5	6	6	6	6	5	10	1	3,8	5,7	7,3	5,9
Б-н	9	1	6	7	7	6	9	3	7	3	5	4	8	7	7	6	6,2	8,7	6,7	5,8
Т-й	1	1	1	5	1	3	1	1	1	2	2	5	2	1	1	1	6,8	1,3	8,1	3,3
М-в	6	4	6	9	6	5	8	5	8	6	4	6	7	5	7	5	6,2	8,2	6,1	7,2
\bar{X}	6,5	3,6	5,6	5,8	4,6	4,6	5,9	5,9	6,0	5,4	4,9	7,0	5,9	5,4	6,6	5	6,4	5,67	4,64	5,34
Σ	2,0	2,4	2,3	1,6	1,8	1,1	2,1	2,3	2,0	2,2	1,7	1,8	2	1,72	2,07	2	1,77	2,08	2,12	1,9
V	30,7	66,6	41,1	27,5	39,1	23,9	35,5	38,9	33,3	40,7	34,6	25,7	33,8	31,8	31,3	40	27,6	36,6	45,6	35,5

1-кестесінің мәліметтерін қарастыра отырып, орта топта басқаларына қарағанда біршама жоғары айқындалған қасиеттерді көруге болады, олар: мазасыздық (О факторы – 7,0 балл), ерікті

өзіндік бақылау (Q_3 факторы – 6,6 балл), қарым-қатынас (А фактор – 6,5 балл) және сенімсіздік (F_1 факторы – 6,4 балл). Вариация коэффициентінің көрсеткіштері (V) 25,7-30 және одан көп

балл, олар статистикалық критерийлерге сәйкес топтың бірегей еместігін және аталмыш қасиеттерді (мазасыздық, ерікті өзіндік бағалау, қарым-қатынас пен мазасыздық) спорт маркетингтері үшін біршама маңызды деп есептеу негізсіз. Сонымен қатар бұл қасиеттер спорт маркетингтерінің тұлғалық саласының бағыттылығын айқындайтын нақты ұстанымдарды көрсет-

тетіндігін айтпауға болмайды. Эксперименттік топтың мақсаты – бағытты құру үшін Р. Кэттелл тесті бойынша студенттердің эксперименттік тобындағы айқындалған тұлғалық қасиеттерді осы тесті бойынша зерттелінген Алматы, Астана қалалары мен Алматы облысының осы саладағы менеджерлері мен маркетингтерінің нәтижелерімен салыстырмалы сараптама жүргізілді (1-сурет).



1-сурет – Алматы, Астана қалалары мен Алматы облысының осы саладағы менеджерлері мен маркетингтерінің нәтижелерімен салыстырмалы сараптама

Берілген суреттен бірден байқалатыны, эксперименттік тобы студенттерінің менеджерлер мен маркетингтерден В факторлары (зияткерлік ерекшеліктері), F (көңіл-күйі), Q₃ (ерікті өзіндік бақылау), F₂ (экстраверсиялар) және F₃ (реактивті салмақтылық) бойынша біршама төмен көрсеткіштері және О факторының (мазасыздық)

біршама жоғары көрсеткіштері бар екендігі. Басқа факторлар бойынша да шамамен бірдей.

Сонымен бірге 2-кестеде берілген Ф. Фишердің айырмашылық статистикалық критерийін қолдану көрсеткеніндей, топтар өзара жеткілікті деңгейде төмендегідей болып ерекшеленеді:

2-кесте – Эксперименттік тобының және менеджерлер мен маркетингтер топтары студенттерінің тұлғалық факторлары көрсеткіштерінің айырмашылығы

Фактор	Фактор индексі	Эксперименттік тобы студенттер, n = 37		Менеджерлер мен маркетингтер, n = 21		F _φ	F _{st}	P
		\bar{X}	s ²	\bar{X}	s ²			
Қарым-қатынас	A	6,5	4,0	6,43	2,16	1,85	1,87	-
Зияткерлік ерекшеліктер	B	3,59	5,85	5,62	4,75	1,23	1,87	-
Эмоционалды салмақтылық	C	5,62	5,06	5,71	2,1	2,41	1,87	0,05
Көшбасшылық	E	5,78	2,5	5,86	2,34	1,07	1,87	-
Көңіл-күй	F	4,62	3,17	5,71	3,61	1,13	1,87	-
Әлеуметтік басымдылық	G	4,57	1,3	4,57	1,35	1,04	1,87	-
Аяқ-астылық	H	5,89	4,57	6,43	2,56	1,79	1,87	-
Психикалық ширығу	I	5,86	5,11	6,62	1,54	3,32	2,43	0,01
Өз шешімдеріне сенімділік	L	6,03	4,12	6,62	2,96	1,39	1,87	-

2-кестенің жалғасы

Тылсым күшке сенімділік	M	5,43	5,02	5,71	1,72	2,92	2,43	0,01
Есепшілдік	N	4,92	2,86	5,38	4,04	1,41	1,87	-
Мазасыздық	O	6,97	3,31	6,24	3,1	1,07	1,87	-
Жаңашылдық	Q ₁	5,86	3,88	5,38	1,44	2,7	2,43	0,01
Мінез-құлқына сенімділік	Q ₂	5,4	2,96	5,7	4,41	1,49	1,87	-
Ерікті өзіндік бақылау	Q ₃	6,62	2,04	6,6	4,28	2,06	1,87	-
Фрустрация	Q ₄	4,92	3,65	5,9	2,89	1,26	1,87	-
Секемшілдік	F ₁	6,4	3,13	6,69	2,19	1,43	1,87	-
Экстраверсия	F ₂	5,67	4,32	6,73	2,43	1,78	1,87	-
Салмақтылық	F ₃	4,64	1,25	5,17	4,49	3,59	2,43	0,01
Тәуелсіздік	F ₄	5,34	3,61	5,38	2,07	1,74	1,87	-

Менеджерлер мен маркетинг мамандары С факторы бойынша біршама эмоционалды салмақты ($F_{\phi} = 2,41 > F_{st} = 1,87$; $P < 0,05$), I факторы бойынша – біршама сезімтал ($F_{\phi} = 3,32 > F_{st} = 2,43$; $P < 0,01$), M факторы бойынша – тылсым күшке сенімділік ($F_{\phi} = 2,92 > F_{st} = 2,43$; $P < 0,01$), Q₁ факторы бойынша – жаңашылдыққа бейім ($F_{\phi} = 2,7 > F_{st} = 2,43$; $P < 0,01$), Q₃ факторы бойынша – негізінен ерікті өзіндік бақылауға бейім ($F_{\phi} = 2,06 > F_{st} = 1,87$; $P < 0,05$), F₃ факторы бойынша – тосын

жағдайларда біршама салмақты ($F_{\phi} = 3,59 > F_{st} = 2,43$; $P < 0,01$).

Қорытынды. Жиырманың он бес тұлғалық факторы бойынша студенттердің эксперименттік тобымен менеджерлер және маркетинг мамандар тобының айқындалу деңгейі бойынша ұқсас. Бұл дегеніміз, студенттердің эксперименттік тобы өздерінің тұлғалық қасиеттері бойынша спорт маркетинг мамандарының кәсіби қызметінің біліктіліктері мен дағдыларын меңгеру бойынша үйренуші топқа іріктеп алуға болады.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасының Президенті – Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Қазақстан халқына Жолдауы.
- 2 Беспалько В.П. Мониторинг качества обучения – средство управления образованием // Мир образования. – 1996. – №2. – С. 31-38.
- 3 Гришанова Н.А. Тестовые методики и пути их использования: методические рекомендации. – М.: ИПК СК, 1995. – 34 с.
- 4 Батаршов А.В. Многофакторный личностный опросник Р.Кэттелла: практ. руководство. – М.: ТЦ Сфера, 2002. – 96 с.
- 5 Кузьмин А.М. Профессиональное воспитание будущих специалистов физической культуры: теория и технологии. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 211 с.
- 6 Болдырев Б.Н., Андрущишин И.Ф., Санауов Ж.А. Менеджмент гендерных отношений в спортивных единоборствах// Теория и методика физической культуры. – №4(50), 2017. – С.57-63.

МРНТИ 77.03.05

**¹Жунусбеков Ж.И., ¹Габдуллин А.Б., ¹Кудериев Ж.К., ²Джамалов Д.Д.,
³Ботагариев Т.А.**

¹Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

²Казахский национальный аграрный университет, г. Алматы, Казахстан

³Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г.Актобе, Казахстан

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович, Габдуллин Айбек Бокенбаевич, Кудериев Жанибек Калбекович, Джамалов Джалал Джамалович, Ботагариев Тулеген Амиржанович

Повышение эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях у студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья

Аннотация. Студенческая молодежь составляет научный, культурный, оборонный потенциал Республики Казахстана, генофонд нации. Сохранение и укрепление здоровья студентов является сложной культурно-образовательной, экономической и социально-политической проблемой, а повышение уровня их физической подготовки является актуальной задачей, которая остро стоит перед обществом. Физическое воспитание является не только средством воспитания и улучшения физической подготовки юношей и девушек, а нередко основным фактором. В статье рассматривается увеличение количества студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Адаптация этих студентов к физическим и нервным нагрузкам становится актуальной проблемой, требующей своего решения в вузе на протяжении всех лет обучения.

Ключевые слова: физическая культура, болезнь, здоровье, специальная медицинская группа.

Zhunosbekov Zhaksybek, Gabdullin Aibek, Kuderiev Zhanibek, Dzhamalov Dzhahalal, Botagariev Tulegen

Improving the efficiency of physical education in higher education for students with disabilities in health

Abstract. Student youth is the scientific, cultural, defense potential of the Republic of Kazakhstan, the gene pool of the nation. Preservation and strengthening of health of students is a difficult cultural, educational, economic, social and political problem, and increase of level of their physical preparation is an urgent task which is sharply faced by society. Physical education is not only a means of educating and improving the physical fitness of boys and girls, but often a major factor. The article discusses the increase in the number of students with disabilities in health. The adaptation of these students to the physical and nervous loads becomes a very important issue that needs to be addressed in the University over all years of study.

Key words: physical culture, illness, health, task medical force.

Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович, Габдуллин Айбек Бокенбаевич, Кудериев Жанибек Калбекович, Джамалов Джалал Джамалович, Ботагариев Тулеген Амиржанович

Денсаулық жағдайында ауытқулары бар студенттердің жоғары оқу орындарында дене тәрбиесінің тиімділігін арттыру

Аңдатпа. Студент жастар Қазақстан Республикасының ғылыми, мәдени, қорғаныс әлеуетін, ұлттың гендік қорын құрайды. Студенттердің денсаулығын сақтау және нығайту күрделі мәдени-білім беру, экономикалық және әлеуметтік-саяси мәселе болып табылады, ал олардың дене дайындығының деңгейін арттыру қоғам алдында тұрған өзекті міндет болып табылады. Дене тәрбиесі ұлдар мен қыздарды тәрбиелеу және дене дайындығын жақсарту құралы ғана емес, көбінесе негізгі фактор болып табылады. Мақалада денсаулық жағдайында ауытқулары бар студенттер санының артуы қарастырылады. ЖОО-да оқу жылы бойы бұл студенттердің физикалық және жүйке жүктемелеріне бейімделу шешімін талап ететін өзекті мәселе болып отыр.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, ауру, денсаулық, арнайы медициналық топ.

Введение. Здоровье – это естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенность с окружающей средой при отсутствии каких-либо болезненных изменений. Организм человека – единая, сложная, саморегулирующаяся и самостоятельно развивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с окружающей средой и имеющая способность к самообучению, восприятию, передаче и хранению информации.

Ученые утверждают, что необходимо вооружить молодежь знаниями о природе, причинах возникновения отклонений в состоянии здоровья и определить пути восстановления и поддержания нормальной деятельности всех систем организма. Среди этих мер основное место должно принадлежать занятием физическими упражнениями. Еще одной из причин ухудшения здоровья молодежи, как доказали специалисты, является то, что студенты безразлично или негативно относятся к занятиям по физическому воспитанию. Такое отношение свидетельствует о несформированной потребности заботиться о своем здоровье, придерживаться здорового образа жизни.

На сегодня ученые определили отдельные показатели, характеризующие уровень физического здоровья лица. Изучен уровень физического здоровья у студентов основной группы, дошкольников и детей школьного возраста, но в недостаточной степени исследовано влияние различных форм занятий физическими упражнениями на организм студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Анализ литературных источников свидетельствует о том, что за последнее время здоровье подрастающего поколения заметно ухудшается [1, 2, 3, 4, 5]. Если проанализировать нозологическую структуру хронических заболеваний, то первое место занимают болезни костно-мышечной системы (16%); второе место занимают болезни с органами зрения (15%); на 3-м месте – болезни органов пищеварения (14,9%).

Ухудшились показатели болезней нервной системы на 6,3%, болезней органов дыхания – на 4,3%. Согласно данным исследований, только 10% детей до 10 лет признаны здоровыми. После 10 лет здоровыми являются лишь 5%. Причины такого состояния не только социальные и экологические.

Выдающийся ученый – анатом, педагог, основатель системы физического воспитания П. Ф. Лесгафт в научной работе «Физическое развитие в школах» на заре прошлого столетия

писал: «Учащиеся настолько перегружены занятиями в школе и дома, что у них совершенно не остается времени для игр и пребывания на воздухе. Очень тесная одежда быстро утомляет и не способствует правильному развитию организма, недостаточное питание большинства учащихся, плохие санитарно-гигиенические условия в школе и дома приводят к тому, что дети часто болеют, становятся совершенно безинициативными, неподвижными...» [6]. Прошло сто лет, но этот анализ, эти выводы характерны и для нынешнего состояния физического воспитания.

В больших городах, где население превышает 800 тыс. и 1 млн. жителей, из 100 детей только 10 относительно здоровы. По статистике, среди первоклассников около 8% детей по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе. К 11 классу стойкие нарушения осанки, да и целый «букет» хронических заболеваний имеют уже 30-40% учеников. Естественно, что та же тенденция наблюдается и в высших учебных заведениях. Так, если на первом курсе около 20-30% студентов зачисляют в специальную медицинскую группу, то в процессе обучения их количество увеличивается до 40%.

Мы предположили, что эффективность физического воспитания в высших учебных заведениях, а в частности, среди студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, зависит от степени овладения студентом знаниями о собственной болезни, – с одной стороны, и с другой стороны, – как студент владеет знаниями о возможности использования средств физической культуры для физической реабилитации относительно конкретного диагноза.

Научные исследования и опыт показали, что дозированная физическая нагрузка мощно противодействует ряду функциональных нарушений различных органов и систем, которые развиваются [7, 8]. Все это свидетельствует о потребности в применении оздоровительно-лечебной физической культуры для:

- общего выздоровления и укрепления организма студентов;
- нормализации функционального состояния ЦНС и подчиненных ей вегетативных функций;
- укрепление мышц и активизации кровообращения.

Кроме этого, решаются такие частные задачи физического воспитания студентов:

- улучшение физического развития и физической подготовки студентов, совершенствование их двигательных навыков;

- воспитание у студентов стремления систематически заниматься физической культурой;
- профессионально-прикладная физическая подготовка;
- морально-волевая и эстетическая подготовка студентов.

Цель исследования. Количественный и качественный анализ состояния здоровья контингента студентов-первокурсников в период 2009-2018 годов и поиск возможностей повышения эффективности процесса физического воспитания.

Задачи исследования:

1. Определить динамику процентного соотношения первокурсников Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова, которые имеют отклонения в состоянии здоровья в период 2009-2018 годов.
2. Выявить тенденции динамики различных нозологических групп.
3. Предложить возможные подходы преподавания физического воспитания для повышения эффективности этого процесса.

Методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы, нормативных документов, актов медицинского осмотра, справок ВКК, методы математической статистики, а также анализ практической работы преподавателей, специализирующихся в работе со спецмедгруппами.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате количественного анализа состояния здоровья первокурсников Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова за период 2009-2018 годов были получены следующие данные: в 2009-2010 учебном году среди первокурсников Актюбинского регионального государственного университета имени К. Жубанова было зарегистрировано с различными заболеваниями 77 человек, что составило 5,9% от общего количества первокурсников; в 2011-2012 было зарегистрировано 152 человека, что составило 11,7% от общего количества студентов-первокурсников; в 2013-2014 годах было зарегистрировано 184 человека, что составило 14,1% от общего количества первокурсников; в 2015-2016 годах было зарегистрировано уже 234 человека с отклонениями здоровья, что составило 18,0% от общего количества первокурсников; в 2017-2018 годах в спецмедгруппу зачислено 236 человек, что составило 18,2% от общего количества первокурсников.

Мы можем сделать следующие выводы: с каждым годом среди студентов, что зачислялись

в вуз, количество лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, увеличивается. Причем наблюдается устойчивая тенденция к росту как в количественном, так и в качественном смысле.

Анализирующие нозологию заболеваний отмечают общую тенденцию этого явления среди студентов-первокурсников. На первом месте среди болезней студентов спецмедгруппы с 24% идут заболевания опорно-двигательного аппарата, на втором месте с 21,7% – неврология и вегето-сосудистая дистония. На третьем месте с 14% идут заболевания с нарушениями сердечно-сосудистой системы.

Четвертое место занимают заболевания желудочно-кишечного тракта – 12,1%.

На пятом месте заболевания органов зрения – 7,8%. На шестом месте с 5,7% – болезни органов дыхания. Седьмое место занимают урологические заболевания – 4,4%.

Гинекологические заболевания с 2,1% – на восьмом месте. Далее с 1,5% идут ДЦП и эндокринология. Затем болезни крови – 1%.

Учитывая достаточно большое количество и разноплановость заболеваний, мы считаем, что основная задача преподавателя физического воспитания состоит в том, чтобы стимулировать студентов сознательно заниматься физической культурой во внеурочное время и, если для здоровых студентов стимулом для занятий служит развитие двигательных качеств, привлекательный внешний вид, профессионально-прикладная подготовка, то для студентов спецмедгруппы, по нашему мнению, это изучение и анализ возможностей использования средств физической культуры для лечения и профилактики при конкретных заболеваниях.

Студент должен научиться ставить на себе эксперимент под контролем врачей, изучив свое заболевание, показания и противопоказания занятий физической культурой. Также, он имеет право, регулярно измеряя свое физическое состояние и анализируя двигательную активность, выбрать для себя наиболее оптимальный режим двигательной активности [6]. Для стимулирования этого процесса преподаватель должен предоставить студенту задание написать реферат по описанию своей болезни, показаний и противопоказаний к занятиям физической культурой при этой болезни, составить индивидуальную программу занятий физической культурой.

В результате участия в эксперименте студент обогатится знаниями и навыками систематического контроля своего физического состояния и овладеет возможностями укрепления здоровья

с помощью использования средств физической культуры, повысит свой уровень физического состояния.

Выводы. Вышеизложенное дает нам возможность утверждать, что, к сожалению, с каждым годом количество студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, увеличивается.

В связи с большой учебной нагрузкой и стрессовыми ситуациями, малоподвижным образом жизни, нерациональным питанием, недостаточным количеством занятий физического воспитания увеличивается количество студенческой молодежи, которая имеет заболевание сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта.

Студенты специальной медицинской группы должны обязательно заниматься на занятиях по физическому воспитанию, преподаватель должен ясно регламентировать и контролировать физические нагрузки во время занятий, осуществлять индивидуальный подход к студентам, в связи с наличием у данного контингента различ-

ных нозологий заболеваний, предоставлять информацию относительно использования средств физической культуры для физической реабилитации, самосовершенствование и улучшение самочувствия.

Занятия желательно проводить на свежем воздухе – в парке, сквере, лесу, на берегу моря или озера, когда одновременно действуют такие факторы как оздоровление, тренировки и закаливание. Одежда и обувь обязательно должны соответствовать погодным условиям и месту проведения занятия. Занятия проводятся в группах по 10 - 15 человек два раза в неделю по 90 минут под постоянным контролем врача.

С физиологической точки зрения желательно проводить занятия в малочисленных группах (8 - 12 студентов) четыре раза в неделю по 45 минут. В зависимости от заболевания подбирается специальный комплекс упражнений. Много внимания студенты должны уделять самоподготовке, получив от преподавателя домашнее задание (например, подобрать индивидуальный комплекс физических упражнений в соответствии со своим диагнозом).

Литература

- 1 Алексеев С.Н. Об особенностях организации занятий по физической культуре студентов вузов, отнесенных к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] / С. Н. Алексеев // Педагогика, психология и мед.-биол. проблемы физ. воспитания и спорта. – 2007. – № 5. – С. 48-50.
- 2 Буков Ю.А. Возможности оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию учащихся специальной медицинской группы / Ю. А. Буков, Н. Г. Георгиева // Физ. воспитание студентов. – 2013. – № 3. – С. 22–25.
- 3 Горовой В.А. Структурно-функциональная модель и методика организации физической рекреации студентов / В. А. Горовой // Мир спорта. – 2010. – № 4. – С. 68–74.
- 4 Жмыхова А.Ю. Содержание профессиональной физической культуры студентов специальной медицинской группы / А.Ю. Жмыхова, О.А. Ерохина, А.Э. Буров // Вестн. спортив. науки. – 2012. – № 4. – С. 47–50.
- 5 Федоров А.И., Ившин В.Л., Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Шилов И.А., Авсиевич В.Н. Поведенческие факторы здоровья подростков в контексте социологического анализа // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: Сб. мат-лов XVII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 300-306.
- 6 Лесгафт П.Ф. Физическое развитие в школах: отечест. запис. 1880. – С. 36.
- 7 Осипов А.Ю., Нижегородцев Д.В., Раковецкий А.И., Носачев Е.А., Шубин Д.А. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов // В мире научных открытий (Социально-гуманитарные науки). – 2014. – №1.1 (49). – С. 533 – 545.
- 8 Югова Е.А. Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2011. – №3 (17). – Т.1. – С. 213-217.

¹Жетимеков Е.Т., ²Кубиева С.С., ²Ботагариев Т.А., ³Жунусбеков Ж.И.

¹Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им. М.Оспанова, г.Актобе, Казахстан

²Актюбинский региональный государственный университет им. К.Жубанова, г.Актобе, Казахстан

³Казахская академия спорта и туризма, г.Алматы, Казахстан

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИХ РЕАЛИЗАЦИИ

Жетимеков Еркін Тлешевич, Кубиева Светлана Сарсебаевна,
Ботагариев Тулеген Амиржанович, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович

Основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза и пути повышения эффективности их реализации

Аннотация. В статье определены теоретические аспекты проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинского вуза. А именно, использование технологий совершенствования физического воспитания студентов; результаты уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья студентов прошлых лет. Среди направлений деятельности кафедры физического воспитания выделены: введение нового стандарта; внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов вуза; разработка методики занятий по физическому воспитанию для студентов специальных медицинских групп. Выявлена специфика планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» в медицинском вузе. Определено, что по уровню физической подготовленности более низкие результаты студенты имели по бегу на 100 м, 2000 м, подтягиванию. Относительно лучшие результаты были отмечены по прыжку в длину с места, наклону вниз, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. В уровне здоровья низкий и ниже среднего значения отмечены по весоростовому индексу и силовому индексу. Разработана методика занятий для студентов, отнесенных к группам «А», «Б», «В». Разработаны пути оптимизации физического воспитания студентов медицинского вуза.

Ключевые слова: основные направления, деятельность, кафедра физического воспитания, медицинский вуз, пути повышения, эффективность реализации, студенты.

Zhetimekov Erkin, Kubieva Svetlana, Botagariev Tulegen, Zhunusbekov Zhaxybek

The main activities of the department of physical education at the medical university and ways to improve the efficiency of their implementation

Abstract. The article defines the theoretical aspects of the problem of improving the process of physical education for students of medical Universities. Namely, the use of technologies of improving of physical education for students; the results of the level of physical preparedness, physical development, health of students of previous years. Among the activities of the Department of Physical Education are highlighted: the introduction of a new standard; the implementation of health monitoring, physical development and physical preparedness of University students; designing of methods of physical education for students of special medical groups. The specificity of planning of educational materials on the subject of "Physical Culture" at the medical University was revealed. It was determined that students had lower results on 100 m run, 2000 m run, pull-ups according to the level of physical preparedness. Relatively better results were noted for the standing long, tilt down, bending and extension of the arms in the prone position. In the health level, low and below average values are marked by the weight index and the strength index. The method of teaching for students of the «A», «B», «C» medical groups was created. The ways of optimization of physical education for students of medical University were developed.

Key words: main directions, activity, Department of Physical Education, medical University, ways to improve, effectiveness of implementation, students.

Жетимеков Еркін Тлешевич, Кубиева Светлана Сарсебаевна,
Ботагариев Тулеген Амиржанович, Жунусбеков Жаксыбек Ибрагимович

Медициналық ЖОО-ның дене тәрбиесі кафедрасы қызметінің негізгі бағыттары және оларды жүзеге асыру тиімділігін арттыру жолдары

Андатпа. Мақалада медициналық ЖОО студенттерінің дене тәрбиесі процесін жетілдіру мәселелерінің теориялық аспектілері айқындалған. Атап айтқанда, студенттердің дене тәрбиесін жетілдіру технологияларын қолдану; өткен жылдардағы студенттердің дене дайындығы, дене дамуы, денсаулығы деңгейінің нәтижелері. Дене тәрбиесі кафедрасы қызметінің бағыттары арасында: жаңа стандарт енгізу; ЖОО студенттерінің денсаулық жағдайына, дене дамуы мен дене дайындығына мониторинг енгізу; арнайы медициналық топ студенттері үшін дене тәрбиесі бойынша сабақ әдістемесін әзірлеу. Медициналық ЖОО-да «дене шынықтыру» пәні бойынша оқу материалын жоспарлау ерекшелігі анықталды.

Дене шынықтыру дайындығының деңгейі бойынша студенттер 100 м, 2000 м жүгіру, тартылу бойынша неғұрлым төмен нәтижелер болғаны анықталды. Ең жақсы нәтижелер орнынан ұзындыққа секіру, төмен кәлбеу, жатып тұрып қолдарын бүгу және жазу бойынша белгіленді. Денсаулық деңгейінде төмен және орташа мәннен төмен салмақ индексі мен күш индексі бойынша белгіленді. «А», «Б», «В» топтарына жататын студенттер үшін сабақ әдістемесі әзірленді. Медициналық ЖОО студенттерінің дене тәрбиесін оңтайландыру жолдары әзірленді.

Түйін сөздер: негізгі бағыттар, қызмет, дене тәрбиесі кафедрасы, медициналық ЖОО, жоғарылату жолдары, іске асыру тиімділігі, студенттер.

Введение. В соответствии с концепцией физкультурного воспитания [1] Государственный образовательный стандарт [2] ставит перед физическим воспитанием задачу – сформировать стиль жизни студентов. В связи с изменениями в области образования, ростом информации, получаемой студентом, назрели противоречия между несоответствием традиционных методических подходов в процессе физического воспитания студентов и требованиями государственного стандарта к формированию «физической культуры» студентов. Данному вопросу уделили внимание в своих трудах такие специалисты как В.Б. Мандриков [3], С. А. Моисеенко [4], Е. М. Дворкина [5], Н. Г. Кожевникова [6] и др.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью в связи с изменением современных требований к формированию физической культуры студентов, совершенствованием основных направлений деятельности кафедр физического воспитания медицинского вуза и недостаточностью разработанных научно-методических подходов по их реализации.

Цель исследования. Определить основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза и пути повышения эффективности их реализации.

Задачи исследования.

1. Выявить теоретические аспекты проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинского вуза.

2. Изучить основные направления деятельности кафедры физического воспитания медицинского вуза.

3. Исследовать специфику планирования учебного материала по предмету «Физическая культура» в медицинском вузе.

4. Определить уровень физической подготовленности, здоровья студентов 1 курса медицинского вуза.

5. Разработать методику занятий по физическому воспитанию для студентов, отнесенных к специальным медицинским группам.

6. Разработать пути оптимизации физического воспитания студентов медицинского вуза.

Материалы и методы исследования. Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы, анализ документальных материалов, антропометрические измерения, методика Г.А. Апанасенко, контрольные испытания, методы математической статистики. Посредством анализа литературы были определены основные теоретические аспекты проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинского вуза. С помощью метода анализа документальных материалов были проанализированы документы планирования по предмету «Физическая культура» в медицинском вузе. Использовались рекомендации специалистов [7]. Посредством методики Г.А. Апанасенко [8] выявлялся уровень здоровья студентов. Измерялись следующие показатели: а) Масса тела (с помощью электронных весов ВЭМ – 150 «Масса – (А1)»); б) Рост (помощью ростомера РМ – 1 «Диакон»). На основании этих двух параметров по формуле масса тела/рост² вычислялся весоростовой индекс Кетле (индекс массы тела); в) Жизненная емкость легких измерялась с помощью сухого портативного спирометра ССП. [9]; г) Динамометрия кисти определялась с помощью ручного динамометра ДРП-90. [9]; д) Артериальное давление – систолическое «верхнее» измерялось помощью тонометра профессионально классического AND IA 200 604 2019; е) индекс Руфье – время восстановления ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд [9].

Контрольные испытания применялись для определения уровня физической подготовленности [10]. Были использованы следующие тесты: бег на 100 м, сек; бег на 2000 м, мин; прыжок в длину с места, см; подтягивание на перекладине, кол-во раз; наклон вниз, см; сгибание и разгибание в упоре лежа, кол-во раз.

Методы математической статистики были использованы для определения статистических параметров (средней арифметической величины, стандартного отклонения, достоверности различий) [11].

Исследование осуществлялось в период 2017-2018 годов на базе Западно-Казахстанского государственного медицинского университета им. М.Оспанова в г. Актобе. В исследовании приняли участие 80 студентов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ научно-методической литературы позволил определить, что специалисты выделяют следующие теоретические аспекты проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинского вуза.

а) *Технологии совершенствования физического воспитания студентов:*

– *технология спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студенток.* «... Оно включает в себя такие разделы, как: теоретический – здоровый образ жизни студенток, репродуктивное здоровье, двигательная активность, спортивно-оздоровительные технологии, физическая подготовленность; методико-практический – общая физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, самомассаж, фитнес-тренировки, силовой тренинг, и др....» [5, с.10];

– *педагогическая технология физического воспитания студентов фармацевтического вуза,* базирующаяся на «... адекватной интенсификации двигательных нагрузок на основе учета индивидуальных особенностей физической подготовленности и использования индивидуально ориентированных комплексов двигательных заданий; фитоаэроионизации вдыхаемого воздуха; систематическом применении апробированных в исследовании биологически активных пищевых добавок...» [12, с.15];

– *экспериментальная методика дополнительных занятий по физической культуре профессионально-прикладной направленности,* «...основными компонентами которой являлись теоретический и практические разделы, которые способствуют формированию у будущих специалистов здравоохранения специальных знаний, умений и навыков для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями...» [4, с.19];

– *профессионально-педагогическая подготовка студентов-медиков.* Она должна «...включать комплекс специальных упражнений с учетом профиограммы основных специальностей: стоматолога, хирурга, терапевта, развивающих необходимые профессионально-прикладные функции, необходимые для успешной работы в будущей специальности...» [6, с.19];

б) *данные физической подготовленности, физического развития, функциональной подготовленности, здоровья студентов,* а именно:

– «...«низкий» уровень общей выносливости был зарегистрирован у 32,3% юношей и девушек, быстроты – у 42,6%, силовой выносливости – у 26,7%, гибкости – у 14,3%...» [3, с.13];

– «...юноши – бег на 100 м – 14,16 ± 0,05 с, бег на 1000 м – 3,86 ± 0,1 мин, прыжок в длину с места – 224,6 ± 1,1 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 30,4 ± 1,08 раз; девушки – бег на 100 м – 17,32 ± 0,08 с, прыжок в длину с места – 166,92 ± 2,01 см, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 5,08 ± 0,02 раз...» [Северюкова Г. А., с.15];

– «...длина тела – 177,5 ± 2,08 см, масса тела – 66,0 ± 1,36 кг, динамометрия станочная – 127,5 ± 3,3 кг; девушки, соответственно, 163,0 ± 0,07 см, 56,0 ± 1,1 кг, 67,0 ± 1,56 кг...» [13, с.15];

– «...в семидесятые годы доминировали заболевания сердечно-сосудистой (31,8%), дыхательной (17,1%) и пищеварительной (14,9%) систем, то к 2000 году в структуре заболеваний студентов произошли существенные изменения. На первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (23,2%), на втором месте – миопия различной степени (19,7%), на третьем – заболевания пищеварительной системы (13,3%)...» [3, с.16].

Анализ научно-методической литературы [4, 5, 6] показал, что среди *направлений деятельности кафедры физического воспитания* можно выделить следующие: введение нового государственного образовательного стандарта 2012 года; внедрение в систему образовательных учреждений мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов вуза; разработка методики занятий по физическому воспитанию для студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, посещающих специальные занятия физической культурой; совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для студентов; совершенствование системы массового спорта и спорта высших достижений.

Анализ распределения программного материала по предмету «Физическая культура» в первом и втором полугодиях показал следующее.

В первом полугодии материал по легкой атлетике должен реализовываться в сентябре и октябре месяцах. В ноябре, декабре запланирована реализация спортивных игр (в частности, баскетбола). Прохождение материала по ритми-

ческой гимнастике намечено в октябре, ноябре. Во втором полугодии в феврале-марте запланирована реализация спортивных игр (в частности, баскетбола), в марте – апреле (бадминтона)

и в апреле-мае – легкой атлетики. В таблице 1 представлены результаты по изучению уровня физической подготовленности студентов 1 курса Медицинского университета им. М. Оспанова.

Таблица 1 – Уровень физической подготовленности студентов 1 курса Медицинского университета им. М. Оспанова (n=80)

Вид испытаний	X	Оценка, баллы	S	m
Бег на 100 м, с	14,3	C (удовлетворительно)	0,12	0,02
Бег на 2000 м, мин	9,49	C+ (удовлетворительно)	1,7	0,86
Прыжок в длину с места, см	234,2	B- (хорошо)	15,1	3,08
Подтягивание, кол-во раз	9,2	C+ (удовлетворительно)		
Наклон вниз, см	11,0	B (хорошо)	1,8	0,8
Сгибание и разгибание в упоре лежа, кол-во раз	34,0	B + (хорошо)	5,2	1,3

Как видно из таблицы 1, студенты 1 курса не по всем показателям имеют достаточный уровень. Так, в беге на 100 м (скоростные качества) они показали результат 14,3 с, что соответствует оценке C (удовлетворительно). В беге на 2000 м (выносливость) их результат соответствовал 9,49 мин (C, удовлетворительно). Студенты на высокой перекладине (сила) подтянулись 9,2 раза, что соответствовало оценке C+ (удовлетво-

рительно). В трех тестах студенты показали относительно лучшие результаты: прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества) – 234,2 см (B-, хорошо); наклон вниз (гибкость) – 11,0 см (B, хорошо); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) – 34,0 (B+, хорошо).

В таблице 2 представлены результаты по изучению уровня здоровья студентов 1 курса Медицинского университета им. М. Оспанова.

Таблица 2 – Результаты по изучению уровня здоровья студентов 1 курса Медицинского университета им. М. Оспанова (n=80).

Показатели	Уровни здоровья				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
Индекс Кетле	-	31,3	68,7	-	-
Жизненный индекс	9,9	14,6	24,1	30,2	21,2
Силовой индекс	64,1	30,3	1,8	1,7	2,1
Двойное произведение	5,1	14,8	33,8	36,4	9,9
Индекс Руфье	5,7	26,1	54,1	14,1	-

Как видно из таблицы 3, по весо-ростовому индексу Кетле 31,3 % студентов были отнесены к ниже среднего, 68,7 % к среднему уров-

ню здоровья. Относительно лучшая тенденция наблюдается по значениям жизненного индекса: 24,1 % студентов имеют средний уровень,

30,2 % – выше среднего и 21,2 % – высокий уровень здоровья. Что касается силового индекса, то у 64,1 % студентов он соответствует низкому уровню и 30,3 % – ниже среднего уровню здоровья.

По двойному произведению 33,8 % и 36,4 % студентов соответствовали среднему и выше среднего уровням здоровья. И наконец, у 54,1 % студентов индекс Руфье соответствовал среднему уровню здоровья.

В направлении разработки методики занятий по физическому воспитанию для студентов, отнесенных к специальным медицинским группам, посещающих специальные занятия физической культурой, кафедрой проделана следующая работа. В сентябре 2017-2018 учебного года был проведен медицинский осмотр студентов первого курса.

Согласно полученным данным медицинского осмотра студентов I курса, выявлена неблагоприятная тенденция, связанная с ухудшением их здоровья в процессе учебной деятельности в школьном возрасте. Наиболее характерные для студентов I курса заболевания представлены в следующей последовательности: сердечно-сосудистые заболевания; железо-дефицитная анемия (ЖДА), т.е. недостаток железа в организме; плоскостопие; сколиоз (искривление позвоночника); миопия I, II, III степеней (близорукость); заболевания желчно-выводящих путей (ЖВП); тонзилит (хроническая ангина).

На основании результатов медицинского осмотра студенты были разбиты на три группы. В группу «А» вошли студенты с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, крови, нервной системы, органов зрения, эндокринных заболеваний, хирургических заболеваний. Упражнения были направлены на усиление дыхательных экскурсий грудной клетки и увеличение их присасывающего действия по отношению к кровотоку. Шло обучение полному дыханию с включением диафрагмы, давались упражнения к восстановлению нарушений координации и для равновесия. Противопоказаны скоростные упражнения, упражнения с натуживанием, ограничены прыжки, бег.

В группу «Б» вошли студенты с заболеваниями органов дыхания, пищеварения, желчевыводящих путей. В методике проведения занятий были применены дыхательные упражнения. Давались упражнения с малым числом повторений для всех мышечных групп, упражнения для мышц верхних конечностей и грудной клетки, упражнения в расслаблении, упражнения для обучения навыка полного дыхания, дыхательные

упражнения со ступенчато-удлиненным выдохом. Исключались упражнения со сложной координацией движений.

В группу «В» вошли студенты с заболеваниями органов опорно-двигательного аппарата. Физические упражнения были направлены на увеличение общей и силовой выносливости, в первую очередь, нижних конечностей, повышение общей выносливости. Сочетались специальные упражнения с упражнениями общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, ходьбе на носках, на наружных сводах стоп, в полуприседе и т.п.

Нами были разработаны следующие пути оптимизации физического воспитания студентов медицинского вуза:

1. Внести коррективы в планирование учебных занятий, а именно взаимозаменяемость средств и методов физического воспитания с учетом непогодных климатических условий.

2. В разделе «Общая физическая подготовка» включить силовую аэробику. Данный вид упражнений позволит укрепить мышцы опорно-двигательного аппарата, что необходимо для развития отстающих физических качеств. Наряду с этим, это позволит оптимизировать рост веса тела за счет мышечной и жировой масс.

3. Для совершенствования мотивации студентов использовать личные карточки достижений результатов студентов и за основу принимать темпы их прироста.

4. Занятия проводить с использованием метода круговой тренировки с избирательной направленностью на развитие физических качеств.

5. В условиях кредитной технологии обучения студентов больше использовать потенциал самостоятельных занятий студентов. В них включить комплекс упражнений по развитию скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости, а также такие темы, как оценка физического развития, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

В результате исследования были получены следующие данные. Студенты I курса не по всем показателям имеют достаточный уровень. Так, в беге на 100 м (скоростные качества) они показали результат 14,3 с, что соответствует оценке С (удовлетворительно). В трех тестах студенты показали относительно лучшие результаты: прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества) – 234,2 см (В-, хорошо); наклон вниз (гибкость) – 11,0 см (В-, хорошо); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила) – 34,0 (В+, хорошо).

Сопоставление с данными, полученными в более ранних исследованиях, позволяет заключить, что подобные исследования проводились ранее В.Б. Мандриковым [3]. По его данным, юноши в беге на 100 м показали результат $14,16 \pm 0,05$ с (что на 0,14 лучше результатов студентов ЗКГМУ им. М. Оспанова), прыжок в длину с места – $224,6 \pm 1,1$ см (что на 9,6 см хуже, чем у студентов ЗКГМУ им. М. Оспанова), сгибание и разгибание рук в упоре лежа – $30,4 \pm 1,08$ раз (что на 3,6 раза хуже, чем у студентов ЗКГМУ им. М. Оспанова).

Что касается силового индекса, у 64,1 % студентов он соответствует низкому уровню и 30,3 % – ниже среднего уровню здоровья.

Сопоставление с данными, полученными в более ранних исследованиях, позволяет заключить, что ранее подобные исследования со студентами проводились Т.Г. Ефремовой Т.Г., Е.А. Волковой [14], которые отмечали, что «...61% силового индекса соответствует низкому уровню, у 28% – ниже среднего...» [20, с.326]. Наши данные по уровням здоровья были относительно выше, чем у данных авторов: по низкому уровню – на 3,1%; по ниже среднего уровню – на 2,3 %.

Наиболее характерные для студентов I курса заболевания представлены в следующей последовательности: сердечно-сосудистые заболевания; железо-дефицитная анемия (ЖДА), т.е. недостаток железа в организме; плоскостопие; сколиоз (искривление позвоночника); миопия I, II, III степеней (близорукость); заболевания желчно-выводящих путей (ЖВП); тонзилит (хроническая ангина).

Сопоставление с данными, полученными в более ранних исследованиях, позволяет заключить, что ранее подобные исследования со студентами проводились В.Б. Мандриковым [3]. По его данным, к 2000 году в структуре заболеваний студентов произошли существенные изменения. На первое место вышли нарушения опорно-двигательного аппарата (23,2%), на втором месте – миопия различной степени (19,7%), на третьем – заболевания пищеварительной системы (13,3%). Наши данные отличаются по первому показателю, т.е. в числе заболеваний преобладают сердечно-сосудистые заболевания; железо-дефицитная анемия (ЖДА), т.е. недостаток железа в организме; плоскостопие; ско-

лиоз (искривление позвоночника). По второму и третьему места наши результаты совпадают, т.е. на втором месте – миопия I, II, III степеней, на третьем – заболевания пищеварительной системы.

Выводы:

1. Теоретическими аспектами проблемы совершенствования процесса физического воспитания студентов медицинского вуза являются следующие:

– использование технологий совершенствования физического воспитания студентов спортивно-оздоровительной направленности, педагогической технологии, методики дополнительных занятий по физической культуре профессионально-прикладной направленности, профессионально-педагогической подготовки студентов-медиков;

– результаты уровня физической подготовленности, физического развития, здоровья студентов ниже аналогичных прошлых лет.

2. Среди направлений деятельности кафедры физического воспитания выделены: введение нового государственного образовательного стандарта; внедрение мониторинга состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности студентов вуза; разработка методики занятий по физическому воспитанию для студентов, отнесенных к специальным медицинским группам; совершенствование системы массового спорта и спорта высших достижений.

3. В планировании учебного материала по предмету «Физическая культура» в медицинском вузе в первом полугодии акцент делается на легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры (баскетбол), во втором полугодии – баскетбол, бадминтон, легкая атлетика.

4. По уровню физической подготовленности более низкие результаты студенты имели по бегу на 100 м, 2000 м, подтягиванию. Относительно лучшие результаты были отмечены по прыжкам в длину с места, наклону вниз, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа.

5. В уровне здоровья низкий и ниже среднего значения отмечены по весоростовому индексу и силовому индексу.

6. Разработана методика занятий для студентов, отнесенных к группам «А», «Б», «В».

7. Разработаны пути оптимизации физического воспитания студентов медицинского вуза.

Литература

- 1 Лубышева Л.И. К концепции физкультурного воспитания студентов // Теория и практика физической культуры, 1993. – №5-6. – С.15-18.
- 2 Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования. Постановление Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080 // Егемен Қазақстан. 2012.10.20., № 689-693 (27765); САПП Республики Казахстан, 2012 г., № 67, ст. 958
- 3 Мандриков В.Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах: дис. в виде научного доклада докт. пед. наук. – Краснодар, 2002. – 98 с.
- 4 Моисеенко С. А. Совершенствование процесса физического воспитания студентов медицинских вузов на основе дополнительных занятий профессионально-прикладной направленности: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04. – Хабаровск, 2006. – 24 с.
- 5 Дворкина Е. М. Проектирование технологии спортивно-оздоровительной направленности в физическом воспитании студентов медицинского вуза: автореф. дис....к.п.н. – 13.00.04. – Тула, 2013. – 23 с.
- 6 Кожевникова Н. Г. Научные основы разработки технологий оздоровления студентов медицинского вуза с учетом профиля обучения: автореф. дис... докт.мед.наук. - 14.02.01. – М., 2012. – 24 с.
- 7 Как провести социологическое исследование /под ред. М.К. Горшкова, Ф.Э. Шереги. – М.: Политиздат, 1985.
- 8 Ефремова Т.Г., Волкова Е.А. Оценка состояния здоровья по Г.Л.Апанасенко как метод экспресс-диагностики в процессе физического воспитания// Воспитание и обучение: теория, методика и практика: мат. науч.-практ. конф. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. – С. 326-328.

МРНТИ 77.01.39

¹Отаралы С.Ж., ²Жуманова А.С., ¹Онгарбаева Д.Т.,
¹Сабырбек Ж.Б., ¹Аликей А.

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ЮНОШЕЙ ОСНОВНОГО УЧЕБНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Онгарбаева Дамет Тұралбаевна, Сабырбек Жанна Бекболатовна, Аликей Айбек

Динамика показателей физической подготовленности студентов-юношей основного учебного отделения

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня и динамики физической подготовленности студентов-юношей основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби за период с 2015 по 2018 годы. Уровень и динамика физической подготовленности оценивались нами по результатам сдачи контрольных нормативов и сопоставления их с нормативными требованиями Президентских тестов и Типовой учебной программы по физическому воспитанию для всех специальностей и направлений. Всего были проанализированы результаты контрольных нормативов 1684 студентов-юношей основного учебного отделения в возрасте $17,2\pm 0,9$ лет. В результате исследования была выявлена отрицательная динамика всех анализируемых параметров, что свидетельствует о снижении уровня физической подготовленности студентов-юношей к концу учебного года за исследуемый период. Результаты исследования могут быть использованы преподавателями дисциплины «Физическая культура», специалистами в области физической культуры.

Ключевые слова: физическая подготовленность студентов, Президентские тесты.

Otaraly Svetlana, Zhumanova Aliya, Ongarbayeva Damet, Sabyrbek Zhanna, Alykey Aybek

The dynamics in the physical training of the main educational department's male students

Abstract. The article presents the results of studies on the dynamics of the physical fitness of male students of University's main department in the period from 2015 to 2018. The level and dynamics of physical fitness were assessed by us according to the results of passing the control standards and comparing them with the regulatory requirements of the Presidential tests and the standard curriculum in physical education for all specialties and areas. In total 1,684 male students at the age of $17,2\pm 0,9$ years of the KazNU were analyzed for the results of passing the control standards. As a results of the study, negative dynamics for all analyzed parameters was revealed, which indicates a decrease in the level of physical fitness of male-students by the end of the school year over the study period. In addition, there was a decrease in the level of those students who mastered the tests as "excellent" / "good" and an increase in the proportion of those students who did not master the educational standards. The results of the study can be used by teachers of the discipline "Physical education" and by the experts in the field of physical culture.

Key words: physical training of students, Presidential tests.

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Оңғарбаева Дамет Тұралбаевна, Сабырбек Жанна Бекболатовна, Аликей Айбек

Негізгі оқу бөлімі бозбала-студенттердің дене дайындығы көрсеткіштерінің динамикасы

Аңдатпа. Мақалада дене тәрбиесі пәнінде негізгі оқу бөліміне жататын әл-Фараби атындағы ҚазҰУ студенттерінің 2015-2018 жылдар аралығындағы дене дайындығының деңгейі мен динамикасын зерттеу нәтижелері көрсетілген. Дене дайындығының деңгейі мен динамикасын анықтау үшін студенттердің дене дайындығын анықтайтын бақылау нормативтері нәтижелерін Президенттік сынамамалардың, дене шынықтыру пәнінің Типтік оқу бағдарламасы нормативті ұсыныстарымен салыстырылды. Зерттеу барысында негізгі оқу бөліміне жататын $17,2\pm 0,9$ жастағы 1684 бозбала-студенттің нәтижелері талданды. Зерттеу барысында барлық талданған көрсеткіштердің төмендеуі байқалды. Бұл нәтиже бозбала-студенттердің дене дайындығының жылдан жылға төмендеуінің белгісі. Зерттеу нәтижелері дене тәрбиесі пәнінің оқытушыларымен, осы сала мамандарымен өз жұмысында қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: студенттер дене дайындығы, Президент сынамамалары.

Введение. В последние годы все большее количество исследователей обращает свои взоры на проблему формирования здоровья студенческой молодежи. Актуальность изучения данной проблемы, в первую очередь, обусловлена тем, что на фоне еще не завершившегося процесса роста и развития организма студентов воздействие неблагоприятных факторов может привести к патологическим процессам. Одним из таких неблагоприятных факторов является снижение двигательной активности современных студентов на фоне нарастающей умственной нагрузки, связанной с учебной деятельностью. Одним из последствий двигательной гиподинамии является снижение уровня физической подготовленности студентов [1] и отрицательная ее динамика в период обучения в вузе, на наличие которых указывают работы казахстанских [2, 3] и российских исследователей [4, 5, 6]. Снижение физической подготовленности, в конечном счете, может неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья студентов.

Занятия физической культурой в рамках обязательной учебной программы для основной массы студентов являются единственным средством повышения двигательной активности, укрепления и сохранения здоровья. В сложившихся обстоятельствах, в становлении физического и функционального состояния студентов, дисциплине «Физическая культура» отводится главенствующая роль [7]. Регулярные занятия физическими упражнениями, выполняемые после интенсивной учебной деятельности, являются, по мнению специалистов, одним из наиболее действенных способов переключения нервной деятельности, улучшения умственной работоспособности студентов [8]. Однако, существующая организация учебных занятий по физической культуре не способствует положительным сдвигам в физической и функциональной подготовленности студентов, не формирует у студентов привычки к ведению здорового образа жизни, а в некоторых случаях, напротив, приводит к ухудшению физических кондиций занимающихся. Это подтверждается данными литературы [9] и собственного педагогического опыта [10].

В Казахстане, с целью оценки общего уровня физического состояния и готовности молодежи к учебной, трудовой деятельности и военной службе в 1996 году Постановлением Правительства Республики Казахстан N 774 от 24 июня 1996 года были утверждены Президентские тесты (ПТФП) – нормативные требования к физи-

ческой подготовленности детей, молодежи и взрослого населения Казахстана [11].

Со времени введения нормативных требований к уровню физической подготовленности студентов не утихают споры о целесообразности их применения и безопасности их использования. Эти споры уходят корнями в исследования многолетней давности и затрагивают различные проблемы организации процесса физического воспитания.

Вместе с тем Душанин С.А. [12] и Зимкин Н.В. [13] в своих работах указывали на имевшие место случаи смертельных исходов при тестировании бега на длинные дистанции. Авторы отмечают, что проведение предельных тестов с нетренированными студентами связано с риском для здоровья. Особую опасность, в этом плане представляют тесты в беге на 500-3000 м, поскольку требуют предельного напряжения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата. По мнению авторов, главная цель физического воспитания – оздоровление студентов, поэтому необходимо и существуют альтернативные возможности оценки физической подготовленности с использованием современных «безопасных» и «относительно мягких» педагогических тестов, широко распространенных в оздоровительной физической культуре [14].

Другие авторы высказывают мнение о том, что прием контрольных нормативов и необходимость оценки уровня физической подготовленности зачастую оказывают на студентов определенное негативное влияние, что может отрицательно сказаться на мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями и создать негативный образ дисциплины в сознании студентов [15].

Третья группа исследователей, на основе изучения уровня физической подготовленности студентов, сходятся во мнении о том, что большинство студентов не справляется с нормативными требованиями Президентских тестов, что требует их пересмотра [16, 17].

Учитывая многочисленные исследования авторов, свидетельствующих о несоответствии реального уровня физической подготовленности студентов вузов РК нормативным требованиям Президентских тестов, утвержденным Постановлением Правительства от 12 июня 2002 года № 637, в них были внесены изменения [18].

Однако, в исследованиях, проведенных после пересмотра нормативных требований ПТФП, так называемых «обновленных Президентских тестов», авторами также не обнаружено положи-

тельной динамики физической подготовленности студентов [19].

По-видимому, обновление требований Президентских тестов не решит проблему низкого уровня физической подготовленности студентов. Налицо необходимость внедрения комплекса мероприятий, направленных на укрепление здоровья студентов и формирование здорового образа жизни, которая станет частью общей системы учебно-воспитательной работы в вузе. В эту работу, по мнению Ушакова Я.В., должна быть вовлечена не только администрация вуза, но и преподаватели профильных дисциплин, медицинский персонал, исследовательские коллективы и студенческие общественные организации [20].

В связи с этим одной из актуальных задач преподавательского состава вуза является разработка новых эффективных методов и технологий и интеграция их в процесс физического воспитания [21]. С другой стороны, использование разработанных технологий должно способствовать повышению уровня здоровья и физических кондиций студентов, а это, в свою очередь, невозможно без получения объективных данных о физическом состоянии студентов и динамического контроля физической подготовленности для проведения своевременных коррекционных мероприятий.

При наличии достаточного количества информации о состоянии физической подготовленности студентов, большинство этих исследований посвящено изучению состояния и динамики физической подготовленности студентов российских вузов. Недостаток исследований состояния вопроса в Казахстане обуславливает актуальность изучения данной проблемы.

В связи с этим целью данного исследования является изучение уровня и динамики физической подготовленности студентов основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби за период с 2015 по 2017 годы.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной задачи были использованы следующие методы: обзор и анализ научно-методической литературы, анализ протоколов сдачи нормативов Президентских тестов физической подготовленности студентов, методы математической статистики.

Проанализированы протоколы сдачи контрольных нормативов студентов-юношей в рамках сдачи Президентских тестов физической подготовленности за 2015-2016, 2016-2017 и 2017-2018 учебные годы. Анализ под-

вергались результаты в упражнениях «бег на 100 метров», «прыжок в длину с места», «бег на 3000 м, «подтягивания на перекладине». Прием контрольных нормативов производился весной на 10-12 неделе обучения. Результаты сдачи контрольных нормативов сравнивались нормативными требованиями Президентского уровня (ПУ) и уровня национальной готовности (УНГ) ПТФП. Кроме того, полученные результаты были сопоставлены с нормативными требованиями контрольных испытаний Типовой учебной программы дисциплины «Физическая культура» для всех специальностей высших учебных заведений (кроме специальности «Физическая культура и спорт»), утвержденной приказом МОН РК от 05 июля 2016 г. за №425, за исключением результатов теста «бег на 3000 м», которого нет в ТУПр. Всего были изучены и проанализированы результаты сдачи контрольных нормативов 1684 студентов-юношей основного учебного отделения в возрасте $18,2 \pm 0,9$ лет. Полученные данные были обработаны в программе IBMSPSS, Statistics 20 с вычислением средней арифметической величины, среднего квадратического отклонения, коэффициента вариации, средней ошибки среднего арифметического значения. Результаты исследования представлены в виде средней арифметической величины и стандартного отклонения ($M \pm \sigma$). Анализ достоверности производился по критерию Стьюдента при 95% уровне значимости. Различия между выборками считались достоверными при $P < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных данных позволил выявить тенденцию к отрицательной динамике всех показателей физической подготовленности студентов из года в год обучения. Так, нами была выявлена тенденция к увеличению на 2,9 % времени пробегания дистанции на 100 м в 2016-2017 учебном году по сравнению с предыдущим ($P < 0,05$). В следующем учебном году сколь-нибудь значимая динамика средних величин отсутствует (таблица 1).

Подобная картина выявлена нами по результатам сдачи норматива «подтягивания на перекладине». Так, если в 2015-2016 учебном году данный показатель составлял $14,4 \pm 4,1$ раз, то в 2016-2017 он снизился на 18,1% ($P < 0,05$) и составил $11,8 \pm 3,6$, а в следующем учебном году отрицательная динамика составила 5,9%, но она была статистически недостоверна. В целом, за анализируемый период снижение данного показателя составило 22,9% ($P < 0,05$).

Кроме того, нами выявлено незначительное, но достоверное снижение результатов сдачи норматива «прыжок к длине с места». Так, если в 2015-2016 учебном году данный показатель

составлял $244,2 \pm 21,8$ см, то в 2017-2018 учебном году он составил $232,9 \pm 17,4$ см ($P < 0,05$). В целом за исследуемый период значения данного показателя снизились на 5,0% ($P < 0,05$).

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности студентов-юношей основного учебного отделения КазНУ им. аль-Фараби за период с 2015 по 2018 годы

Учебный год	n	Контрольные упражнения							
		бег на 100 м, с		прыжок в длину с места, см		бег на 3000 м, с		подтягивания на перекладине, количество раз	
		М	σ	М	σ	М	σ	М	σ
2015-2016	563	13,4	0,8	244,2	21,8	783,2	0,9	14,4	4,1
2016-2017	560	13,8	0,9	240	22,4	845,2	1,5	11,8	3,6
2017-2018	561	13,8	0,9	232,9	17,4	873,2	1,5	11,1	3,6

Достоверное увеличение времени прохождения студентами дистанции 3000 м в анализируемый период указывает на снижение уровня общей выносливости студентов. Так, если среднее значение данного показателя в 2015-2016 учебном году составляло $783,2 \pm 0,9$ с (13 мин 10 сек), то в следующем учебном году данный показатель снизился на 7,4% ($P < 0,05$), а в следующий период еще на 2,9 % и составил и $845,2 \pm 15$ (14 мин 50 сек) и $871,9 \pm 1,5$ (14 мин 10 сек) соответственно в 2016-2017 и 2017-2018 учебных годах. Результаты студентов в данном

упражнении за исследуемый период снизились на 10,3% ($P < 0,05$).

Сопоставление результатов сдачи контрольных нормативов с нормативными требованиями Президентских тестов физической подготовленности также позволило нам сделать вывод о снижении уровня физической подготовленности студентов КазНУ им. аль-Фараби. Из таблицы 2 видно, что из года в год наблюдается отрицательная динамика уровня освоенности студентами нормативных требований Президентских тестов физической подготовленности.

Таблица 2 – Уровень и динамика освоения студентами КазНУ им. аль-Фараби нормативных требований Президентских тестов физической подготовленности

Год	Контрольные упражнения							
	бег на 3000 м, %		бег на 100 м, %		прыжок в длину с места, %		подтягивания на перекладине, %	
	ПУ	УНГ	ПУ	УНГ	ПУ	УНГ	ПУ	УНГ
2015	4,1	24,3	13,8	38,6	13,2	41,3	21,8	27,9
2016	3,9	4,69	8,9	26,3	6,9	34,5	5,0	14,5
2017	0,9	1,8	3,9	24,6	2,5	19,8	4,6	11,4

Примечания: ПУ – президентский уровень, УНГ – уровень национальной готовности

Так, если уровень освоения Президентского уровня и уровня Национальной готовности в беге на 3000 м в 2015 году составили 4,1% и 24,3 %, то в 2017 году освоенность данные нормативных требований составили 0,9% и 1,8 % соответственно (таблица 2). Отрицательная динамика также выявлена и в результатах бега на 100 м. Так, если

в 2015 году Президентский и Национальный уровни сдачи Президентских тестов были выявлены у 13,8% и 38,6% студентов, то в 2017 году только 3,9% и 24,6% студентов справились с нормативными требованиями ПУ и УНГ.

Из таблицы 2 также видно снижение уровня освоенности нормативных требований

Президентских тестов в упражнении «прыжок в длину с места». Так, за анализируемый период уровень освоенности ПУ и УНГ студентами основного учебного отделения снизился на 18,9% и 47,9% соответственно. Такие же изменения наблюдались и в результатах тестового упражнения «подтягивания на перекладине». Так, если в 2015 году ПУ и УНГ был освоен 21,8% и 27,9% студентов, то в 2018 году данные показатели составили 19,8% и 11,4%, то есть снижение составило 78,9% и 59,1% соответственно.

При сопоставлении результатов в упражнениях «бег на 100 м», «прыжок в длину с места» и «подтягивания на перекладине» нами было выявлено снижение процента студентов, сдавших нормативные требования учебной программы на оценки «отлично» и «хорошо» и увеличение числа студентов, не справившихся с предложенными требованиями или получивших оценку «удовлетворительно» за анализируемый период.

Так, если в 2015 году результаты 58,9% студентов в упражнении «бег на дистанцию 100 м» оценивались как «отличные», то в 2018 г. коли-

чество таких студентов составило 34,6%. Напротив, произошел рост процента студентов, получивших оценку «хорошо»: с 30,9% в 2015 году до 36,4% в 2018 году. Соответственно, процент студентов, получивших по результатам сдачи контрольных нормативов оценки «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», вырос с 7,3% и 2,9% в 2015 году, до 17,1% и 11,9% соответственно. Такая же картина выявлена нами при анализе динамики результатов сдачи упражнения «прыжок в длину с места». Так, если в 2015-2016 учебном году 90,4 % студентов освоило данное упражнение на оценки «отлично» и «хорошо», то в 2017-2018 учебном году их количество снизилось до 71,6%. Соответственно, если в 2015-2016 учебном году студентов, не справившихся с учебными нормативами в данном упражнении не было, то в 2017-2018 учебном году результаты 1,3% студентов оценивались как «неудовлетворительные». Такая же динамика за анализируемый период была обнаружена нами в результатах выполнения студентами упражнения «подтягивание на перекладине» (таблица 3).

Таблица 3 – Уровень и динамика освоения студентами КазНУ им. аль-Фараби учебных нормативных требований физической подготовленности

Учебный год	Контрольные упражнения											
	бег на 100 м, %				прыжок в длину с места, %				подтягивания на перекладине, %			
	5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
2015-2016	58,9	30,9	7,3	2,9	55,9	34,5	9,6	-	67,9	25,8	6,1	0,2
2016-2017	44,2	35,4	15,2	5,2	40,7	47,2	11,9	0,2	46,6	28,3	23,3	1,8
2017-2018	34,6	36,4	17,1	11,9	23,0	48,6	27,1	1,3	33,6	37,5	27,1	1,8

Примечание: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно

Выводы. Таким образом, анализ данных, полученных в результате исследования, свидетельствует о снижении уровня общей выносливости, скоростно-силовых возможностей, физической подготовленности студентов КазНУ им. аль-Фараби за период с 2015 по 2018 год.

На снижение уровня физической подготовленности указывает ухудшение результатов выполнения упражнений «бег на дистанции 100 и 3000 м», «прыжок в длину с места», «под-

тягивания на перекладине». Снижение процента студентов, освоивших Президентский уровень и уровень Национальной готовности Президентских тестов физической подготовленности, а также снижение процента студентов, освоивших контрольные нормативы Типовой учебной программы также является свидетельством отрицательной динамики физической подготовленности за анализируемый период.

Литература

- 1 Михайлова С.В., Сидорова Т.В., Полякова Т.А., Кузмичев Ю.Г., Яичников И.К., Антонов А.Я., Лосев А.С., Малыгин И.Е., Полуянова О.А. Оценка физической подготовленности студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 6.; [Электронный ресурс] URL: <http://science-education.ru/ru/article/view?id=23645>.
- 2 Мельников В.Л. Динамика умственной и физической работоспособности студентов факультета физической культуры и спорта // Материалы Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры». – Алматы, 2001. – С.44.
- 3 Джамалов Д.Д., Ажибаева С.Д., Кондратенко С.А. Президентские тесты как показатель уровня физической подготовленности студентов первого курса КАЗНАУ // Изденістер, нәтижелер (Исследования, результаты). Серия «Педагогика». – Алматы, 2012. – С.140-142.
- 4 Радовицкая Е.В. Роль аэробных нагрузок в совершенствовании выносливости будущего специалиста /Е.В. Радовицкая // Всероссийский научно-методический симпозиум «Совершенствование учебно-воспитательной, научно-методической и спортивной работы кафедр физического воспитания в условиях рыночной экономики». / под общей редакцией В.Д. Миронова, А.А. Белкина. – М.: МИИТ, 2007. – Ч. 1. – С. 47-49.
- 5 Кокшаров А. В., Мироненко Е. Н. Динамика показателей физического развития и физической подготовленности студентов железнодорожного вуза // Омский научный вестник. – 2013. – №3(119). – С.186-189.
- 6 Федоров А.И., Ившин В.Л., Голубков А.В., Авсиевич В.Н. Поведенческие риски здоровью студентов в контексте социологического анализа // Материалы Всероссийской научно-методической конференции, посвященной 90-летию введения физической культуры как обязательной дисциплины в высшем образовании /Актуальные проблемы физического воспитания и спорта в вузе: – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа (НИУ) имени И. М. Губкина, 2019. – С. 219-222.
- 7 Куликов В.М. Исследование динамики физической подготовленности студентов вузов // Труды БГТУ. – 2011. – №8. – С.106-108.
- 8 Костюченко В.Ф., Радовицкая Е.В. Функциональные возможности студентов и их динамика в процессе обучения в вузе // Здоровье для всех. Полесский государственный университет. – 2011. – №1. – С.51-56.
- 9 Смирнова Е.И. Физические упражнения как средство снижения уровня тревожности студентов [Электронный ресурс] // Теория и практика современной науки: электрон. науч. журн. – 2017. – № 4(22). – С. 771-774. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29460602>Ппп.
- 10 Отаралы С.Ж., Аликей А., Цыбулько О.В. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы студентов // Вестник физической культуры. – 2013. – № 1. – С. 91-94
- 11 Президентские тесты физической подготовленности. Постановление Правительства Республики Казахстан от 24 июня 1996 г. № 774
- 12 Душанин С. А и др. Балльная система комплексного врачебно-педагогического контроля (КОНТРЭКС-2) при занятиях массовыми формами физической культуры // Теория и практика физической культуры. –1978. – №5. – С.49-52.
- 13 Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – 206 с.
- 14 Феофилактов В. В. Сравнительный анализ инновационных технологий физической подготовки студентов гуманитарных вузов на основе мониторинга физического развития: автореф....канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2005. – 29 с.
- 15 Мониторинг физической подготовленности студентов: содержание и технология проведения: методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей, направлений и профилей / Сост. В.Д. Бурлыков, Э.Б. Бурлыкова, С.Н. Прошкин. – Элиста: Калмуниверситет, 2014. – 26 с.
- 16 Хаустов С.И., Кусмиденов М.Е. Основные направления совершенствования Президентских тестов Республики Казахстан //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры: материалы международной научно-практической конференции. – Алматы, 2001. – С.164-167.
- 17 Старचेков М.М. Рейтинговая оценка как средство повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой: дис. ...канд. пед. наук. – Омск, 2005. – 162 с.
- 18 Постановление Правительства РК от 12 июня 2002 года №637 «О внесении изменения в Постановление Правительства от 24 июня 1996 года №774»
- 19 Айзаков А.Д. Мониторинг состояния физического здоровья и здорового образа жизни детей, подростков и молодежи Западного Казахстана: автореф. ... канд.пед. наук. – Алматы, 2010. – 28 с.
- 20 Ушаков Я.В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – Серия «Социальные науки». – 2007.– №4. – С. 197–202.
- 21 Кубиева С., Ботагариев Т., Жетимеков Е. Физическая подготовленность и физическое развитие студентов вузов различного профиля [Электронный ресурс] // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта: Электр. науч. журн. – 2018. – № 2(9). – С. 26-49. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/4099>.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Доскараев Д.Б., ²Алтынбек Е.Т., ²Доскараев Б.М., ²Бекембетова Р.А.¹Федерация Тенниса Казахстана, г.Астана, Казахстан²Научно-исследовательский институт спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

РОЛЬ ТРЕНЕРА И ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Доскараев Диас Бауржанович, Алтынбек Ербол Турганбекулы, Доскараев Бауржан Мелдебекович, Бекембетова Райса Абдрахмановна

Роль тренера и основные положения планирования подготовки юных теннисистов

Аннотация. В этой статье излагается роль и работа тренера в целом и основные положения планирования подготовки юных теннисистов в соответствии с требованиями программы подготовки тренеров-преподавателей по теннису. Здесь также предусматриваются вопросы, касающиеся изучения студентами и молодыми тренерами обучения избранного вида спорта, овладения общей теорией техники и тактики тенниса, приобретения знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, необходимых для самостоятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в различных учебных заведениях и организациях системы физического воспитания и спорта, а также вопрос по углубленному комплексному обследованию. Материал, излагаемый в статье, обобщает опыт преподавания тенниса в вузах физической культуры и разных спортивных школах. Потому что, передовой опыт работы ведущих специалистов содержит последние данные научных исследований в области теории и практики тенниса. В целях дальнейшего развития физической культуры и спорта в стране уделяется большое внимание проблемам массового, детского и юношеского тенниса. Особенно рассматривается с современных позиций и точки зрения вопросы касательно возрастным особенностям и их учету при планировании тренировочного процесса.

Ключевые слова: тренер, педагогика, мастерство, планирование, подготовка, этап, теннис, тренировочный процесс.

Doskarayev Dias Baurjanovich, Altynbek Erbol Turganbekuly, Ljskarayev Baurjan Meldebekovich, Bekembetova Raysa Abdrahmanovna

The role of the coach and the basic provisions of the planning of the preparation of young tennis players

Abstract. This article outlines the role and work of the coach in general and the main provisions for planning the preparation of young tennis players in accordance with the requirements of the training program for coaches and tennis teachers. It also provides for issues relating to the study by students and young coaches of teaching the chosen sport, mastering the general theory of tennis technique and tactics, the acquisition of knowledge, skills, professional and pedagogical skills necessary for independent organizational, coaching and pedagogical, scientific and educational work in various educational institutions, institutions and organizations of the system of physical education and sport, and a question on an in-depth comprehensive survey. The material presented in the article summarizes the experience of teaching tennis in high schools of physical culture and various sports schools. Because the advanced experience of leading experts contains the latest scientific research in the field of the theory and practice of tennis. In order to further develop physical culture and sports in the country, much attention is paid to the problems of mass, children's and youth tennis. Particularly considered from a modern point of view and point of view are questions regarding age characteristics and their counts when planning the training process.

Key words: coach, pedagogy, mastery, planning, preparation, stage, tennis, training process.

Доскараев Диас Бауржанұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы, Доскараев Бауржан Мелдебекұлы, Бекембетова Райса Абдрахманқызы

Бапкер рөлі және жас теннисшілерді дайындауды жоспарлаудың негізгі ережелері

Аңдатпа. Бұл мақалада бапкердің рөлі мен жалпы жұмысы және теннис жөнінде оқытушы-бапкерлерді даярлау бағдарламаларының талаптарына сәйкес, жас теннисшілерді дайындауды жоспарлаудың негізгі ережелері туралы мазмұндалып, студенттер және жас бапкерлердің таңдап алынған спорт түрін оқыту теориясы мен әдістемесін зерделеуіне, теннистің техника және тактика теориясын меңгеруіне, сондай-ақ, дене тәрбиесі мен спорт жүйесінің түрлі оқу орындары мен ұйымдарында өз бетінше ұйымдастырушылық, бапкерлік-педагогикалық, ғылыми және тәрбие жұмыстарын жүргізуге қажетті білімдер, шеберліктер мен кәсіби-педагогикалық дағдыларды игеруіне қатысты, сондай-ақ, тереңдетілген кешендік сараптама мәселелері қарастырылады.

Мақалада мазмұндалған материал, дене шынықтыру жөніндегі жоғары оқу орындары мен түрлі спорт мектептерінде теннисті оқытудың тәжірибелерін қамтыған. Өйткені, жетекші мамандардың алдыңғы қатарлы жұмыс тәжірибелері, теннистің теориясы мен тәжірибесіндегі соңғы мәліметтерден тұрады. Елдегі дене шынықтыру және спортты әрі қарай дамыту мақсатында, бұқаралық балалар мен жасөспірімдер теннисі бойынша проблемаларға үлкен көңіл бөлінуде. Мұнда жас ерекшеліктері мен жаттықтыру процесін жоспарлаудағы оларды есепке алуға қатысты мәселелер заманауи позиция мен көзқарастар тұрғысында айырықша қарастырылады.

Түйін сөздер: бапкер, педагогика, шеберлік, жоспарлау, дайындық, кезең, теннис, жаттықтыру процесі.

Введение. Сегодня, и в советский период проблемам совершенствования работы тренера детского спортивного коллектива были посвящены ряд книг и монографий. Роль тренера детского спортивного коллектива постоянно и всегда возрастает. Повышение значимости профессии тренера вызывает необходимость повышения требований к его педагогическому мастерству, создания теории профессиональной деятельности.

Однако понятие педагогического мастерства многогранно. Искусство тренера должно проявляться и в управлении деятельности детского спортивного коллектива, и в организации воспитательного и учебно-тренировочного процессов, и в индивидуализации воспитательных воздействий на личность того или иного подростка, и во многом другом.

Сегодня в практике работы тренеров обнаруживается ряд объективных и субъективных недостатков. Абсолютное большинство общественных тренеров начинают работать без специальной подготовки, а содержание занятий на краткосрочных курсах и семинарах определяется только потребностями практической деятельности. Отсутствие четкой методики профессионального обучения и самообразования общественных тренеров, недостаток учебных и методических пособий, низкая квалификация методистов также снижают эффективность работы тренеров-воспитателей детских спортивных коллективов.

Актуальность исследования. В системе спорта и физического воспитания в целом мастерство тренера имеет сложный характер, обусловленный необходимостью решения бесчисленного ряда логически взаимосвязанных педагогических задач. Педагогическая задача предполагает осознание тренером конечной цели своей деятельности и способов решения в процессе учебной и внеучебной деятельности соотносенных между собой стратегических, тактических, оперативных задач и планировании работы. В способе решения задачи и планировании должны отражаться все компоненты деятельности тренера.

Цель исследования: определение роли и значения тренеров в физическом воспитании, а также значимости планирования основных задач и работ в тренировочной деятельности с юными спортсменами.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, обобщение материалов реферативного характера, передовых опытов работы и мнений ведущих специалистов сферы.

Результаты исследования и их обсуждение. Любая деятельность может протекать более или менее успешно и самостоятельно. Так, юные спортсмены овладевают конкретными спортивными умениями, идя от более низкого к более высокому уровню деятельности.

В советский период для обучения юных спортсменов занятием в теннис существовали единые нормативы, с помощью которых была определена их пригодность к этому виду спортивной игры. Эти же нормативы и ныне используются многими тренерами тенниса, которые делятся на три группы, такие как: показатели развития ребенка; контрольный зачет; изучение психики ребенка [1].

Согласно анализам литературы и материалов можно выделить следующие уровни, касающиеся юных спортсменов в целом:

- 1) Репродуктивный (минимальный). Юный спортсмен учится копировать действия тренера.
- 2) Адаптивный (низкий). Юный спортсмен ищет самостоятельные приемы для выполнения задания.
- 3) Локально-моделирующий (средний). Юный спортсмен самостоятельно выполняет отдельные упражнения, задания.
- 4) Системно-моделирующий знания (высокий). Юный спортсмен выполняет операции и задания по всей программе, но в условиях учебной деятельности, то есть под руководством тренера.
- 5) Системно-моделирующий деятельность (высший). Юный спортсмен выполняет операции и задания по всей программе в условиях спортивной деятельности, то есть самостоятельно.

Эффективность деятельности тренера зависит от многих факторов: экономического, социального, научного, организационного и др.

А важным условием эффективности деятельности тренера является умение творчески определять целевые установки занятий в соответствии с программой обучения конкретному виду спорта [2].

Формирование предпосылок повышения эффективности деятельности тренера зависит от того, насколько хорошо владеет тренер конкретным видом спорта, от его эрудиции, культуры и уровня мастерства и физической подготовленности. Существует три уровня мастерства тренеров в работе с юными спортсменами: высокий, средний и низкий.

Для деятельности тренеров высокого уровня мастерства характерно устойчивое положительное отношение к своей деятельности, интерес к делу, определенная система в работе. Они ясно понимают оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи, умеют наметить пути их решения и видят конечные результаты. Учитывают особенности возраста, пола, состояния здоровья, физического развития и подготовленности подростков. Успешно формируют у детей устойчивый интерес к спорту. Рационально используют время, отведенное на выполнение задачи, действуют четко и уверенно.

Для деятельности тренеров среднего уровня мастерства характерно положительное отношение к спортивно-массовой работе с юными спортсменами. Они понимают ее задачи, но испытывают трудности в их практическом решении. Их больше привлекает сам процесс учебно-воспитательной деятельности, чем ее конечный результат. Не всегда осознают они последовательность своих действий, не могут объяснить их целесообразность, используют случайные приемы и способы действий. Им нравится живое общение с детьми, напряженность повседневной работы.

У тренеров низкого уровня мастерства цель в работе с юными спортсменами четко не определена. В основе их деятельности, как правило, лишь тактические, сиюминутные задачи. Они не ставят достаточно конкретно перед собой и воспитанниками дальних перспектив деятельности, вся их работа складывается из совокупности близких и средних перспектив деятельности, при этом последние часто возникают неожиданно для тренера. Поэтому результат деятельности таких тренеров зависит от целого ряда случайных факторов. С удовольствием используют разнообразные «разработки» учебно-тренировочных занятий, к методическим рекомендациям и учебным пособиям относятся

скептически. У таких тренеров воспитанники подчас не скрывают своего недоброжелательного отношения к нему, допускают иронические реплики по его адресу. Актив команды действует формально.

При оценке мастерства тренера существуют три основных критерия мастерства: педагогические, психологические и функциональные.

Педагогические критерии мастерства: качество знаний, умений, навыков и уровень воспитанности юных спортсменов, то есть психологические результаты его труда.

Психологические критерии мастерства: уровень сформированности у юных спортсменов конкретных спортивных умений и нравственных черт личности. В этом критерии отражается степень достижения тренером основной цели обучения.

Функциональные критерии мастерства: владение основами конкретного вида спорта, владение средствами, формами и методами обучения юных спортсменов спортивным умениям, система учебно-воспитательной работы с юными спортсменами, умение выявлять особенности индивидуальной подготовки, способностей и склонностей к конкретным упражнениям, месту в команде и т.п., систематический анализ собственной деятельности, перестройка деятельности в направлении совершенствования.

Нужно подчеркивать, что в общественно-спортивной жизни юного спортсмена тренер занимает огромное место и играет важную роль. Так как образовательные, воспитательные задачи, а также состояние здоровья, физическое развитие, спортивная подготовленность и успешность подростков детского спортивного коллектива зависят от тренеров.

Одним словом говоря, современный тренер – это человек фанатической преданности спорту, целеустремленности, склонный к смелым поискам и новаторству, проявляющий энтузиазм, умение работать с огоньком, перспективно, который умело организует воспитание юных спортсменов.

Вообще, многолетняя подготовка теннисиста – длительный процесс, во время которого происходит становление спортсмена от новичка до мастера спорта, входящего в число сильнейших теннисистов мира. Весь период подготовки спортсмена составляет десять и более лет и включает в себя этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный и спортивного совершенствования, а также высшего спортивного мастерства [3].

Поэтому считаем нужным коротко излагать этапы периода подготовки спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе в спортивные группы могут приниматься дети в возрасте пяти и шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача-педиатра. Этот этап работы продолжительностью до одного года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. Не должны остаться без внимания тренера динамика роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

На этапе начальной подготовки (НП), продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов:

- начальной спортивной специализации (1-2 года обучения);
- углубленной спортивной специализации (3-4 года обучения).

Подэтап начальной спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших приемные нормативы по физической, технической, психической и соревновательной подготовленностям. А подэтап углубленной спортивной специализации формируется из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по физической, технической и психологической подготовленностям, а также имеющих определенные показатели соревновательной деятельности: объема,

разносторонности, стабильности и эффективности. Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является последним этапом подготовки спортсменов. Спортивным организациям, осуществляющим деятельность, направленную на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставятся задачи привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов, способных достигать результатов членов сборных команд Казахстана. На этом этапе тренируются спортсмены, выполнившие нормативы мастера спорта и мастера спорта международного класса, членов сборных команд страны, областей, ДСО и ведомств.

Особое внимание на этом этапе подготовки следует уделять уровню физического подготовленности и функционального состояния занимающихся. Для этого необходимо проводить углубленное комплексное обследование (УКО), с целью оценки физической работоспособности и функционального состояния спортсменов. В связи с этим было проведено обследование спортсмена по теннису ФТК, на базе НИИ спорта было проведено углубленное комплексное обследование.

Все процедуры нагрузочных испытаний выполнялись по стандартной методике, принятой при проведении комплексных обследований профессиональных спортсменов. Результаты определения физической работоспособности при различных режимах ЧСС, а также динамику показателей лактата в состоянии покоя, во время нагрузки и в разное время восстановительного периода спортсменки по теннису представлены в виде таблиц и графиков. Возраст спортсменки на день обследования составил от 17,1 лет (цифровые показатели отражают точный возраст, рассчитанный по Годик М.А. (2010).

Таблица 1 – Показатели физического развития у спортсменки-теннисистки

№ п/п	Обследуемые	Возраст, лет	Квалификация	Масса тела, кг	Рост, см	ЖЕЛ, мл	ЖИ, мл/кг
1	Д.Д.	17,1	МС	61,1	168,0	4000	65,5

Как видно из представленной таблицы 1, жизненная емкость легких (ЖЕЛ) находится в пределах 4000 мл, а жизненный индекс (ЖИ) – отношение ЖЕЛ к массе тела составляет 65,5 мл/

кг, что соответствует модельным показателям (Модельные показатели у женщин – 65-70 мл/кг). Несмотря на то, что показатели обследованной спортсменки соответствуют норме, тем не ме-

нее, эти показатели находятся на нижней границе нормы. Известно, что дыхательная система может ограничивать физическую работоспособность человека из-за высокой энергетической стоимости вентиляции легких и утомления респираторной мускулатуры (Нарибаева Р.Ж., 2000; Бреслав И.С. и др. 2010). Поэтому при анализе результатов тестирования спортсменов используются верхние границы физиологических величин, по которым осуществляется оценка текущего состояния функции внешнего дыхания. На основе анализа результатов значительного объема экспериментального материала были разработаны классификационные уровни ЖЕЛ и резервные возможности вентиляции легких в

нашей лаборатории (Нарибаева Р.Ж., 2000), которые вполне соответствуют показателям и других авторов. Так, ЖЕЛ в диапазоне от 3,9 до 4,3 литра для женщин относится к высокому уровню, а у мужчин от 4,9 до 5,7 л – к нормальному уровню. Тем не менее, необходимо использовать имеющиеся методики по улучшению функциональных резервов дыхательной системы (дыхание через дополнительное мертвое пространство, маски различной модификации, бег в гору, интервальная гипоксическая тренировка и др.). Исследование специальной литературы (автор Скородумова А.П.) показало, что использование подобных методов в подготовке теннисистов существенно улучшает их скоростные качества.

Таблица 2 – Состав компонентов тела у спортсменки по теннису

Обследуемые	ИМТ, кг/м ²	Основ. обмен		Жир, %	Жир. масса	Масса тела без жира, кг	Общее сод. воды, %	Туловище				
		ккалл	кал.					Жир, %	Жир. масса	Мышеч. масса, % своб. % от жира кг	Расч. мышеч. масса, кг	
Д. Д.	21,6	6360	1520	18,8	11,5	49,6	36,3	16,9	5,5	27,0	44	25,8

Индекс массы тела (интегральный показатель физического развития) у теннисистов находится в пределах 21,6 кг/м², что практически соответствует модельным показателям, а также других авторов (3). Мышечная масса – основной компонент тела человека. Преимущественный прирост мышечной массы приходится на нижние конечности и мышцы таза, так как они выполняют основную статическую и динамическую работу в самых разных режимах. Процентное содержание мышечной массы у спортсменки составляет 44 % от общей массы тела, что согласуется с данными других исследователей [2]. Далее, из представленной таблицы 2 видно, что содержание воды в организме спортсменки 36,9% от массы тела. Исходя из литературных источников, следует напомнить, что содержание воды у спортсменов должно соответствовать 45-60% [Штопова А.И. и др., 2014; Stachon A. Etall, 2014). Вода – основная составная часть тела человека. Если потеря 1% жидкости не ограничивает функциональных возможностей, то потеря

2% приводит к снижению работоспособности и ухудшению самочувствию при выполнении интенсивной физической нагрузки (Платонов В.Н., 2015). Поэтому в условиях тренировки и соревнований необходим контроль за массой тела и следовать рекомендациям по восполнению водного режима.

Анализ мочи представлен в таблице 3.

Анализ мочи спортсменки показал, что относительная плотность (удельный вес), реакция мочи (Ph) и другие показатели, кроме нитратов, находятся в пределах нормы. Возможно, появление нитратов в моче является следствием неполного восстановления после физического напряжения. Необходим повторный анализ, чтобы исключить заболевание почек.

Для определения работоспособности использовали велоэргометрию, которая обеспечивает точную дозировку физических нагрузок (Вт/кг, кгм/мин), а также широкое варьирование за счет изменения скорости и сопротивления вращения педалей.

Таблица 3 – Состав мочи до максимальной нагрузки

Спортсмен	Лейкоциты, 0-3 муж, 0-6 жен	Кетоновые тела, мг	Нитраты, мг	Мочевина, 2,5-6,4 ммоль/л	Билирубин, мг	Белок, од 0,03 г/л	Глюкоза, до 0,8 ммоль/л	Удельный вес, 1012– 1030 г/л	Эритроциты, 0-1 муж, 0-3 жен.	рН 4-7 кислотность
Д. Д	нет	нет	+	норм	нет	нет	нет	1.030	нет	5,0

Велоэргометрия используется для оценки реакции организма на ступенчато-повышающую

нагрузку вплоть до максимальной. Результаты тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Уровень физической работоспособности при разных режимах частоты сердечных сокращений и максимальное потребление кислорода у спортсменов тенниса

Спортсмен	Физическая работоспособность, вт/кг														
	ЧСС 130 уд/мин			ЧСС 150 уд/мин			ЧСС 170 уд/мин			Максимальный ЧСС			МПК, мл		
Д.Д.	мин	МИН/ кг	оценка	мин	МИН/ кг	оценка	мин	мин/кг	оценка	мин	мин/кг	оценка	мин	МИН/ кг	оценка
	105	1,71	отл.	132	2,16	хор.	164	2,68	сп.	225	3,7	сп.	2,910	48,2	сп.

При оценке работоспособности и степени адаптации спортсменов к нагрузкам принято дифференцировать на четыре энергетические уровни, которые соответствуют четырем кардиоритмам: 130, 150, 170 и максимальной, при которой организм выходит на максимальное потребление кислорода (МПК).

При первом энергетическом уровне, несмотря на то, что ритм сердца составляет около 66% от ЧСС_{max}, систолический объем крови достигает 90% максимального. Зачастую многие спортсмены в этой зоне бывают слабо тренированы. В данном случае, спортсменка Д.Д. в этом плане имеет оценку «отличная», но ближе к соревновательному периоду необходимо иметь оценку «очень высокая». Это очень важно, поскольку длительные нагрузки при ЧСС 130 повышают выносливость сердечно-сосудистой системы.

При втором энергетическом уровне потребление кислорода составляет около 58-62% от МПК, но очень важным является то, что сила сокращения сердца достигает 95%, ЧСС-75%, а минутный объем крови (МОК) – 73% от

максимального значения и нагрузка выполняется в основном за счет аэробного ресинтеза АТФ. Данная физическая работоспособность оценивается как «хорошая».

Очень важным показателем является уровень физической работоспособности при ЧСС 170 (третий энергетический уровень), когда достигается оптимальное функционирование кардио-респираторной системы, а также связь между ЧСС и мощностью выполняемой нагрузки имеет линейный характер. Так, у Д.Д. данный показатель оценивается как «средний». Следует обратить на это очень серьезное внимание, поскольку существует взаимосвязь между этими параметрами и интегральным показателем уровня подготовленности спортсменов – максимальным потреблением кислорода (МПК). Как видно из представленных данных таблицы 4, показатели максимальной физической работоспособности и МПК также оцениваются как «средние». Отсюда вытекает, что необходимо усилить тренировки, активизирующие аэробный ресинтез АТФ.

Для оценки результатов исследования показатели лактата представлены графически, где отражено соотношение нескольких функциональных параметров в динамике (нагрузка, ЧСС и лактат) с целью уточнения условных границ физиологических этапов энергообеспечения при физической нагрузке ступенчато-возрастающей мощности вплоть до максимальных (рисунок 1). Из представленного рисунка следует, что в состоянии покоя ЧСС и уровень лактата находятся в пределах физиологической нормы. Дальнейшая динамика лактата такова, что при нагрузке 125 Вт показатель лактата соответствовал 3,3 ммоль/л при ЧСС 141 уд/мин.

Но дальнейшая динамика лактата была такова, что при увеличивающейся мощности выполняемой нагрузки вплоть до 200 Вт уровень лактата возрос лишь с 3,3 до 5,6 ммоль/л, т.е. на 2,3 ммоль/л при ЧСС 190 уд/мин. Отсюда следует, что у спортсменки в мышечной композиции доминируют медленные волокна. Возможно, поэтому образовавшийся лактат, не выходя в кровяное русло, утилизируется в этих медленных мышечных волокнах, при этом утилизация лактата, которая сопровождается дополнительным образованием 17-18 молекул АТФ, может проходить при меньшем парциальном давлении кислорода в ткани.

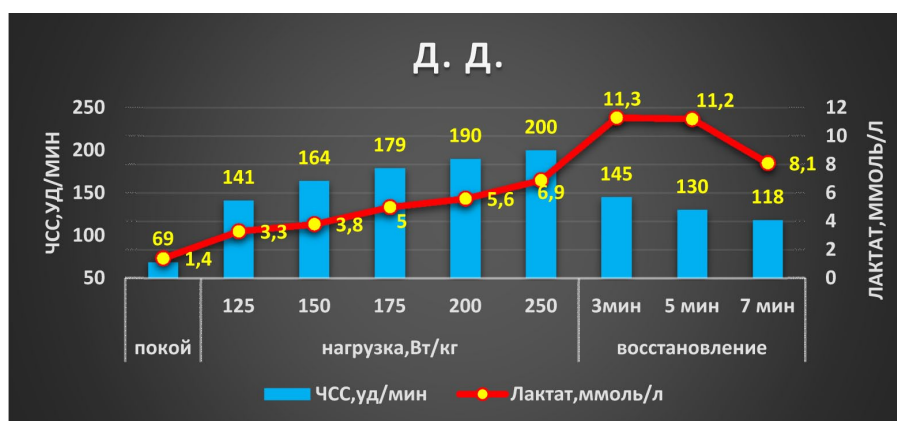


Рисунок 1 – Показатели динамики лактата

На основании полученных результатов вытекают следующие выводы:

Для увеличения жизненной емкости легких использовать дыхание через дополнительное мертвое пространство, дыхательные тренажеры, бег в гору, интервально-гипоксическую тренировку.

Необходимо на регулярной основе проводить измерение состава тела.

Используя представленные данные по лактату и протокол тестирования, усилить тренировки, стимулирующие аэробные способности, а также липидный обмен.

Использовать различные тренажеры, способствующие развитию активной массы тела (мышечной), которые в свою очередь будут стимулировать аэробные качества спортсменки [4].

Кроме того, важно строго контролировать выполнение спортсменом тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки, обращая

внимание на динамику спортивно-технических показателей и результаты выступлений в соревнованиях. На этом этапе подготовки занимающимся следует показывать стабильные результаты выступлений на разных турнирах. Оценкой работы тренера может служить количество подготовленных спортсменов, входящих в составы сборных команд Казахстана.

Если вернемся к вопросу подготовки юных спортсменов, то занятия с детьми и подростками в спортивной школе осуществляются в течение календарного года. В период каникул спортивные школы, в установленном порядке, вправе открывать спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием. Учебная работа в ДЮСШ должна проводиться на основе соответствующей и утвержденной программы, предназначенной для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и яв-

ляющей основным государственным документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу, выполнение нормативов по специальной физической, технической и тактической подготовкам [5].

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышением интереса к занятиям теннисом.

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, инструкторской и судейской практике, медико-восстановительных мероприятиях. Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения игровых упражнений.

В основе многолетнего планирования тренировочного процесса теннисистов лежат основные положения спортивной тренировки, разработанные советскими и нынешними учеными. Структура тренировки по определению российского исследователя Л.П. Матвеева представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий, их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение [6].

Так, любое тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и

заключительной, – именно в такой последовательности эти части и будут располагаться. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса. Далее структура тренировки характеризуется соотношением элементов содержания и порядком их изменения в рамках отдельного занятия, этапа, периода или цикла. Имеется в виду порядок, в котором будут решаться задачи воспитания силы, быстроты, выносливости в отдельном занятии, в рамках целого этапа и т.д., или последовательность задач обучения и воспитания физических – специализированности – 2 специфические и неспецифические нагрузки;

– направленности – за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных;

– координационной сложности.

При планировании тренировочных нагрузок внимание следует уделять всем перечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

– направленность к высшим достижениям и углубленную специализацию;

– специализированность и единство общей и специальной подготовок;

– непрерывность тренировочного процесса;

– единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;

– волнообразность динамики нагрузок;

– цикличность.

Учитывая опыт работы ведущих советских и российских тренеров, а также опыт работы в странах, спортсмены которых добились высочайших результатов, оптимальный возраст начала занятий будущих теннисистов можно считать 6 лет, реже – 5. Неисключены варианты как более раннего, так и более позднего начала. Выполняемая тренировочная нагрузка в течение дня и в микроцикле (МЦ) не должна превышать допустимых норм. Объем тренировочных нагрузок приведен ниже в таблице.

Таблица 5 – Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности

Наименование этапа	Год обучения	Миним. возраст для зачисления	Миним. число учащихся в группе	Макс. кол-во учебн. часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовленности на конец года
Начальной подготовки	До года	6	10	4,5	3	207	Выполнение нормативов по ФП
	Свыше года: 1-подэтап	7	8	6	4	276	Выполнение нормативов по ФП и СП
	2-подэтап	8	6	10	5	460	Выполнение нормативов по ФП, СП и показатели СД
Учебно-тренировочный: 1) подэтап начальной спортивной специализац.	До 2-х лет	9	4	12	6	552	Выполнение нормативов ОП, ТП, показатели СД. Выполнение спорт разрядов I и II юн. разрядов
2) подэтап углубленной спортивной специализации	Свыше 2-х лет	11	4	15-18	9-11	690-800	Выполнение нормативов ОП, ТП, показатели СД. Выполнение II и III разрядов
Спортивного совершенствования	До года	13	4	18-20	9-12	828-900	Выполнение нормативов ОП, СП, показатели СД, выполнение II и I разряда II и I место в классифик.
	Свыше года	14	3	21-24	10-12	1008-1152	I и КМС
Высшего спортивного мастерства	Все дальнейшие годы	15	1-2	24-30	12-18	1200	КМС, МС

Хотелось бы отметить, что здесь учитывается режим тренировочной работы (без учета времени на соревнования и контрольно-проверочные испытания) в течение 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Выводы. Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что во время подготовки юных спортсменов необходимо планировать тренировочные нагрузки, и при этом внимание следует уделять всем соответствующим вышеперечисленным параметрам. При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки.

В процессе учебных тренировок решаются те основные задачи, которые связаны с улучшением и укреплением здоровья теннисистов, развитием специальных физических качеств, а также освоением сложных технических действий. Весь этот процесс предусматривает постепенное по-

вышение тренировочных и соревновательных нагрузок у теннисистов. Помимо этого, формы учебно-тренировочного процесса проявляются в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, практической и теоретической подготовке, медико-биологическом контроле, и других медико-восстановительных мероприятиях.

А самое главное – это искусство и мастерство тренера. Эти качества должны проявляться и в управлении деятельности детского спортивного коллектива, и в организации воспитательного и учебно-тренировочного процессов, и в индивидуализации воспитательных воздействий на личность того или иного подростка. В целом, в общественно-спортивной жизни юного спортсмена тренер занимает огромное место и играет важную роль, так как состояние здоровья, физическое развитие, спортивная подготовленность и успешность спортивного подростка на прямую зависят от тренеров.

Литература

- 1 Доскараев Б., Кошеров С., Алтынбек Е.. Теннис ойыны: учеб.-метод.пособие. – Алматы, 2018. – 182 с.
- 2 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: ФиС, 1981. – 374 с.
- 3 Закон Республики Казахстан от 3 июля 2014 года № 228-V «О физической культуре и спорта» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 01.01.2018 г.).
- 4 Теннис: учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. А.П. Скородумовой. – М., 2012. – 279 с.
- 5 Постановление Правительства Республики Казахстан от 15 августа 2017 года № 485 «О внесении изменений и дополнений в постановление Правительства Республики Казахстан от 23 августа 2012 года № 1080 «Об утверждении государственных общеобязательных стандартов образования соответствующих уровней образования».
- 6 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.

¹Доскараев Д.Б., ²Алтынбек Е.Т., ²Доскараев Б.М.¹Қазақстан теннис федерациясы, Астана қ., Қазақстан²Қазақ спорт және туризм академиясы Спорт ғылыми-зерттеу институты, Алматы қ., Қазақстан**ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ ТЕННИС ЖӘНЕ ОЙЫНДЫ ДАМУДЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ МЕН ТЕНДЕНЦИЯЛАРЫ**Доскараев Диас Бауржанұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы,
Доскараев Бауржан Мелдебекұлы**Қазақстандағы теннис және ойынды дамуының құрылымы мен тенденциялары**

Аңдатпа. Бұл мақалада елдегі теннис ойынының қысқаша даму тарихы, оның Қазақстанның Тәуелсіздік жылдарында орнығуы, сондай-ақ, теннистің стратегиясы, тактикасы мен техникасының принциптері арқылы осы ойынды дамуының құрылымы мен тенденцияларының негізгі принциптері туралы баяндалады. Мұнда сонымен бірге спорттағы тайталастың басты объективті факторлары, олардың педагогикалық, психологиялық және тәжірибелік аспектілері жөнінде мәселелер қарастырылады. Бұл мәселелердің барлығы таңдап алынған спорт түріне үйретуде, теннистің техникасы мен тактикасының жалпы теориясын игеруде, дене тәрбиесі және спорт жүйесінің түрлі оқу орындары мен ұйымдарында бапкерлік-педагогикалық, ғылыми және тәрбие жұмыстарын жүргізуге қажетті білімдерді, шеберліктерді, кәсіби-педагогикалық дағдыларды, білімдер, шеберліктер мен кәсіби-педагогикалық дағдыларды меңгеруде студенттерге, жас оқытушыларға, нұсқаушылар мен бапкерлерге тікелей қатысты. Мақалада мазмұндалған материал, арнайы әдебиеттердегі теорияларды, медико-биологиялық аспектідегі теннисші-спортшылардың эксперименттері мен тесттерінің нәтижелерін, Қазақстан Теннис Федерациясы мамандарының жұмыс тәжірибелерін, дене шынықтыру жөніндегі жоғары оқу орындары мен түрлі спорт мектептерінде теннисті оқытудың әдістемелерін қамтып, тұжырымдайды. Жаңа эксперименттік мәліметтер, жетекші мамандардың алдыңғы қатарлы тәжірибелері, теннистің теориясы мен тәжірибесі саласындағы зерттеулердің соңғы мәліметтерінен тұрады. Сондықтан заманауи көзқарас пен тұрғыдан ойынды дамуының құрылымы мен тенденциясына қатысты мәселелерді талқылау айырықша қызықты болып табылады.

Түйін сөздер: теннис, құрылым, тенденция, стратегия, тактика, техника, жаттығу.Doskarayev Dias Baurjanovich, Altynbek Erbol Turganbekuly,
Ljskarayev Baurjan Meldebekovich**Tennis in Kazakhstan, the structure and trends of the game development**

Abstract. This article presents a brief history of the development of tennis in the country and its formation in the years of independence of Kazakhstan, as well as the basic principles of the structure and development trends of this game, through the prisms of strategy, tactics and techniques of tennis. It also provides for questions about the main objective factors of confrontation in sports, and their pedagogical, psychological, and practical aspects. All these questions directly concern students, young teachers, instructors and trainers in teaching their chosen sport, in mastering the general theory of tennis technique and tactics, acquiring knowledge, skills, professional and pedagogical skills, coaching and pedagogical, scientific and educational work in various educational institutions and organizations of the system of physical education and sport. The material presented in the article covers and summarizes the theory of the special literature, the results of the experiment and testing of tennis athletes in the biomedical aspect, the experience of the work of specialists of the Tennis Federation of Kazakhstan, teaching tennis in high schools of physical culture and various sports schools in the country. As, new experimental data, advanced experience of leading experts contains the latest scientific research in the field of theory and practice of tennis. Therefore, it is particularly interesting to discuss issues relating to the structure and development trends of the game, from a modern point of view and positions.

Key words: tennis, line, trend, strategy, tactics, technique, training.Доскараев Диас Бауржанович, Алтынбек Ербол Тұрғанбекулы,
Доскараев Бауржан Мелдебекович**Теннис в Казахстане, структура и тенденций развития игры**

Аннотация. В этой статье излагается краткая история развития тенниса в стране и ее становление в годы Независимости Казахстана, а также основные принципы строя и тенденций развития этой игры, через призмы стратегии, тактики и техники тенниса. Здесь, также предусматривается вопросы о главных объективных факторах противостояния в спорте, и их педагогические, психологические, практические аспекты.

Все эти вопросы напрямую касаются студентов, молодых преподавателей, инструкторов и тренеров при обучении избранному виду спорта, в овладении общей теорией техники и тактики тенниса, приобретении знаний, умений, профессионально-педагогических навыков, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы в различных учебных заведениях и организациях системы физического воспитания и спорта. Материал, излагаемый в статье, охватывает и обобщает теорию из специальных литературы, результаты эксперимента и тестирования спортсменотеннисистов в медико-биологическом аспекте, опыт работ специалистов Федерации Тенниса Казахстана, методику преподавания тенниса в вузах физической культуры и разных спортивных школах страны. Так как, новые экспериментальные данные, передовые опыты ведущих специалистов содержат последние данные научных исследований в области теории и практики тенниса. Поэтому, особенно интересным является обсуждения вопросов касательно строя и тенденции развития игры, с современной точки зрения и позиций.

Ключевые слова: теннис, строй, тенденция, стратегия, тактика, техника, тренировка.

Кіріспе. Теннис – спорт әлемінің ханзадасы, әлемнің сан мыңдаған адамдарын өзіне тәңгі еткен ұлы өнер. Оның ұлылығы соншама әлемге әйгілі турнирлер кезінде теннис алаңдары адамдарға толып, жанкүйерлер теледидар алдында отырады. Оның тартымдылығы соншалық, теннис ракеткасын бір ұстаған адам, ол әдеттен қайта құтылуы екіталай. Жалпы алғанда теннис, бұл тек спорт қана емес, ол сондай-ақ, өмір стилі. Теннис – бұл дене қозғалысы, күш пен ақылдың біртұтас жиынтығы. Бұл ойында ракеткамен қозғала отырып, күш салып, ақылмен жеңіске жетеді. Әрине, мұнда техника мен дайындық мәселесі өз алдына бір төбе. Сондықтан да болар, теннис соққылар күшін емес, аса дәлдікті қажет ететін ойын.

Зерттеу өзектілігі. Қазақстанда спорттық ойын ретінде теннис туралы алғашқы нұсқаулар отандық газеттерде өткен ғасырдың 20-жылдары кездеседі дейтін болсақ, өлкелік жарыстар бағдарламасына бұл ойын тек 1933 жылы ғана енгізілген. Содан бері қаншама жылдар мен замандар өтіп, тек Тәуелсіздіктен кейін ғана Қазақстандағы теннис өзінің үлкен даму жолына түсті. Оған негіз ретінде Елбасы Н. Назарбаев өзінің «Қазақстан-2050» Стратегиясы қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты» атты Жолдауында дене шынықтыру мен спорт мемлекеттің ерекше қамқорлығында болуы керек деп атап көрсеткен болатын. Ал мұның астарында: «Дені сау ұлт қана зымырандай жылдамдықпен дамыған мына заманда бәсекеге қабілетті бола алады» деген тұжырым тұр. Осындай ресми құжаттарға сәйкес елдегі теннис ойынын дамыту маңыздылығын, оның негізгі құрылымы мен тенденцияларын ашып көрсету.

Зерттеу мақсаты: Қазақстандағы теннис ойынының орны мен маңызын анықтау, сондай-ақ, ойынның стратегия, тактика және техника ерекшеліктері арқылы теннисшілер ойынын дамытудың құрылымы мен тенденцияларын тұжырымдау.

Зерттеу әдісі: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, реферативті және сараптамалық сипаттағы материалдарды және осы сала бойынша жетекші мамандардың жұмыс тәжірибелерін тұжырымдау.

Зерттеу нәтижелері. Егер тарихқа көз жүгіртер болсақ, алғашқыда ракетка тәрізді құрылғымен кішкентай допты сетка арқылы асырып ұру ойыны Ежелгі Грекия мен Ежелгі Рим кезеңінде-ақ белгілі болған. Ортағасырлар мен жаңа кезеңде Еуропада теннистің бастапқы ізашарлары ретінде қарастыруға болатын ойындар түрлері таралды. Ал 1874 жылы ағылшындық В. Вингфильд өзі сферистика деп атаған, қазіргі тенниске жақын жаңа ойын ережесін ойлап тапты. 1875 жылы сферистика ережесі жетілдіріліп, ойын лаун-теннис («лаун» ағылшынша «көгал») деген атауға ие болды [1].

Қазақстан өкіметі мен Қазақстан Теннис федерациясы басшылығының қолдауы арқасында соңғы он жыл көлемінде елдегі теннис ойынының дамуы үшін үлкен серпіліс жасалды. 2007 жылы федерация тарапынан теннисті дамытудың ұзақ мерзімді стратегиясы жасалған болатын, ол мемлекет Басшысы тарапынан мақұлданып, Халықаралық теннис федерациясымен бекітілді. Стратегияның басты мақсаты, бірінші кезекте Қазақстанның барлық өңірлерінде балаларға арналған корттары бар теннис орталықтарының құрылысы мен оның инфрақұралымын жасау болды. Осы жылдан бастап мұнда ауқымды істер жасалды. Бүгінгі таңда балалар мен жасөспірімдер бағытындағы теннис орталықтары барлық облыстарда бой көтерді. Осының нәтижесінде Қазақстан әлем картасында жаңа теннистік державаға айналып келеді. Мұнымен қоса, еліміздің болашағы жас ұрпақ, тенниспен айналысушы балалар мен жасөспірімдер, әуесқойлар, сондай-ақ, оны жаңа бастаушылар қатары да күн санап артуда [2].

Жалпы алғанда 10 жылдың ішінде ҚТФ кермет жетістіктерге қол жеткізе білді. Мұнда Қазақстан ерлер құрамасының соңғы жылдары бес рет Дэвис Кубогының Әлемдік тобының ширек финалына шығуын айтса да жеткілікті, яғни олар әлемнің мықты сегіздігі қатарына еніп, бұл Қазақстанның спорт ойындары түрлерінен ең жақсы нәтиже екенін айта кеткен жөн. Бүгінде біздің теннисшілер келесідей халықаралық командалық жарыстарға қатысып келеді: Дэвис кубогі, Федерация кубогі, Хопман кубогі, АТР, WTA және ITF турнирлері, жеке теннисшілер «Үлкен шлем» турнирлеріне (Уимблдон, Ролан Гаррос) және ITF турниріне, Азия чемпионаттарына қатысса, студенттер Бүкіләлемдік универсиадаларда ойын көрсетеді.

Еліміздегі теннис ойынын жетілдіруге жетістіктер айтылғаннан кейінгі жерде, осы спорт түрінің қазіргі ойындық құрылымы мен оны дамытудың тенденциялары туралы сөз қозғағанды жөн санадық. Өйткені мұндағы негізгі мәселе теннис ойнаушы балалар мен жасөспірімдер, олардың ойындық жүйесін жетілдіру жөнінде болып отыр.

Жалпы теннистегі қарама-қарсы тараптарды күрестік әрекеттің кез келген түрінде динамикалық жүйе ретінде қарастырған абзал. Мұндай жүйенің құрылымы спорттық тайталастың жалпы ерекшеліктерін көрсетеді. Спорттық тайталас бүтін динамикалық жүйе ретінде стратегия, тактика және техника сияқты үш құрылымдық бірліктен тұрады: **Стратегия** – бұл басты жарыстарда, қарсыласпен күш сынасуда жетістікке жету мақсаты бар нақты матчта, турнир түріндегі жарыстарда, сайыс кезеңдерінде спорттық тайталастың перспективті міндеттерін шешуге бағытталған кең масштабтағы іс-әрекеттер жүйесі. **Тактика** – ұпай жинау процесінде тайталастың ағымдағы міндеттерін шешуге бағытталған шектелген масштабтың іс-әрекеттер жүйесін көрсетеді. Осылайша, стратегия мен тактика шешілетін міндеттердің түрлі масштабымен сипатталады. **Техника** – келісілген қимылдық әрекеттер кешенін көрсетеді, олардың әрқайсысы қозғалыстың рационалды жүйесінен тұрады. Стратегия, тактика және техника тікелей және қайтарма байланыстарымен ерекшеленетін өзара тығыз байланыста болады. Спорттық тайталас процесінде мақсаттылық пен жоспарлылық сипат беруде стратегия жетекші роль атқарады. Ол басты қарсыласпен күрестің соңғы міндеттерін анықтап, шешуші жетістіктерге қол жеткізу жолдарын айқындайды. Стратегияның бағыттаушы қызметі страте-

гиялық міндеттерді шешуде бір жетістікке жетуге мүмкіндік беруін талап етеді. Оған олардың іс-қимылдарын іске асыруға бағытталған стратегиялық және тактикалық міндеттердің өзара байланыстары арқылы қол жеткізуге болады [3].

Даму, перспективті жетілу процесінде стратегия, тактика мен техниканы қарастыруда қайтарма байланыстар күшейіп, кеңейеді. Техниканы жетілдіру, әдетте стратегиялық және тактикалық мүмкіндіктерді кеңейтіп, жаңаруына алып келеді. Мұның барлығы отандық және әлемдік теннистің даму барысында көрініс табады. Мәселен, допты беру мен оған динамикалық өң беру, шабуылдаушының ойын потенциалын күшейтуге алып келеді. Бұл кезінде белсенді доп беруден кейін жылдам шабуылдау деп аталатын жаңа шабуыл түрін тиімді пайдалануға мүмкіндік берді.

Техника қарсыласпен тікелей сайысу кезіндегі басты құрал болып табылады. Оны қозғалыстың биомеханикалық мақсаттылығы тұрғысынан да, стратегия-тактикалық нәтижелілік тұрғысынан да қарастыру қажет. Техника нәтижелілігінің басты көрсеткіштеріне: вариативтілік пен түрлі жағдайға жылдам үйрену, минималды тактикалық информативтілік, қозғалыс ұзақтығының үнемділігі, жоғары дәлдік пен соққы күші, соққы динамикасы, қозғалудың жылдамдығы мен маневрлігі, тұрақтылық жатады.

Басты объективті факторларға қарсылас, жарыс ортасы, күштердің арақатынасы (ракеткалар мен доптар), жарыстың күнтізбесі мен режимі жатады. Ал субъективті факторлар спортшы тұлғасының қасиеттерінен, спортшының күреске дайындығын сипаттайтын және оның барысы мен соңғы нәтижесіне айтарлықтай әсер ететін стратегия, тактика және техникаға қатысты мамандандырылған білімдер, шеберліктер мен дағдылардан тұрады.

Стратегиялық және тактикалық принциптердің бірыңғай кешені, басты перспективалардың, белсенділіктің, үйлесімділіктің, ыңғайлылық пен күтпеген жағдай принциптерін құрайды. Олардың барлығы бір-бірімен тығыз байланыста болып, тайталасты жүргізуге бағыттаушы әсер етеді. Белсенділік принципі шабуылдаушы ойынды кең пайдалануға, белсенді түрде қарсы шабуылдаушы сипаттағы қорғанысқа бейімдеп, батыл, шешімді, қуатты түрде әрекет етуге, бастаманы өз қолында берік ұстауға алып келеді. Стратегия мен тактика принциптері спорттық тайталастың даму процесінің жетекші тенденцияларын көрсетеді және қазіргі дене тәрбиесі

жүйесінің жалпы міндеттеріне сәйкес келеді. Сәттілікке қол жеткізу үшін спорттық тайталастың нақты ахуалына байланысты барлық принциптерді шебер қолдана білу тиіс.

Жарыстағы іс-қимылдар ойындық және мінез-құлықтық болып бөлінеді. Ойындық іс-қимылдар спорттық техниканы пайдаланумен байланысты. Стратегиялық және тактикалық бағытына қарай іс-қимылдар үш түрге бөлінеді: шабуылдаушылық, қарсы шабуылдаушылық (контратака) және қорғаныстық. Бұлардың әрқайсысының нақты жүзеге асыру тәсілдері мен формалары болады.

Спорттық-педагогикалық тәжірибеде жекелеген іс-қимыл тәсілінен басқа, ойынды жүргізу тәсілі деп аталатын кең ауқымды түсінік қалыптасқан. Олар жиынтығында ойынның негізгі стратегия-тактикалық бағыттылығын анықтайтын, іс-қимылдың белгілі бір түрлерін, тәсілдері мен формаларын басым түрде пайдаланумен сипатталады. Жеңіске деген ерік-жігерді, өз күшіне деген сенімділікті, үнемі белсенді әрекетке дайындықты көрсететін жақсы ойластырылып, нақты басқарылатын мінез-құлықты маңызды фактор деп қарастыру қажет, өйткені оның көмегімен қарсыласқа деген белсенді психологиялық әсер ету, яғни қысым жасау сияқты маңызды мәселелер шешіледі.

Сонымен, стратегия мен тактика, спорттық тайталастың перспективті және ағымдағы мәселелері бойынша шешімдерді дайындау, қабылдау мен жүзеге асыруда, сондай-ақ, белгілі бір жағдайларда ойынды жүргізу тәсілдерін және іс-қимылдардың тиімді түрлерін, тәсілдері мен формаларын таңдап, пайдалануда нақты көрініс табады.

Келесі кезекте, ойынды дамыту тенденциялары туралы айтар болсақ, жалпы спорттық тайталас процесін дамытудың алдыңғы қатарлы тенденциялары бастапқы оқыту әдістемесінің, дайындық жүйесін жасаудың, стратегия, тактика және техниканы жетілдірудің темірқазығы болуы тиіс. Мұндай тенденцияларды іске асыру жоғары спорттық нәтижелерге қол жеткізуге мүмкіндік жасап, теннисті дене тәрбиесін, интеллектуалдық, моральды-еріктік және денелік сапалар мен қасиеттерді дамытудың маңызды құралы ретінде пайдалануды кеңейтеді, ойынның көрініс тиімділігі мен тартымдылығын арттырады, теннисті насихаттауға мүмкіндік жасайды. Ал спорттық тайталас процесін дамыту тенденциясын зерттеу мен болжамдаудағы тоқырау, осы бағыттағы спорттық-педагогикалық тәжірибеге мүлдем кері әсер етеді. Мұндай

қағидалар көптеген зерттеушілер жұмыстары мен әдебиеттерде көрініс табады [4].

Спорттық тайталас процесін дамыту тенденциялары барлығынан бұрын стратегия, тактика мен техниканы, сайыстық жүктемені, сондай-ақ, спорттық дайындықтың барлық бөлігіне тиесілі теннисші тұлғасының маңызды қасиеттері мен сапасы көріністерінің ерекшеліктерін қамтиды. Спорттық тайталас арнайы материалдық-техникалық базаны пайдаланумен (түрлі қаптамасы бар алаңшалар, түрлі доптар, ракеткалар және т.б.) жарыстың белгілі бір күнтізбесі мен режимі жағдайында күшейе түседі. Мұндай объективті факторлар спорттық тайталас процесін дамыту тенденцияларына әсер етеді және олармен бірге қарастырылуы тиіс [5].

Осы мәселелер жөнінде сипаттаманы келесі мысалдан байқауға болады. Өткен жүзжылдықтың соңында әлемде серпімділігі жағынан әртүрлі пластикалық жабындысы бар алаңдар кең қанат жайды. Ол доптың жылдам соғылып ұшуын күшейтіп, соққы күшінің тиімділігін арттырды. Нәтижесінде, спортшылар дайындығына деген талап күшейді. Доптың алаң ерекшелігіне сай ұшуы техника тәсілдері мен іс-қимылдар түрлеріне, тәсілдері мен формалары нәтижелеріне айтарлықтай әсер ететіндіктен, түрлі материалдық жабындыдағы алаңдардағы жарыстарда қолданылатын стратегия, тактика мен техниканың ыңғайластырылған вариативтілігі деп аталатын ойынның әмбебаптығын көтеруді қажет етті.

Спорттық тайталас процесінің маңызды ерекшеліктерінің бірін, жекелеген ұпайларды ойнату, ойындар, партиялар, матчтар, жарыстар мен сайыстық кезеңдер масштабтарындағы жарыстық жүктемелер сипаттамаларының өзгеруі құрайды. Бұл жүктемелер сайыстарды өткізу, стратегия, тактика мен техниканы дамытудың күнтізбесін жетілдіру мен режимін өзгертуге қарай айтарлықтай өзгереді. Жүктемелердің көлемі мен интенсивтілігі, физикалық және психикалық абыржу және т.б. төмендейді. Жарыстық жүктемелерді дамыту тенденциясы мен ерекшеліктерін, сондай-ақ, ойыншылардың медико-биологиялық ахуалдық көрсеткіштерін есепке алу, теннисті дамытудың әрбір кезеңіндегі спортшының дайындық (жаттығу) жүйесін жетілдіру үшін және спорттық сайыстың түрлі кезеңдерінде тиімді тактика мен стратегияның таңдау үшін аса маңызды.

Осындай маңыздылықтарды негіздеу мақсатында, Қазақстан Теннис Федерациясының спортшыларына Спорт ғылыми-зерттеу институты

базасында арнайы құрылғыларда жүргізілген терендетілген кешенді медико-биологиялық сараптамасының нәтижелерін келтіруге болады. Мысалы, төмендегі кестелерде екі (ер және

әйел) теннисшінің физикалық дене дамуы, дене компоненттерінің құрамы, физикалық жұмыс қабілеттілігі, қан құрамындағы лактат мөлшері және т.б. анықталды [6].

1-кесте – Велозргомметрдегі тестілеу кезінде орындалған жұмыс көлемі мен физикалық дене дамуының көрсеткіштері

№	Аты-жөні	Жасы	Біліктілігі	Дене массасы, кг	Бойы, см	Бой-массалық индексі, г/см	ӨӨК (ЖЕЛ), мл	Өмірлік индекс, мл/кг
1	Д.Д.	17,1	СШ	61,1	168,0	363	4000	65,4
2	М.Е.	16,3	СШК	69,0	191,0	361	5200	75,3

Спортшы әйелдерде өкпенің өмірлік сыйымдылығы өмірлік индексті 65-70 мл/кг, ал ер спортшыларда 75-80 мл/кг кем емес мөлшерде

қамтамасыз етуі тиіс. Бой-массалық индекс ерлер үшін 350-400 г/см және әйелдер үшін 325-375 г/см болуы керек.

2-кесте – Дене компоненттерінің құрамы

Аты-жөні	ДМИ (ИМТ)	Негізгі алмасу		Май, %	Май массасы	Дене массасы	Сужалпы құрамы	Бүкіл дене	Оң аяқ	Сол аяқ	Оң қол	Сол қол	Дене				
		ккалл	кал.										Май, %	Май массасы	Майсыз бұлшықетмассасы, кг	Бұлшықет масса есебі, кг	
Д. Д.	21,6	6360	1520	18,8	11,5	49,6	36,3	651	246	250	350	383	16,9	5,5	27,0	44	25,8
М. Е.	18,9	8079	1931	13,6	9,4	59,6	43,6	630	274	273	331	338	10,1	3,8	33,4	48	32,1

18,5-тен 24,99-ға дейінгі диапазондағы дене массасының индексі қалыптылықты көрсетеді, 18,5-тен төмен болса салмақ дефицитін, ал 25,0-ден 29,99-ға дейінгі диапазон артық салмақты және 30-дан жоғары майбасушылық-

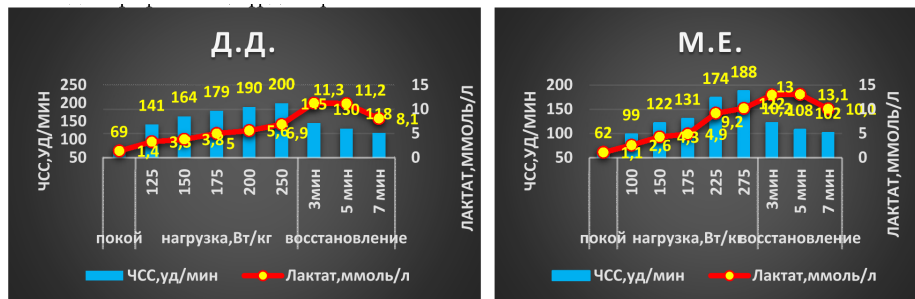
ты байқатады. Мұнда жас ерекшелік те есепке алынады: 19-24 жас – <20; 25-34 жас – 20-25; 35-44 жас – 21-26; 45-54 жас – 22-27; 55-64 жас – 23-28; >65-24-29 (Д.В. Николаев және басқа, М. 2009).

3-кесте – Оттегін максималды тұтыну және жүрек жиырылу жиілігінің түрлі режимінде дененің физикалық жұмыс қабілеттілігінің деңгейі

Спортшылар	Дененің физикалық жұмыс қабілеттілігі, вт/кг														
	ЖЖЖ (ЧСС) 130 сок/мин			ЖЖЖ (ЧСС) 150 сок/мин			ЖЖЖ (ЧСС) 170 сок/мин			Максималды ЖЖЖ			ОМТ (МПК), мл		
	мин	мин/кг	баға	мин	мин/кг	баға	мин	мин/кг	баға	мин	мин/кг	баға	мин	мин/кг	баға
Д. Д.	105	1,71	кер.	132	2,16	жақ	164	2,68	орт.	225	3,6	орт.	2,910	48,2	орт.
М.Е.	158	2,29	жақ	205	2,97	кер	219	3,17	жақ	250	3,62	төм	3,886	56,3	жақ

Сонымен қатар, аталған қос теннисші-спортшылардың физикалық дене жүктемесін біртіндеп өсу қуаттылығымен соңғы шамасы жеткенге дейін орындау барысында қан құрамындағы лак-

тат (сүт қышқылы) көрсеткіштерінің динамикасы жүктеме, ЖЖЖ және лактат параметрлерінің арақатынастары есепке алына отырып орындалды, ол келесідей графикалық түрде көрініс тапты:



Осы алынған нәтижелер негізінде келесідей қорытындылар келіп шығады:

Өкпенің өмірлік сыйымдылығын ұлғайту үшін физикалық дене жүктемелерін, интервалдық-гипоксиялық жаттығуды, тыныстау тренажерлары мен қосымша өлі кеңістіктер арқылы тыныс алуды, тауға қарай жүгіруді пайдалану.

Тұрақты негізде дене құрамын өлшеуді жүргізіп, көбінесе денедегі су режимін реттеп отыру.

Лактат пен тестілеу хаттамасы бойынша мәліметтерді пайдалана отырып, аэробты қабілеттіліктерді және липидті алмасуды ынталандырушы жаттығуларды күшейту.

Спортшының аэробты қасиеттерін ынталандыратын, дененің белсенді массасын дамытуға мүмкіндік беретін түрлі тренажерларды қолдану.

Жалпы алғанда, спорттық тайталасты дамыту белгілі бір жүктемемен ойынға дайындаудың стратегиясы, тактикасы мен техникасы үшін маңызды болып табылатын қасиеттер мен сапаны жетілдірумен тығыз байланысты. Нақты стратегия, тактика мен техника тұлғаның қасиеттері мен сапасының белгілі бір кешенін дамытуды талап етеді. Осы қасиеттер мен сапалар стратегия мен тактиканың әрі қарай жетілуіне әсер етеді. Мәселен, сетка маңында іс-қимылдар тиімділігін қолдану мен көтеру, көбінесе күрделі жағдайда ұшып келе жатқан сәтте соққы жасауды жетілдірумен, сондай-ақ, физикалық және психологиялық дайындықты жақсартумен байланысты [7].

Қорытындылай отырып қысқаша айтар болсақ, отандық және шетелдік спорттық-педагогикалық тәжірибені зерттеу, әлемнің мықты теннисшілерін дайындау, теннисті дамыту болжамының мәліметтері спорттық тайталас

процесін дамытудың келесі тенденцияларын анықтауға мүмкіндік береді:

1. Стратегиялық және тактикалық ойлау, болжамдық қабілеттілік, интуиция сияқты арнайы интеллектуалдық сапалардың ауқымды кешенінің, жетекші стратегия-тактикалық принциптердің маңызының арттыру мен стратегия ролінің жоғарылауы барысында спорттық тайталас процесіне шығармашылық, масштабтық, мақсаттық сипат беру.

2. Түрлі жабындыдағы корт алаңында өтетін ойындардың спецификалық жағдайларына байланысты стратегия, тактика мен техниканы өзгерту, ыңғайластырып, жетілдіру.

3. Спортшы тұлғасының мықты жақтарын пайдалану негізінде стратегия, тактика мен техниканы жеке түрде дараландыру.

4. Ойынды белсендендіріп, әмбебаптандыру, оған шабуылдаушы бағытта атлеттік өң беру, іс-қимыл түрлерінің бағыттары бойынша жан-жақтылықты кеңінен қолдану. Сетканың артқы сызықтарын талдау; күш, шапшаңдық, ептілік, секірушілік, төзімділік сияқты негізгі физикалық қасиеттерді, сондай-ақ, бастамашылық, шешушілік пен батылдық тәрізді еріктік қасиеттерді жоғары түрде дамыту.

5. Стратегиялық және тактикалық мақсатта тосындық факторды пайдалану масштабын кеңейту және маңызын өсіру, оның техниканы қою мен пайдалануға әсерін күшейту, әр түрлі ішкі ниетті күтпеген жерден жүзеге асырып, жылдам дайындалуға мүмкіндік беретін техника тәсілдерін бекітуге бейімдеу.

6. Ойынға қуатты сипат беру; күшті сериялы соққыларды пайдалану; барлық үш нүктеде (төменгі, орта, жоғарғы) және алаңның түрлі жерлерінде допты қайтаруда күшті соққыларды

қолдану; іс-қимыл соққыларының барлық түрлеріне байланысты теннисші күшін дамытудың талаптарын арттыру.

8. Ойын қарқынын жылдамдату, соққыны жиі қолдану, ойында күрделі және тосын жағдайлардың «үлес салмағын» арттыру; қозғалысты үнемдеу; тиімді шешімдерді жылдам қабылдау қабілеттілігі.

9. Соққылардың дәлдігін, тұрақтылығы мен вариативтілігін өсіру, доп ұшуының (пласировкасының) әр түрлілігі мен өткірлігі, допты түрліше айналдырып, әсіресе, бұралған соққыны кеңінен пайдалану және ойынға комбинациялық сипат беріп, қателіктерді төмендету.

10. Ойынға барынша динамикалық сипат беру: алаңдағы қозғалыс жылдамдығын арттыру, маневрлікті жоғарылату; еркін қозғалыс барысында тосын соққыны, лақтыру мен секі-

рудегі соққыларды кеңінен пайдалану, бұл қиын әрі өткір ұшудағы допқа жетуді айтарлықтай жоғарылатады.

11. Бүкіл ойын барысына допты ойынға қосу мен қабылдауда шабуылдаушылықты өсіріп, маңызын арттыру; доп беруді шабуылдаудың басты құралына, ал допты қабылдауды қарсы шабуыл құралына айналдыру.

12. Спорттық тайталас өткірлігінің, сайыстық жүктеменің интенсивтілік, физикалық және психикалық шиеленісі көлемін ұлғайту, төзімділікті, психика тұрақтылығын, еріктік қасиеттерді дамыту талаптарын, сондай-ақ, спортшының жеңіс жолындағы өзінің дене және психикалық мүмкіндіктерін ұзақ уақытқа жинақтау және медико-биологиялық тұрғыда үлкен жүктемеден кейін жылдам қалпына келу талаптарын жоғарылату.

Әдебиеттер

- 1 www.wikipedia.org
- 2 www.ktf.kz
- 3 Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для инст. – М.: «ФиС» 1977. – 242 с.
- 4 Доскараев Б., Кошеров С., Алтынбек Е. Теннис ойыны: учеб.метод.пособие – Алматы, 2018. – 182 с.
- 5 Хасанова Л. Теннис для начинающих: книга тренера – СПб., 2014. – 174 с.
- 6 Результаты отчета углубленного комплексного обследования спортсменов-теннисистов ФТК в НИИ спорта, 03.05.2018 г.
- 8 У. Тимоти Гэллуэй. Теннис: психология успешной игры / перевод с английского. – М.: «Олимп-Бизнес», 2016. – 185 с.

МРНТИ 77.03.03

¹Макогонов А.Н., ¹Макогонова Т.А., ¹Шалабаева Л.И., ²Федоров А.И.

¹Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

²Южно-Уральский государственный университет, Челябинск, Россия

ОПТИМАЛЬНАЯ ВЫСОТА ДЛЯ ГОРНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ И ЕЕ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ГЕОГРАФИЧЕСКОГО РАСПОЛОЖЕНИЯ ГОРНОГО РЕГИОНА

Макогонов Александр Николаевич, Макогонова Татьяна Александровна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Федоров Александр Иванович

Оптимальная высота для горной подготовки и ее зависимость от географического расположения горного региона

Аннотация. Несмотря на многочисленные исследования и практический опыт использования горных условий в системе подготовки спортсменов, вопрос об оптимальной высоте остается неоднозначным. Анализ литературы показывает, что оптимальная высота для тренировки в горах зависит от квалификации, возраста спортсмена, вида спорта, опыта горной подготовки, индивидуальных возможностей организма спортсмена и климато-географических факторов горной среды. Цель данного исследования заключалась в сравнительной оценке физической работоспособности спортсменов во время их тренировки на одной высоте, но в разных горных регионах. Результаты исследования показывают, что реакция спортсменов на одинаковые физические нагрузки тренирующихся на одной высоте, но в разных горных регионах, неоднозначна. В горах Кавказа заметно снижается физическая работоспособность спортсменов по сравнению с тренировкой на той же высоте в горах Тянь-Шаня.

Ключевые слова: оптимальная высота, аэробная и анаэробная мощность, энергообеспечение, адаптация, физическая работоспособность, максимальное потребление кислорода.

Makogonov Alexander, Makogonova Tatyana, Shalabayeva Laura, Fyodorov Alexander

Optimal height for mountain preparation and her dependence on the geographical location of mountain region

Abstract. Despite the numerous researches and practical experience of using mountain conditions in the system of training athletes, the question of optimal height remains ambiguous. Analysis of the literature shows that the optimal height for training in mountains depends on the qualifications, the age of the athlete, the sport, the experience of mountain training, the athlete individual capabilities and the climatic and geographical factors of the mountain environment. The purpose of this research is to study the physical performance of athletes during their training at the same height, but in different mountain regions. The results of the research show that the reaction of athletes to the same physical activity, exercising at the same height, but in different mountain regions, is ambiguous. In the Caucasus Mountains, the physical performance of athletes is markedly reduced compared with training at the same height in the Tien Shan Mountains.

Key words: optimal height, aerobic and anaerobic capacity, power supply, adaptation, physical capability, maximal oxygen consumption.

Макогонов Александр Николаевич, Макогонова Татьяна Александровна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна, Федоров Александр Иванович

Аймақтың географиялық орналасуына байланысты спортшылардың таудағы дайындығының оңтайлы биіктігі

Аннотация. Спортшыларды даярлау жүйесіндегі көптеген зерттеулерге және тау жағдайларын пайдаланудың практикалық тәжірибесіне қарамастан, оңтайлы биіктік туралы мәселе біржақсыз болып қалуда. Әдебиет талдамасы көрсеткендей, тауларда жаттығу үшін оңтайлы биіктік спортшының біліктілігіне, жасына, спорт түріне, таулық даярлық тәжірибесіне, спортшы организмінің жеке мүмкіндіктері мен таулық ортаның климаттық-географиялық факторларына байланысты. Бұл зерттеудің мақсаты спортшылардың олардың бір биіктіктегі, бірақ әртүрлі таулы аймақтардағы жаттығу уақытындағы денелік жұмысқабілеттерін зерттеу болып табылады. Зерттеу нәтижелері бір биіктіктегі, бірақ әртүрлі таулы аймақтарда жаттыққан спортшылардың бірдей дене жүктемелеріне реакциясы мөндес еместігін көрсетті. Кавказ тауларында спортшылардың денелік жұмысқабілеті, Тянь-Шань тауларындағы дәл сондай биіктіктегі жаттығуымен салыстырғанда, едәуір төмендейді.

Түйін сөздер: тиімді биіктік, аэробты және анаэробты қуат, қуаттық қамсыздандыру, бейімделу, денелік жұмысқа қабілеттілік, оттекті барынша көп қабылдау.

Введение. Несмотря на многолетние исследования и практический опыт использования горных условий в системе подготовки спортсменов, вопрос об оптимальной высоте остается неоднозначным. Большинство специалистов считают, что оптимальными высотами для тренировки спортсменов являются 1500-2000 м [1, 2, 3]. Международная федерация спортивной медицины не рекомендует проводить соревнования на высоте 3000 м и более в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, что, по их мнению, приводит к серьезным нарушениям в технических и координационных движениях, изменениям рациональной взаимосвязи с двигательной и вегетативной функциями и в целом обусловлено риском для здоровья спортсменов.

Существует достаточно твердое убеждение, что высоты 1000-1500 м, являясь эффективными для восстановления и поддержания уровня тренированности спортсменов, не могут быть достаточным стимулом для подготовки организма спортсменов на более высокий уровень адаптации. В тоже время эффективность подготовки в низкогорье может быть достаточно высокой, особенно для молодых спортсменов, не имеющих опыта подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Например, по данным автора [4], молодые квалифицированные спортсмены, систематически применявшие подготовку в низкогорье (3-4 сбора по 3 недели на высоте 1200 м в течение года, выполняя большие нагрузки аэробной и анаэробной мощности), достигли повышения функциональных возможностей организма и спортивных результатов, которых они не смогли бы достичь в условиях тренировки на равнине. Для спортсменов высшей квалификации, по мнению некоторых авторов, оптимальной является тренировка на высоте 1600-2500 м [2, 3].

Когда мы говорим об оптимальной высоте для тренировки спортсменов, то следует учитывать разницу степени воздействия тренировки в условиях среднегорья и высокогорья на систему дыхания, кровообращения и в целом на возможности организма к энергообеспечению работы аэробного и аэробно-анаэробного характера, а также условиями для эффективного совершенствования других компонентов подготовленности спортсменов [5]. Так, например, если для совершенствования сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем энергообеспечения тренировка на высотах 2500-3000 м может быть эффективной, то отрицательно она может

сказаться на технико-тактической, психической подготовленности. В практике современного спорта используют различные подходы к выбору оптимальной высоты для проживания и тренировок [5]. Наиболее эффективным считается подход, когда спортсмены проживают и тренируются в условиях среднегорья на высоте 1800-2500 м. Об этом свидетельствуют многолетние исследования и опыт выдающихся спортсменов.

В последние годы многие спортсмены предпочитают проживание в условиях высокогорья (2500 – 3000 м над уровнем моря), а тренировки проводить в условиях среднегорья (1500-1700 м над уровнем моря). С таким подходом не всегда можно согласиться. С одной стороны, проживание в высокогорье является хорошим стимулом для мобилизации функциональных резервов организма к высоте, а с другой – может затруднить восстановительные процессы после выполнения больших тренировочных нагрузок в условиях среднегорья. При таком подходе необходимо учитывать индивидуальные адаптационные особенности спортсмена.

По некоторым данным, наиболее эффективным является подход, когда спортсмены не проживают в условиях среднегорья (2000-2500 м), а тренируются на высоте 1000-1250 м [6]. По мнению автора, такой подход позволяет не ограничивать объем тренировочных нагрузок в связи с развитием утомления в условиях среднегорья. Однако, на наш взгляд, тренировки на этой высоте не могут способствовать эффективности адаптации и повышению аэробной и анаэробной систем энергообеспечения, что является основным преимуществом тренировки спортсменов в горах. Такая система подготовки может быть эффективной для повышения систем энергообеспечения у спортсменов невысокой квалификации, но она не будет достаточна для стимуляции адаптационных процессов спортсменов высшей квалификации и особенно тренирующихся в видах спорта, связанных с проявлением выносливости.

По данным Булатовой М.М., с соавт., для представителей видов спорта, связанных с проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.), порог оптимальности высоты должен быть значительно выше, чем для представителей скоростно-силовых видов спорта. Бегуны на длинные дистанции могут периодически тренироваться на высоте 3500-4000 м. Для гребцов, пловцов, конькобежцев наиболее целесообразной высотой является 1600-2000 м, а спортсмены, специализирующихся

ся в скоростно-силовых и игровых видах, могут использовать высоты 1200-1600 м [7]. Вместе с тем, процесс приспособления организма к деятельности в условиях горной среды, адаптация к климато-географическим условиям конкретного горного региона формируется у каждого спортсмена индивидуально. Спортсмен, прошедший акклиматизацию на определенной высоте в одном горном регионе, не всегда чувствует себя комфортно при пребывании на той же высоте в другом горном регионе [8]. Каждый горный регион имеет свои специфические климато-географические особенности и не абсолютная высота местности, а географическое расположение горного региона обуславливает ответную реакцию организма человека.

Установлено, что в различных горных регионах горная болезнь возникает на разных высотных уровнях. Например, в Антарктиде и на Камчатке она проявляется с высоты 1500-2000 м, в Альпах и на Кавказе – на уровне 2500-3200 м, на Памире и Тянь-Шане – на 3500-4000 м, в Гималаях – на высоте 4500-5000 м [8].

Оценка реакции организма на физические нагрузки имеет важное диагностическое значение при определении степени адаптации не только спортсменов, но и людей, выполняющих тяжелую физическую работу в горных условиях. Стабилизация физиологических функций в условиях основного обмена не может служить критерием адаптации к высоте. Организм адаптируется тогда, когда приобретает способность отвечать стабильными ответами на напряженные физические нагрузки [9].

В практике спорта нередки случаи, когда спортсмен, готовясь к ответственным соревнованиям, проводит тренировку на той же высоте, на которой ему предстоит выступать в другом горном регионе. По прибытию в этот регион спортсмен не совсем адаптируется к этой высоте и показывает не лучший свой результат.

Определение уровня оптимальной высоты в

разных горных регионах имеет важное практическое значение, что связано с эффективностью проведения тренировочного процесса в горах и позволяет избежать негативные последствия, обусловленные различным действием экстремальных факторов горной среды. Однако, исследования в этом направлении практически не проводились и большинство публикаций основываются на субъективных ощущениях.

В этой связи, нами была поставлена цель изучить физическую работоспособность спортсменов на одинаковые тренировочные нагрузки во время их пребывания на одной и той же высоте, но в разных горных регионах (регионы гор Тянь-Шаня и Кавказа).

Организация и методы исследования.

Под наблюдением находились две равноценные группы спортсменов (легкоатлеты-бегуны на средние дистанции I и II разряда). Одна группа в течение 12 дней тренировалась в горах Тянь-Шаня (2300 м), вторая – в горах Кавказа (2200 м). Тренировочные занятия проводились по одной программе, во время которых решались задачи общефизической и специальной подготовки.

В первые дни пребывания нагрузки аэробного характера были снижены на 15-20%, нагрузки анаэробного характера на 25%, а интервалы отдыха увеличены на 10-15%. На второй недели нагрузки аэробной направленности были на равнинном уровне, а анаэробной снижены на 5-10%.

Физическая работоспособность при ЧСС 130, 150, 170 уд/мин. определялась с помощью элекровелоэргометра «Эргорейсер» (ФРГ) по общепринятой методике.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты наблюдений, проведенные на третий день после подъема в горы первой группы показали, что физическая работоспособность спортсменов при всех режимах ЧСС 130,150,170 уд/мин снизилась по отношению к ее уровню до подъема в горы на 8,0; 9,1;11,4 % соответственно (таблица 1).

Таблица 1 – Реакция спортсменов на физические нагрузки различной мощности до подъема в горы и в течение 12 дней пребывания на высоте 2300 м в горах Тянь-Шаня

Этапы наблюдений	ЧСС, уд/мин	Физическая работоспособность, кг/м			
		мин		кг	
		X	m (x)	X	m (x)
До подъема в горы	130	820	32	11,7	0,70
	150	1330	34	19,0	0,78
	170	1820	48	26,0	0,98

Среднегорье, дни	3 день	130	755	36	10,5	1,18
		150	1209	42	17,5	1,23
		170	1674	45	23,9	1,41
	12 день	130	785	39	11,3	0,84
		150	1250	46	18,5	0,94
		170	1785	52	25,1	1,32

Повторное обследование, проведенное через 8 дней тренировочных занятий на той же высоте показало, что физическая работоспособность заметно улучшилась, но не достигла исходного уровня в среднем на 5,5%. Физическая работоспособность до подъема в горы при пульсе 130 уд/мин составляла в абсолютном измерении 820 кг/м, а на 12 день – 785 кг/м. При пульсе 150 уд/мин она составляла соответственно 1330 и 1250 кг/м, при ЧСС 170 уд/мин – 1820 и 1705 кг/м. Реакция спортсменов второй группы на физическую нагрузку, которую они выполняли в горах Кавказа, была несколько другая, по сравнению с первой группой, тренировавшейся

ся в горах Тянь-Шаня) (таблица 2). Физическая работоспособность спортсменов второй группы (как в абсолютном измерении, так и с учетом массы тела) на третий день пребывания в горах снизилась в среднем на 15,9% ($P=0,05$). При ЧСС 130, 150, 170 уд/мин снижение физической работоспособности соответственно составило 14,4%, 15,4% и 18%. На 12 день произошло некоторое повышение физической работоспособности, но в целом ее уровень при всех режимах ЧСС уступал исходному в среднем на 10,6%. При ЧСС 130, 150, 170 уд/мин физическая работоспособность, по сравнению с исходными показателями, снизилась на 9,1%, 10,9%, 12,0% соответственно.

Таблица 2 – Реакция спортсменов на физическую нагрузку различной мощности до подъема в горы и в течение 10 дней пребывания на высоте 2200 м в горах Кавказа

Этапы наблюдений	ЧСС, уд/мин	Физическая работоспособность, кг/м				
		мин		кг		
		X	m (x)	X	m (x)	
До подъема в горы	130	812	28	11,9	0,68	
	150	1290	24	18,6	0,74	
	170	1840	32	26,7	0,96	
Среднегорье, дни	3 день	130	695	38	10,0	0,80
		150	1087	42	15,7	1,02
		170	1510	44	21,9	0,96
	12 день	130	740	32	10,7	0,78
		150	1150	34	16,7	0,82
		170	1620	38	24,2	1,12

Таким образом, результаты проведенного наблюдения дают основание сказать, что рекомендации по оптимальной высоте для горной тренировки не могут быть однозначны для спортсменов, тренирующихся в разных горных регионах. Они должны быть разработаны с учетом климато-географического расположения конкретного горного региона.

Выводы

Реакция организма спортсменов, тренирующихся на одинаковой высоте, но в разных

горных регионах, далеко неоднозначна. В горах Кавказа заметно снижается физическая работоспособность спортсменов, по сравнению с их тренировкой на той же высоте в горах Тянь-Шаня.

Реакция организма спортсменов на физические нагрузки, которые они выполняли в горах Кавказа на высоте 2200 м, идентична реакции, которая ранее нами наблюдалась у спортсменов, тренирующихся в горах Тянь-Шаня на высоте 3000 м.

В период подготовки к ответственным соревнованиям горную подготовку целесо-

образнее проходить по месту их проведения. При выборе оптимальной высоты для тренировки в другом регионе следует учитывать вы-

соту и климато-географические особенности горного региона, где будут проходить соревнования.

Литература

- 1 Fuchs U. Hohentraining. Trainer Bibliothek 27/U.Fuchs, M.Reib. – Philippka – Verlag, 1990. – 127 p.
- 2 Суслов Ф.П. Спортивная тренировка в условиях среднегорья / Ф.П. Суслов. – 1999. – 202 с.
- 3 Wilmore J.H. Physiology of sport and exercise / ed by J.Wilmore, D. Costill, W. Kenney. – Human Kinetics, 2009. – 529 p.
- 4 Cote J. From play to practice: A developmental framework for the acquisition of expertise in team sports/Champaign: Human Kinetics, 2003. – P. 89-110.
- 5 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические рекомендации. – К. Олимп. лит., Кн. 2- 2015. – С. 952-979.
- 6 Stray – Gundersen J. “Living high and training low” can improve sea level performance in endurance athletes Br. J. Sports Med. – 1999. – Vol.33. – P.150-151
- 7 Булатова М.М. Спортсмен в различных климатогеографических и природных условиях / М.М. Булатова, В.Н. Платонов. – К. Олимп. лит., 1996. – 177 с.
- 8 Байковский Ю.В., Байковская Т.В. Факторы, определяющие тренировку спортсмена в условиях высокогорья и среднегорья: монография. – М., 2010 – 278 с.
- 9 Макогонов А.Н. Научные и методические основы туризма в горной и пустынной местности: монография. – Алматы, 2003. – 282 с.

МРНТИ 77.29.99

Болдырев Б.Н., Санауов Ж. А.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

МЕТОДОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СТРУКТУРНО-СТИЛЕВЫХ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ КАРАТЭ-ДО ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЕДИНОБОРЦЕВ

Болдырев Борис Наумович, Санауов Жасталап Абдиканович

Методология использования структурно-стилевых и квалификационных особенностей каратэ-до при подготовке единоборцев

Аннотация. Широкая палитра соревнований по официально признанным видам спорта, которых сегодня в мире насчитывается уже около двухсот, требует достаточно четкого их структурирования и идентификации. Прежде всего, по причине того, что, придя из глубины веков, эти в большинстве своем национальные единоборства стали связующим звеном между прошлым и настоящим. Они являются своеобразным феноменом, позволяющим вести диалог между восточной и западной культурно-спортивными традициями, включая и те виды спорта, которые входят сегодня в так называемую «олимпийскую семью». Получение тем или иным видом спорта олимпийского статуса – достаточно сложный многолетний процесс и борьба за него на современном этапе носит приоритетный характер. Это находит свое подтверждение в сложившейся практике, когда олимпийским видам спорта уделяется особое внимание со стороны государственных структур. В статье обобщены научно-методические публикации, затрагивающие современные методы подготовки спортсменов, с учетом реалий современного состояния структурно-стилевых и квалификационных особенностей в каратэ-до.

Ключевые слова: каратэ-до, «дан», «кю», мастер спорта, стиль, ранг.

Boldyrev Boris Naumovich, Sanauov Zhastalap Abdikanovich

Methodology of using structural style and qualification features of karate-do in training martial art

Abstract. A wide palette of competitions in officially recognized sports, of which there are already about two hundred in the world today, requires their sufficiently clear structuring and identification. First of all, due to the fact that, having come from the depths of the centuries, these mostly national martial arts became the link between the past and the present. They are a peculiar phenomenon that allows for a dialogue between the eastern and western cultural and sports traditions, including those sports that are included in the so-called «Olympic family» today. Obtaining an Olympic status by one or another sport is a rather complicated long-term process and the struggle for it at the present stage is a priority. This is confirmed in the current practice, when the Olympic sports are given special attention by the state structures. The article summarizes the scientific and methodological publications affecting modern methods of training athletes, taking into account the realities of the current state of structural style and qualification features in karate-do.

Key words: karate-do, «dan», «kyu», master of sports, style, rank.

Болдырев Борис Наумович, Санауов Жасталап Абдиканович

Каратэ-доның жауынгерлік өнердегі құрылымдық стилін және біліктілік қасиеттерін қолданудың әдіснамасы

Аңдатпа. Ресми түрде танылған спорт жарыстарының кең палитрасы, әлемде қазірдің өзінде екі жүзге жуық адам бар, олардың жеткілікті айқын құрылымдануын және сәйкестенуін талап етеді. Ең алдымен, ғасырлар тереңдігінен шыққандықтан, бұл негізінен ұлттық жауынгерлік өнер өткен және бүгінгі арасындағы байланыс болды. Олар Шығыс және Батыс мәдени және спорт дәстүрлері, соның ішінде «Олимпиадалық отбасы» деп аталатын спорт түрлерінің арасындағы диалогқа мүмкіндік беретін өзіндік құбылыс.

Олимпиадалық мәртебені бір немесе басқа спорт түрімен алу ұзақ мерзімді күрделі процесс болып табылады және қазіргі кезеңде оған күрес – бұл басымдық. Мұны олимпиадалық спорт түрлеріне мемлекеттік құрылымдар ерекше назар аударған кезде қолданыстағы тәжірибе де растайды. Мақалада спортшылардың қазіргі заманғы әдістеріне әсер ететін ғылыми-әдістемелік басылымдар, каратэ-доның құрылымдық стилінің және біліктілік ерекшеліктерінің қазіргі жағдайының шынайылығын ескере отырып баяндалады.

Түйін сөздер: каратэ-до, «дан», «кю», спорт шебері, стиль, дәреже.

Введение. Вступление на путь спортивно-тренировочной деятельности существенно меняет образ жизни, умножает обязанности и ответственность, а значит, является одним из методов воспитания и подготовки в спорте. По этой причине следует учитывать, что основой влечения к спорту является присущее человеку естественное стремление быть сильным, здоровым, ловким, конкурентоспособным, обладать комплексом необходимых психофизических качеств. Однако оно (стремление) не является врожденным, а приобретается в основном посредством многократного воспитательного влияния различных методов, применяемых в учебно-тренировочной и спортивно-соревновательной работе.

Многие спортивные ученые и тренеры справедливо считают, что поиск оптимальных средств и методов повышения мастерства является одной из важных проблем развития каратэ на современном этапе. Повышение спортивного мастерства предполагает обоснованное инновационное применение максимально эффективных методов совершенствования личного мастерства, формирования индивидуальной манеры ведения поединка, развития физических и психических особенностей единоборца.

Патриарх современного каратэ Фунакоши Гитин (Япония) провозгласил основополагающий его принцип: «Каратэ ни сэн тэ наси», или «атака в каратэ не имеет преимущества»... Однако следует заметить, что фраза «каратэ ни сэн тэ наси» имеет продолжение: «каратэ ва сэн тэ нари»... и в целом это звучит так: «В каратэ не нападают первым, в каратэ бьют первым»... Проще говоря, если противник явно решил напасть, то нужно первым нанести удар... Таким образом, каратэ – это боевое искусство, рационально использующее для самозащиты и нападения все, что доступно человеческому телу... [1].

Цель исследования – систематизация данных, связанных со структурно-стилевыми и квалификационными особенностями каратэ-до в методологии подготовки единоборцев.

Задачи исследования:

1. Выявление структурно-стилевых и квалификационных особенностей современных, официально признанных стилей и школ каратэ-до.

2. Обобщение и разработка вышеупомянутых особенностей в методологии подготовки каратистов.

Методы исследования:

1. Педагогические наблюдения и эксперименты в процессе научных исследований по каратэ-до.

2. Анализ полученных данных и подготовка научно-методических материалов.

Результаты исследования и их обсуждение.

Каратэ-до как один из видов древнего боевого искусства Японии воспринимается в настоящее время как спорт, одна из версий которого – каратэ-до (WKF) является олимпийской. В этом как раз и кроется одна из современных проблем его применения. Если в боевом искусстве основополагающей целью является физическое уничтожение противника, причем желательно одним ударом – наповал (иккэн-хиссацу), то в спорте – это демонстрация технико-тактического превосходства (мастерства, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости), исключительно способами и приемами, оговоренными строгими, официально установленными правилами соревнований.

Однако, и в глубокой древности, и сегодня правильное использование техник каратэ предполагает обязательное соблюдение ряда принципов. Прежде всего, это: кимэ – концентрация энергии в момент нанесения удара или постановки блока; дзэсин – непоколебимый дух; хара – соединение внутренней энергии с силой мышц; дачи – правильный выбор позиции, а также некоторые другие. Все это постигается путем длительных и упорных тренировок и соревнований, как в ката (формальных бесконтактных упражнениях), так и в кумитэ (контактных единоборствах).

Кроме того, изучение достаточно большого объема источников позволило выявить следующее:

– К понятию «стиля» в боевых искусствах, как правило, относится характеристика технико-тактических приемов. В границах какого-либо стиля могут существовать различные школы. В тоже время стиль единоборства является основой для формирования школы. Однако в пределах одной школы могут сосуществовать и развиваться несколько стилей.

– Понятие «школа», в свою очередь, формирует цели, задачи и методы реализации того или иного стиля в каратэ.

Известно, что статус спортивного соревнования, в том числе, по каратэ-до, определяется и зачастую зависит от их ранга. Спортивные мероприятия могут быть национального уровня, а также международные (интернациональные) состязания, причем они не равнозначны. В связи с чем имеет смысл привести принятый статус международных спортивных соревнований по каратэ-до, в порядке их значимости, но исклю-

чительно по правилам WKF:

1. Олимпийские игры
2. Юношеские Олимпийские игры
3. Всемирные универсиады
4. Азиатские игры
5. Чемпионаты мира
6. Континентальные чемпионаты
7. Международные турниры «Премьер лига»
8. Международные турниры «Серии А»
9. Открытые международные турниры.

Другой специфической особенностью каратэ является система поясов или рангов. По стародавней традиции формой начинающегося атлета является белоснежное кимоно и белый пояс, поддерживающий его куртку в запахнутом состоянии. Через некоторое время они от пота, пролитого на тренировках и в соревнованиях, желтеют. Но если кимоно в обязательном порядке должно оставаться белоснежным, то пояс стирать запрещается. После многих месяцев занятий пояс становится зеленым, после нескольких лет – коричневым. Если же каратэка

продолжает тренировки, пояс постепенно становится черным. Черный цвет свидетельствует, что атлет прилежно изучал каратэ многие годы. В дальнейшем его пояс вначале продолжает темнеть, а затем выцветает, и на нем проявляются светлые и ржаво-красные пятна, исключительно от пота и крови. Это означает, что каратэка сумел пройти почти полный круг обучения и, в какой-то мере, достиг основ просветления.

Кроме того в каратэ существует особая система квалификационных степеней и рангов: ученических «кю» и мастерских «данов». Каждой степени соответствует пояс строго определённого цвета. Как правило, обычная система предусматривает для начинающих белый пояс, который с ростом мастерства постепенно темнеет, превращаясь в черный. Что соответствует степени «дан». Это наиболее распространенная система поясов, используемая Японской Ассоциацией каратэ (ЖКА) и большинством международных ассоциаций Сётокан (таблица 1).

Таблица 1 – Система рангов, степеней и соответствующих спортивных разрядов

«Кю» и «дан»	Цвет пояса
9	Белый
8	Желтый
7	Оранжевый
6	Зеленый
5	Красный
4	Фиолетовый или темно-синий
3	Светло-коричневый
2	Коричневый
1	Темно-коричневый
1 «дан» и выше	Чёрный

Технология изготовления черных поясов также отличается от цветных. Поскольку цветные пояса меняются, а черный присваивается один раз на всю жизнь, он делается толстым и прочным. Если цветные пояса являются окрашенной тканью, черный пояс не красится, хотя в его основе лежит белый пояс. По мере тренировок ткань поверхности не только темнеет, но и истирается и рвется. Зачастую у мастеров ткань висит лохмотьями, что свидетельствует об их активных тренировках и предельно жестких спарингах и поединках.

Черный пояс – именной. Современные мастера каратэ украшают свои пояса японской вышивкой со своими именами или названием

клуба (федерации). Наиболее популярные цвета для украшения – золотой, хотя встречаются красные, синие, белые и другие цвета. Черные пояса производятся из хлопкового материала. Сшитые на заказ, они могут покрываться шелком или атласом. Кроме того, можно заказать ручную вышивку определенного символа или надписи на японском языке. Такие пояса обычно заказываются мастерами высокого уровня (пятый дан и выше).

Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты сдают экзамены. Существуют минимальные интервалы времени между экзаменами. В каждой федерации каратэ они разные. Интервалы растут с увеличением степени.

Слово «дан» в переводе с японского означает «уровень». С каждым новым «даном» уровень повышается. По аналогии с современной спортивной классификацией первый разряд соответствует первому «дану» и так до десятого. Обычно, на получение первого «дана» уходит три, а в некоторых школах – целых семь лет. Такой временной разброс объясняется различными требованиями, предъявляемыми претенденту, а также объемом информации, которая должна быть изучена. Второй «дан» дают спустя несколько лет после первого, при условии, что человек упорно тренировался и существенно повысил свой уровень. Третий «дан» дается через четыре года после получения второго. Однако, некоторые школы имеют свои критерии получения и повышения спортивных разрядов. После третьего «дана» право на присвоение последующих принадлежит соответствующей вышестоящей организации.

Первому «дану» соответствует черный пояс. Это большой шаг для единоборца. Последующие «даны» могут не заканчиваться этим поясом. К примеру, в Шотокан каратэ, черный пояс без маркировок указывает на любой «дан», от первого до десятого. Зачастую федерации указывают разряды выше пятого с помощью полосок красного или белого цветов.

В соответствии с подпунктом 21, статьи 7 Закона Республики Казахстан от 03.07.2014 г. «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018 г.), утверждены нормы и требования для присвоения спортивных званий, разрядов и квалификационных категорий. Оформление третьего и второго разрядов возможно с 12 лет. Оформление первого разряда, а также звания «Кандидат в мастера спорта» возможно только с 14 лет. Оформление званий «Мастер спорта» возможно с 16 лет. При оформлении званий «Мастер спорта РК», «Мастер спорта РК международного класса», «Заслуженный мастер спорта РК» выдаются соответствующие удостоверения и значки [2].

Отличительной особенностью каратэ-до является необходимость квалификационного структурирования не только по виду, рангу, уровню, цвету пояса, но и стилю. Практически большинство систем содержат в себе смешанные стилевые элементы. Тем не менее, в качестве одного из вариантов принято следующее деление:

- мягкий стиль;
- жесткий стиль.

Лишь некоторые виды каратэ-до, строго говоря, относятся к одному стилю. Например,

кёкусинкай легко квалифицируется как жесткий стиль каратэ с максимальной степенью контакта с соперником. С другой стороны, наставления для проведения соревнований по стилю сётокан-каратэ, созданному знаменитым японским учителем Сигеру Эгами, советуют по возможности вообще избегать контакта с партнером.

Кроме того, различные модификации каратэ используют различные спортивно-соревновательные стили:

- внешние, делающие главный упор на атлетический тренинг;
- внутренние, основывающиеся на работе с психикой, дыханием, «внутренней» энергией и другими функциями организма;
- жесткие, использующие мощные удары, тактику уступания, в сочетании с работой по болевым точкам либо с обращением силы противника против него самого.

Имеются также различия по типологической принадлежности к определенному виду единоборства. Их подразделяют по характеру тех или иных соревновательных действий:

- ударные, использующие только удары (все разновидности каратэ);
- игровые, имитационные (каратэ-до – шотокан);
- обозначающие поединок (кумитэ, полуконтактное каратэ);
- состязательные, предусматривающие прямой жесткий контакт;
- прикладные, объединяющие боевые (военно-полицейские системы), а также системы тотального боя (уничтожение противника);
- комбинированные, сочетающие в той или иной пропорции приемы обеих вышеназванных групп.

И, наконец, деление соревнований по каратэ, в соответствии с их этимологией:

1. Традиционные, существующие с древних времен.
2. Современные, возникшие в течение последних 50-100 лет либо совсем недавно.

В настоящее время известно несколько сот стилей каратэ. Многие годы продолжаются нескончаемые споры о преимуществах либо недостатках того или иного стиля. В процессе исследования удалось выявить основные особенности, свойственные тому или иному виду каратэ, что способствует оптимизации процесса организации спортивно-соревновательной деятельности в Республике Казахстан [3].

Кроме того, выявление типов и стилей рассматриваемых единоборств позволяет более

четко и обосновано определить круг спортсменов-участников соревнований, а также возмож-

ность применения более объективной методики судейства соревнований (таблица 2).

Таблица 2 – Классификатор стилей каратэ, по которым в РК в настоящее время проводятся официальные спортивные соревнования

Соревнования и семинары по видам восточных единоборств и боевых искусств	Время зарождения в древности и современная спортивная версия	Гендер	В программе Олимпийских игр	Принадлежность к стилю
Каратэ-до (WKF)	XVII в., Окинава, 1922 г., Япония	муж. жен.	с 2020 г.	жестко-мягкий, ударный
Каратэ дайдо-джуку кудо	1970 г., Япония	муж. жен.	нет	жесткий, ударно-бросковый
Каратэ-до шотокан	1920 г., Япония	муж. жен.	нет	мягкий, ударный
Каратэ-до шин кикокушинкай	2003 г., Япония	муж. жен.	нет	жесткий, ударный
Каратэ-до Окинава годзю-рю	Вторая половина XIX в., Окинава	муж. жен.	нет	жестко-мягкий, ударно-бросковый
Каратэ-до кёкушинкай	1965 г., Япония	муж. жен.	нет	жесткий, ударный

Выводы

Анализ полученных в ходе проведенных научных исследований материалов и систематизация данных по методологии структурно-стилевых и квалификационных особенностей каратэ-до приводят к следующим выводам:

1. При подготовке каратистов необходимо учитывать сложившуюся практику классификационных особенностей степеней и рангов – ученических «кю» и мастерских «данов»,

а также соответствующих им цветных поясов.

2. В древнем боевом искусстве и в современном спорте понятие "школа" формирует цели, задачи и методы реализации различных стилей каратэ.

3. Выявленные структурно-стилевые и квалификационные особенности современных стилей и школ каратэ-до оказывают определенное влияние на повышение спортивного мастерства единоборцев.

Литература

- 1 Микрюков В.Ю. Энциклопедия каратэ. История и философия, теория и практика, педагогические принципы и методики обучения. – СПб.: ИГ «Весь», 2014. – 576 с.: ил. – (Путь воина).
- 2 Закон Республики Казахстан от 03.07.2014 г. «О физической культуре и спорте» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 28.12.2018 г.).
- 3 Болдырев Б.Н., Теория и методика менеджмента спортивных соревнований по национальным единоборствам Востока: учебное пособие / Редактор к.ф.н. Поминов П.Д. – Алматы, 2012. – 182 с.

МРНТИ 77.29.11

¹Шепетюк Н.М., ²Конакбаев Б.М., ²Шепетюк М.Н., ²Кубашева Н.Д.,
²Джамбырбаев Б.О.

¹Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

КОНТРОЛЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ БОРЬБЫ

Шепетюк Наталья Михайловна, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Шепетюк Михаил Николаевич, Кубашева Назгуль Дюсуповна, Джамбырбаев Бостан Ондашович

Контроль подготовленности спортсменов в различных видах борьбы

Аннотация. В работе анализируются методики контроля, применяемые в тренировочном процессе и соревнованиях, за реакцией различных систем организма на тренировочные и соревновательные нагрузки. Дается описание педагогических, медико-биологических и психологических методов исследований, которые применяются при определении функционального состояния организма спортсменов в условиях тренировки и соревнований и позволяют объективно оценить возможности выполнения запланированных тренировочных нагрузок. Значимость предлагаемых методик тестирования подтверждаются практическими результатами, полученными при обследовании спортсменов национальных сборных команд по дзюдо и женской борьбе. Отобраны тесты, которые учитывают специфику видов борьбы, а полученные результаты позволяют реально оценить уровень готовности спортсменов. Всесторонний анализ подготовленности рекомендуется проводить с учетом физиологических особенностей развития женского организма.

Ключевые слова: комплексный контроль, тестирование, педагогические, медико-биологические и психологические методики.

Shepetyuk Nataliya, Konakbayev Bakytbek, Shepetyuk Mikhail, Kubasheva Nazgul, Dzhambyrbaev Bostan

Control of athletes' fitness in different types of wrestling

Abstract. This paper analyzes the control methods used in the training process and competitions, following the reaction of various body systems to training and competitive loads. A description of the pedagogical, biomedical and psychological methods of research was given, which are used in determining the functional state of the body of athletes in training and competition and allow an objective assessment of the possibility of performing the planned training loads. The significance of the proposed testing methods is confirmed by the practical results obtained during the examination of the athletes of the national judo and women's wrestling teams. Tests have been selected that take into account the specificity of the types of wrestling, and the results obtained make it possible to assess the level of readiness of athletes. A comprehensive analysis of training is recommended to be held taking into account the physiological characteristics of the development of the female body.

Key words: complex control, testing, pedagogical, biomedical and psychological methods of control.

Шепетюк Наталья Михайловна, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Шепетюк Михаил Николаевич, Кубашева Назгуль Дюсуповна, Джамбырбаев Бостан Ондашович

Әр түрлі күрес түрлерінде әйел спортшылардың даярлығын бақылау

Аңдатпа. Бұл жұмыста жаттығу үдерісі мен жарыста қолданылатын, жаттықтыру мен жарыс кезіндегі жүктемелерге ағзаның әр түрлі жүйелерінің реакцияларын бақылау әдістемелеріне талдау жасалады. Жаттықтыру мен жарыстарда әйел спортшылар ағзасының функционалдық жағдайын анықтау кезінде қолданылатын педагогикалық, медико-биологиялық және психологиялық зерттеу әдістерінің сипаттамасы беріледі және жоспарланған жаттықтыру жүктемелерін бағалауға мүмкіндік береді. Дзюдо мен әйелдер күресінен ұлттық құрама командаларының спортшыларын сараптама кезінде алынған тәжірибелік көрсеткіштер ұсынылатын тестілеу әдістемелерінің маңыздылығын растайды. Күрес түрлерінің ерекшелігін ескеретін тесттер іріктелген, ал алынған көрсеткіштер әйел спортшылардың дайындық деңгейін нақты бағалауға мүмкіндік береді. Әйел ағзасының дамуының физиологиялық ерекшелігін ескере отырып даярлықты жан-жақты талдауды өткізу ұсынылады.

Түйін сөздер: кешенді бақылау, тестілеу, педагогикалық, медико-биологиялық және психологиялық бақылау әдістемелері.

Введение. Достижение высоких спортивных результатов возможно при выполнении максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок по объему и интенсивности. Основное требование при планировании тренировочного процесса не навредить здоровью спортсменки, что возможно, если тренер учитывает функциональное состояние организма спортсменок, уровень их мастерства и период подготовки. Реализовать эти требования возможно лишь в том случае, если тренер получает объективную всестороннюю информацию о реакции организма спортсменок на тренировочные нагрузки в различные периоды подготовки. Для получения необходимой информации применяются педагогические, медико-биологические и психологические методы контроля. Особую значимость для получения объективной информации приобретают методы контроля которые отражают специфику избранного вида [1, 2, 3].

Научное и опытное обоснование. Важную информацию для оценки подготовленности спортсменок тренер получает через педагогические методы контроля – результаты соревновательной деятельности (занятое место, количество побед и встреч), уровень физической подготовки и технико-тактического мастерства (активность, результативность нападения и защиты, вариативность общая и специальная, эффективность защиты и нападения), содержание учебно-тренировочного процесса (объем и интенсивность нагрузки), эффективность применяемых средств и методов тренировки. Постоянный контроль за выполнением техниче-

ских действий позволяет постоянно улучшать их качество и своевременно вносить коррективы в процесс обучения и совершенствования. Сегодня довольно широко используются видеозаписи как в учебно-тренировочном процессе, так и в период соревнований. Более эффективные результаты контроля будут получены в случае, если в обсуждении видеозаписей принимают участие сами спортсмены. Это позволяет спортсмену самостоятельно проводить объективный анализ ошибок, намечать пути исправления и выполнять их в условиях учебно-тренировочных и соревновательных встреч.

Подобный подход важен на этапе формирования индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, что позволит подобрать эффективные варианты выполнения технических действий и подготовку к их проведению, с учётом индивидуальных особенностей спортсменок в физической, технической, психологической подготовленности и функциональных возможностей организма.

Специалистами кафедры борьбы КазАСТ и кафедры физического воспитания КазНУ им. аль-Фараби разработана система сбора информации по технической подготовленности для спортсменов высокой квалификации, которая заключается в следующем:

- после соревнования делается анализ выступления спортсменок в каждой встрече и формируются рекомендации к дальнейшему совершенствованию;
- разработана таблица для регистрации базы данных на соперников в каждой весовой категории (таблица 1) [3];

Таблица 1 – Техничко-тактическая подготовленность дзюдоиста

Ф.И	Команда	Количество встреч		Стойка, захват	Технические действия			
		Всего	Зарегистрировано		выигрывает		проигрывает	
					вправо	влево	вправо	влево
И.Г.	ВКО	5	4	Прямая, левосторонняя	Подсечка	Зацеп стопой	Прогибом	Бедро
Примечание – технические действия (приемы), которыми выигрывает и проигрывает спортсмен и в какую сторону они проводятся								

– представление спортсменкой отчетов после каждого турнира о личных встречах и технической подготовленности призеров своей весовой категории;

– составлена таблица для регистрации заданий по технической подготовке в стойке и партере, а так же физической и психологической подготовки (таблица 2) [4].

Таблица 2 – План-задание И. Г. мастеру спорта международного класса для подготовки к международным турнирам

Действия	Стойка	Партер
Нападение	1. Совершенствовать выполнение комбинации с броском через спину. 2. Совершенствовать работу рук при проведении подготовительных действий к атакующим броскам. 3. Отработать проведение атакующих агрессивных действий с первых минут схватки.	1. Продолжить совершенствовать проведение вариантов удержаний. 2. Совершенствовать варианты перехода в борьбу лежа после атакующих действий в стойке.
Защита	1. Отработать варианты защиты от бросков задней подножкой вправо и влево, бросков через спину с колен вправо, зацепом голенью изнутри вправо, бросков через спину вправо. 2. Совершенствовать защитные действия при помощи захватов.	1. Совершенствовать варианты защиты от удержаний поперек.
Физическая подготовка	1. Укреплять мышцы верхнего плечевого пояса. 2. Улучшить скоростно-силовую подготовку. 3. Поддерживать уровень функциональной подготовки.	
Психологическая подготовка	1. Совершенствовать психологическую устойчивость к встрече с любым соперником. 2. Повысить ответственность к выполнению профессиональных обязанностей.	

Для каждой спортсменки разрабатывается план-задание, в который входят рекомендации по проведению атакующих и защитных действий в стойке и в партере, устранению недостатков в физической и психологической подготовке.

Для оценки влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменок применяются медико-биологические методы обследований. В настоящее время все шире используются современные портативные приборы и оборудования для контроля за функциональным состоянием организма спортсменок в условиях тренировки и соревнований. К таким средствам можно отнести нормативные пульсометры, полуавтоматические и автоматические, тонометры, электронные спирометры, динамометры, лактометры, глюкометры и другие.

Наиболее доступным показателем оценки функционального состояния и адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы

организма спортсмена является частота сердечных сокращений (ЧСС). По уровню ЧСС определяется интенсивность физических нагрузок, а также динамика восстановления организма после окончания мышечной работы (таблица 3) [5].

Анализ показателей ЧСС во время выполнения тренировочных нагрузок должен проходить с обязательным учетом следующих закономерностей:

– при повышении мощности физической нагрузки показатели ЧСС, минутного объема кровообращения (МОК) и потребления кислорода увеличиваются, при ЧСС от 120 до 180 уд/мин между величиной нагрузки и ЧСС, а также МОК, O₂-потреблением существует прямая, близкая к линейной зависимость;

– по мере повышения тренированности организм приобретает способность выполнять запланированную нагрузку с меньшими физиологическими тратами.

Таблица 3 – Протокол контроля за физической нагрузкой на учебно-тренировочном занятии по дзюдо (17.06. 2016 г., с/б “Шымбулак”, 10:30-12:30)

№	Вид деятельности	Время работы	Режим работы			
			Пульс 10''	Пульс 1'	Интенсивность в баллах	Нагрузка
1	Разминка	8'	24	144	4	Средняя
2	Учи коми в движении	10'	29	174	6	Большая

3	Броски в стойке 5' x 4					
	1)	5'	29	174	6	Большая Средняя Большая Средняя
	2)	5'	25	150	4	
	3)	5'	27	162	5	
4)	5'	25	150	4		
4	Техника в партере (по заданию) 10'x3 круга	3'	24	144	4	Средняя Средняя Средняя
		3'	24	144	4	
		3'	24	144	4	
5	Борьба на краю татами (10»x2)x5 серий	1'40»	31	186	7	Максимальная
6	Захваты (30»x2)x3 серии	3'	32	192	8	Максимальная
7	Учи коми в тройках (10»x3x3)	12'	25	150	4	Средняя
8	Растяжка	5'	19	114	1	Малая

Интенсивность физиологической нагрузки целесообразно оценивать не по текущему ЧСС, а по отношению рабочего пульса к максимальному ритму сердцебиений, который определяется при выполнении предельной нагрузки в режиме максимальной аэробной мощности не менее трех минут. Учет

индивидуальной ЧСС у спортсменки позволяет тренеру более точно дозировать тренировочные нагрузки (В.Н. Платонов, 2015) [6]. Информация об адаптации систем организма спортсменок будет всесторонней, если показатели ЧСС будут дополнены результатами ЭКГ, анализа крови и мочи (таблица 4).

Таблица 4 – Показатели биохимического обследования дзюдоисток-участниц УТС в условиях среднегорья (2250 м) [6]

Спортсменки	Показатели, обследования						
	Мочевина 1,7-8,3	АЛТ 4-36	Гемоглабин 120-174	АСТ 4-36	Креатинин 44-97	КФК 100-500	Альбумин 38-51
Дата	13.6 24.6	13.6 24.6	13.6 24.6	13.6 24.6	13.6 24.6	13.6 24.6	13.6 24.6
К.К.	6,7 7,9	16 14	125 128	32 27	40,3 71,6	381 697	47,4 61,4
А.Г.	5,0 5,4	16 23	137 138	20 22	50,5 90,1	480 1380	47 57,2
Н.С.	6,1 5,9	16 24	122 130	26 40	55,3 88,9	460 935	48,1 61,1
У.М.	6,3 7,4	25 32	124 127	23 22	78,1 111,1	365 1140	49,2 61,9
Б.З.	6,9 8,7	21 25	128 130	28 17	70,2 143,1	231 421	41,8 59,3
Р.З.	6,5 8	21 21	118 123	23 24	52,9 149,9	435 452	50,7 59,2

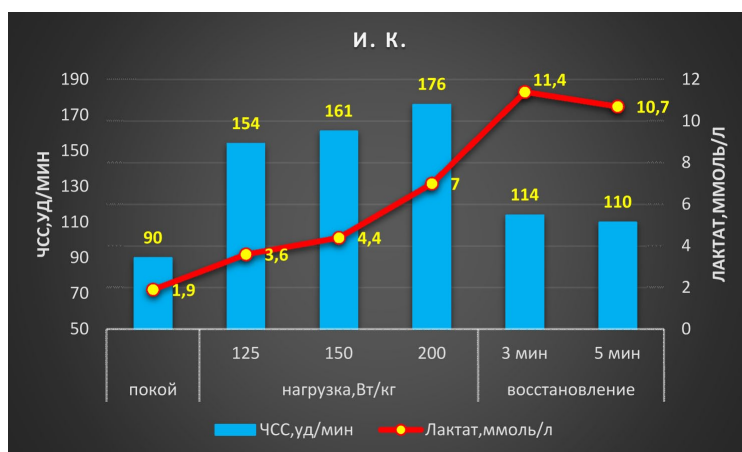


Рисунок 1 – Показатели ЧСС, лактата и мощность выполняемой нагрузки во время велоэргометрического тестирования

Определение концентрации лактата в крови спортсменов в условиях УТС во время выполнения тренировочных заданий имеет важное практическое значение.

Психологическая оценка состояния спортсменов проводится следующими тестами:

– теппинг-тест определяет тип, силу и подвижность;

– тест Ч.Спилберга-Ю.Ханина позволяет дифференцировано измерять состояние тревожности, связанное с текущей ситуацией. Этот метод используется в сочетании с методом мотивации к деятельности по В. Сопову;

– тест М. Люшера определяет наиболее устойчивые черты личности, направленность обследуемого на определенную деятельность, а также настроение, функциональное состояние и коэффициент вегетативного баланса (КВБ), т.е. волевые процессы-эмоции.

Помимо оценки психологического состояния спортсменов, в случае необходимости рекомендуется включать тренировки со спортсменками [7].

Сухов С. [8] рекомендует проводить физиологическое тестирование ЦНС у спортсменов с применением существующих аппаратно-программных комплексов, как: зрительно-моторный анализатор (ЗМА), датчик теппинг-теста, клавиатура для теста Шульте-Платонова, координациометр, электронный кистевой динамометр.

Зрительно-моторный анализатор позволяет проводить исследования сенсомоторных реакций – простой зрительно-моторной реакции, реакции выбора, реакции различия, оценки внимания, оценки помехоустойчивости, реакции на движущийся объект, критической частоты слияния мельканий.

Для получения корректного анализа психофизиологического статуса спортсмена требуется наличие результатов обследований по всем перечисленным методикам [9, 10, 11, 12]:

– сила нервной системы (критическая частота мельканий и теппинг-тест);

– подвижность нервной системы (теппинг-тест и простая зрительно-моторная реакция);

– уравновешенность возбуждения и торможения (реакция на движущийся объект);

– концентрация возбуждения (простая зрительно-моторная реакция и помехоустойчивость);

– сенсомоторная координация (контактная координациометрия по профилю и с обратной связью);

– способность к произвольной регуляции движений (контактная координациометрия, кон-

тактная координациометрия по профилю и с обратной связью);

– способность к произвольной регуляции усилий (показатель мышечной выносливости и показатель мышечной выносливости с обратной связью);

– способность к произвольной регуляции функций (среднее между показателем способности к произвольной регуляции движений и показателем способности к произвольной регуляции усилий).

Результаты исследования психофизиологического статуса спортсменов позволяют получить информацию, анализ которой в комплексе с другими данными обследований дает возможность более точно оценить функциональное состояние спортсменов, наличие утомления, перетренированности, предпатологических состояний.

Оценивая результаты комплексного тестирования и составляя рекомендации для организации тренировочного процесса девушек, необходимо учитывать функциональные возможности организма в различных фазах биологического цикла индивидуально для каждой спортсменки. Распределение нагрузок в наиболее чувствительных и ранимых для женского организма фазах цикла должно проводиться с учетом возникновения охранительного торможения в коре больших полушарий, возбуждения в подкорке, которое сопровождается эмоциональной и вегетативной мобильностью, влиянием этих факторов на психику спортсменок, повышая утомляемость и раздражительность [13, 14].

Выводы и практические рекомендации.

1. Планирование и организацию тренировочного процесса спортсменок, занимающихся видами борьбы, необходимо проводить, опираясь на регулярные обследования для получения объективной и оперативной информации, что позволит выполнить запланированные тренировочные нагрузки без ущерба для здоровья занимающихся, внося своевременные коррективы в содержание тренировочного процесса. Обследования следует проводить по педагогическим, медико-биологическим и психологическим методам исследования.

2. К педагогическим методам исследования, при помощи которых возможно получить объективную информацию по подготовленности спортсменок, относятся:

– контроль за соревновательной деятельностью;

– оценка физической подготовленности;

- оценка технико-тактических действий в соревнованиях и тренировочных занятиях;
- анализ содержания тренировочного процесса;
- оценка эффективности средств и методов тренировки.

3. Результаты медико-биологического контроля позволяют выявить реакции организма на физические нагрузки, оценивать уровень тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстановительных средств, роль энергетических метаболических систем в мышечной деятельности и воздействия климатических факторов. Программа медико-биологических обследований спортсменов включает: эргоспирометрию, антропометрию, импеданс метрию, электрографию, общий анализ крови и мочи, определение лактата крови в состоянии покоя и во время тестовой нагрузки.

4. Психологическая оценка состояния спортсменов осуществляется с применением следующих методик: теппинг-тест, тест Ч.Спилберга-Ю.Ханина, тест В.Сопова, тест М.Люшера, тест Р.Кэттелла, тест Е.Калинина.

5. При оценке различных аспектов подготовки спортсменов необходимо придерживаться следующих требований:

- выбранные тесты должны соответствовать метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
- результаты тестов должны давать объективные показатели для спортсменов видов борьбы;
- количество тестов должно быть оптимальным для каждого этапа подготовки спортсменов;
- тренировочный процесс спортсменов по различным видам борьбы следует планировать с учетом фаз биологического цикла индивидуально для каждой спортсменки.

Литература

- 1 Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
- 2 Маженов С.Т., Крушбеков Е.Б., Кудашева Н.В., Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М. Использование методик педагогического и медико-биологического контроля для оценки адаптации организма дзюдоисток к нагрузкам различной интенсивности // XX международный научный конгресс, часть 1. Олимпийский спорт и спорт для всех, 16-18.12.2016 г. Санкт-Петербург. – С.513-516.
- 3 Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-методическое пособие / В. Н. Авсиевич. – Казань: Изд-во «Бук», 2016. – 100 с.
- 4 Шепетюк Н.М., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк М.Н. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – 2015. – №4. – С. 79-86.
- 5 Шепетюк М.Н., Нурашева Б.И., Сайлаубаев Ж.Н., Конакбаев Б.М., Шепетюк Н.М. Контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, используя показатели частоты сердечных сокращений // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №2(52). – С. 70-75.
- 6 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения [для тренеров]: в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 1393 с.
- 7 Шепетюк М.Н., Конакбаев Б.М., Бекембетова Р.А., Нурмуханбетова М.Б., Сайлаубаев Ж.Н. Научно-методическое обеспечение подготовки высококвалифицированных спортсменов // Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. Международная научно-практическая конференция 10-11.11.2017 г. Караганда. – С. 116-121.
- 8 Сухов С.В., Шепетюк М.Н. Изучение психофизиологического статуса у спортсменов // Вестник физической культуры, 2011. – №3. – С. 85-91.
- 9 Курганская М.Е. Временные параметры теппинг-теста и мануальная асимметрия // Физиология человека. – 1997. – №6. – С. 40-43.
- 10 Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: МГУ, 1994. – 200 с.
- 11 Практикум по психофизиологической диагностике. – М.: Владос, 2000. – 128 с.
- 12 Практикум по спортивной психологии / Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с.
- 13 Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы управления процессом спортивной тренировки женщин: автореф...-дра пед.наук: 13.00.04. – К., 1995. – 32 с.
- 14 Шепетюк М.Н., Житкеев А.Р., Райфова З.Р., Шепетюк Н.М. Планирование и организация тренировочного процесса дзюдоисток по физической подготовке // Материалы XXVIII Международного научного конгресса “Олимпийский спорт и спорт для всех”, Том 2. – Алматы, 2014. – С. 534-535.

МРНТИ 77.29.11

Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Кусакбаева Б.А., Имангалиева М.М., Кашкын Ж.С.

Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

К ВОПРОСУ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ДЗЮДОИСТОК, ИСПОЛЬЗУЯ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕГИСТРАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Шепетюк Михаил Николаевич, Альмуханбетова Гүлдана Нурлановна, Кусакбаева Бакыт Акбердеевна, Имангалиева Меруерт Мейрамгалиевна, Кашкын Жанар Сапаргалиевна

К вопросу оценки специальной выносливости дзюдоисток, используя результаты регистрации технических действий

Аннотация: Объективный и всесторонний анализ уровня развития специальной выносливости в дзюдо позволяет своевременно определить функциональные возможности различных систем организма участниц, выявить способность вести эффективную борьбу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Информация о количестве оцененных и не оцененных попыток проведения приёмов даёт возможность определить уровень развития специальной выносливости и составить объективные рекомендации по совершенствованию специальной выносливости и внесению корректив в тренировочный процесс. Авторы оценивают специальную выносливость дзюдоисток – участниц Чемпионата Республики Казахстан по весовым категориям, обобщая количество оцененных и не оцененных попыток проведения приёмов, предлагают рекомендации по дальнейшему совершенствованию специальной выносливости. Анализ видеозаписи соревновательных встреч Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо позволил авторам объективно оценить уровень специальной выносливости участниц соревнований по количеству попыток проведения технических действий в ходе встреч. Были определены количество оцененных и не оцененных попыток проведения приёмов в различных весовых категориях по минутам, что позволило выявить интенсивность проведения технических действий дзюдоистками во всех встречах.

Ключевые слова: весовая категория, специальная выносливость, количество оценок, анализ, рекомендации.

Shepetyuk Mikhail, Almukhanbetova Guldana, Kusakbayeva Bakyt, Imangalieva Meruert, Kashkyn Zhanar

To the issue of evaluation of the special endurance of judokas using the results of the registration of technical action

Abstract: Objective and comprehensive analysis of the level of development of special endurance in judo allows you to timely determine the functionality of the various systems of the body of participants, to identify the ability to effectively fight a certain intensity during the time provided by the specifics of the competition. Information about the number of estimated and unappreciated attempts to conduct techniques makes it possible to determine the level of development of special endurance and make objective recommendations for improving special endurance and making adjustments to the training process. The authors estimate the special endurance of judoists of participants of the Championship of the Republic of Kazakhstan on weight categories, generalizing the number of estimated and invaluable attempts of carrying out receptions, offer recommendations for further improvement of special endurance. The analysis of video of competitive meetings of the Championship of the Republic of Kazakhstan on judo, allowed authors to estimate objectively level of special endurance of participants of competitions by number of attempts of carrying out technical actions during meetings. Identified a number of evaluated and unevaluated attempts receptions in various weight categories by the minute, which allowed to identify the intensity of carrying out of actions by women in all meetings.

Key words: weight category, special endurance, number of ratings, analysis, recommendations.

Шепетюк Михаил Николаевич, Альмуханбетова Гүлдана Нурлановна, Кусакбаева Бакыт Акбердеевна, Имангалиева Меруерт Мейрамгалиевна, Кашкын Жанар Сапаргалиевна

Техникалық әрекеттерді тіркеу нәтижелерін пайдалана отырып, дзюдошылардың арнайы төзімділігін бағалау мәселесі

Аңдатпа: Дзюдодағы арнайы төзімділіктің даму деңгейін объективті және жан-жақты талдау, дзюдошылардың ағзасының түрлі жүйелерінің функционалдық мүмкіндіктерін дер кезінде анықтауға, жарыстың ерекшелігімен қарастырылған уақыт ішінде белгілі бір қарқындылықпен тиімді күресу қабілетін анықтауға мүмкіндік береді.

Техникалық әдістерді өткізуде бағаланған және бағаланбаған әрекеттерінің саны туралы ақпарат арнайы тәзімділіктің даму деңгейін анықтауға және арнайы тәзімділікті арттыруға және жаттығу үрдісіне түзетулер енгізу бойынша объективті ұсыныстар беруге мүмкіндік береді. Авторлар салмақ дәрежелері бойынша Қазақстан Республикасының Чемпионатына қатысушы дзюдошы қыздардың арнайы тәзімділігін бағалайды, тәсілдерді өткізудің бағаланған және бағаланбаған әрекеттерінің санын жинақтайды, арнайы тәзімділікті одан әрі жетілдіру бойынша нұсқаулар ұсынады. Дзюдодан Қазақстан Республикасы чемпионатының жарыс кездесулерінің бейнежазбасын талдау авторларға кездесу кезінде техникалық әдістерді өткізудегі талпыныстар саны бойынша жарысқа қатысушылардың арнайы шыдамдылығының деңгейін объективті бағалауға мүмкіндік берді. Әр түрлі салмақ санаттарында минут бойынша бағаланған және бағаланбаған техникалық әдістер анықталды, бұл барлық кездесулердің минуттары бойынша дзюдошылардың арнайы тәзімділігін дамытудың тиімділігін анықтауға мүмкіндік берді.

Түйін сөздер: салмақ дәрежесі, арнайы тәзімділік, бағалаудың саны, талдау, ұсынымдар.

Введение. В настоящее время повышение уровня развития специальной выносливости дзюдоисток является одним из наиболее актуальных вопросов в построении учебно-тренировочных занятий. Объективный и всесторонний анализ уровня развития специальной выносливости в дзюдо позволяет своевременно определить функциональные возможности различных систем организма участниц, выявить способность вести эффективную борьбу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований [1, 2].

Информация о количестве оцененных и неоцененных попыток проведения приёмов дает возможность определить уровень развития специальной выносливости и составить объективные рекомендации по совершенствованию специальной выносливости и внесению корректив в тренировочный процесс [3, 4, 5, 6].

Цель исследования: оценить уровень спе-

циальной выносливости участниц Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по дзюдо.

Задачи исследования:

1. Провести видеозаписи соревновательных встреч Чемпионата РК.

2. Проанализировать количество попыток проведения технических действий участницами Чемпионата РК по минутам во всех весовых категориях.

3. Обобщить полученные данные и составить рекомендации по развитию и совершенствованию специальной выносливости участниц Чемпионата РК по дзюдо.

Результаты исследования и их обсуждение. Чемпионат Республики Казахстан по борьбе дзюдо проводился в период с 12 по 16 ноября 2018 года в г. Астане. В соревнованиях приняли участие 167 женщин. По весовым категориям участницы распределились следующим образом (рисунок 1).

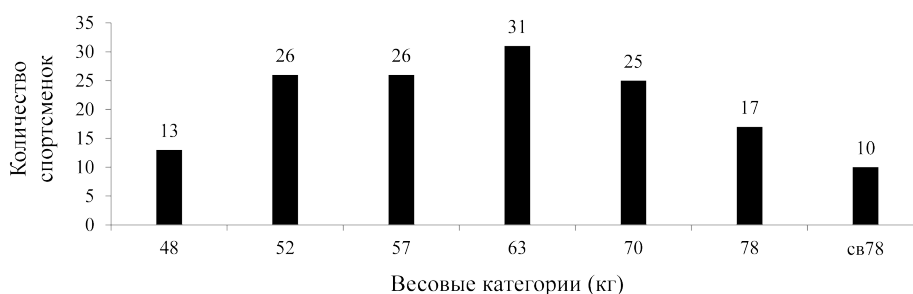


Рисунок 1 – Распределение спортсменок по весовым категориям в соревнованиях женщин

Видеозаписи соревновательных встреч проводились двумя видеокамерами. Было заснято 138 соревновательных встреч у женщин.

По окончании Чемпионата были проанализированы видеозаписи всех встреч и в таблицу 1 были внесены данные о количестве оцененных и неоцененных попыток проведения приёмов

участницами Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо в семи весовых категориях.

Наибольшее количество попыток проведения приемов было зафиксировано в весовых категориях до 52 кг и 57 кг (105,99 попыток), из которых были оценены 29 и 27. Далее по количеству попыток проведения приемов (66,51,50),

весовые категории до 63 кг, 48кг и 78 кг, из них были оценены 30, 15 и 27 попыток.

Наименьшее количество попыток проведения приемов (38 и 31 попытка) было зарегистрировано в весовых категориях до 70 кг и

+78 кг, из них были оценены 24 и 9 попыток. Во всех зарегистрированных встречах было проведено 440 реальных попыток проведения приемов, оценена 161 попытка, что составило 36%.

Таблица 1 – Количество оцененных и неоцененных попыток проведения приёмов участниц Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо

№	Весовая категория	Количество встреч	Количество попыток по минутам						Количество оценок
			1	2	3	4	GS	Всего	
1	48 кг	14	20	16	6	8	1	51	15
2	52 кг	24	29	29	14	16	17	105	29
3	57 кг	25	35	25	20	15	4	99	27
4	63 кг	27	25	17	10	7	7	66	30
5	70 кг	20	18	6	8	4	2	38	24
6	78 кг	19	23	14	8	3	2	50	27
7	+78 кг	9	6	6	10	7	2	31	9
Всего		138	156	113	76	60	35	440	161

Примечание: GS – дополнительное время

Распределение количества попыток проведения приемов участницами во встречах, длившихся 4 минуты и более по весовым категориям, отражено в таблице 2. Анализируя распределение количества попыток проведения приёмов участниц соревнования во встречах, длившихся 4 минуты и более, можно говорить о том, что участницы проводили наибольшее количество попыток (46) на четвертой минуте встречи. На

первой минуте было проведено 40 попыток, на второй и третьей минутах было проведено 33 и 38 попыток, а в дополнительных минутах встреч на пятой минуте было проведено 22 попытки, на шестой, седьмой и восьмой минутах было проведено всего лишь 5, 3 и 6 попыток проведения приёмов. В итоге во встречах, длившихся 4 минуты и более (33 встречи), было проведено 193 попытки проведения приёмов.

Таблица 2 – Распределение количества попыток проведения приёмов участницами Чемпионата РК 2018 г. во встречах, длившихся 4 минуты и более

Весовая категория	Время встречи (мин)								Всего попыток	Количество встреч
	1	2	3	4	5	6	7	8		
48 кг	6	5	5	7	1	-	-	-	24	4
52 кг	8	13	10	15	9	3	2	3	63	7
57 кг	12	8	11	11	3	1	-	-	46	8
63 кг	7	5	4	6	3	1	1	3	30	7
70 кг	-	-	2	4	2	-	-	-	8	1
78 кг	5	-	1	1	2	-	-	-	9	3
+78 кг	2	2	5	2	2	-	-	-	13	3
Всего	40	33	38	46	22	5	3	6	193	33

Для получения всесторонней и объективной информации мы определили общее количество встреч участниц соревнования и сколько из них длились более четырех минут (рисунок 2). В весе до 48 кг и 52 кг было про-

ведено 14 и 24 встречи, 25 и 27 встреч было проведено в весовых категориях до 57 кг и 63 кг, в весовых категориях до 70 кг, 78 кг и свыше 78 кг было проведено 20,19 и 9 встреч соответственно.

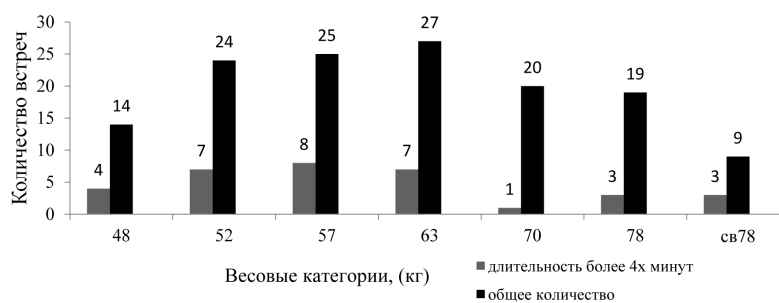


Рисунок 2 – Количество встреч участниц Чемпионата РК по дзюдо 2018 г.

Наибольшее количество встреч, длившихся четыре минуты и более, было зарегистрировано в весовых категориях, 57 кг(8), 52 кг(7) и 63 кг(7). В весовых категориях до 48 кг, 78 кг и свыше 78 кг таких встреч было чуть меньше (4,3,3 встречи), всего лишь одна встреча в весовой категории до 70 кг. Сравнительный анализ показателей рисунка 2

позволяет нам сделать вывод о том, что наиболее жесткая конкуренция между участницами была в весовых категориях до 48, 52, 57 и 63 кг. От 25% до 30% встреч в этих весовых категориях закончились в дополнительное время, и спортсменкам для достижения победы понадобилось проявить высокий уровень специальной выносливости.

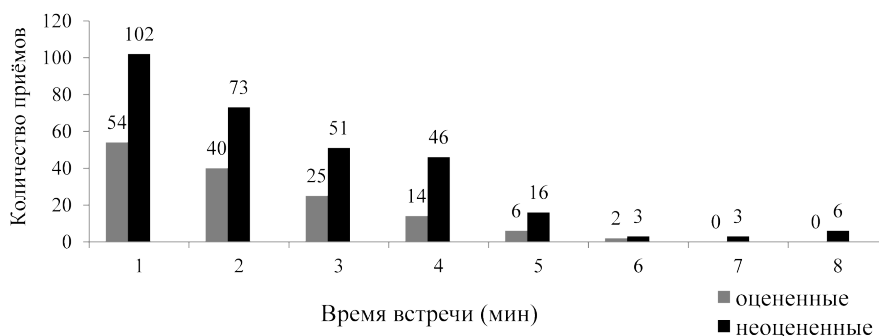


Рисунок 3 – Количество оцененных и неоцененных попыток проведения приема во всех встречах по минутам

Количество оцененных и неоцененных попыток проведения приемов во всех встречах по минутам указано на рисунке 3. С первой по четвертую минуту количество попыток проведения приемов уменьшалось следующим образом: на первой минуте встречи – 54 оцененные и 102 неоцененные, на второй минуте – 40 оцененных и 73 неоцененные, на третьей минуте – 25 оцененных и 51 неоцененный, на четвертой минуте – 14 оцененных и 46 неоцененных приемов. На пятой минуте было 6 оцененных и 16 неоцененных, на шестой минуте – 2 оцененные и 3 неоцененные попытки, на седьмой и восьмой минуте было 3 и 6 неоцененных, а также ни одной оценки за проведение приема.

По этим показателям нами сделаны выводы о том, что количество попыток снижается и можно говорить о низком уровне специальной вы-

носливости большинства участниц чемпионата.

Мы посчитали количество оцененных и неоцененных попыток проведения приемов, во встречах, длившихся 4 минуты и более (рисунок 4). Наибольшее количество попыток проведения приемов было на четвертой минуте – 8 оцененных и 36 неоцененных, на третьей минуте – 5 оцененных и 33 неоцененные попытки, 7 оцененных и 32 неоцененные – на первой минуте, 2 оцененные и 30 неоцененных попыток проведения приемов было на второй минуте. На пятой минуте 6 оцененных и 16 неоцененных. Наименьшее количество проведения приёмов было проведено на шестой минуте – 2 оцененные и 3 неоцененные попытки, на седьмой и восьмой минуте – 3 и 6 неоцененных попыток. Следует отметить, что во встречах, длившихся

4 и более минут, количество оцененных и не оцененных приемов на первой минуте – 7 и 32 соответственно, а после незначительного снижения на второй минуте – 2 и 30, на третьей минуте идет повышение – 5 и 33, а на четвертой минуте

– 8 и 36. Можно сделать выводы, что в длительных встречах организм спортсменок мобилизует свои возможности вести интенсивную борьбу для достижения победы за счет более высокой специальной выносливости.

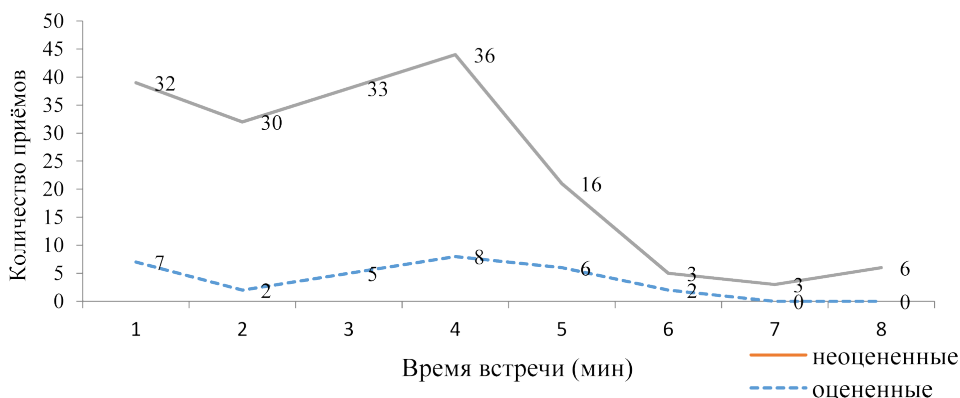


Рисунок 4 – Количество оцененных и не оцененных попыток проведения приемов во встречах, длившихся 4 минуты и более

На рисунке 5 указано время окончания встреч участниц соревнования по минутам. Большинство встреч заканчивались на первой, второй и четвертой минутах (39,33,29). 18 и 12 встреч заканчивались на третьей и пятой минутах. На шестой минуте закончились 3 встречи, и всего лишь по 2 встречи были закончены на седьмой и вось-

мой минутах. Большое количество встреч, закончившихся досрочно, свидетельствует о различном уровне подготовленности участниц чемпионата. Это можно объяснить тем, что в числе участниц соревнований было большое количество молодых спортсменок, которые пока уступают в мастерстве более именитым участницам.

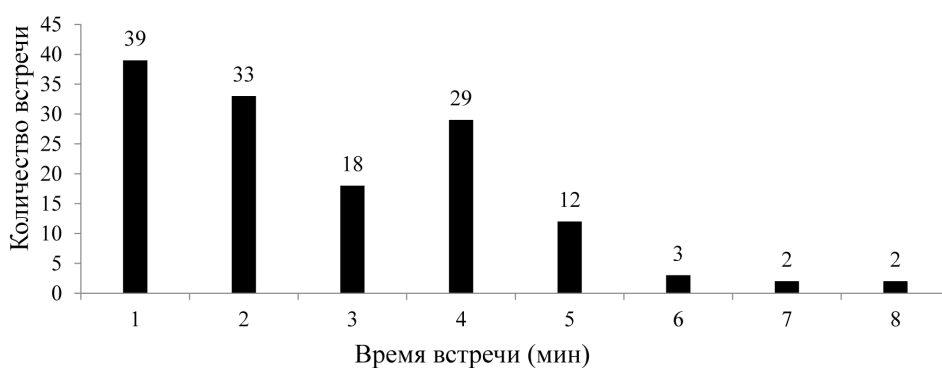


Рисунок 5 – Время окончания встреч участниц Чемпионата РК по дзюдо 2018 г.

Выводы и практические рекомендации.

1. Анализ видеозаписи 138 соревновательных встреч Чемпионата Республики Казахстан по дзюдо позволил нам объективно оценить уровень специальной выносливости участниц со-

ревнований по количеству попыток проведения технических действий в ходе встреч.

2. Количество реальных попыток и оцененных приемов по минутам позволяет нам сделать заключение, что с 1 до 8 минуты идет снижение

этих показателей: 1) неоцененных попыток: 1 минута – 102, вторая – 73, третья – 51, четвертая – 46, пятая – 16, шестая – 3, седьмая – 3, восьмая – 6; 2) оцененных приемов соответственно 54, 40, 25, 14, 6, 2, 0, 0. Одной из причин снижения показателей является низкий уровень специальной выносливости большинства участниц Чемпионата РК.

3. Во встречах, длившихся 4 минуты и более, показатель оцененных и неоцененных приемов выглядит следующим образом: 1 минута – 7 и 32, 2 минута – 2 и 30, 3 минута – 5 и 33, 4 минута – 8 и 36, что позволяет нам сделать заключение о необходимости мобилизации функциональных возможностей к концу встречи для достижения победы за счет более высокого уровня развития специальной выносливости.

Обобщая результаты исследований соревновательных встреч участниц Чемпионата Республики Казахстан 2018 года по дзюдо среди женщин, мы считаем возможным сделать следующие рекомендации:

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо существенно увеличить количество времени для развития специальной выносливости в тренировочных занятиях на татами и в ходе выполнения специальных физических упражнений.

При подборе средств для развития специальной выносливости необходимо, чтобы время выполнения заданий с высокой интенсивностью в интервальном режиме длилось от 4 до 8 и более минут.

Литература

- 1 Шепетюк М.Н. Контроль в спортивной борьбе. – Алматы, МОН РК, КазАСТ, 2001. – 101 с.
- 2 Кулик Н.Г. Влияние специальной выносливости самбистов на характер проявления технико-тактического мастерства в условиях соревновательной деятельности // Актуальные проблемы спортивных единоборств: теория и методика подготовки спортсменов / под общей редакцией профессора В.М. Игуменова / Рос.гос.акад: физической культуры. – М., 2000. – С. 24-36.
- 3 Свищев И.Д. Темп выполнения дзюдоистами технико-тактических действий в соревновательном поединке // Теория и практика физической культуры. – №8, 2006. – С.35-38.
- 4 Шепетюк М.Н., Альмуханбетова Г.Н., Насиев Е.К., Сайлаубаев Ж.Н., Шепетюк Н.М. Организация контроля за технической подготовленностью дзюдоистов // Теория и методика физической культуры. – № 4, 2015. – С. 79-86.
- 5 Шепетюк М.Н., Нурашева Б.И., Сайлаубаев Ж.Н., Конакбаев Б.М., Шепетюк Н.М. Контроль за интенсивностью тренировочных нагрузок, используя показатели частоты сердечных сокращений // Теория и методика физической культуры. – № 2, 2018. – С. 70-75.
- 6 Шепетюк М.Н., Маженов С.Т., Крушбеков Е.Б., Кудашова Н.В., Конакбаев Б.М. Использование методик педагогического и медико-биологического контроля для оценки адаптации, организма дзюдоисток к нагрузкам различной интенсивности // XX Международный научный конгресс "Олимпийский спорт и спорт для всех" материалы конгресса, том 1. – СПб., 2016. – С. 513-516.

МРНТИ 77.05.05

**¹Галиева Г.Б., ¹Маусумбаева А.М., ¹Озенбаев М.Р., ¹Килыбаев К.К.,
²Токкулинова Г.К.**

¹Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, Талдыкорган, Казахстан

²Казахская академия спорта и туризма, гАлматы, Казахстан

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ТРЕНИРОВАННОГО ОРГАНИЗМА НА СТАНДАРТНЫЕ НАГРУЗКИ

Галиева Гульмира Базархановна, Маусумбаева Аида Макеновна, Озенбаев Мергембай Рамазанович, Килыбаев Канат Казтаевич, Токкулинова Гульнара Казтаевна

Физиологические реакции тренированного организма на стандартные нагрузки

Аннотация. В работе были изучены особенности реакции тренированного организма на стандартные нагрузки, в частности реакция физиологических систем. Было обследовано 40 спортсменов различной спортивной специализации. Выявлены характерные для каждого вида спорта особенности реакции на различные стандартные нагрузки. Важную роль в системе контроля состояния тренированности спортсменов играет оценка состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Спортивное тестирование – это есть оценка функционального состояния различных систем организма и уровня физической работоспособности. При проведении исследования основной целью является определение физиологических реакций организма на различного уровня нагрузки. Для решения поставленной задачи были использованы стандартные тесты, используемые для оценки работоспособности, выносливости спортсменов. Физиологические реакции тренированности организма определяются путем применения различных стандартных нагрузок, они позволяют вносить коррективы по ходу самой тренировки.

Ключевые слова: тренированность, адаптация, стандартные нагрузки, физиологические реакции.

Galieva Gulmira Bazarhanovna, Maussymbayeva Aida Makenovna, Ozenbaev Mergenbay Ramazanovich, Kilybaev Kanat Kaztaevich, Tokkulinova Gulnara Kastaevna

Physiological responses of a trained body on a standard load

Abstract. The features of reaction of the trained organism to standard loadings, in particular reaction of physiological systems were studied in work. 40 athletes of various sports specialization were examined. Characteristic features of reaction to various standard loadings are revealed for each sport. An important role in the system of monitoring the state of fitness of athletes plays an assessment of the cardiovascular and respiratory systems. Sports testing is an assessment of the functional state of various systems of the body and the level of physical performance. During the study, the main goal is to determine the physiological response of the body to different levels of stress. To solve this problem, standard tests were used to assess the performance, endurance athletes. Physiological reactions of fitness of the body are determined by the use of various standard loads, they allow you to make adjustments in the course of the training.

Key words: fitness, adaptation, standard loads, physiological reactions.

Галиева Гульмира Базархановна, Маусумбаева Аида Макеновна, Озенбаев Мергембай Рамазанович, Килыбаев Канат Казтаевич, Токкулинова Гульнара Казтаевна

Стандартты жүктемелерге жаттыққан ағзаның физиологиялық реакциялары

Аңдатпа. Жаттыққан ағзаның стандартты жүктемелерге реакциясының ерекшеліктері және физиологиялық жүйелердің стандарттық жауаптары зерттелінді. Әр түрлі спорт түрлерімен шұғылданатын 40 спортшы тексерілді. Әр спорт түріне орай стандартты жүктемелерге ағзаның реакциясының ерекшеліктері анықталды. Спортшылардың жаттығу жағдайын бақылау жүйесінде, жүрек қантамырлары және тыныс алу жүйелерінің жағдайын бағалау маңызды рөл атқарады. Спорттық тестілеу- ағзаның әртүрлі жүйелерінің функционалдық жағдайын және жұмыстық қабілетінің деңгейін бағалайды. Зерттеуді жүргізу барысында негізгі мақсат – ағзаның әртүрлі деңгейдегі жүктемелерге физиологиялық реакциясын анықтау. Қойылған міндеттерді шешу үшін спортшылардың жұмыс қабілеттілігін, төзімділігін анықтау барысында стандартты тесттер қолданылды. Дене жаттығуының физиологиялық реакциялары әртүрлі стандартты жүктемелерді қолдану арқылы анықталады.

Түйін сөздер: машықтану, бейімделу, стандарттық жүктемелер.

Введение. В основе развития тренированности лежат механизмы срочной и долговременной адаптации. Характерные для нее повышение силы нервных процессов, концентрация мышечных усилий – элементы срочного приспособления к предстоящей работе [1].

Максимальная мобилизация физиологических функций в этом случае осуществляется за счет избыточного выделения катехоламинов и кортикостероидов. Тренировочные нагрузки для развития специальных видов выносливости способствуют улучшению регионального кровотока в мышцах, на которые падает наибольшая нагрузка. Стандартные нагрузки, применяемые для оценки тренированности, должны иметь строго определенную мощность и длительность и быть доступными как для тренированных, так и для нетренированных лиц.

Одним из важнейших факторов, обуславливающих результативность в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, являются высокие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Известно, что без объективных критериев оценки функционального состояния спортсмена управление процессом его подготовки невозможно. Многие авторы считают, что одним из наиболее информативных критериев оценки является максимальное потребление кислорода [2]. Однако сложность методики определения этого показателя затрудняет широкое его применение в тренерской практике. По-видимому, именно этим объясняется стремление тренеров использовать для оценки функционального состояния и тренированности спортсменов более простые тесты: PWC_{170} , частоту сердечных сокращений (ЧСС) при стандартной работе, «пульсовую стоимость работы», «сумму пульса восстановления» (СПВ), Гарвардский тест.

Реакции на тестирующие нагрузки у тренированных характеризуются следующими особенностями:

- 1) все функции в начале работы (по сравнению с нетренированными лицами) повышаются у них быстрее;
- 2) в процессе работы уровень физиологических процессов у них менее высок;
- 3) восстановление заканчивается относительно быстрее [3].

Цель исследования: Изучить физиологические реакции тренированного организма на различные стандартные нагрузки.

Методы и организация исследования.

Все спортсмены были разделены на 2 группы: 1 группа – спортсмены игровых видов спорта, тренирующиеся на выносливость (футбол, 20 человек); 2 группа – спортсмены, развивающие скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, 20 человек). Все спортсмены прошли плановое медицинское обследование и на основании этого были отнесены в основную группу, не имеющих противопоказаний для повышенных физических нагрузок.

Результаты исследования. Перед началом исследования определяли частоту пульса, артериальное давление и частоту дыхания. Эти показатели исследовали после разминки, перед началом выполнения повторных нагрузок и в период восстановления между повторными нагрузками. При этом фиксировались внешние признаки утомления и субъективные ощущения испытуемого [4].

Мощность тестирующих нагрузок наиболее точно дозируется при работе на велоэргометре. Она регулируется при этом величиной сопротивления и темпом вращения педалей. При отсутствии велоэргометра применяют степ-тест. Мощность работы при этом определяется высотой ступенек и темпом подъемов. Величина PWC_{170} , являясь показателем общей физической работоспособности спортсмена, изменяется в разные периоды тренировки. В циклических видах спорта она достигает максимальной величины в состоянии спортивной формы. Например, у квалифицированных футболистов величина PWC_{170} составляет в среднем в переходном периоде тренировки 1412 (± 82) кгм/мин, в подготовительном – 1823 (± 64), в соревновательном – 2063 (± 74).

Величина PWC_{170} зависит от объема сердца. Чем он больше, тем большую по мощности работу можно выполнить при частоте сердцебиения 170 ударов в 1 минуту [5].

Тест PWC_{170} позволяет определять мощность работы, при которой сердечный ритм достигает 170 ударов в 1 мин. Чем больше мощность работы при таком учащенном сердцебиении, тем относительно выше общая физическая работоспособность человека. При пробе PWC_{170} выполняются две 5-минутные нагрузки с 3-минутным отдыхом между ними. Мощность работы при первой нагрузке меньше, чем при второй. Обе они не должны быть предельными для испытуемого и выбираются с учетом пола и физической подготовленности человека (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительные данные систолического объема крови спортсменов

Виды спорта	Исходный СОК	Нагрузки (5 мин)					
		1 восхождение (8 -12 подъёмов)			2 восхождения (20-25 подъёмов)		
		1 мин	2 мин	3 мин	1 мин	2 мин	3 мин
Игровые виды спорта	63,4±0,1	63,6±0,2	63,0±0,1	62,7±0,3	69,3±0,3	68,7±0,3	67,4±0,3
Скоростно-силовые	62,4±0,2	64,24±0,1	69,96±0,3	62,38±0,1	55,82±0,2	61,42±0,1	63,03±0,3
P	>0,05	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Первое восхождение, состоящее из 8-12 подъемов в минуту, приводило к увеличению ПД у всех испытуемых. В основной группе после первого восхождения ПД восстановилось на третьей минуте, что не произошло в контрольной группе.

После второго восхождения, где нагрузка составляла 20-25 подъемов в минуту, в основной группе ПД на первой минуте достигло 48,8 уд/мин. И после третьей минуты составило 41 уд/мин. Тогда как в контрольной составило 49 уд/мин. Скорость восхождения на ступеньку при выполнении первой нагрузки составляет 8-12 подъемов в минуту, при второй – 20-25 подъемов в минуту. Каждое восхождение проводится на счет 6: на 3 счета и на последующие 3 счета спуск. Пульс подсчитывается за 10 с, в конце каждой 5-минутной нагрузки. Мощность выполняемых нагрузок определяется по формуле: $N=1,5 \times h \times n \times P$, где h – высота ступеньки в метрах, n – количество восхождений в минуту, P – вес тела обследуемого в кг, 1,5 – коэффициент. Затем по формуле Карпмана вычисляют величину

у PWC_{170} , которая сравнивается со спортивной специализацией спортсмена для определения тренированности спортсмена [6].

Систолический объем крови (СОК) спортсменов основной группы в состоянии покоя составлял 63,4 литров.

Первое восхождение, состоящее из 8-12 подъемов в минуту, приводило к увеличению СОК у всех испытуемых. В основной группе после первого восхождения СОК восстановилось на третьей минуте, что не произошло в контрольной группе.

После второго восхождения, где нагрузка составляла 20-25 подъемов в минуту, в основной группе СОК на первой минуте достигло 69,3 литров, и после третьей минуты составило 67,4 литров. Тогда как в контрольной составило 70 литров.

У спортсменов, особенно специализирующихся в циклических видах спорта, величина PWC_{170} больше, причем как по абсолютной величине, так и при расчете на 1 кг веса тела (таблица 2).

Таблица 2 – Мощность работы у спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта

Показатели PWC_{170}	Лыжный спорт	Конькобежный спорт	Велосипедный спорт	Хольба	Футбол	Хоккей	Баскетбол	Борьба	Гимнастика
Кгм/мин	1760	1710	1670	1548	1523	1428	1625	1370	1044
Кгм/мин на 1 кг веса	25,7	24,0	22,6	22,5	21,7	20,1	18,7	16,6	16,5

Очень важным фактором, определяющим общую работоспособность организма, являются его аэробные возможности. Они оцениваются по величине МПК. Для ориентировочного определения МПК разработаны косвенные методы с применением тестирующих нагрузок. В одном из них такой нагрузкой служит восхождение на ступеньку определенной высоты в темпе 90 движений в 1 мин. в течение минуты, на последних 15 с работы подсчитывается частота сердцебиений и определяется по номограмме, разработанной П.О. Астрандом, величина МПК. Этот метод не очень точен, но он позволяет оценивать динамику общей работоспособности спортсмена в процессе тренировки. Аэробные возможности можно определять и по величине PWC_{170} . На основании предложены формы, позволяющие вычислять максимальное потребление кислорода – МПК (В.Л. Карпман).

Тестирующая нагрузка заключается в подъемах на ступеньку определенной высоты в темпе 120 движений в 1 мин. Работа продолжается до утомления, но не более 5 мин. В этом тесте индекс работоспособности вычисляется по формуле, в которой учтены длительность работы и количество сердцебиений за первую 408 половину 2-й минуты восстановления. Индекс ниже 50 соответствует низкому уровню работоспособности, индекс 50 – 80 – среднему, индекс больше 80 – высокому. В конце каждой нагрузки подсчитывалась частота сердцебиений (за 15 с).

У более тренированных лиц стандартные нагрузки относительно небольшой мощности вызывают менее выраженные изменения во всех системах организма. Это характеризует экономизацию функций, происходящую в процессе тренировки. Величина энергетических затрат при работе тесно связана с экономичностью. Внутриклеточного обмена веществ, уменьшение которого сопровождается снижением интенсивности функций дыхания и кровообращения [7]. О функциональной подготовленности спортсменов судят по различным показателям. Эти показатели можно подразделить на две группы. Одну группу составляют **показатели в состоянии покоя**, другую группу представляют **показатели изменения функций при работе**. Показатели в состоянии покоя мы рассмотрели выше, сейчас рассмотрим, как изменяются функции при работе. Тестирование производится двумя способами – **при стандартной нагрузке и при предельной нагрузке**.

Изменения физиологических показателей при стандартных и предельных нагрузках

имеют принципиальные различия. В случае стандартных нагрузок всем обследуемым предлагается одинаковая работа. При этом регламентируется мощность и длительность работы (задается величина преодолеваемого сопротивления, высота ступенек, темп восхождения, и т.д.). В этой ситуации более подготовленный человек, работая более экономно за счет более совершенной координации движений, имеет меньшие энерготраты и показывает меньшие сдвиги в состоянии опорно-двигательного аппарата и вегетативных функций.

В случае выполнения предельных нагрузок тренированный спортсмен работает с большей мощностью, выполняет заведомо больший объем работы, чем неподготовленный человек. Несмотря на высокую экономичность отдельных физиологических процессов и их высокую эффективность, для выполнения предельной работы тренированный организм спортсмена затрачивает огромную энергию и развивает значительные сдвиги в моторных и вегетативных функциях, совершенно недоступные для неподготовленного человека.

Тестирование функциональной подготовленности при стандартной работе.

Стандартные нагрузки могут быть общие, неспециализированные (различные функциональные пробы, степ – тесты) и специализированные, адекватные упражнениям в избранном виде спорта. При стандартной работе тренированный организм отличают от нетренированного следующие особенности: более быстрое вработывание, меньший уровень рабочих сдвигов различных функций, лучше выраженное устойчивое состояние, более быстрое восстановление после нагрузки [8].

Выводы:

Таким образом, на основании проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. У тренированных спортсменов дыхание более согласовано с движениями, чем у нетренированных. В процессе тренировки формируется тип дыхания, наиболее эффективный при данной двигательной деятельности.

2. При выполнении стандартной работы у тренированных частота сердцебиений в абсолютных величинах меньше, а в процентном отношении к исходному уровню может быть больше, чем у нетренированных. Относительно меньший кислородный запрос и лучшая утилизация кислорода тканями у тренированных спортсменов

обеспечивают меньшие требования к органам кровообращения.

3. Кровяное давление в плечевой артерии у тренированных спортсменов повышается меньше, но иногда может быть и больше, чем у нетренированных. Это зависит от особенностей работы. В активных областях тела артериальное

давление повышается у тренированных меньше, чем у нетренированных, а в неактивных несколько больше. Следовательно, при выполнении степ-теста или работы на велоэргометре давление в плечевой артерии у тренированных спортсменов может нарастать больше, чем у нетренированных.

Литература

- 1 Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М.: Академия, 2003. – 240 с.
- 2 Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта: учебник для студ. сред. и высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 512 с.
- 3 Андасова Ж.М. Спортивная медицина: учебно-методический комплекс. – Алматы, 2010. – С. 172.
- 4 Nadel E.R. Economy of Movement and Endurance Performance // *Endurance in Sports*. – Oxford: Blackwell Sci. Pub, 1992. – P. 179-188.
- 5 Платонов Н.В., Булатова М.М. Гипоксическая тренировка в спорте // *Hypoxiamedical*. – М., 1995. – С. 17-23.
- 6 Тнимова Г.Т. Состояние клеточных мембран при адаптации и дезадаптации к мышечной деятельности // *Изв. МН-АН РК. Сер. биол. и мед.* – 1999. – № 1. – С. 32-38.
- 7 Баевский Р.М., Берсеньева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риска развития заболевания. – М., 1997. – 83 с.
- 8 Коробейников Г.В. Функциональные резервы адаптации спортсменов в условиях напряженной мышечной деятельности // *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. VIII междунар. науч. конгр.* – Алматы, 2004. – С. 68-71.

¹Сейсенбеков Е.К., ²Тастанов Ә.Ж., ¹Сақаева Л.Б.,
¹Әшімханов Ғ.Р., ¹Телахынов Е.Б.

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

²М. Тынышпаев атындағы Қазақ Көлік және коммуникациялар академиясы

СПОРТТЫҚ КҮРЕСТЕГІ АРНАЙЫ КҮШ ДАЙЫНДЫҒЫНЫҢ РӨЛІ

Сейсенбеков Ерлан Кенжебайұлы, Тастанов Әділбай Жұматайұлы, Сақаева Ләйла Болатқызы, Әшімханов Ғалымжан Рашидұлы, Телахынов Еркін Біләұлұлы

Спорттық күрестегі арнайы күш дайындығының рөлі

Аңдатпа. Аталмыш мақалада авторлар жоғары оқу орындарында білім алып жатқан жастар үшін спорттық күрестің маңыздылығы, оның білім алушы жастардың жан-жақты дайындығын жоғарылатудағы алатын орны, спорттық күрестегі күш, төзімділік қасиеттерін оқу үдерісінде үйрету және оны жетілдіру әдістері жайлы мәселе көтереді. Спорттық күрестегі ақпараттық технологияларды қолдану негізінде жетілдіру әдістемесі жайлы психологиялық-педагогикалық әдебиеттерге талдау жасалынды. Спорттық күрестегі өнер көрсететін маманданушы спортшылардың күш қабілеттіліктерінің құрылымы ашып көрсетілген. Спорттық күреспен айналысушы спортшылардың жеке тұлғасының психофизиологиялық ерекшеліктері тартымды сипатталған. Оқытушы-бапкерлердің көмегі арқылы оқу-әдістемелік жұмыстарға байланысты ғылыми жаңалықтар мен ақпараттарды алуға, оны еңдеуге және енгізуге дейін орындалған жұмыстар ақпараттық технологияларды пайдаланудың негізінде білім алушылардың дене тәрбиесі әдістемесінің жетілдірілгенін көрсетеді. Спорттық күрес түрлерінің білім алушы жастар үшін дене қасиеттерін дамытатыны, олардың рухани, тәрбиелік мәні, болашақ жұмыста ескелең ұрпақтың дені сау, еліміздің гүлденуіне үлес қосатын азаматтарды даярлап шығаратын маман ретінде қажеттігін атап көрсеткен абзал. Соның ішінде, спорттық күрес түрлерімен айналысушы жастармен тікелей жұмыс жасайтын бапкер-оқытушы мамандар үшін керекті оқу-әдістемелік материал ретінде қабылдаған жөн.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, спорт, спорттық күрес түрлері, оқу үдерісі, әдістер, дене дайындығы, дене қасиеттерін жетілдіру.

Сейсенбеков Ерлан Кенжебаевич, Тастанов Адилбай Жуматаевич, Сақаева Ляйла Болатовна, Ашимханов Галымжан Рашидович, Телахынов Еркин Билялович

Роль специальной силовой подготовки в спортивной борьбе

Аннотация. В данной статье авторы рассматривают проблемы проведения видов спортивной борьбы, их значимость и место в учебном процессе ВУЗов, методы обучения и проведения спортивной борьбы для совершенствования двигательных качеств силы, выносливости, быстроты. Проанализирована психолого-педагогическая литература по совершенствованию методики в спортивной борьбе на основе применения информационных технологий. Описана структура силовых способностей спортсменов, специализирующихся в спортивной борьбе. Выделены психофизиологические особенности личности спортсменов, занимающихся спортивной борьбой. Усовершенствована методика физического воспитания обучающихся на основе использования информационных технологий, упорядочивания учебно-методической работы, получения, обработки и внедрения научных новостей и информации преподавателями-тренерами по видам спорта. Кроме этого, указаны необходимость учебно-тренировочной деятельности во время учебного процесса для развития двигательных качеств борцов, его воспитательная значимость и вклад в подготовку будущих специалистов, вносящих свою лепту для разностороннего развития подрастающего поколения и процветания нашей страны. Вместе с этим, необходимо отметить, что данные методы проведения учебно-тренировочной деятельности могут применяться как учебно-методический материал тренерами-преподавателями и педагогами, которые напрямую ведут учебную, тренировочную и воспитательную работу.

Ключевые слова: физическая культура, спортивная борьба, учебный процесс, методы, физическая подготовка, развитие двигательных качеств.

Seisenbekov Yer.K., Tastanov A.Zh., Sakayeva L.B., Ashimkhanov G.R., Telakhynov E.B.

The role of special strength training in wrestling

Annotation. In this article, the authors consider the problems of the types of wrestling, their significance and place in the educational process of universities, methods of training and wrestling to improve the motor qualities of strength, endurance, speed. Analyzed the psychological and pedagogical literature to improve methods in wrestling based on the use of information technology.

The structure of the power abilities of athletes specializing in wrestling is described. The psychophysiological features of the personality of athletes involved in wrestling are highlighted. Improved methods of physical education of students through the use of information technology, streamlining educational work, receiving, processing and implementation of scientific news and information by teachers, coaches for sports. In addition, the need for training activities during the educational process for the development of motor skills of fighters, its educational value and contribution to the training of future specialists who contribute to the diversified development of the younger generation and the prosperity of our country are indicated. At the same time, it should be noted that these methods of conducting training activities can be used as educational material by coaches, teachers and teachers who are directly engaged in educational, training and educational work.

Key words: physical culture, wrestling, educational process, methods, physical training, development of motor qualities.

Кіріспе. Еліміздің кеңінен таралған көптеген спорт түрлерінің арасында спорттық күрес түрлерін ерекше атап өткен жөн. Спорттық күреспен айналысу өскелең ұрпақтың ептілігін, күшін, төзімділігін, жылдамдығын, икемділігін, күш-ерік және рухани-моралдік қасиеттерін тәрбиелеудің бірден бір тиімді құралы болып табылатыны жөнінде спорттан хабары бар кез келген адамға белгілі. Техникалық-тактикалық даярлық тұрғысынан – күрес ең күрделі спорт түрлерінің біріне жатады. Бірқатар мамандар түпкілікті қорытынды нәтиже ретінде палуандардың дене, психологиялық және теориялық дайындығын, олардың техникалық іс-әрекеттерімен, деңгейімен, спортшылардың жарыстардағы сәтті көрсеткіштері ретінде жетілдіруімен байланыстырады [1].

Дене шынықтыру мен оның түрлері оңтайлы ұйымдастырылған қимыл-қозғалыс белсенділігі арқылы табиғи ресурстар мен рухани күштерді белсенді қолдана, толыққанды өмір сүру, өзін-өзі көрсете білу мен шығармашылық тұрғыда барынша іске асыруға септіктерін тигізеді. Сондықтан да, Елбасының пәрменімен, Үкімет пен білім беру органдары өскелең ұрпақтың денсаулығы мен дене тәрбиесін жетілдіруді білім беру саласындағы басты бағыттарының бірі ретінде ұстану жолдарын көрсетуде.

Палуандардың атлетикалық гимнастикамен айналысуы кезінде олардың дене қасиеттерінің дамуына үлесін қосатыны бұрыннан белгілі. Дене мәдениетінің ілімі мен әдістемесінде бірқатар негізгі дене қасиеттері атап өтіледі: күш, төзімділік, жылдамдық, ептілік пен икемділік дене қасиеттері қатарында күшке бірінші кезек берілуі бекер емес. Әртүрлі көріністерде көп көріне беретін адамның нақ осы күш даярлығы, адамның өзінің дене даярлығын, мұнымен қатар, денсаулығын да ең басты кейіпте көрсетеді. Бірақ, адам үшін күш қасиетін ғана дамытып, ал басқа дене қасиеттері назардан тыс қалуы тиіс деген ұғым болмау керек. Әдетте, дене қасиеттері кешенді түрде, әйтеуір бір тү-

рінің басымдылығымен дамиды. Көбінесе, күш қасиеті жақсы дамиды [2]. Палуандардың күш қасиеттерін дамытуға арналған дене жаттығуларымен айналысу адамды тек дене ғана емес, сонымен бірге, психологиялық тұрғыда да қалыптастырады. Кәсіпқой спортпен айналысушы палуандарда мақсатқа жетуге деген талабы күшті, бірқалыпты, тәртіпті болатыны, оларда рухани қасиеттері жоғары деңгейде екенін өмірде көруге болады. Бұл адамды рухани тұрғыда да, дене тұрғысында да жетілдіреді [3].

Спорттық күрес түрлеріне байланысты жаттықтыру үдерісін қарқындатудың жалпы тенденциясы ретінде, Халықаралық күрес федерациясының (FILA) күрес белдесулерінің қызықшылығын арттыру үшін атқарған іс-қызметтерін атап өткен жөн. Осы мақсатта жарыстық белдесулер мен жарысты өткізу тәртібінің мерзімі әжептәуір қысқартылды. Практикаға белсенді түрде еніп жатқан жарыс ережелері мен төрешілік практикасының басқа да өзгерістері палуандардың белсенділігін жоғарылатуға, сонымен бірге, палуандар пайдаланатын жаттықтыру амал-тәсілдері диапазонының көбеюіне бағытталды [4].

Тақырыптың өзектілігі. Халықаралық арена-ларда бәсекелестіктің үнемі артуы, жарыс ережелерінің спорттық күрес түрлерінің қызықшылығын арттыруға арналған бағыттама-сы, Олимпиадалық ойындардың, Әлем, құрылық (басым көпшілікте Еуропа, Азия) чемпионаттарының беделінің ұдайы өсуі жоғары класты палуандардың дайындығын ынталандырады, жаттықтыру үдерісінің одан да тиімді амал-тәсілдері мен әдістерін іздеуге күш салғызады [5, 180-255 б.б.].

Заманауи спортта жоғары жетістіктерге жету, көбінесе, спорттық жаттықтырудың амал-тәсілдері мен әдістерін ұтымды пайдалануға байланысты екені дене шынықтыру және спорт саласында қызмет етіп жүрген кез келген мамандарға белгілі [6, 74-129 б.б.]. Отырықшы өмір сүріп дағдыланып қалған көптеген адамдар

үшін іш бұлшық еттерін, жауырын арасында орналасқан бұлшық еттерін (трапециятекес және ромбтекес), арқа бұлшық еттерін (арқаныңтік бұлшық еттері) нығайту керек. Күшті дамыту бірін-бірі өзара байланыстырған сүйектердің, сіңірлердің, сүйекке байланысқан бұлшық еттердің нығаюына әкеледі. Сүйек тығыздығы артады (ондағы кальций құрамы көбейеді), өз кезегінде, бұл сүйектің сынуын, сынық жарақатын алуын төмендетеді. Сондықтан, білім алушылардың күш қабілеттіліктерін дамыту әдістемесі бойынша қозғалып отырған бұл тақырып қазіргі кезеңде өзінің өзектілігін әлі де жоғалтқан жоқ және ол оның одан әрі дамуын талап етеді.

Көптеген ғалымдардың денсаулығында кемістігі бар тұлғалардың ғана емес, барлық адамдардың да дене мәдениетін жетілдіру жолдарын іздеуі әрқашан да қызығушылық тудырады. Қазіргі кезде, қоғам дамуының заманауи шарттарында білім беру мекемелеріндегі білім алушылардың дәстүрлі түрдегі дене тәрбиесі жүйесінің мазмұндық сызбасы мен ұйымдастыруынан, өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау және нығайту міндеттерін тиімді түрде шешетін, осы үдерістің инновациялық педагогикалық технологияларына ауыстыру қажеттілігі пайда болды [7]. Спорттық практикадағы қимыл-қозғалыс әрекеттерінің жетекші элементтерін күрделендіру спортшылар дайындығын жетілдірудің әдістемелік негіздерінің тереңдетілген түрде негізделуін, техникалық шеберліктің сапалы түрдегі одан да жоғары деңгейіне өтуге мүмкіндік беретін қимыл-қозғалыс міндеттерін шешудің жаңа амал-тәсілдерін анықтауды қажет етеді.

Спорттық күрестің әр түрлеріндегі палуандардың техникалық шеберлігі жайлы мәселелер туралы дене шынықтыру және спорт саласындағы оқу және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерде кеңінен көңіл аударылады [8, 25-61 б.б.]. Спортшының техникалық-тактикалық қимыл-әрекет деңгейі, ең алдымен, оның белдесу кезіндегі нәтижесін анықтайды. Бұнымен қоса, жарыстық іс-қызмет барысында едәуір көрсеткіштерге жету үшін, бүгінгі күні барынша маңызды деңгейге жеткен жаттықтыру жүктемесінің жалпы көлемімен байланысты болмақ. Бүгінгі таңда, бұл спорт саласындағы жетекші мамандарды жаттықтыру жүктемесінің көлемін көбейтпей, спортшыларды даярлаудың барынша оңтайландырылған жолдарын іздестіруге мәжбүрлейді. Жоғары білікті палуандарды даярлаудың ғылыми-әдістемелік қамтамасыз етілуі, ең алдымен, неғұрлым әсерлі тиімді техникалық-тактикалық қимыл-әрекеттерді таң-

дауды және оның одан әрі жетілдіруін қажет етеді. Бұл спорттық практикада техникалық-тактикалық қимыл-әрекеттердің құрамы мен құрылымының нәтижелілігінің тез өзгеруімен байланысты [9, 23-46 б.б.].

Зерттеу әдістері мен оны ұйымдастыру. Грек-рим және еркін күрес палуандарының техникалық даярлығының заманауи әдістемесінде спортшылардың қимыл-қозғалыс шеберлігін жетілдірудің уақыт өткен сайын күрделілене беретін өзекті мәселелері заңды түрде көтеріле беруде. Алайда, басқа спорт түрлері сияқты, мұнда да, нәтижесінде, спортшылардың шеберлік деңгейін анықтайтын өзіндік сипатты арнайылығы бар. Палуандардың техникалық даярлығының неғұрлым түрдегі арнайы өзекті түйткілдерге қарсыластың белсенді түрде қарсыласуы арқылы белдесулерді өте жиі өткізу жағдайларында, спортшының арнайы төзімділігі мен жылдамдық-күш қасиеттерінің амал-тәсілдерін, әдістерін оңтайландыру және жетілдіру міндеттерін жатқызуға болады.

Аталмыш әдістер кешені көптеген мамандардың еңбектерінде нәтижелі дамуда және кезінде кеңестік дәуірде дене шынықтыру және спорт саласына сіңірген еңбегі мол ресейлік В.А. Булкин жасақтаған [10, 4-35 б.б.] кешенді бақылау технологиялары бағыттамасында іске асырылуда.

Әрбір спорт түрі және әрбір жарыстарда қамтамасыз етуі мен іске асыруына ықпал ететін факторларға талдау жасау үшін, спорттық нәтиже тәуелді болатын жарыстық іс-қызметтің сипаттамасын нақты анықтаудың негізінде орындалуы керек. Әрбір спорт түрінің арнайы ерекшелігі жарыстық іс-қызметтің нәтижелілігін анықтайтын жетекші элементтер мен тізбектер арқылы шартталады [11, 110-190 б.б.].

Мысалы: конькиде спринтерлік немесе жылдамдата жүгіру кезінде спорттық нәтиже сөренің әсерлі тиімділігіне, сөрелік жүгірудің жылдамдығына, қашықтықтық жылдамдықтың деңгейіне, мәре кезінде жоғары жылдамдықты ұстай алу қабілеттеріне байланысты болады. Жоғарыда аталған жылдамдықты ұстауды қамтамасыз ететін негізгі компоненттерді есепке ала отырып, келесі үдерістерді есепке алған жөн: қарапайым және күрделі реакцияның уақыты, реакция жылдамдығы, бұлшық ет күшінің импульсі, бұлшық ет қысқаруының жылдамдығы, алақатты-анаэробтық үдерістің қуаттылығы мен сыйымдылығы.

Зерттеу нәтижелері мен оны талқылау. Палуандардың арнайы күш қасиеттерін дамыту

мәселелері бойынша арнайы оқу, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді [12] талдау кезінде әртүрлі техникалық қимыл-әрекеттерді орындау барысында спортшының жылдамдық-күш даярлығының деңгейіне үлкен маңыз берілетіні анықталды. Осылайша, едәуір деңгейдегі бұлшық ет күшенулерін таңдаулы түрде көрсете алу қабілеттілігі палуандарға әдіс-тәсілдер кешенін нәтижелі орындауға, жоғары деңгейде техникалық қимыл-әрекеттерді іске асыру сенімділігін уақытылы қабылдауға мүмкіндік береді. Мұндай жағдайларда спортшыда өз күшіне деген сенімділік пайда болады, белдесулер мақсатты түрде бағытталған, шабуылдық және техникалық тұрғыда жан-жақты болады [13].

Палуанның арнайы төзімділігін жетілдіру өзінің бағыттауына сәйкес жаттықтыру жұмыстарының көлемінің өсуінде анықталады. Алайда, күш түсірудің көлемінің өсуі даярлықтың тек базалық негізін ғана қалыптастырады. Онан соң, жарыстық іс-қызмет жағдайларында орындалатын жаттығулар тәртібі бойынша, яғни, жоғары жиіліктегі жұмыстарға ұқсас жаттықтыру үдерісіне ауысу қажет. Бұл жарыстық іс-қызмет талаптары бойынша спортшы ағзасының функционалдық жетілдіруінің қатаң түрдегі сәйкестігі аса қажетті екендігін тағы да дәлелдейді. Бұндай дайындық кезінде спортшылардың арнайы жүктемелерді орындауға деген психикалық тұрақтылығы басқа жағдайларға қарағанда әжептәуір жоғары болады [14].

Жоғары нәтижеге жетудің қажетті шартына қимыл-қозғалыс дағды-машықтарының тұрақтылығы жатады. Бұған жоғарыда аталған нәтижелерді төмендететін факторлар жағдайларындағы ең қуаттысы – жарыстық іс-қызмет үдерісінде көбейіп кететін шаршауды атап көрсеткен жөн. Сондықтан, бүкіл спорттық белдесу барысында қимыл-қозғалыс дағды-машықтарының құрылымын сақтау қабілеттілігін арттыру үшін, шаршау кезінде жаттықтыру жұмыстарын көп қайтара орындауды жетілдіру қажет [15, 87-173 б.б.].

Мәрелік бар күшімен жылдамдата жүгірулер, лақтырулар, баса ұстаулар кездерінде, сонымен бірге, кезеңдер (30 сек.) мен белдесулер (ақтық сайыстарға жақындаған сайын, демалыс уақыттары қысқара береді) арасындағы қысқа мерзімді демалыстар кезінде қайта қалпына ке-

лудің аса тиімділігі үшін арнайы төзімділіктің маңызы зор.

Дене шынықтыру саласындағы білім беру-тәрбие үдерісі айналысушыларда жетекші құрамдас бөлігі болып табылатын өзін-өзі дамыту, өзін-өзі жетілдіру, білімін жетілдіру және өзін-өзі ұйымдастыру дағды-машықтары мен қажеттіліктерін қалыптастыратын жүйесі ретінде қарастырылады: оқу-жаттықтыру үдерісінің, медициналық-педагогикалық, тексеру, дене тәрбиесі мен өзін-өзі диагностилеу тиімділігін талдау; диагностилеу, айналысушылардың денсаулығын түзеу және дене мәдениетінің түрлерін, амалдарын, әдістерін оңтайландыру; жаңа ғылыми мәліметтер негізінде жаңа ақпараттарды қабылдауға, сауықтырудың педагогикалық технологияларын жасақтап, енгізуге бейім мамандарды даярлау.

Қорытынды. Палуанның техникалық қимыл-әрекеттерінің нәтижелілігі, сенімділігі олардың жылдамдық-күш қасиеттеріне, арнайы төзімділігінің деңгейіне байланысты болады, деп айтқан көптеген білікті мамандардың пікірлерімен келіскен абзал [16, 72-98 б.б.].

Оқу-жаттықтыру үдерісін жекелендіру жолдары палуанның арнайы дене даярлығы деңгейінің өсуі есебінен көлемі жоғары жиіліктегі жаттықтыру жүктемесі қорларының өсуі тоқтайды. Өз кезегінде, бұл арнайы-күш даярлығын объективті түрде қадағалауын қажет етеді [17, 27-63 б.б.]. Осыдан кейін, палуандардың дене даярлығы деңгейін анықтайтын арнайы тестілер кешенін жасақтау қажеттілігі пайда болады. Аталмыш жағдай дене, күш дайындықтарымен айналысқысы келетін тұлғалар үшін өзінің ағзасының құрылымын, әсіресе, оның негізгі жүйелері мен қызметтерін білу қажеттілігін растайды. Ол үшін, еш болмаса, ағзаның жастық ерекшеліктерін, оның дене жүктемелеріне деген типтік реакциясын, сүйек пен бұлшық ет құрылысы туралы жалпы ұғымдардың болуы қажет. Бақыланбаған және түзетілмеген кез келген прогрестің тиімділігі аз болады. Күш даярлығы деңгейінің өзгеруін бақылау ерекшелігін білу, осы үдерістің басты құрауышы (компоненті) болып табылады. Күш қабілеттіліктерін дамытатын дене жаттығуларының мазмұны мен орындау техникасын, оларды қолдану технологиясын жақсы білу керек.

Әдебиеттер

- 1 Лешин Е.В., Латышев С.В. Параметры и факторы совершенствования подготовки борцов вольного стиля//Актуальні проблеми фіз. виховання і спорту учнівської та студентської молоді: Матеріали рас. науково-методичної конференції. – Д., 1999. – С. 40-42.
- 2 Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей/ В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
- 3 Воротынецев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых/ А.И. Воротынецев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.
- 4 Ананченко К.В. Основные направления совершенствования технической подготовки борцов дзюдо высокого класса// Слобож. науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2003. – 6 – С. 74-76.
- 5 Сейсенбеков Е.К. Дене шынықтыру және спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық. – Астана: ЕҰУ баспасы, 2011. – 431 б., ISBN 9965-31-425-X
- 6 Келлер В.С., Платонов В.Н. Теор.-мет. аспекты подготовки спортсменов. – Львов, 1993. – 270 с.
- 7 Сейсенбеков Е.К. Күш мүмкіншіліктерінің даму деңгейін жоғарылататын атлетикалық гимнастика арқылы білім алушы жастардың дене тәрбиесін үдерісін жетілдіру // ҚазҰУ Хабаршысы, «Педагогикалық ғылымдар» сериясы – №2 (45). – 2015. – 130-135 б.
- 8 Латышев С.В. Борьба в партере. Науч.-мет. основы совершенствования специальной силовой подготовки в партере борцов вольного стиля: Метод. рекоменд. – Донецк. гос. университет экономики и торговли им. М. Туган-Барановского, 2003. – 60 с.
- 9 Методы исследования в спорте: учебное пособие (под общей редакцией В.П. Филина, А.С. Ровного). – Харьков: Основа, 1992. – 149 с.
- 10 Булкин В.А. Пед. диагностика как фактор управления двиг. деят. спортсменов: Автореф. дист. докт. пед. наук: 13.00.04. – М., 1987. – 45 с.
- 11 Сейсенбеков Е.К. Спорт теориясы мен әдістемесі: оқулық. – Астана: Нұрлы бейне баспасы, 2013. – 331 б. ISBN 9965-31-491-8
- 12 Чочарай З.Ю., Латышев С.В., Езан В.Г. Физ. подготовленность и успешность такт.-техн. действий в партере борцов.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вихов. і спорту: Зб. наук. пр./за ред. С.С. Ермакова. – Х., 2001. – №11. – С. 36-40.
- 13 Южно Ю.А., Чочарай З.Ю., Крутов В.В. Надежность выполнения технических действий и уровень развития силовых качеств в спортивной борьбе// Материалы международной научно-практической конференции “Фізич. культура, спорт та здоров’я нації”, - Винница, 1994.- С. 460-462.
- 14 Камаев О.И., Тропин Ю.Н. Роль специальной силовой подготовке в борьбе // Материалы VIII международной научной конференции Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в ВУЗах / Белгород-Харьков-Красноярск. 2012. – С. 73-76
- 15 Платонов В.М.// Фіз. підг. спортсмена: Навч. посібник./ В.М. Платонов, М.М.Булатова – К. – Олім. л-ра, 1995. – 320 с.
- 16 Техн.-такт. характеристики поединка в спорт. единоборствах/ [Под редакцией А.Ф. Шарикова и О.Б. Малкова]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 224 с.
- 17 Стула В.А., Алабин В.Г., Никитушкин В.Г. Контроль в спорте. – Харьков: Основа, 1995. – 105 с.

**Испамбетова Г.А., Алимханов Е.А., Еланцев А.Б.,
Маутенбаев А.А., Сабырбекова Л.А.**

әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ИНКЛЮЗИВТІ БІЛІМ АЛУШЫ МҮМКІНДІГІ ШЕКТЕУЛІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ДЕНЕ ЖӘНЕ ФУНКЦИОНАЛДЫ ДАЙЫНДЫҚТАРЫНЫҢ САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУЫ

Испамбетова Гульдана Аяпбергеновна, Алимханов Елемес Алимханович,
Еланцев Александр Борисович, Маутенбаев Асқар Амиржанович,
Сабырбекова Лаура Асқарбековна

Инклюзивті білім алушы мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене және функционалды дайындықтарының салыстырмалы талдауы

Аңдатпа. Мақалада авторлар әл-Фараби атындағы ҚазҰУ-де білім алатын мүмкіндігі шектеулі студенттерінің дене және функционалды дайындықтарына сауалнамалар және тестілік сынақтар алу арқылы талдаулар жасайды. Зерттеудің мақсаты, студенттердің денсаулық жағдайын салыстырмалы түрде анықтау арқылы дене шынықтыру сабағын тиімді ұйымдастыру жолдарын анықтауға бағытталған. Сонымен қатар, дене тәрбиесі арқылы ерекше қажеттілікке мұқтаж студенттердің жоғары білім алулары барысында қоғамдық ортамен әлеуметтік қарым-қатынастарын дамытуға жол ашу, мамандық алу барысында бәсекеге қабілетті, жақсы дене дайындығы бар азамат болып шығуларына үлес қосу болып табылады. Алынған деректер инклюзивті білім алушы жоғары оқу орнының студенттері арасында дене шынықтыру сабақтарын тиімді ұйымдастыру әрбір мүмкіндігі шектеулі студенттің жеке мүгедектігін және дене қабілеттері мен функционалды дайындықтарының ерекшеліктерін ескеру қажет екендігін негіздейді.

Түйін сөздер: ЖОО студенттері, мүмкіндігі шектеулі студенттер, дене дайындығы, көрсеткіштер, ұйымдастыру.

Ispambetova Gul'dana, Alimkhanov Yelemes, Elancev Aleksandr, Mautenbaev Askar,
Sabyrbekova Laura

Comparative analysis of the physical and functional training of students with disabilities in inclusive education

Abstract. In the article, the authors analyze the functional and physical conditions of students with disabilities of the first year of al-Farabi Kazakh National University using survey and analysis methods. The aim of the research is to identify ways to effectively organize physical education classes by analyzing the dynamics of changes in the health conditions of students with disabilities. Along with this, by doing physical activity and sports, get a higher education in the chosen specialty, develop a social relationship with society and eventually become a competitive citizen with good physical preparation. The findings suggest that the effective organization of physical education classes, among university students in inclusive education, requires special consideration for the physical and functional training of each student.

Key words: university students, students with disabilities, physical training, indicator, organization.

Испамбетова Гульдана Аяпбергеновна, Алимханов Елемес Алимханович, Еланцев Александр Борисович, Маутенбаев Асқар Амиржанович, Сабырбекова Лаура Асқарбековна

Сравнительный анализ физической и функциональной подготовки студентов с ограниченными возможностями развития в инклюзивном образовании

Аннотация. В статье авторы анализируют функциональную и физическую подготовленность студентов с ограниченными возможностями развития обучающихся на первом курсе в КазНУ имени аль-Фараби, используя методы опроса и анализа. Цель исследования направлена на выявление путей эффективной организации занятий по физической культуре с помощью анализа динамики изменений в состоянии здоровья студентов с ограниченными возможностями развития. Наряду с этим, занимаясь физической культурой и спортом, получить высшее образование по выбранной специальности, развивать социальное отношение с обществом и в итоге стать конкурентоспособным гражданином с хорошей физической подготовкой. Полученные данные свидетельствуют о том, что эффективная организация занятий по физическому воспитанию, среди студентов вуза по инклюзивному образованию требует, особого учета физической и функциональной подготовленности каждого обучающегося.

Ключевые слова: студенты вуза, студенты с ограниченными возможностями развития, физическая подготовленность, показатели, организация.

Кіріспе. Жоғары оқу орнында оқитын студенттердің білім алу ақпаратын қабылдауы мен өңдеу көлемінің өсуі, олардың сабақ барысында ұзақ уақыт қозғалыссыз отыруына әкеліп, қимыл-қозғалыс деңгейінің төмендеуіне, ал ол өз кезегінде студенттің денсаулық жағдайының нашарлауына апаратын негізгі себептің бірі болып отыр.

Жоғары оқу орындары арасында инклюзиялық түрде білім алушы мүмкіндігі шектеулі студенттердің мүгедектік аурулары мен әртүрлі дене дайындығының болуы, олар үшін дене шынықтыру сабағын тиімді өткізу үшін арнайы әдістемелік түрлерін қолдануды қажет етеді. Сондықтан мүмкіндігі шектеулі студенттер үшін дене шынықтыру сабақтарын олардың организмінің функционалдық көрсеткіштері мәліметіне сәйкес құру талап етіледі.

Студенттің дене дамуын тексеру кезінде дененің жұмыс қабілеттілігін анықтайтын морфофункционалдық көрсеткіштерін кешенді салыстырмалы түрде анықтау қажеттігі туындайды.

Барлық адамдар үшін дене жаттығуымен шұғылдану артериалды қан қысымын, жүрек соғу жиілігін төмендетіп, бұлшықет жұмысын арттырып, сүйектерді қатайтып, өкпе көлемін ұлғайтып, шыдамдылықты арттырып, салауатты өмір салтын ұстану сезімін жоғарылату, жетілдіру сияқты артықшылықтары бар екендігін тәжірибе көрсетіп отыр.

Жоғары оқу орындарында инклюзиялық түрде оқитын мүмкіндігі шектеулі студенттердің оқу барысындағы қимыл-қозғалыс тапшылығының орын алуы олардың денсаулықтарына қосымша зиянын тигізеді, мысалы бүйрек жұмысының жетіспеушілігі, семіздік, остеохондроз т.б. Сондықтан дене белсенділігінің жақсы болуы денсаулықты сақтауда өте маңызды орын алады.

Зерттеу нысаны және әдісі. Зерттеуге әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университетінде білім алатын 2016-2017 оқу жылында оқуға түскен жалпы саны 16 адамнан тұратын мүмкіндігі шектеулі студенттер қатыстырылды. Студенттердің функционалдық және дене дайындығын зерттеу университеттің базасы «Диагностикалық орталығы» мен дене шынықтыру кафедрасында жүргізілді. Қатысқан студенттің 11-і қыздар, ал 5-уі ұлдар. Зерттеуге қатысқан студенттердің ішінде 5 - қимыл-қозғалысы зақымданған, 5 – соматикалық (әртүрлі) ауру түрлері бар және 6 көру мүшесі зақымданған студенттер болды.

Зерттеу жұмысы төрт кезеңнен тұрды: бірінші кезеңде университет бойынша мүгедек студенттерге бағытталған ұйымдастыру жұмыстары анықталды.

Алдымен университет аумағындағы «кедергісіз орта» жағдайы зерттелді. Келесі жұмыс барлық факультетте білім алатын мүмкіндігі шектеулі студенттердің жалпы саны мен мүгедектік түрлерін анықтаудан тұрды. Сонымен қатар, бірінші кезеңде студенттермен кездесулер мен конференциялар өткізілді. Кездесу барысында студенттердің жеке ойлары мен ұсыныстарын анықтау мақсатында сауалнамалар жүргізілді. Студенттерге сауалнаманың екі түрі берілді, оның бірі дене шынықтыруға деген көзқарасын сипаттаса [1], екіншісі «кедергісіз орта» жағдайын анықтайтын сауалнамадан тұрды [2]. Кездесу кезіндегі студенттердің жеке ұсыныстары ескерілді. Сондай-ақ, қарастырылып отырған зерттеу тақырыбының мәселесі бойынша ғылыми әдебиеттер қарастырылып, отандық және шетелдегі инклюзивті дене шынықтыру саласындағы ғылыми зерттеу жұмыстары зерттелді. Екінші кезеңде студенттердің бастапқы функционалдық жағдайын анықтау жұмыстары жүргізілді. Студенттердің функционалдық жағдайы түрлі сынақтар арқылы зерттелді. Үшінші кезеңде әрбір студенттің жеке мүмкіншіліктері мен дене дайындығы ескеріле отырып, оларға жаттығу жиынтығы берілді. Ал төртінші кезеңде мүмкіндігі шектеулі студенттердің денсаулық жағдайын салыстыратын отандық стандарттар болмағандықтан студенттерден алынған бастапқы нәтижелерінен кейінгі көрсеткіштерін салыстыру мақсатында сол сынақтар екінші рет жүргізілді. Алынған зерттеу жұмыстары қорытындыланды, нәтижесі шығарылды.

Зерттеу мақсаты. Жоғары оқу орындарында білім алатын мүмкіндігі шектеулі студенттерді дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарымен қамтамасыз ету және болжау үшін дене дайындығы мен функционалдық дайындық деңгейлерін анықтау.

Зерттеу міндеттері:

Мүмкіндігі шектеулі студенттердің бастапқы дене дайындығының функционалдық жағдайын анықтау.

Дене шынықтыру сабақтарында жаттығу жүктемелерін орындағаннан кейінгі студенттердің дене дайындығын, функционалдық жағдайын салыстыру арқылы әрбір студенттің мүгедектік түріне қарай жаттығу кешенін құрастыру.

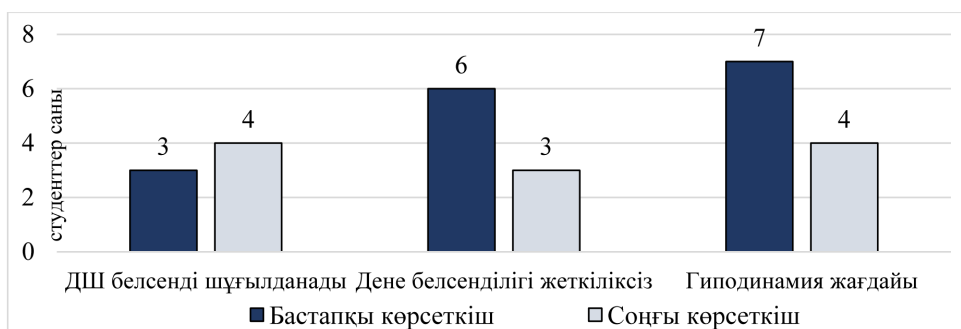
Зерттеу әдістері. Зерттеу әдістеріне кең қолданыстағы функционалдық сынақтар: антропометриялық көрсеткіштер, қалыпты жағдайдағы ЖСЖ, артериалдық қан қысымын өлшеу,

дене белсенділігін анықтайтын халықаралық (IPAQ) сауалнамасы [3], дене шынықтыруға деген көзқарасын анықтайтын жеке сауалнама қолданылды. Р.М. Баевский әдісі бойынша бейімделу әлеуетін анықтау [4], білезік күшін анықтайтын динамометрия әдісі, “iHealth” электронды құралымен қандағы оттегі мөлшерін анықтау, Кетле әдісі бойынша дене салмағының массасы есептелінді [5]. Дене жүктемесі ретінде 12 минуттық жүру мен 30 секундта отырып-тұру жаттығулары қолданылды.

Зерттеу нәтижелері. Зерттеуге қатысқан университет студенттерінің денсаулық жағдайы екі кезеңде зерттелінді. Екі кезеңде де тыныштық күйдегі және жүктемеден кейінгі жағдайы зерттелді.

Студенттердің жүрек-қан тамыр жүйесінің көрсеткіші арқылы дене дайындығы анықталды. Алынған зерттеу нәтижелері төмендегі суреттерде берілген.

Сауалнаманың нәтижесі төмендегі сурет 1-гі көрсеткіштерге ие болды.



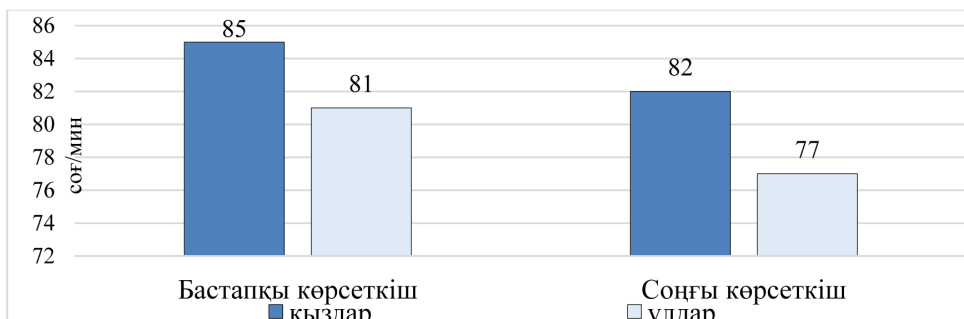
1-сурет – Студенттердің дене белсенділігінің сандық қатынасы

1-сурет бойынша келесі қорытындыға келеміз: бастапқы көрсеткіште зерттеуге мүмкіндігі шектеулі студенттердің 16-сы қатысып, нәтижесі келесідей көрсеткіштерге ие болды:

- 3 студентте дене шынықтырумен белсенді шұғылданады;
- 6 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз деңгейде;
- 7 студент гиподинамиялық жағдайда екені анықталды.

Ал соңғы көрсеткіште зерттеуге қатысқан 11 студенттің нәтижесі (қалған 5 студент әртүрлі себеппен зерттеуге қатыса алмады) келесідей мәнге ие болды:

- 4 студентте дене шынықтырумен белсенді шұғылданады;
- 3 адамда дене белсенділігі жеткіліксіз дәрежеде;
- 4 студентте қозғалыс деңгейі төмен гиподинамия жағдайында.



2-сурет – Қыздар мен ұлдардың қалыпты жағдайдағы жүрек соғу жиілігі

Өткізілген халықаралық сауалнаманың нәтижесі гиподинамия жағдайындағы студенттер

санының бастапқы көрсеткіштегі зерттеумен салыстырғанда азайғаны, ал жеткіліксіз дене

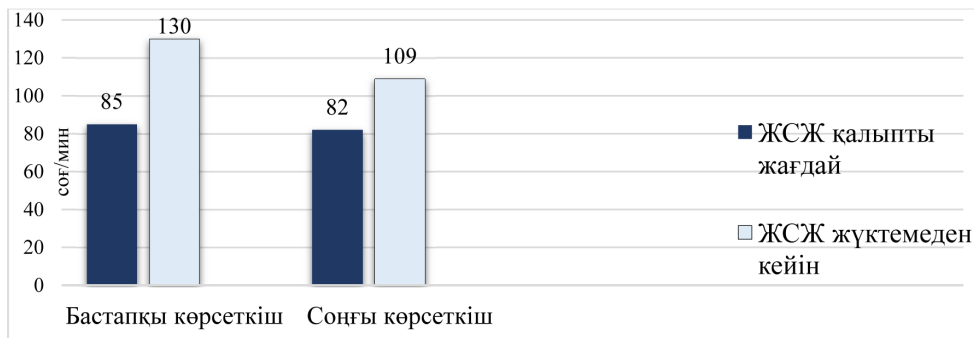
белсенділігі мен белсенді дене шұғылданумен айналысатын студенттердің қатарында алдыңғы зерттеумен салыстырғанда аз ғана өзгеріс болғанын көруге болады. Бұл студенттердің әлі де болса денсаулықтарына көңіл бөліп, жаттығу жүктемесін орындау керек екендігін көрсетеді.

Адамның жүрек соғу жиілігі оның жасына, жынысына, дене дайындығына, стресс деңгейіне, эмоционалдық жағдайына, дене температурасына, аштық сезіміне және қоршаған ортаның ауасына байланысты. Ұлдар мен қыздардың тыныштық күйдегі ЖСЖ көрсеткіштері 2-суретте берілген.

2-сурет қорытындысы бойынша мүмкіндігі шектеулі қыздардың алынған тыныштық күйдегі жүрек соғу жиілігінің көрсеткіші қалыпты жағдайдың (60-80 минутына соғу) жоғарғы шекарасынан 5,8%-ға артқаны, ал соңғы зерттеуде бұл көрсеткіш 2,9%-ға ие болды, яғни 2,3%-ға төмендегені анықталды. Бұл көр-

сеткіш сонда да қалыпты деңгейдің жоғарғы шекарасынан асып тұр. Ал ұлдардың бастапқы кезеңдегі қалыпты жағдайдағы ЖСЖ қалыптыдан аз (1,7%-ға) жоғарылағаны байқалса, екінші кезеңде көрсеткіш 5,6%-ға төмендеп, қалыпты деңгейді көрсеткені анықталды. Бұдан екі кезеңдегі зерттеудің салыстырмалы нәтижесінің 3,9%-ға жақсарғанын көруге болады. Жаттығуды орындағанның әсерінен студенттердің ЖСЖ-не жақсы әсер етіп, оң нәтиже бар деп есептейміз. Жаттығулардың организмге жағымды әсер берген себебінен екінші жылы алынған қыздар мен ұлдардың қалыпты жағдайдағы ЖСЖ бастапқы жылмен салыстырғанда жақсы өзгерістер көрсетті.

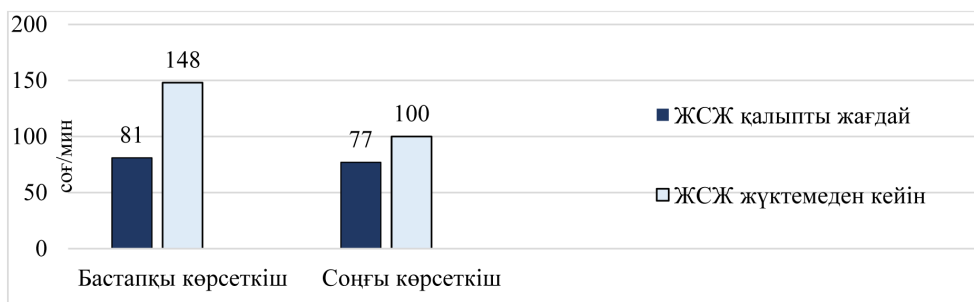
Студенттердің денсаулық жағдайын салыстыру үшін оларға 12 минуттық жүру жүктемесін беру арқылы ЖСЖ көрсеткішін анықтадық. Қыздар мен ұлдардың тыныштық күйдегі және жүктемеден кейінгі ЖСЖ салыстырмалы нәтижесі 3, 4-суреттерде көрсетілген.



3-сурет – Қыздардың қалыпты және жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ)

3-сурет қорытындысы бойынша екі жылдағы тыныштық күйдегі қыздардың ЖСЖ көрсеткіші норманың жоғарғы шекарасынан асады. Ал 12 минуттық жүру жүктемесінен кейінгі алынған көрсеткіш екі жылда әртүрлі нәтиже берді. Бастапқы кезеңде алынған ЖСЖ көрсеткіші 130 соғ/мин

болғаны бұл жастағы студент қыздардың организмне шамадан тыс жүктеме екенін көрсетеді. Ал белгілі мерзімнен кейінгі орындалған жаттығудың әсерінен екінші жылда алынған ЖСЖ 109 соғ/мин көрсеткені олардың жүректерінің жаттығу жүктемесіне бейімделуімен сипатталады.



4-сурет – Ұлдардың қалыпты және жүктемеден кейінгі жүрек соғу жиілігі (ЖСЖ)

4-сурет қорытындысы ұлдардың тыныштық күйдегі ЖСЖ бастапқы кезеңде нормадан 1,7%-ға жоғары екені анықталса, соңғы кезеңде қалыпты күйді көрсетті. Жүктемеден кейінгі ЖСЖ бастапқы зерттеуде әлдеқайда айқын байқалған, яғни бастапқы қалыптан 5,2%-ға көтерілген. Бұл жүрек-қан тамыр жүйесінің жаттығу жүктемесіне дайын емес екендігімен сипатталады.

Белгілі уақыт аралығында жаттығу жиынтығын орындағаннан кейінгі екінші жылғы көрсеткіште жақсы нәтижелер берді. Тыныштық күйдегі ЖСЖ қалыпты жағдайда (77 соғ/мин) болса, жүктемеден кейінгі көрсеткіш те оң нәтиже (100

соғ/мин) берді. Бұл жүректің бөлігі болып келетін тік салалы бұлшық еттің күшті дамуымен айқындалады. Өйткені кешенді жаттығу жиынтығы дененің тек жоғарғы және төменгі бөлігіне әсер етіп қоймай, жүрек-қан тамыр жүйесінің жұмысына да жағымды әсер етеді. Бұл жүрек қызметінің жаттығу жүктемесіне бейімделгенімен сипатталады.

Адамның дене салмағының қалыпты немесе артық салмақ (семіздік) екенін анықтау мақсатында Кетле әдісі бойынша дене массасының индексі есептелінді. Қыздар мен ұлдардың екі кезеңдегі дене массасының индекс көрсеткіштері 5-суретте берілген.

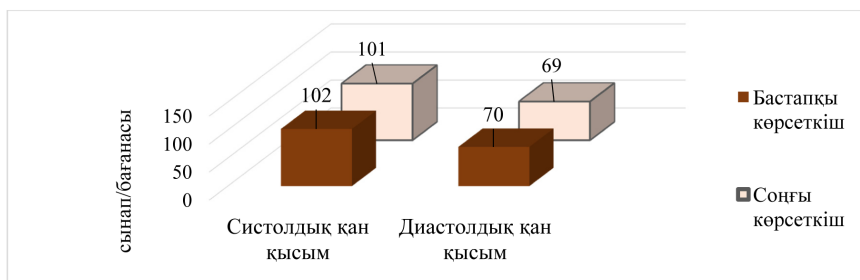


5-сурет – Дене массасының индексі

5-сурет бойынша студенттердің дене салмағының нәтижесі әртүрлі көрсеткіштерге ие болды. Бастапқы кезеңде алынған зерттеу нәтижесінде 7 студентте (43,8%) артық салмақты көрсеткен. Ал 4 студентте (25%) салмақтың жетіспеушілігі байқалды. Зерттеуге қатысқан 5 студентте (31,2%) салмақтары қалыпты көрсеткішті берді. Дене массасының индексі студенттер организміндегі гормондарға, генетикасына, жасына, бұлшық еттің салмағы мен тамақтануына ғана байланысты емес, сонымен қатар, дене жаттығуларының да тікелей әсері бар екенін дәлелдейді. Оны екінші кезеңдегі 8 студенттің салмақтары қалыпты көрсеткішімен, яғни оң нәтиже бергенінен көреміз. Бұл көрсеткіштер студенттерге жаттығу жүктемесі берілгеннен кейінгі нәтиже болып табылады.

Жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметін анықтайтын негізгі көрсеткіштің бірі – артериалдық қан қысымы. Жағымсыз эмоциялар мен жүйкенің шаршауы, шамадан тыс сұйықтықты пайдалану, шамадан тыс организмнің күштенуі сияқты жағдайлардан басқа әртүрлі факторлар артериалдық қысымға кері әсер етеді. Студенттердің екі уақытта алынған қан қысымы нәтижелері төмендегі 6, 7-суреттерде берілген.

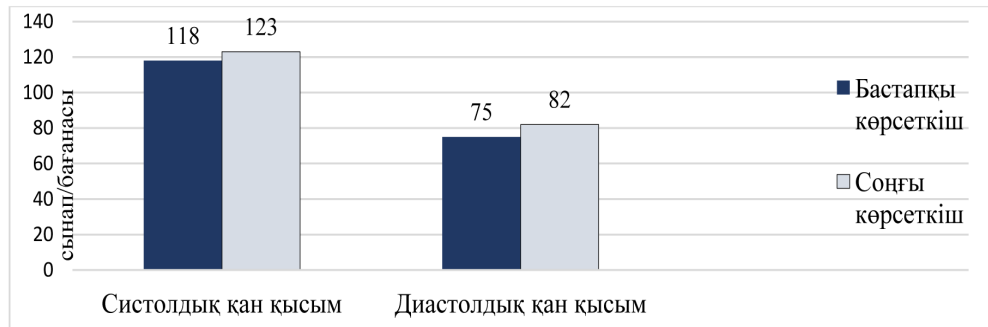
Жүрек-қан тамыр жүйесінің қызметін анықтайтын негізгі көрсеткіштің бірі – артериалдық қан қысымы. Жағымсыз эмоциялар мен жүйкенің шаршауы, шамадан тыс сұйықтықты пайдалану, шамадан тыс организмнің күштенуі сияқты жағдайлардан басқа әртүрлі факторлар артериалдық қысымға кері әсер етеді. Студенттердің екі уақытта алынған қан қысымы нәтижелері төмендегі 6, 7-суреттерде берілген.



6-сурет – Қыздардың артериалдық қан қысымы

6-сурет қорытындысынан қыздардың екі уақыттағы көрсеткіштері қан қысымының қалыпты жағдайдан төмен екендігін көреміз. Жаттығу жүктемесінің қан қысымына

үлкен әсер етпегенін байқауға болады, соңғы көрсеткіште систолдық және диастолдық қан қысымында да үлкен өзгерістер байқалмайды.



7-сурет – Ұлдардың артериалдық қан қысымы

7-сурет бойынша ұлдардың қан қысымы бірінші уақыттағы көрсеткіші қалыпты жағдайдың жоғарғы шекарасынан асатыны байқалды. Екі кезеңде алынған қан қысымының нәтижесінде аса өзгеріс байқалған жоқ. Екі кезеңдегі қан қысымының көрсеткіштері қалыпты жағдайда.

Қандағы гемоглабиннің оттегімен қанығуын анықтау арнайы “iHealth” электронды құралымен өлшенді. Берілген құрал организмнің дене жүктемелеріне деген төзімділігін бағалау үшін қолданылды. Қыздар мен ұлдардың бұл көрсеткіштері 8, 9-суреттерде берілді.



8-сурет – Қыздардың қандағы оттегі мөлшерінің көрсеткіші

8-суреттің қорытындысы қыздардың бірінші кезеңдегі нәтижесі 55%-ы қалыпты жағдайда болса, 46% қалыпты жағдайдан төмен нәтижені көрсетті. Екінші зерттеуде қыздардың қандағы оттегінің көрсеткіші жақсы нәтиже беріп (86%), жоғары көрсеткішке жетті.

Ұлдардың 9-сурет бойынша қандағы оттегі мөлшерінің нәтижесі бірінші кезеңде қалыпты жағдай көрсеткішінен 40%-ға төмен болды, ал қалыптыдан төмен жағдай 20%-ға асып отырғаны анықталды. Соңғы көрсеткіштегі зерттеу жұмысының нәтижесі қалыпты жағдайда 75%-ды, яғни жақсы көрсеткіш-

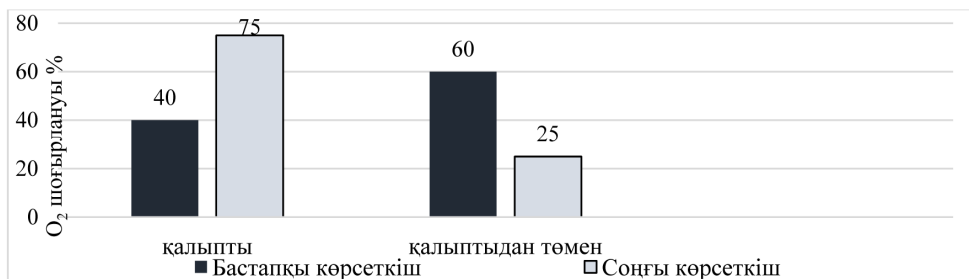
ке өскенін көруге болады. Бұл студенттердің жаттығу жұмыстарын орындауларының тыныс алу жүйесіне жақсы әсер етуімен сипатталады.

Мүмкіндігі шектеулі студенттердің қол білезік күшін өлшеуде динамометр құралы қолданылды. Берілген өлшем пайыздық мөлшермен есептелінді. Алынған зерттеу нәтижелері 10-суретте көрсетілген.

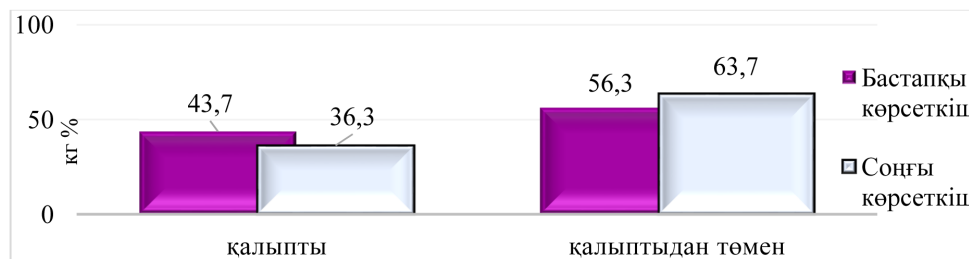
10-сурет қорытындысы бойынша қыздар мен ұлдардың білек күшінің бастапқы көрсеткіштегі нәтижесі 7 адамда (43,7%) қалыпты жағдай екенін, 9 адамда (56,3%) төмен

ЖСЖ бастапқы қалыпқа келмесе де, жағымды өзгеріс бар. Жүктемеден кейін ЖСЖ-нің 10 минут ішінде бастапқы қалыпқа келмеуі

студент қыздардың жаттығуды орындағаннан кейін демалуға қосымша уақытты қажет ететінін дәлелдейді.



9-сурет – Ұлдардың қандағы оттегі мөлшерінің көрсеткіші

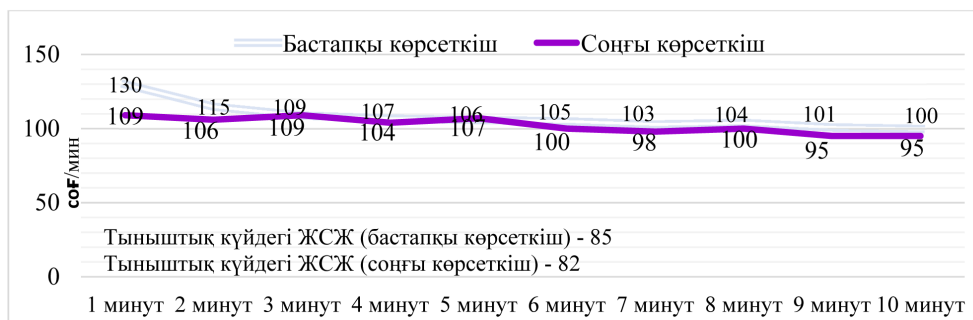


10-сурет – Ерекше қажеттілікке мұқтаж қыздар мен ұлдардың білезік күштерінің пайыздық көрсеткіштері (пайыздық мөлшерде)

Ал ұлдардың жүктемеден кейінгі ЖСЖ бастапқы кезеңде 148 соғ/мин болғаны анық байқалған. Алайда 10 минут ішінде бастапқы қалыпқа түспесе де, өзгеріс болғанын байқаймыз. Бұл да ұлдардың жүктемеден кейін ЖСЖ-нің бастапқы қалпына келуі үшін демалуға қосымша уақытты қажет ететінімен сипатталады. Соңғы кезеңде жүктемеден кейінгі ЖСЖ бастапқы кезеңде

зеңмен салыстарғанда төмен болды. Жаттығу жүктемесінің жүрек-қан тамыр жүйесіне жақсы әсер бергенін байқаймыз. Бұл жүректің жаттығу жүктемесіне бейімделуімен сипатталады.

Зерттеуге қатысушылардың 12 минут аралығында жүріп өткен қашықтығы метрмен есептелінді. Қыздар мен ұлдардың нәтижелері 13-суретте берілді.



11-сурет – 12 минуттық жүру жүктемесінен кейінгі мүмкіндігі шектеулі қыздардың ЖСЖ қалпына келу көрсеткіші



12-сурет – 12 минуттық жүру бойынша ұлдардың ЖСЖ қалпына келу көрсеткіші



13-сурет – Қыздар мен ұлдардың жалпы жүріп өткен қашықтығы

13-сурет бойынша қыздар мен ұлдардың жүріп өткен қашықтығында аз болса да, өзгеріс бар. Бастапқы кезеңде қыздардың жүріп өткен қашықтығы 1024 м көрсетсе, екінші жылғы зерттеуде көрсеткіште 60 м артты. Ұлдарда бастапқы кезеңде қашықтық 1136 м жүріп өтсе, соңғы көрсеткіште 80 метрге артық жүргенін көреміз. Жақсы өзгеріске қарай тенденция бар.

Өткізілген зерттеу жұмыстары студенттердің дене дайындықтарының әлі де болса төмен екендігін көрсетті. Зерттеуге қатысушылар дене шынықтыру арқылы дененің қимыл-қозғалысы артатындығын, денсаулықты сақтаудағы маңыздылығын айтып, өмірге қажеттілігін көрсете келе дене шынықтыру жаттығуларын орындамаған кезде денсаулығының нашарлайтындығын байқаған. Церебралды параличпен ауыратын қатысушы дене белсенділігін тұрақты шұғылданбаған кезде, оның бұлшық еті жиырылып, тартылып, аяқ-қолдары қатайып, қозғала алмайтындай жағдайға келетінін жеткізеді. Сондықтан дене қызметін тұрақты қалыпта ұстап тұру үшін оған қимыл-қозғалыс үнемі қажет деп санайды. Мүмкіндігі шектеулі студенттердің дене және функционалдық жағдайын кешенді бағалау нәтижелері осы топтағы студенттерге арналған дене шынықтыру жұмыстарын жетілдіру жолдарын қарастыру қажеттігін көрсетеді.

Ол үшін мүмкіндігі шектеулі студенттерді мүгедектік ауруларына қарай кішігірім топшаларға бөліп, сараланған дене жүктемелерін орындату қажеттігі туындайды. Дене шынықтыру сабағын мүмкіндігі шектеулі студенттерге жаттықтыру жүктемесін берудің қағидаларын орындай отырып өткізуді қажет етеді, сонымен қатар, мүмкіндігі шектеулі студенттерге арналған арнайы сынақ нормативтерін жетілдіру қажеттігі туындайды.

Қорытынды:

1. Инклюзивті түрде оқитын мүмкіндігі шектеулі студенттердің басым көпшілігінің функционалды жұмыс қабілеттіліктері және дене дайындықтарын жетілдіру қажет екендігі анықталды;

2. Мүмкіндігі шектеулі студенттерге арналған дене шынықтыру әдістемесін жетілдіру және сараланған дене жүктемелерін беруді іске асыру қажеттігі туындайды;

3. Мүмкіндігі шектеулі студенттерге арналған арнайы сынақ нормативтерін жетілдіру қажеттігі туындайды;

4. Дене жаттығуларының тиімділігі мүмкіндігі шектеулі тұлғаның жеке ерекшелігін ескерумен қатар, жүктеменің медициналық-педагогикалық әдістемелік сипаттарына қарай қолдану қажеттігі ұсынылады.

Әдебиеттер

- 1 Мажинов Б.М. Жоғары оқу орындарында мүгедек студенттерге білім берудің ұйымдастырушылық-педагогикалық шарттары: философия докторы (Ph.D).....дайындалған диссерт.: 378.091.12-096.26. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті. – Алматы, 2017. – Б. 12-13.
- 2 Вишнякова Н.П. Отношение студентов университета, имеющих ограниченные возможности здоровья, к физической культуре и спорту // Роль и место адаптивной физической культуры и спорта для развития и совершенствования двигательной сферы, коммуникативного и личностного потенциала студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья и инвалидов в условиях вузовского профессионального обучения. – Алматы, 2014. – С. 5.
- 3 <https://sites.google.com/site/theipaq/home>
- 4 Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина, 1997. – 265 с. – С. 52-54.
- 5 Renehan A.G. et al. Body-mass index and incidence of cancer: a systematic review and meta-analysis of prospective observational studies //The Lancet. – 2008. – Т. 371. – №. 9612. – С. 569-578.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



FTAMP 77.03.15

**¹Иргебаев М.И., ¹Макогонов А.Н., ²Қарлыбаев М.С.,
¹Закирьянов Б.Қ., ³Омаров Қ.М.**

¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

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

³Қазақ ұлттық педагогика университеті, Алматы, Қазақстан

ТУРИСТЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ДАЙЫНДЫҚ ДЕҢГЕЙІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ТАУЛЫ ЖОРЫҚТА ЖҮКТЕМЕГЕ БЕЙІМДЕЛУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Иргебаев Мақсат Ислямович, Макогонов Александр Николаевич, Қарлыбаев Мурат Сағынғалиевич, Закирьянов Бауржан Қайратович, Омаров Қайрат Маханбетқұлович

Туристердің физикалық дайындық деңгейіне байланысты таулы жорықта жүктемеге бейімделу ерекшеліктері

Аңдатпа. Мақалада, таулы дәрежелі жорықтарын дайындау және өткізу кезінде, жорыққа қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және денсаулығы мен өміріне қамқорлық мәселесі қарастырылған. Сонымен қатар, мақалада туристердің дайындық деңгейінің айырмашылығына байланысты биік таулы жағдайына бейімделу процесінде физикалық жүктемені орындау қабылеттілігі жөніндегі мәселелер қаралады. Стандартты физикалық жүктемелерді сынақ ретінде пайдалана отырып, биік таулы жағдайда ұзақ уақыт болуға бейімделуді қалыптастырудағы жекелек ерекшеліктерін зерттеу, таулы спорттық жорықты өтуге туристік топтарды жасақтауда, сондай-ақ, әртүрлі кәсіби әрекеттерін атқару мақсатында биік таулы аймақтарға аттанатын тұлғалар үшін үлкен теориялық қызығушылыққа және практикалық маңызға ие. Арнайы электронды құрылғыларды пайдалана отырып, биік таулы жағдайда ағзаға түсетін физикалық жүктемеге қайтаратын әсерді өлшеу, жорыққа қатысушылардың биік таулы жағдайға бейімделу деңгейін, сондай-ақ физикалық жағдайын қадағалауға және жүктемелерді жоспарлау мен реттеуге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: туристік жорық, оттегі тапшылығы, тау бедері, қозғалыс режимін оңтайландыру, биік таулы жағдай, бұлшық ет жұмысы, гипокания, оксиметрия.

Zakeryanov Baurzhan, Makogonov Alexandr, Irgebayev Maxat, Kartybayev Murat, Omarov Kairat

Features of adaptation of tourists to physical activities in mountain terms in dependence on preparation

Abstract. The questions of observance of safety are examined in the article, caring about a health and life of participants of hike during preparation and realization of mountain category hike. In addition, in the article capacities are examined for self-control of physical activities during a sport hike and adaptation of tourists to the terms of highland depending on individual distinctions. Consideration of individual possibilities of adaptation of man to the protracted stay in a highland, and using as a test of standard physical activities, large theoretical interest presents and has an important practical value for the decision of questions of selection of tourists in a group for passing of mountain sporting hike, and also persons directed in alpine districts for implementation of different types of professional activity. Fixing the body's reaction to physical exertion in the highlands, using special electronic devices, allows you to control the level of adaptation to the highlands, as well as the physical condition of the participants, plan and regulate the load.

Key words: tourist trip, oxygen deficiency, mountainous terrain, optimization of driving conditions, high mountains, muscular work, hypoxemia, oximetry.

Иргебаев Мақсат Ислямович, Макогонов Александр Николаевич, Қарлыбаев Мурат Сағынғалиевич, Закирьянов Бауржан Қайратович, Омаров Қайрат Маханбетқұлович

Особенности адаптации туристов к нагрузкам в горном походе в зависимости от физической подготовки

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы соблюдения безопасности, забота о здоровье и жизни участников похода во время подготовки и проведения горного категорийного похода. Кроме того, в статье рассматриваются способности к выдерживанию физических нагрузок в ходе спортивного похода и адаптации туристов к условиям высокогорья в зависимости от индивидуальных различий. Рассмотрение индивидуальных возможностей адаптации человека к длительному пребыванию в высокогорье и использование в качестве теста стандартных физических нагрузок имеет большой как теоретический интерес, так и важное практическое значение для решения вопросов комплектования группы для прохождения горного спортивного похода, а также специалистов, отправляющихся в высокогорные районы для выполнения профессиональной работы в различных отраслях.

Фиксирование реакции организма на физические нагрузки в условиях высокогорья с использованием специальных электронных приборов помогает осуществить контроль за уровнем адаптации к условиям высокогорья, а также за физическо-психологическим состоянием туристов, участников похода, планировать и регулировать нагрузки.

Ключевые слова: горный поход, нехватка кислорода, рельеф, оптимизация режимов движения, высокогорье, мышечная работа, гипокапния, оксиметрия.

Кіріспе. Қандай іс-әрекет жасамас бұрын, оның түпкі нәтижесіне жету жолдарын қарастырған жөн. Осы жолда ең бастапқы мәселе – осы шараға қатысушылардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету.

Туристтік жорық кезінде адамның денсаулығы мен өміріне көптеген қауіп пен тәуекел төнеді. Биік таулы жерлерде адам ағзасында оттегі жетіспейді. Сәйкесінше, теңіз деңгейінен 3000 метр биіктікте, қажетті деңгейде бейімделусіз, адамның ұзақ уақытта болуы қатысушылар үшін де, топ үшін де проблемаларды анықтайды. Медицинада қанның оттегімен қаныққандығын оттегінің сатурациясы деп аталады және адам денсаулығының көрсеткіштерінің бірі болып табылады [1]. Аса маңызды құрылғылардың арасында диагностикалық қондырғылар, атап айтқанда, қандағы оттегінің өлшеу құрылғысы пульсоксиметр деп аталады.

Қандағы оттегінің қанығуы мен жүрек соғу жиілігінің деректерін уақытында алу бізге әрбір қатысушыны бейімдеу деңгейін бақылауға мүмкіндік береді. Осылайша, біз демалыс күндері жорықтарды ұйымдастыру барысында топқа қатысушыларды таңдау процесін жеңілдетеміз.

Максималды дәрежесінде қауіпсіздікті сақтай отырып, 1-ші және 2-ші күрделілік дәрежесіндегі спорттық тау жорығын ұйымдастыру және өткізу белгілі бір шарттарды орындауды талап етеді. Қатысушылар үшін маңызды жағдайлардың бірі – биік таулы жағдайларға бейімделу деңгейі. Адамның таудың жағдайына бейімделуі функционалды бейімделу механизмін оттегі жетіспеушілігіне жұмылдырумен қатар жүреді. Физиологиялық жүйелердің арқасында, адам ағзасына оттекті тасымалдау күшейтіледі және биохимиялық механизмдер арқасында аэробты метаболизм процестерінде оттегін пайдаланудың тиімділігі артады [2].

Тау жағдайына бейімделу процесін сүйемелдейтін қан жүйесінде бейімделудің өзгеруі негізінен оның оттегі тасымалының мүмкіндіктерін жоғарылатуымен байланысты. Тауға көтерілгеннен кейін алғаш рет эритроциттердің саны мен гемоглобиннің концентрациясы көбі-

несе оның қоймадан жұмылдыру нәтижесінде қанның қоюлануына байланысты болады.

Қандағы гемоглобин мөлшері бірте-бірте артады. Әдетте гемоглобин қалыптасуы 3500 м биіктікке тұрақтандыру екінші немесе үшінші аптаның басында тауға бейімделуге келеді. Гемоглобин қалыптасуының қандағы қалыпты оттегінің қамтамасыз ететін деңгейде тұрақтандыру сәті белгілі бір биіктікте бейімделу талаптарының бірі болып табылады [3].

Барометрлік қысымның төмендеуі қандағы оттегінің ішінара қысымының төмендеуіне себеп болады. Өкпе желдетуін күшейтуге байланысты, атмосфералық ауада толығымен (орта тауларда) және ішінара (биік таулы жерлерде) PO_2 -нің төмендеуі үшін толығымен өтеуге болады. Жоғары деңгейдегі гипervентиляция, өкпенің оттегін жеткізуді арттыру, сонымен қатар көміртегі диоксидінен альвеолярлы ауадан және қаннан артық жууға әкеледі.

Сондықтан альвеолярлық газдағы және биіктікте жиынтық ретінде CO_2 мазмұны төмендейді және гипокапния феномені дамиды. Оттегінің болмауы бұлшық еттегі көмірсулардың қалыпты тотығуына кедергі келтіреді және тотықсыздандырылған метаболизм өнімдерінде, атап айтқанда, сүт қышқылын да организмде айтарлықтай жинақталуды тудырады [4].

Бұл жинақ ферменттердің жұмысын бұзады, метаболизм процесінің бұзылуына және қысуына әкеледі. Сондықтан таулардағы жұмыс қабілеті әлеуеті күрт төмендейді. Қандағы сүт қышқылы – бұл анаэробты метаболизм процестерінің белсенділендіруін бағалау тұрғысынан бұлшықет жүктемесіне адамның жауаптарының маңызды диагностикалық көрсеткіші. Биіктікте болудың бүкіл кезеңінде физикалық жүктемелерді қолдану сүт қышқылының қалыптасуымен (теңіздің деңгейімен салыстырғанда) артуымен байланысты.

Ең жалпы түрде адамның жұмыс қабілетін, жүктемені және жұмыстарды орындауға қабілетті организмнің қасиеті ретінде анықтайды. Жұмыс қабілеттілігі тұжырымдамасы белгілі бір уақыт ішінде адамның мүмкін әлеуетімен және белгілі бір жұмыста барынша мүмкін болатын

жұмысты толтырудың тиімділігімен байланысты. Жазық жерлерде 16-19%-ға жұмыс күшінің төмендеуі созылмалы шаршағандықтың белгісі, ал 19% -дан астамы – асыра бағалануы.

Қозғалыс режимін оңтайландыруға байланысты теориялық және практикалық тұрғыда маңызды мәселе – таулы жағдайлардағы жүктемені реттеу, ол адамның жеке еңбек қабілеттілігін ескере отырып жүзеге асырылуы керек, себебі оның деңгейі – биік жерлерге адам бейімделуінің ең ақпараттандыратын индикаторы.

Өкпенің ұлпасынан организмге дейін оттегін тасымалдау үшін қызыл қан жасушаларында болатын гемоглобин жауап береді. Денсаулық деңгейінің көрсеткіштерінің бірі гемоглобиннің әр молекуласы 4 оттегі молекуласын сақтаған жағдайда қанның оттегі қанықтылығының дәрежесі болып табылады. Оттегінің сақталуын және оны ішкі органдарға жеткізу қабілеті қанның гемоглобин деңгейімен, сондай-ақ адамның тыныс алу жүйесінің денсаулық жағдайымен анықталады. Сондықтан пульсоксиметрия диагностиканың бір түрі ретінде пайдаланылады. Соңғы уақытқа дейін оны пайдалану белгілі бір қиындықтарға байланысты болды: арнайы жабдықтардың болмауы, зерттеудің бұл түрінің құнының қымбат болуы, сондай-ақ кешенді талдау қажеттілігі.

Қазіргі уақытта жағдай түбегейлі өзгерді. Тау туризмі саласында үздіксіз зерттеулер мен әзірлемелер жыл сайын біздің жұмысымызды жеңілдетуге және қауіпсіз етуге арналған заманауи мамандандырылған жабдықтармен жарақтандырылады. Импульсті оксиметр – бұл қандағы оттекті өлшеуге арналған құрылғы. Осы құрылғыларда қолданылатын технология өте күрделі және екі физикалық қағидаға негізделген:

- гемоглобин арқылы қанның оттегінің қанығу деңгейіне байланысты жеңіл толқындардың сіңуіндегі өзгерістер;

- әр жүрек соғысында артериалды тамыр арқылы жарық ағынын пульсациялау.

Пульсоксиметрдің негізгі міндеті – қандағы оттегін тасымалдау және жүрек соғу жиілігі туралы деректерді тез алу. Өлшеу үшін сенсор саусаққа бекітіледі (мұрын қанаты, құлаққап, маңдай – құрылғы құрылғының дизайны мен өлшеу әдісінің негізінде таңдалады).

Пульсоксиметрлерді практикалық қолдану бойынша ұсыныстар:

- құрылғыны қосқаннан кейін, дереу ішкі өзін-өзі дайындауды жүзеге асырады және белгілі бір уақыттан кейін өлшеу үшін дайындық жағдайына келеді;

- өлшеулердің дәлдігі сенсордың өлшемдері мен оған қосылған дене бөлігінің сәйкестігі – бұл талаптарды қанағаттандыру үшін әртүрлі фигуралар мен өлшемдердегі сенсорларға сәйкес келеді;

- сенсорды орнатқан кезде өлшеу үшін таңдалған дене бөлігінде артық қысымның алдын алу керек;

- экранда бірден емес, белгілі бір уақыттан кейін сенімді нәтижелер пайда болады.

Пульсоксиметрия қанның дәстүрлі газды талдаумен салыстырғанда, дәлірек нәтиже береді, инвазивті араласуды қажет етпейді және мүлде ауыртпалықсыз.

Зерттеуді ұйымдастыру. Қыркүйектің алғашқы онкүндігінде Қазақ спорт және туризм академиясының, туризм факультетінің студенттері 1-ші күрделілік дәрежесіндегі тау жорығына қатысты.

Жорықтың мақсаты – «Туризмнің белсенді түрлерінің техникасы мен тактикасы» пәні бойынша, оқу орнында алған студенттердің теориялық білімдерін іс жүзінде тәжірибеде жинақтау. Маршруттың өтуі барысында келесі міндеттер шешілді: Іле Алатауының табиғи және рекреациялық әлеуетімен танысу; таулы жердегі табиғи кедергілерді жеңу бойынша техникалық және тактикалық дағдылар мен икемдерді жетілдіру; туристік жорықтарды дайындау және өткізу туралы білімін нығайту.

Тау жорығын өтуі үшін мынадай маршрут әзірленді: Алматы қ. – Ақбұлақ аял. – Көкжайлау қыраты – Казачка өз. – Үлкен Алматы шатқалы – сан. Алма арасан – Өту шатқалы – Жусалы кезең асуы (д/ж) – Озерная өз. – Туристер асуы (1А, 4010 м) – Туристер мұзд. – сол жақ Талғар өз. – Күнді алаңқайы – Талғар асуы (д/ж) – Богданович мұзд. – Оқушы асуы (1А, 3650 м) – кіші Алматы шатқалы – Шымбұлақ т.ш/к – Медеу т/к – Алматы қ. [5].

Маршруттың жалпы қашықтығы 108 км. Маршруттың басталуы теңіз деңгейінен 1550 метр биіктікте, аяқталуы 1690 м биіктіктегі Медеу спорт кешенінде аяқталады, маршруттың ең биік нүктесі – Туристер асуы 1А, 4010 м, биіктік аралығы 2460 м.

Зерттеу мақсаты, жорыққа қатысушылардың бейімделуіне биіктіктің өзгеруінің әсерін анықтау болып табылады.

Осы мақсатқа жету үшін келесі міндеттер орындалды:

- таңдалған ғылыми тақырып бойынша әдебиеттерді шолу;

- пульсоксиметрдің жұмыс істеу барысымен танысу және талдау;

– 1 күрделілік дәрежедегі тау жорығы барысында зерттеулерді әзірлеу, ұйымдастыру және жүргізу.

Зерттеу әдістері. Негізгі өлшемдер теңіз деңгейінен 3 мың метр биіктікте орындалды. Алдын ала өлшеулер жорыққа дайындық кезінде Академия базасында, белсенді демалыс жағдайында жасалды (1-кесте). Қаты-

сушылардың негізгі контингенті демалыс күндері серуендеу тәжірибесіне ие. Топ жетекшісі 2-ші күрделілік дәрежесі элементтері бар 1-ші күрделілік дәрежесіндегі жорыққа қатысқан. Топтың нұсқаушысы – 5-ші күрделілік дәрежедегі жорыққа қатысып, үшінші күрделілік дәрежедегі жорық басшылығына қатысқан.

1-кесте – Қандағы оттегін тасымалдауды алдын ала өлшеу деректері (ҚазСТА базасында)

№	Зерттелушілер	Жасы	Сатурация O ₂	ҚТСЖ
1	И.М.	48	99	68
2	Т.Б.	29	98	76
3	Ж.А.	19	99	74
4	Ж.А.	19	98	82
5	К.Т.	18	98	75
6	А.А.	18	99	76
7	Т.А.	18	98	78
8	С.Б.	19	98	72
9	К.Д.	20	99	70
\bar{X}		23	98,4	74,5
$m(\bar{x})$		0,22	1,2	4,01

Жорықтың үшінші күні, Жусалы-Кезең асуында (д/ж, 3363 м) сатурацияның бірінші өлшемі жүргізілді. Бұл күндері топ негізінен өрге қарай, аса физикалық жүктемесіз, биік-

тік айырмашылығы аз жерлерде жүрді. Түнеулер қолайсыз ауа райында, салыстырмалы түрде тегіс жерлерде қалыпты жағдайда болды (2-кесте).

2-кесте – Таулы жорық кезінде оттегін тасымалдауын өлшеудің алғашқы деректері

№	Зерттелушілер	Жасы	Сатурация O ₂	ҚТСЖ
1	И.М.	48	87	104
2	Т.Б.	29	87	123
3	Ж.А.	19	87	135
4	Ж.А.	19	80	118
5	К.Т.	18	82	138
6	А.А.	18	92	115
7	Т.А.	18	70	135
8	С.Б.	19	82	122
9	К.Д.	20	98	106
\bar{X}		23	85	125
$m(\bar{x})$		0,22	5,32	8,6

Өлшеу нәтижелері көрсеткіштердің үлкен шашырауын көрсетеді. Мұны, ең алдымен, қатысушылар арасында тәжірибе болмағандығымен түсіндіре аламыз, өйткені жазғы демалыстарда олар таулы жағдайларда белсенді саяхаттан қол үзді; қатысушылардың көпшілігінде күрделі жорықтар тәжірибесінің жоқтығы. Тау ауданында өскен және өмір сүрген адамдарға тән, кейбір қатысушылардың көрсеткіштері жақсы, өйткені оларда табиғи бейімделу процесі бар.

Екінші өлшеу алтыншы күні Талғар (д/ж, 3160 м) асуында өткізілді. Ауа-райы бірінші күн-

дерден ерекшеленбейді. Топтың психологиялық жағдайы тұрақты. Кейде жауын-шашын қатысушылардың мазасын алаңдатты. Маршрут бойындағы бірінші өлшемнен кейін үлкен биіктік айырмашылықтары болды. Атап айтқанда, 3363 м биіктіктен (Жусалы-Кезеңасуы, д/ж) қатысушылар Үлкен Алматы көліне 2,550 м биіктікке түсті. Содан кейін – 4010 м биіктікке дейін Туристер (1А) асуына көтерілді (3-кесте).

Кестедегі берілген деректер екінші өлшеу нәтижелері, барлық жорыққа қатысушыларда шағын болса да оң өзгерістер бар екенін көрсетеді.

3-кесте – Таулы жорық кезінде оттегін тасымалдауын екінші өлшеудің деректері

№	Зерттелушілер	Жасы	Сатурация O ₂	ҚТСЖ
1	И.М.	48	92	86
2	Т.Б.	29	91	88
3	Ж.А.	19	92	82
4	Ж.А.	19	86	96
5	К.Т.	18	85	84
6	А.А.	18	94	88
7	Т.А.	18	92	95
8	С.Б.	19	86	85
9	К.Д.	20	98	85
	\bar{x}	23	90,6	87,6
	$m(\bar{x})$	0,22	3,61	4,56

Жорықтың алтыншы күнгі өлшем көрсеткіштері, үшінші күнгі көрсеткішке қарағанда 3,7 пайызға өскенін көрсетті. Тиісінше, қатысу-

шылардың физикалық жұмыс қабілетінің артуы байқалады (4 кесте).

4-кесте – Қан тасымалдау көрсеткішінің өзгеруі

№	Зерттелушілер	Жасы	Сатурация O ₂	ҚТСЖ
1	1 өлшеу	23	85	125
2	2 өлшеу	23	90,6	87,6
	\bar{x}	23	87,8	106,3
	$m(\bar{x})$	0,22	5,6	4,56
	C%		3,7	15,9

Қорытынды. Байқаудың нәтижелері тауда жаяу жүру кезінде, тіпті шағын жүктеме кезінде, жүрек соғу жылдамдығының жоғарылауы оттегі

жетіспеушілігін тудыруы мүмкін екендігін көрсетеді. O₂ тасымалдау өте күрделі, оның салдары гипоксияға әкелуі мүмкін.

Ағзаның жоғары биіктікке бейімделуі өте ұзақ процесс. Байқаудың нәтижелері алтыншы күні оттегін тасымалдау, сапардың үшінші күніне қатысты көрсеткіштерінің өсу динамикасын көрсетеді. Сондықтан, биіктікке дайындық сапардан бұрын басталуы керек.

Тау жорығы жағдайында туристің ағзасына әсер болатын жүктемелер, оның физикалық мүмкіндіктеріне өте жоғары талаптар қояды. Сондықтан, теңіз деңгейінен 3000 метр биіктікке жиі көтеріліп тұру, бейімделу процесіне оң әсер етеді. Бейімделу процесі туристің біліктілігіне тікелей байланысты. Ол, дайындығы жоғары қатысушы үшін аз дайындалғаннан гөрі

едәуір жоғары. Пульсоксиметрлерді қолданудан қандағы оттегінің тасымалдауы және жүрек соғу жиілігі туралы деректерді тез алуға болады. Бұл әрбір жорыққа қатысушының бейімделу деңгейін бақылап отыруға мүмкіндік береді. Осылайша, әр демалыс күндік жорықтар кезінде, топтарды жасақтау барысында, қатысушыларды топқа іріктеп алу процесін жеңілдетеді. Өлшеуді жүргізу үшін құралды аялдау кезінде қосып, датчикті саусағыңызға киіп және бірнеше секундтан кейін деректерді тіркеу жеткілікті. Сонымен қатар, пульсоксиметр зерттеуге жұмсалған уақытты үнемдеуге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер

- 1 Иванов А.С. Физиологические аспекты использования горных условий в системе физической культуры и спорта: учебное пособие. – Алматы, 1998. – С. 107.
- 2 Солодков А.С. О механизмах развития утомления и его динамика при напряженной мышечной деятельности // Гипоксия нагрузки, математическое моделирование, прогнозирование и коррекция. – Киев, 1990. – С.78-80.
- 3 Маженов С.Т., Иргебаев М.И., Карнаух Н.А., Кутергина Н.В. Влияние туристского горного похода на физическую работоспособность студентов ВУЗов г. Алматы // Международная научно-практическая конференция «Физическая культура и конкурентоспособность страны». – Алматы, 2010. – С. 127.
- 4 Макогонов А.Н. Оптимизация двигательной деятельности туристов в горной и пустынной местности // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2003. – №1.
- 5 Иргебаев М.И. Влияние высоты на адаптацию к горным условиям во время спортивных походов // Теория и методика физической культуры. – Алматы, №2, 2017. – С. 17-22.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Жанганатова К.Н., кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Ескалиев М.З., кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Берекбусунова Г. М., докторант Казахского национального педагогического университета им. Абая, г. Алматы, Казахстан
Белегова А.А., докторант Казахского национального педагогического университета им. Абая, г. Алматы, Казахстан
Сайлинова К. К., кандидат психологических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан
Рыскалиев С.Н., докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Андрущишин И.Ф., доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Дошыбеков А.Б., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Уанбаев Е.Қ., кандидат педагогических наук, профессор, Восточно-Казахстанский государственный университет им. С. Аманжолова, г. Усть-Каменогорск, Казахстан
Жунусбеков Ж.И., кандидат педагогических наук, профессор, ЗТРК, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Габдуллин А.Б., докторант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Кулбаев А.Т., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Сыдыков Н., докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Джамалов Д.Д., профессор, ЗТРК, Казахский национальный аграрный университет, г. Алматы, Казахстан
Кудериев Ж.К., ст.преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Жетимеков Е.Т., Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им. М.Оспанова, г. Актобе, Казахстан
Кубиева С.С., кандидат педагогических наук, Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан
Ботагариев Т.А., д.п.н., профессор, Актыбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан
Отаралы С.Ж., докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Жуманова А.С., доктор педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Онгарбаева Д.Т., кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Сабырбек Ж.Б., доктор PhD, старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Аликей А., старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби
Доскараев Д.Б., Федерация тенниса Казахстана, г. Астана, Казахстан
Алтынбек Е.Т., МНС НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Доскараев Б.М., доктор педагогических наук, профессор, НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Бекембетова Р.А., кандидат биологических наук, доцент, НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Макогонов А.Н., доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, Казахстан
Макогонова Т.А., научный сотрудник НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Шалабаева Л.И., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Федоров А.И., кандидат педагогических наук, доцент, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия
Болдырев Б.Н., кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан
Санауов Ж.А., докторант Казахской академии спорта и туризма, Казахская академия спорта и туризма г. Алматы, Казахстан

Шепетюк Н.М., кандидат педагогических наук, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Конакбаев Б.М., докторант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Шепетюк М.Н., кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Кубашева Н.Д., магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Альмуханбетова Г.Н., магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Кусакбаева Б.А., магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Имангалиева М.М., магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Кашкын Ж.С., магистрант, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Галиева Г.Б., кандидат медицинских наук, Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан

Маусумбаева А.М., кандидат сельскохозяйственных наук, Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан

Озенбаев М.Р., старший преподаватель, Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан

Килыбаев К.К., Жетысуский государственный университет им. И. Жансугурова, г. Талдыкорган, Казахстан

Токкулинова Г. К., кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Сейсенбеков Е.К., Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

Тастанов Ә.Ж., кандидат педагогических наук, доцент, М. Тынышпаев атындағы Қазақ Көлік және коммуникациялар академиясы, г. Алматы, Казахстан

Сақаева Л.Б., Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

Әшімханов Ф.Р., Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, г. Алматы, Казахстан

Телахынов Е.Б. Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, г. Алматы, Казахстан

Испамбетова Г.А., докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Алимханов Е.А., доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Еланцев А.Б., кандидат медицинских наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Маутенбаев А.А., кандидат биологических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Сабырбекова Л.А., Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

Иргебаев М.И., доктор PhD Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Макогонов А.Н., доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Қарлыбаев М.С., Казахская академия искусств им. Т. Жургенова, г. Алматы, Казахстан

Закирьянов Б.К., доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

Омаров К.М., кандидат педагогических наук, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Казахстан

Туралбаева А.Т., доктор философии (PhD), АО «Орлеу» национальный центр повышения квалификации, г. Алматы, Казахстан

Маршалхан А., Казахский национальный медицинский университет им. С.Д. Асфендиярова, г. Алматы, Казахстан

Джамбырбаев Б.О., кандидат пед. наук, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдеби:

– «Дене тәрбиесі теориясы мен әдістемесі» ғылыми-теориялық журналы спорттық педагогика, физиология, психология, медицина, гуманитарлық және басқа ғылымдар мәселелерін қосқанда, дене тәрбиесінің қазіргі іргелі және қолданбалы мәселелеріне арналған;

– редакция бұрын жарияланбаған, жақсылап түзетілген (орфографиялық, стилистикалық, техникалық және т.б. қателері жоқ), сенімді және плагиатқа тексеруден өткен жүргізілген зерттеу материалдарын қабылдайды;

– редакция қажетті нақтылаулар мен қысқартулар жасауға, сондай-ақ авторларға мақалаларының көлемін қысқартуды немесе үлкейтуді ұсынуға құқылы;

– редакция пікірі мақала авторларының пікірімен әрдайым келісе бермейді.

2. Жарияланатын мақалаға журнал редакциясы құрамына кірмейтін, зерттеу мәселесі бойынша бастаушы, тәуелсіз мамандардың 2 рецензиясы ұсынылуы қажет (әрбір рецензия рецензент жұмыс істейтін ұйымның мөрімен расталуы керек). Рецензиялар міндетті түрде болу тиіс.

3. Мақала көлемі – 5 беттен толық 10 бетке дейін. Мәтін бір жоларалық арқылы Microsoft Word 2003-2007 редакторында, қазақ, орыс және ағылшын тілдерінде Times New Roman қаріпімен, 12 кегль, жоғары және төменгі бойынша 2,0 см; солға – 3,0 см; оңға – 1,0 см жиекжолдармен терілуі қажет. Абзацтар 1см шегініспен басталады, теңестіру – бет ені бойынша, сөз тасымалсыз болу тиіс. Әдебиет тізімі мақаланың соңында.

4. Мақала мына тәртіптерге қатаң сәйкестікте рәсімделген болуы қажет: жоғарғы сол бұрышта FTAMP, бос жолдан кейін (ж/к) ортасы бойынша – автордың/лардың аты-жөні мен тегі (5 автордан аспау тиіс), ғылыми дәрежесі мен ғылыми атағы (қысқартуларсыз), келесі жол – зерттеу жүргізілген ұйымның атауы, қала мен мемлекетін көрсетеді. Бос ж/к ортасы бойынша бас әріптермен – мақаланың тақырыбы. Бос ж/к бет ені бойынша аңдапта беріледі. Тағы бос ж/к мақала мәтіні жазылады. Мақаланың соңында бос ж/к – «Әдебиет», одан төмен бос ж/к - автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбын ж/с қаріпімен бөліп шығару қажет, оған қоса «Аңдапта», «Түйін сөздер», « (өзектілігі, зерттеу әдістері мен ұйымдастырылуы)». «Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау», «Қорытынды», «Әдебиет» деген міндетті тараулар атауларында ж/с қаріпімен бөлу қажет.

5. Әдістемелік сипаттағы материалдар ні, практикалық ұсыныстарды, ғылыми және тәжірибелік негіздемелерді қамтуы тиіс.

6. Мақаладағы әдебиеттерге сілтемелер араб цифрларымен шаршы жақшада (10 атаудан асырмай) беріледі. Әдебиеттер тізімін мақаладағы сан тізбектілеу бойынша мақала соңында құрып, ҚР Білім және ғылым саласындағы Бақылау жөніндегі комитет талаптарына сай рәсімдеу керек:

– журналда жарияланған мақала үшін: Реттік нөмері (нүктесіз), автордың тегі мен аты-жөні. Мақаланың тақырыбы // Журналдың атауы. – Шыққан жылы. -№... - Б. ...

– кітаптар үшін: Реттік нөмір. Автордың тегі мен аты-жөні. Кітап атауы – Басылым орны: Баспа, шыққан жылы. – Беттер саны.

7. Аңдапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Аңдаптың аудармасы (автордың/лардың АЖТ, мақаланың тақырыбы мен тірек сөздерін қоса) сапалы болуы тиіс, аударманы мамандар аударуы керек. Бөлек парақ пен файлға барлық авторлардың толық АЖТ, үй және қызмет мекенжайы, телефондары, факстар мен e-mail көрсетіледі.

8. Сандық көрсеткіштерді ұсыну барысында кестелерде орта арифметикалық (\bar{x}), стандарттық ауытқу (S) және іріктеме көлемін (n) көрсету тиіс, қажет кезде – вариациялық коэффициенті (V, %) көрсетіледі. Корреляция коэффициентін (r) және екі орташа сан айырмашылығын (t) есептеу барысында мәнділік, нақтылық деңгейін (P) көрсетеді, мысалы: $P < 0,05$; $P < 0,01$ немесе $P < 0,001$.

Көрсетілген талаптарға сай рәсімделмеген жұмыс қаралмайды.

Мақала қарастырудан өткеннен соң авторға жарияланудың мүмкіндіктері мен шарттары туралы хабарланады. Мақаланың бір бетінің құны 1000 тг. құрайды (академия қызметкерлері үшін – 500 тг.).

Банктік деректемелер: (ҚР азаматтары үшін ағымдағы шот аштыру қажет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ578560000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Телефон: 8(727) 292-30-07. Факс: 8(727)292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және халықаралық департаменті, 108-бөлме.

ТРЕБОВАНИЯ К ОФОРМЛЕНИЮ СТАТЕЙ

1. Этика журнала:

– научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры» посвящен современным фундаментальным и прикладным проблемам физической культуры, включая вопросы спортивной педагогики, физиологии, психологии, медицины, гуманитарных и других наук;

– редакция принимает к рассмотрению только ранее не опубликованные материалы, хорошо вычитанные (не имеющие орфографических, стилистических, технических и др. ошибок), достоверные и прошедшие проверку на плагиат материалы проведенных исследований;

– редакция оставляет за собой право производить необходимые уточнения и сокращения, а также право предложить авторам сократить или увеличить объем их статьи;

– мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов статей.

2. На публикуемую статью необходимо предоставить 2 рецензии от независимых ведущих специалистов по проблеме исследования, которые не входят в состав редколлегии журнала (каждая рецензия должна быть заверена печатью организации, где работает рецензент). Рецензии обязательны.

3. Объем статьи – от 5-ти до 10 полных страниц. Текст должен быть отпечатан через один интервал в редакторе Microsoft Word 2003-2007 на казахском, русском или английском языках, шрифтом Times New Roman, кегль 12, с полями: верхнее и нижнее – по 2,0 см; левое – 3,0 см; правое – 1,0 см. Абзацы необходимо начинать с отступа 1 см, выравнивание – по ширине страницы, без переноса слов. Список литературы дается в конце статьи.

4. Статья должна быть оформлена в строгом соответствии со следующими правилами: в верхнем левом углу – МРНТИ, через пустую строку (п/с) по центру – инициалы и фамилия (ИФ) автора/ров (не более 5 авторов), ученая степень и ученое звание (без сокращений), ниже без пропуска – наименование организации, где выполнялось исследование, город и страна. Через п/с по центру прописными буквами – название статьи. Далее через п/с по ширине страницы – аннотация и через п/с – текст статьи. В конце статьи через п/с – «Литература». Необходимо выделить п/ж шрифтом ИФ автора/ров, наименование статьи и наименования разделов: «Аннотация», «Ключевые слова», «Введение» (актуальность, цель и задачи исследования), «Методы и организация исследования», «Результаты исследования и их обсуждение», «Выводы», «Литература».

5. Материалы методического характера должны состоять из введения, научного и опытного обоснования, практических рекомендаций.

6. Ссылки на литературу в тексте приводятся арабскими цифрами в квадратных скобках. В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Библиография должна содержать, помимо основополагающих работ, публикации последних 5 лет. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по контролю в сфере образования и науки РК:

– для статьи, опубликованной в журнале: Порядковый номер (без точки), фамилия и инициалы автора. Название статьи // Название журнала. – Год издания. – №... – С. ...

– для книг: Порядковый номер. Фамилия и инициалы автора. Название книги. – Место издания: Издательство, год издания. – Количество страниц.

Авторы несут ответственность за верность библиографических данных.

7. Аннотация (от 100 до 150 слов) должна быть в начале статьи на трех языках (казахский, русский, английский). Перевод аннотации (включая имя, отчество, фамилию автора/ров, наименование статьи и ключевые слова (5-7 слов) должен быть качественным и выполнен специалистами. На отдельном листе и файле указываются полностью имя, отчество и фамилии авторов, домашние и служебные адреса, телефоны, факсы и e-mail.

8. При представлении количественных данных необходимо указывать в таблицах среднее арифметическое (\bar{X}), стандартное отклонение (S) и объем выборки (n), при необходимости – коэффициент вариативности (V , %). При расчете коэффициентов корреляции (r) и различия двух средних (t) указывают их уровень значимости, достоверности (P), например: $P < 0,05$; $P < 0,01$ или $P < 0,001$.

Материалы, подготовленные с нарушением данных требований, рассматриваться не будут.

После рассмотрения статьи автору будет сообщено о возможности и условиях её публикации.

Стоимость одной страницы публикации составляет 1000 тг. (для сотрудников академии – 500 тг.).

Периодичность издания журнала – 1 раз в квартал.

Банковские реквизиты (для граждан РК необходимо открыть текущий счет):

АО KAZ AKAD SPORTA I TURIZMA (KAZAST)

STREET BAITURSYNOV, 105 ALMATY KASAKHSTAN

Account: KZ57856000004009529 (EURO); KZ07856000000011507 (тг.)

RNN 600700016358

BIN 010840001890 SWIFT KCJBKZKX КБе 16

JSC BANKCENTERCREDIT, ALMATY KZ

Branch: SWIFT KCJBKZ1ALM

Тел.: 8(727) 292-30-07. Факс: 292-68-05. e-mail: dskazast@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)92-30-07; Департамент науки, послевузовского образования и международных связей, каб.108