



ОТКРЫТЫЕ ОНЛАЙН ЛЕКЦИИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ТУРИЗМ»

Ғылыми-теориялық журнал ■ Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

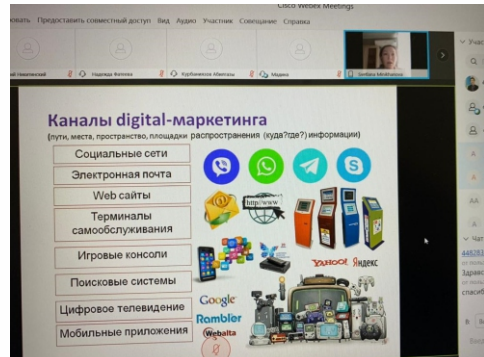
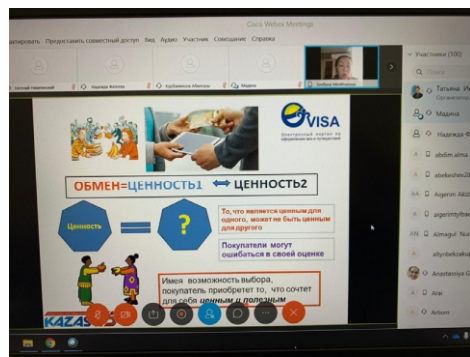
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (60)2020

5 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«КАК ИНСТРУМЕНТЫ DIGITAL –
МАРКЕТИНГА МОГУТ ПОМОЧЬ
ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ
ПЕРЕЖИТЬ ПАНДЕМИЮ COVID-19»

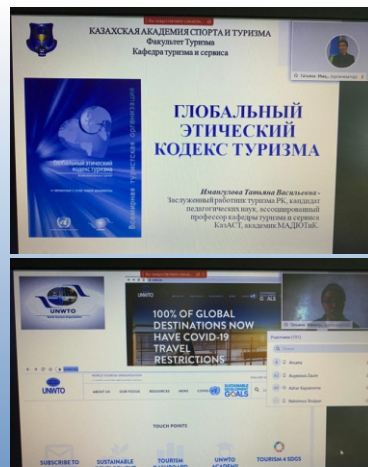
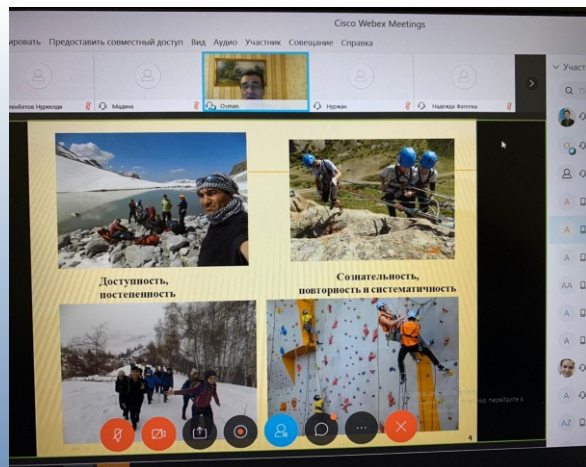
СПИКЕР:
МИНИХАНОВА СВЕТЛАНА ВИКТОРОВНА
Директор ТОО «Электронный портал по
оформлению виз и путешествий «E-VISA»,
магистр, ст. преподаватель кафедры туризма и
сервиса.



6 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ»

СПИКЕР:
САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ
Заслуженный инструктор туризма РК,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ, академик МАДЮТ.К.



8 мая 12:00

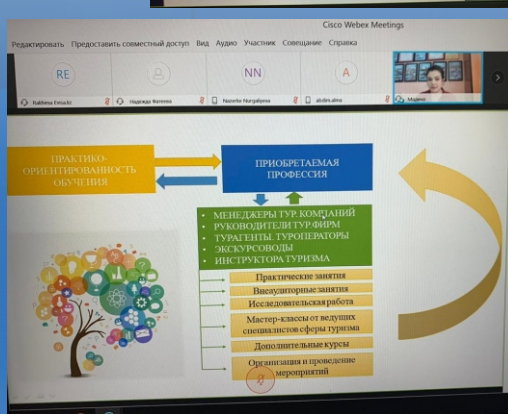
ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«ГЛОБАЛЬНЫЙ
ЭТИЧЕСКИЙ
КОДЕКС ТУРИЗМА»

СПИКЕР:
ИМАНГУЛОВА ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА
Заслуженный работник туризма РК, кандидат
педагогических наук, ассоциированный
профессор кафедры туризма и сервиса КазАСТ,
академик МАДЮТ.К.

12 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА
ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОСТИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ТУРИЗМ»

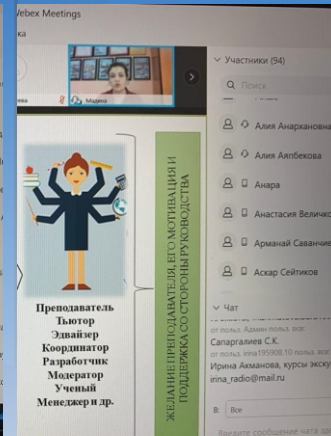
СПИКЕР:
ГУБАРЕНКО АНАСТАСИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА
Национальный тренер WFTGA UNWTO,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ.



11 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ АКТИВНЫХ
ВИДОВ ТУРИЗМА»

СПИКЕР:
САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ
Заслуженный инструктор туризма РК,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ, академик МАДЮТ.К.



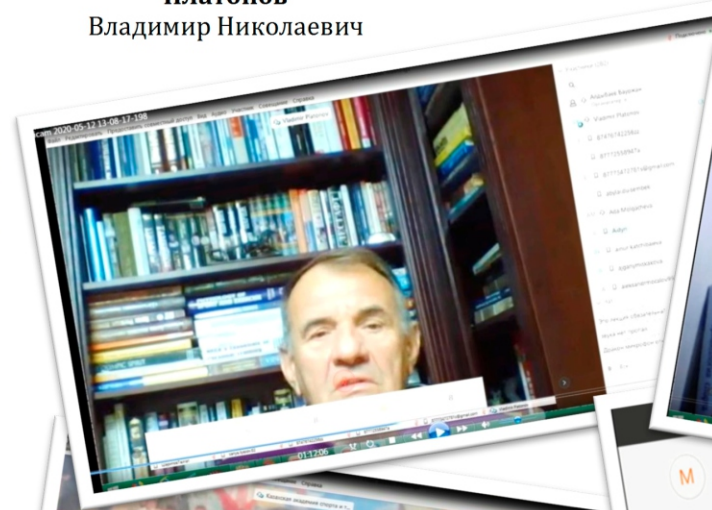
- В этом номере:
- ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА
 - МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 - ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
 - ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ
 - ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ
 - ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



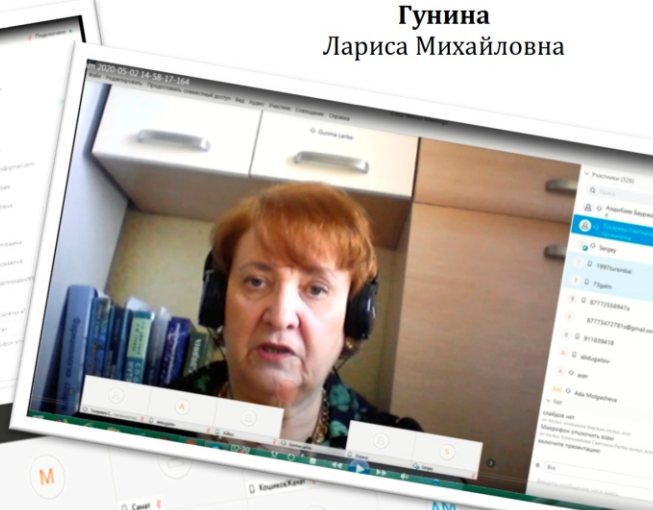
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И
ТУРИЗМА

РЕСПУБЛИКАНСКИЕ КУРСЫ
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

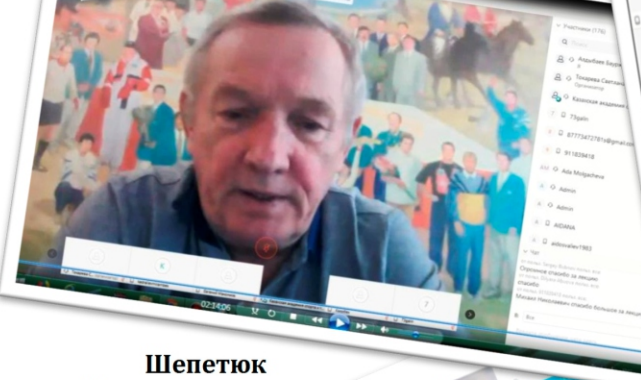
Платонов
Владимир Николаевич



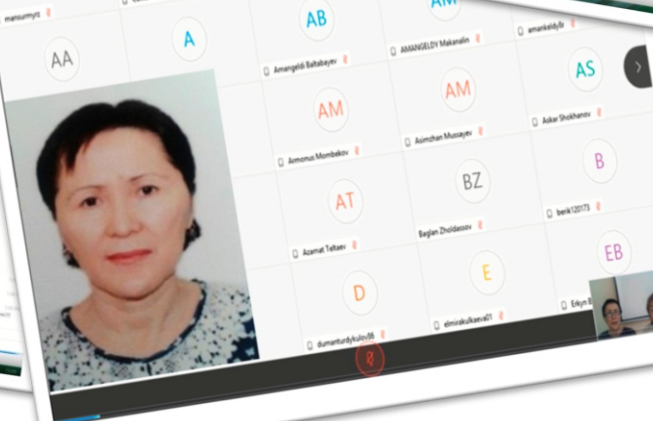
Гунина
Лариса Михайловна



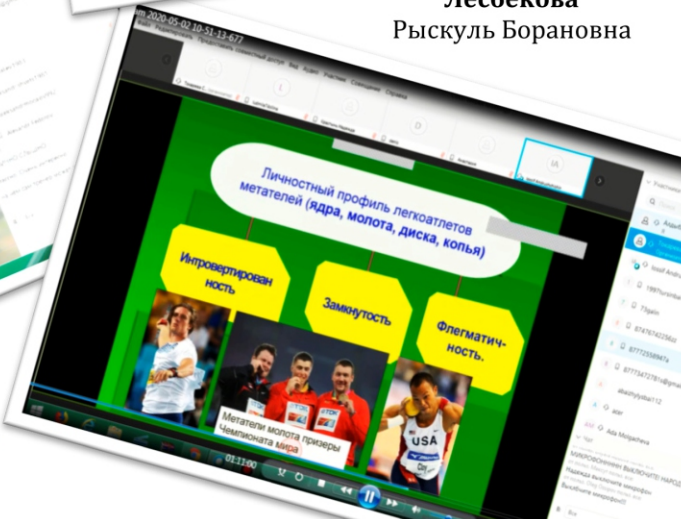
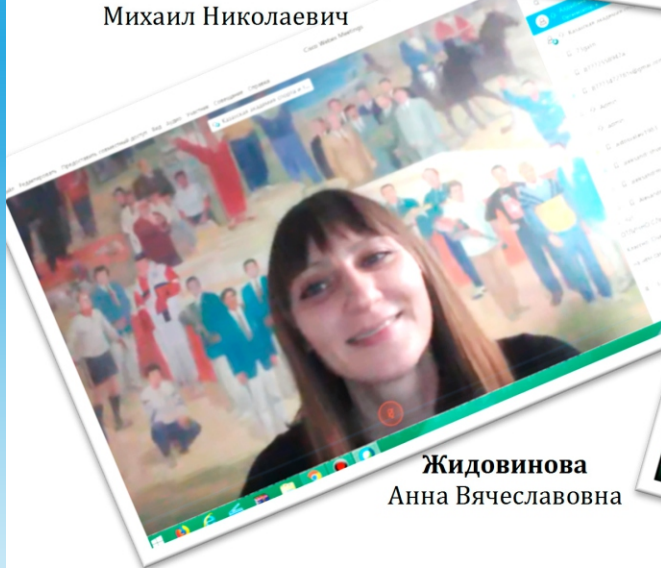
Шепетюк
Михаил Николаевич



Лесбекова
Рыскуль Борановна



Жидовинова
Анна Вячеславовна



КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА
АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА ИМ. Ш.УАЛИХАНОВА

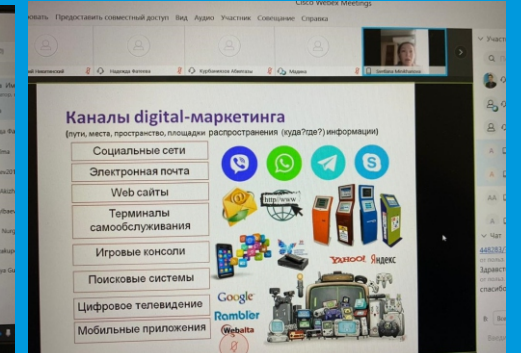
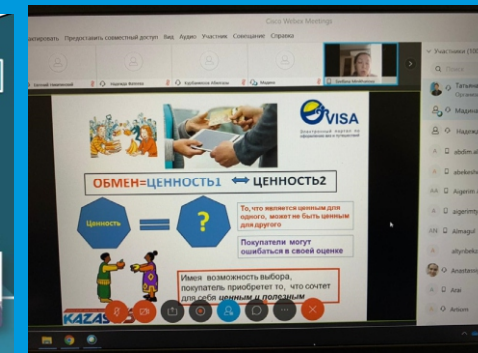
ОТКРЫТЫЕ ОНЛАЙН ЛЕКЦИИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ «ТУРИЗМ»



5 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«КАК ИНСТРУМЕНТЫ DIGITAL –
МАРКЕТИНГА МОГУТ ПОМОЧЬ
ТУРИСТСКОЙ КОМПАНИИ
ПЕРЕЖИТЬ ПАНДЕМИЮ COVID-19»

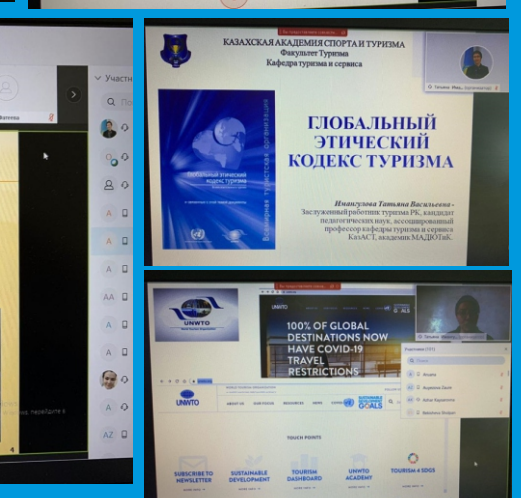
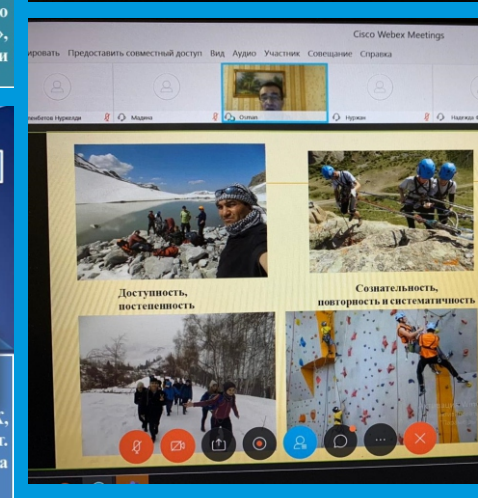
СПИКЕР:
МИНИХАНОВА СВЕЛНА ВИКТОРОВНА
Директор ТОО «Электронный портал по
оформлению виз и путешествий «EUSA»,
магистр, ст. преподаватель кафедры туризма и
сервиса.



6 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ТУРИСТСКОМУ МНОГОБОРЬЮ»

СПИКЕР:
САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ
Заслуженный инструктор туризма РК,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ, академик МАДЮТиК.



8 мая 12:00

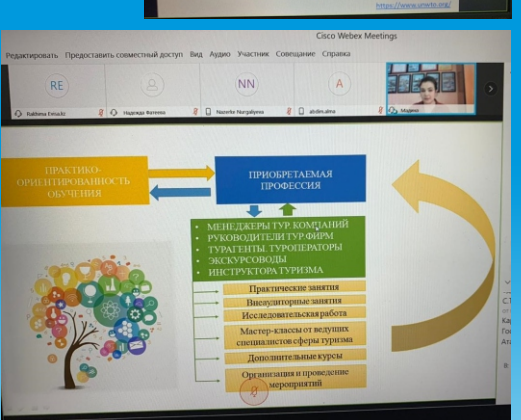
ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«ГЛОБАЛЬНЫЙ
ЭТИЧЕСКИЙ
КОДЕКС ТУРИЗМА»

СПИКЕР:
ИМАНГУЛОВА ТАТЬЯНА ВАСИЛЬЕВНА
Заслуженный работник туризма РК, кандидат
педагогических наук, ассоциированный
профессор кафедры туризма и сервиса КазАСТ,
академик МАДЮТиК.

12 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«РЕАЛИЗАЦИЯ ПРИНЦИПА
ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННОСТИ
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ТУРИЗМ»

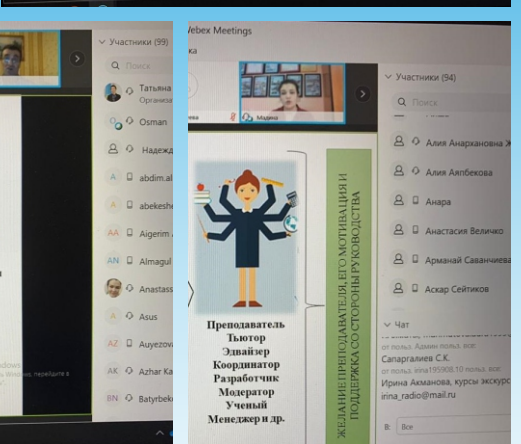
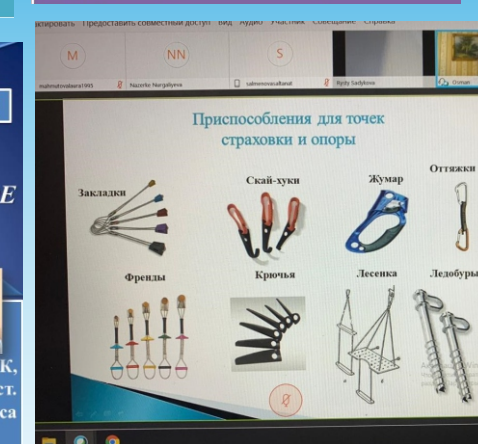
СПИКЕР:
ГУБАРЕНКО АНАСТАСИЯ ВЯЧЕСЛАВОВНА
Национальный тренер WFTGA UNWTO,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ.



11 мая 12:00

ОТКРЫТАЯ ЛЕКЦИЯ В ОНЛАЙН ФОРМАТЕ
«МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ АКТИВНЫХ
ВИДОВ ТУРИЗМА»

СПИКЕР:
САРДАРОВ ОСМАН АГИТОВИЧ
Заслуженный инструктор туризма РК,
экскурсовод – 3 категории, магистр, ст.
преподаватель кафедры туризма и сервиса
КазАСТ, академик МАДЮТиК.



Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№2 (60) 2020

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №2 (60) 2020
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | Издается с января 2000 года

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

Главный редактор

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

Зам. главного редактора

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

Редакционный совет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

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

Учредитель и собственник:

**КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА**

Адрес редакции:

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

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

Компьютерде беттеген және мұқабасын безендірген

Айша Қалиева

ИБ №13678

Подписано в печать 29.06.2020.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 12,3 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №9578.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета
им. аль-Фараби.
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. ҚазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ (и.ф. 2018 г.- 0,077). ИМПАКГ ФАКТОР КАЗБЦ – 0,236

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Авсиевич В.Н., Кулбаев А.Т.</i> Методология подготовки научных публикаций (на примере журнала «Теория и методика физической культуры»).....	6
<i>Закирьянов К.К.</i> О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах	14
<i>Касенова Б.Б., Бронский Е.В.</i> Внедрение личностно-ориентированного подхода в преподавании базовых дисциплин специальности «Физическая культура и спорт».....	19
<i>Смирнов И.Н., Уранбилгээ Ч.Ч.</i> Исследование профессиональной подготовки учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий	24
<i>Токпанов А.А., Уранбилгээ Ч.Ч.</i> Изучение коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры	31
<i>Тұрғынбаева Б.А., Белегова А.А.</i> Болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік әрекетке даярлығын қалыптастыру	38
<i>Джанбырбаев Б.О., Шепетюк М.Н., Кулбаев А.Т. Токарева С.В. Шепетюк Н.М.</i> Внедрение новых подходов к повышению образовательного уровня тренеров	44

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Балгимбеков Ш.А., Мухиддинов Е.М., Сазанова А.А.</i> Саламатты тамақтану – жас спортшылар ағзасының дұрыс өсіп-жетілуі мен денсаулығының негізі.	52
<i>Бекембетова Р.А., Конакбаев Б.М., Доскараев Б.М., Крушбеков Е.Б., Утешева Н.М.</i> Динамика показателей лактата крови у спортсменов сборной команды Республики Казахстан по вольной борьбе во время тренировочных занятий в предсоревновательном периоде	59
<i>Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э., Дүйсенбек А., Құдашова Л.Р., Ермаханова А.Б.</i> Анализ эффективности реабилитации двигательных функций младших школьников с заболеванием ДЦП при использовании средств адаптивной физической культуры	65
<i>Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Аликей А., Масимов Р.И., Курбанов Ш.Ш.</i> Влияние индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы на функциональные возможности студентов.....	74
<i>Сивохин И.П., Марденова Г.Б., Андрущишин И.Ф., Мустафин С.К., Кенжегулов А.Р.</i> Биохимические показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов сборной Казахстана	79

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Арганчиева Д.Б., Кудайбергенова С.К. Рогалева Л.Н., Авсиевич В.Н.</i> Исследование взаимосвязи мотивации и личностных характеристик юных профессиональных спортсменов-триатлетов.....	87
<i>Жунусов Н.К., Кольев Е.О.</i> Формирование коммуникативной компетенции у будущего спортивного тренера в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин	95

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

- Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В.*
Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток из Индии и Казахстана, обучающихся в медицинском университете Западного Казахстана 102
- Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Джамалов Д.Д., Курбанов Ш.Ш., Кондратенко С.А.*
Исследование отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре 109
- Умирбекова А.Н., Шалабаева Л.И.*
Психикалық дамуы тежелген балалармен жұмыс істеу кезінде ұйымдастырылған ұжымдық жаттығулардың әсері 116

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Бәжігіз Ж., Саликов Ж.К., Саликов Н.К., Ахметжанова У.А., Сүлеймен А.Е.*
Самбо күресі арқылы оқушылардың мәдениеттілігін қалыптастырудың педагогикалық шарттары 123
- Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Алтынбек Е.Т., Игибаев Ж.О.*
Футбол будущего (Часть I): экономика, размер поля, состав команды, продолжительность игры 131
- Судаков В.В., Хаустов С.И., Бурнаев З.Р.*
Обоснование разработки и внедрения количественных нормативов в упражнении «Толчок гирь весом 16 кг по длинному циклу» для военнослужащих в весовых категориях до 60 и 65 кг 141

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

- Имангулова Т.В., Еспенбетов Н.С.*
Оценка тактической подготовленности горных туристов 151
- Имангулова Т.В., Батырбеков Н.Н.*
Күзға өрмелеудің балалар мен студенттердің физикалық және психологиялық жағдайына әсер етуі 159
- Imangulova T.V., Kulakhmetova G.A., Kulakhmetova R.A.*
International practice and new opportunities for sustainable development of active tourism in the Kazakhstan section of the Great Silk Road 166
- Kulakhmetova G.A., Makogonov A.N., Kulakhmetova R.A., Nurmukhambetova Zh.*
Methodological basis for the active tourism sustainable development issues study as a global phenomenon 174
- Огиенко Н.А., Рысмухамбетова А.К.*
Организация активных форм отдыха в структуре туристского бизнеса на рынке внутреннего туризма Костанайского региона 182
- Qiang Liang, Nikitinskiy E.S., G.A. Kulakhmetova G.A.*
The sustainable tourism development main trends in the era of world economy globalization 189
- Сведения об авторах 195

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



МРНТИ 77.01.29

Авсиевич В.Н., Кулбаев А.Т.

Казахская Академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

МЕТОДОЛОГИЯ ПОДГОТОВКИ НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (НА ПРИМЕРЕ ЖУРНАЛА «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»)

Авсиевич Виталий Николаевич, Кулбаев Айбол Тиналович

Методология подготовки научных публикаций (на примере журнала «Теория и методика физической культуры»)

Аннотация. Для обеспечения подготовки статей, соответствующих требованиям журнала «Теория и методика физической культуры», представлена краткая научно-редакционная информация для авторов: по подготовке авторской аннотации к статье, по содержанию статьи и ее структурному и техническому оформлению, объему, степени оригинальности, наличию неправомерных заимствований (плагиату), описанию методов статистического анализа, описанию полученных результатов и их интерпретации, оформлению ссылок, порядку рецензирования статей, и дополнительно утвержденным требованиям к научным журналам Министерством образования и науки Республики Казахстан в 2020 году. Представлены рекомендуемые ресурсы для формирования списка ключевых слов и оформления библиографических ссылок. Все указанные в статье требования соответствуют международным стандартам, предъявляемым к научным публикациям, и являются обязательными для всех авторов журнала.

Ключевые слова: подготовка научных публикаций, журнал, статья, авторы.

Avsiyevich Vitaliy Nikolaevich, Kulbayev Aibol Tinalovich

Methodology for the preparation of scientific publications (for example, the journal “Theory and Methods of Physical Culture”)

Annotation. To ensure the preparation of articles that meet the requirements of the journal Theory and Methods of Physical Culture, a brief scientific and editorial information is presented for the authors: on preparing the author’s abstract for the article, on the content of the article and its structural and technical design, volume, degree of originality, the presence of illegal borrowing (plagiarism), a description of the methods of statistical analysis, a description of the results obtained and their interpretation, preparation of links, the procedure for reviewing articles, and additionally approved requirements for scientific journals by the Ministry of Education and Science of the Republic of Kazakhstan in 2020. Recommended resources for forming a list of keywords and making bibliographic links are presented. All the requirements specified in the article correspond to international standards for scientific publications and are mandatory for all authors of the journal.

Key words: preparation of scientific publications, journal, article, authors.

Авсиевич Виталий Николаевич, Құлбаев Айбол Тінәлұлы

Ғылыми жарияланымдарды дайындау әдіснамасы («Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» журналының мысалында)

Аңдатпа. «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі» журналының талаптарына сай келетін мақалаларды дайындауды қамтамасыз ету үшін авторларға арналған мақаланың мазмұны мен оның құрылымдық және техникалық рәсімделуі, көлемі, ерекшелік дәрежесі, заңсыз пайдаланымдардың болуы (плагиат), статистикалық сараптамалар әдістерін сипаттау, алынған нәтижелерді сипаттау мен оларды түсіндіру, сілтемелерді рәсімдеу, мақалаларды рецензиялау тәртібі және 2020 жылдағы Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігі бекіткен ғылыми мақалаларға қосымша бекітілген талаптар бойынша мақалаға авторлық аңдатпа дайындау бойынша қысқаша ғылыми-редакциялық ақпарат ұсынылған. Түйін сөздер тізімін қалыптастыру мен библиографиялық сілтемелерді рәсімдеу үшін ұсынылатын ресурстар көрсетілген. Мақалада көрсетілген барлық талаптар ғылыми жарияланымдарға қойылатын халықаралық стандарттарға сай келеді және журналдың барлық авторлары үшін міндетті болып саналады.

Түйін сөздер: ғылыми жарияланымдарды дайындау, журнал, мақала, авторлар.

В рамках интеграции науки и образования в международное сообщество перед учеными ставится одна из основных задач – подготовка научных публикаций с качественным контентом (информационным содержанием), который бы отвечал современным требованиям. Безусловно, данный аспект не миновал и журнал «Теория и методика физической культуры», издателем которого является Казахская Академия Спорта и Туризма.

Главная цель публикации – сделать работу автора достоянием других исследователей и обо-

значить его приоритет в избранной области исследований.

Научная статья – законченное авторское произведение, описывающее результаты оригинального научного исследования (первичная научная статья) или посвященное рассмотрению ранее опубликованных научных статей, связанных общей темой (обзорная научная статья) [1].

Для обеспечения подготовки статей, соответствующих требованиям журнала, представим краткую научно-редакционную информацию для авторов (Рисунок 1).

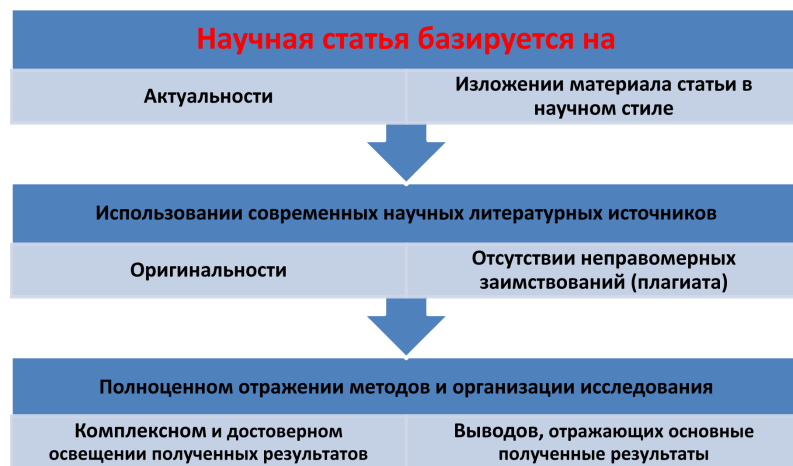


Рисунок 1 – Концептуальная база научной статьи

Структура научной статьи:

ФИО авторов

Наименование вуза или научного учреждения

Название статьи

Аннотация

Ключевые слова

Введение

Методы и организация исследования

Результаты исследования и их обсуждение

Выводы

Список использованных источников (Литература)

Авторская аннотация к статье является основным источником информации в отечественных и зарубежных информационных системах и базах данных, индексирующих журнал. Аннотация должна излагать только существенные факты работы. Для оригинальных статей обязательна структура аннотации, включающая: цель исследования, организацию и методы, результаты, выводы. Цель работы указывается в

том случае, если она не повторяет заглавие статьи; изложение методов должно быть кратким и давать представление о методических подходах и методологии исследования. Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, новые научные факты, обнаруженные взаимосвязи и закономерности. Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте аннотации. Рекомендуется избегать излишних, пространных фраз, подробных описаний, копирования фраз из статьи, введение аббревиатур, сокращений и ссылок на источники. **Объем текста аннотации** должен составлять от 100 до 150 слов.

Ключевые слова. Аннотация должна сопровождаться несколькими ключевыми словами или словосочетаниями, отражающими основную тематику статьи и облегчающими классификацию работы в информационно-поисковых системах. Ключевые слова перечисляются через запятую. В конце перечисления ставится точка. Анно-

тация и ключевые слова должны быть представлены на трех языках (казахском, русском и английском). В качестве ключевых слов нельзя использовать профессиональный жаргон и неологизмы, излишне длинные словосочетания, фразы с однородными членами.

Оригинальность статьи должна быть не менее 75%!!!

Если за общий объем статьи берется 100 %, то 25% из них может быть заимствовано из других, ранее опубликованных источников, в том числе из ранее опубликованных автором статьи непосредственно, не более 20%. Объем статьи – от 5 до 10 полных страниц (без учета аннотации и ключевых слов) [2].

Название статьи.

Информативно ли название?

Отражает ли оно тему статьи (не больше и не меньше)?

Является ли оно терминологически точным?

Ясны ли отношения между компонентами названия?

Является ли название достаточно кратким?

Есть ли в названии «балласт» (слова, которые ничего не значат)?

Нет ли ненужного многословия?

Элегантно ли название?

Стоят ли определения рядом с определяемым словом?

Нет ли в названии грамматических ошибок?

Раздел «Введение» должен отражать:

- постановку и развитие проблемы;
- актуальность проблемы;
- историю вопроса;
- цель, задачи и гипотезу исследования.

Введение необходимо для того, чтобы ознакомить читателя с изучаемой проблемой, привести аргументы в пользу необходимости исследования.

Актуальностью называют важность представленной темы в определенный временной отрезок и отдельной или общей ситуации. Под важностью понимается положительный эффект, который будет достигнут в результате научной работы автора.

В приложении к актуальности необходимо предоставить следующие данные:

- выявленные факты, которые усиливают актуальность темы (буквально несколько предложений, желательно усилить их документацией или статистическими данными);
- обозначенные задачи, решения которых позволит достичь разрешения негативных факторов, из-за которых тема является актуальной;

– описание уже свершенных исследований по вашей тематике, с перечислением авторов и последствий их трудов (необходимо на их фоне представить вашу работу как нечто новое и революционное) [3].

Раздел «Методы и организация исследования» должен содержать:

- процедуру проведения исследования;
- описание выборки: число участников эксперимента либо опроса, пол, возраст и другие характеристики;
- примененные в ходе исследования методы и методики с их описанием;
- методы анализа и статистической обработки и другие способы обеспечения воспроизводимости.

Данный раздел не должен разделяться на отдельные разделы: «Методы исследования» и «Организация исследования». Недопустимо изложение раздела в следующей интерпретации – Методы исследования: изучение и анализ видеозаписей лучших спортсменов мира, научной и методической литературы и практической работы с юными спортсменами.

Раздел «Методы и организация исследования» любой статьи является очень важным. Именно в нем излагаются сведения, которые позволяют выявить сильные и слабые стороны исследования, возможности применения его результатов. В то же время это самый трудный для чтения раздел. Правильное описание методов статистического анализа должно содержать указание на применяемые статистические критерии и их конкретные варианты; если применялся не общепринятый критерий или метод расчета, должно быть объяснение, почему использован именно он. Поскольку результаты применения многих критериев могут зависеть от используемого алгоритма вычислений, в статье должны быть указаны программа и пакет статистических программ, с помощью которых проводились вычисления.

Пример: Методы и организация исследования. Для определения влияния на развитие силовых показателей спортсменов в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга разработанного метода повышения силы мышечного аппарата был проведен педагогический эксперимент. Продолжительность эксперимента составила 3 месяца. В эксперименте принимали участие пауэрлифтеры среднего уровня с 5-6-летним стажем занятий и высококвалифицированные атлеты со спортивным стажем 8-10 лет (4 спортсмена – мастера спорта международного

класса, 6 спортсменов – мастера спорта, 12 спортсменов – кандидаты в мастера спорта). Средний возраст спортсменов составлял 26,7 лет. Все испытуемые ранее осуществляли тренировки на основе общепринятой методики в пауэрлифтинге. На начало эксперимента спортсмены не имели предыдущего опыта использования специальной экипировки для пауэрлифтинга. Во время эксперимента специальная экипировка также не применялась.

Все испытуемые в количестве 22 человек были разделены на 2 равноценные группы (контрольную группу (КГ) и экспериментальную группу (ЭГ)) по 11 человек в каждой, в соответствии с возрастными, весовыми, квалификационными характеристиками и результатами в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга. Группы были сформированы с полным соблюдением процедур рандомизации при обязательной стандартизации условий и статистических параметров измерений изучаемых показателей. При этом состав групп не менялся в течение всего эксперимента.

В начале эксперимента было проведено тестирование для определения основных морфофункциональных показателей организма спортсменов КГ и ЭГ, а также определены результаты в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга по сумме троеборья (приседание, жим лежа, становая тяга). Тренировочные занятия проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа как в КГ, так и в ЭГ. Спортсмены КГ выполняли комплекс упражнений, ранее применяемый ими в тренировочной методике без каких-либо изменений и включения дополнительных упражнений. Спортсмены ЭГ применяли предложенный нами метод. Для получения двигательного навыка и контроля движения со спортсменами ЭГ было проведено по 3 учебно-тренировочных занятия до начала эксперимента с целью обеспечения выполнения упражнения с определено заданной технической моделью (субъективного ощущения технически правильного выполнения движения). Фиксация выполнения упражнений спортсменами проводилась с помощью секундомера PS-528 и цифровой видеокамеры Sony FDR-X3000R.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование спортсменов КГ и ЭГ для определения основных морфофункциональных показателей организма спортсменов, соответственно также определены результаты в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга по сумме троеборья с целью выявления влияния предложенной методики на фиксируемые показатели.

Для оценки функционального состояния организма испытуемых определялись важнейшие физиологические показатели:

1. Рост и масса тела. Для измерения роста и массы тела использовались стандартный ростомер и медицинские весы.
2. Индекс массы тела определялся по формуле:

////////////////////////////////////

где:

m – масса тела в кг,

h – рост в метрах.

3. Частота сердечных сокращений (ЧСС) определялась по показателям пульсометра Polar FT4M в покое.

4. Измерение артериального давления проводилось автоматическим тонометром с манжетой для плеча Microlife BP A200 в покое.

5. Для определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и максимальной вентиляции легких (МВЛ) применялся медицинский диагностический компьютерный спироанализатор СП-3000.

6. Определение максимального потребления кислорода (МПК) производилось косвенным методом, по тесту PWC170 по формуле:

////////////////////////////////////

7. Определение систолического объема крови (СОК) производилось по формуле

////////////////////////////////////

где:

ПД – пульсовое давление, мм рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.,

В – возраст.

8. Определение минутного объема крови (МОК) производилось по формуле:

////////////////////////////////////

где:

УО – ударный объем,

ПД – пульсовое давление, мм рт.ст.,

ДД – диастолическое давление, мм рт.ст.,

В – возраст [4].

Раздел «Результаты исследования и их обсуждение» является самым большим по объему из всей публикации. Включает в себя данные полученных результатов, их интерпретацию с учетом существующих объяснений и собственного

мнения по изученному вопросу. Предполагается формулирование направлений дальнейших исследований поставленной проблемы.

Раздел должен содержать:

- описание результатов (с таблицами, рисунками и/или графиками);
- анализ результатов.

Для читателей очень полезно графическое представление данных. Особенно представление

фактических данных до статистической обработки. Главное в изучении табличных данных – установить, насколько полно подтверждены фактами выводы, приведенные в тексте статьи. При этом в тексте самой статьи должны быть указаны ссылки на таблицы, рисунки и графики.

Все рисунки в статье должны быть пронумерованы и сопровождаться наименованием в формате (пример на Рисунке 2):

Рисунок 2 – Информация об издании

Раздел «Выводы» должен содержать:

- окончательное резюме;
- интерпретацию полученных результатов;
- значение для теории и практики.

Теоретическая статья – это статья, в которой на основе существующей литературы разрабатываются имеющиеся / выдвигаются новые теоретические положения.

Теоретическая статья может быть посвящена:

- анализу развития теории и уточнению теоретических данных;
- представлению новой теории;
- анализу уже существующей теории (например, рассмотрению ее недостатков);

– сравнению нескольких теорий, демонстрации преимуществ одной теории в сравнении с другой.

Структура такой статьи зависит от ее содержания. Эмпирические данные вводятся в случае, если они важны для решения теоретической проблемы, поставленной в статье.

При подаче статьи для публикации в журнал не допускается:

- нумерация страниц;
- использование в тексте разрывов страниц;
- использование автоматических постраничных ссылок;
- использование автоматических переносов;
- использование разреженного или уплотненного межбуквенного интервала;

– выделение текста жирным шрифтом внутри разделов статьи.

Сноски используются для предоставления дополнительных сведений или указания на авторские права.

Правила оформления сносок:

На казахском языке – [1]; [1, б. 78]; [189, б. 42-43].

На русском языке – [1]; [1, с. 78]; [189, с. 42-43].

На английском языке – [1]; [1, р. 78]; [189, р. 42-43].

Не допускается в сносках указание Ф.И.О. авторов.

Список литературы обязателен и должен включать в себя все работы, использованные автором. Редакция журнала настоятельно рекомендует авторам использовать при написании статьи современные источники информации (не позднее 5-летней давности), поскольку ссылка на устаревшие литературные источники вызывает замечание международных экспертов и сомнение относительно актуальности материала, изложенного в статье.

Приветствуются ссылки на статьи из высокоцитируемых зарубежных и казахстанских журналов, входящих в базы: WoS, SCOPUS, РИНЦ.

В оригинальных статьях допускается цитировать не более 20 источников, в обзорных – не более 30. Список литературы следует составлять по мере упоминания источников в тексте и оформлять согласно требованиям Комитета по обеспечению качества в сфере образования и науки МОН 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.

Все статьи, принимаемые в журнал «Теория и методика физической культуры», проходят **проверку на наличие заимствованного материала** без ссылки на автора (плагиат) по системе: antiplagiat.ru.

В случае обнаружения наличия плагиата статья к публикации не принимается. Не принимаются к публикации также ранее опубликованные в других источниках материалы.

Нарушения в оформлении ссылок на журнал «Теория и методика физической культуры»

НЕВЕРНО:

В.Н. Авсиевич, Г.А. Плахута, И.В. Бабаков. Анализ развития массового спорта и физической культуры в Казахстане на современном этапе // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2017. – № 2 (48). – С 46-50.

Кефер Н.Е., Новикова А.О., Андреюшкин И.Л. Анализ физического состояния и физической подготовленности девочек 12-13 лет // Теория и методика физической культуры. КазАСТ – 2015. – №3. – С. 49.

ВЕРНО:

Авсиевич В.Н. Влияние креатина моногидрата на уровень развития силы у юношей, занимающихся силовым троеборьем // Теория и методика физической культуры. – 2010. – №1. – С. 69-73.

Рекомендуемые ресурсы для формирования списка ключевых слов и оформления библиографических ссылок:

Генератор ключевых слов http://server.moluch.ru/keywords/?utm_campaign=kak-avtomaticheskisformi&utm_source=sendpulse&utm_medium=email&spush=cXdlcjc1dHl1QG1haWwucnU=

Автоматическое оформление библиографических ссылок http://old.moluch.ru/biblio/?utm_campaign=kak-avtomaticheskisformi&utm_source=sendpulse&utm_medium=email&spush=cXdlcjc1dHl1QG1haWwucnU= [5].

Положение о рецензировании статей в журнале «Теория и методика физической культуры». Статьи, публикуемые в журнале «Теория и методика физической культуры», проходят процедуру двустороннего открытого рецензирования. Одна из рецензий может быть внутренней (от рецензента по месту работы автора статьи), вторая рецензия должна в обязательном порядке быть от внешнего рецензента. Рецензии представляются автором статьи одновременно с подачей статьи в редакцию. Все статьи в обязательном порядке должны быть заверены подписью рецензента и печатью научной организации, в которой он осуществляет свою деятельность.

Решение о публикации принимается редакцией журнала на основании проверки статьи на предмет наличия заимствованного материала без ссылки на автора и рецензий, содержащих экспертные оценки рецензентов, с учетом соответствия представленных материалов требованиям журнала, тематической направленности научной значимости и актуальности поступивших в редакцию материалов.

Рецензия должна содержать квалифицированный анализ материала статьи и ее объектив-

ную оценку. Рецензенты дают рекомендацию (положительную или отрицательную) относительно возможности публикации статьи и/или высказывают рекомендации по доработке статьи. В случае положительного заключения рецензентов статья принимается к публикации.

Требования к содержанию рецензии на представляемые в редакцию статьи. Рецензия должна содержать квалифицированный анализ материала статьи, объективную, аргументированную его оценку и четко обоснованные рекомендации. В рецензии особое внимание необходимо уделить освещению следующих вопросов:

- Анализ актуальности темы и научного уровня статьи.

- Соответствие содержания статьи ее названию.

- Оценка подготовленности статьи к публикации в отношении языка и стиля, соответствия установленным требованиям по оформлению материалов статьи.

- Научность изложения, соответствие использованных автором методов, методик, рекомендаций и результатов исследований современным достижениям науки.

- Адекватность и рациональность объема статьи в целом и отдельных ее элементов (текста, иллюстративного материала, библиографических ссылок).

- Целесообразность помещения в статье иллюстративного материала и его соответствие излагаемой теме.

- Место рецензируемой рукописи в историографии: не дублирует ли она работы других авторов или ранее напечатанные труды данного автора (как в целом, так и частично). Замечания и пожелания рецензента должны быть объективными и принципиальными, направленными на повышение научного уровня рукописи.

В заключительной части рецензии должны содержаться обоснованные выводы о статье в целом и четкая, недвусмысленная рекомендация о целесообразности, либо нецелесообразности ее публикации или замечания, позволяющие автору сделать исправления [6].

Дополнительные требования к научным журналам для поэтапного введения в соответствии с рекомендациями МОН РК (2020 г.):

- научные статьи авторов, не аффилированных с издательством, должны составлять не менее 50% (пятьдесят) от числа публикаций в каждом номере журнала;

- наличие в редакционной коллегии или редакционном совете ученых с индексом Хирша не

менее 2-х (двух) по тематическому направлению журнала в международных базах данных Web of Science или Scopus. Для журналов социально-гуманитарного направления наличие ученых, имеющих публикации в международных базах данных Web of science или Scopus;

- рецензирование научных трудов учеными или специалистами по соответствующей тематике с применением слепого рецензирования с целью обеспечения качества публикуемой статьи, корректности и достоверности изложения результатов. Наличие зарубежных рецензентов (за исключением журналов социально-гуманитарного направления), имеющих публикации в международных базах данных Web of Science или Scopus;

- наличие DOI к каждой статье, которая является цифровым идентификатором объекта для уникальной и постоянной онлайн-идентификации содержания журнала и ссылок в Интернете и присваивается регистрационным агентством International DOI Foundation;

- наличие транслитерированных списков литературы (используемых источников) к каждой статье;

- онлайн-система подачи и рецензирования статей;

- публикационная этика, в которой указываются обязанности и права редакторов, рецензентов и авторов, а также меры по выявлению конфликтов интересов, неэтичного поведения, инструкция по отзыву или исправлению статей, публикации исправлений, извинений, опровержений. Неэтичное поведение представляет собой действия авторов, редакторов или издателей, связанные с самостоятельным предоставлением рецензии на собственные статьи, договорным и псевдорецензированием, обращением к агентским услугам по опубликованию результатов научного исследования, фальсификацией состава авторов, публикацией псевдонаучных текстов, передачей текстов статей в другие журналы без согласования с авторами, передачей материалов авторов третьим лицам, нарушением авторских прав и принципа конфиденциальности редакционных процессов, манипуляциями с цитированием, плагиатом, фальсификацией и фабрикацией. Если журнал поддерживает и использует принципы, сформулированные сторонней организацией или организациями (WAME), COPE, Хельсинская декларация), приводится полный текст принципов с цитатой на источник либо дается активная ссылка на полный текст [7].

Все вышеперечисленные требования соответствуют международным стандартам, предъявляемым к научным публикациям, и являются обязательными для всех авторов журнала.

Литература

- 1 Научные статьи. – Текст : электронный // cyberleninka: [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article> (дата обращения: 07.05.2020).
- 2 ККНС. – Текст : электронный // КазАСТ: [сайт]. – URL: <http://kazast.kz/wp-content/uploads/2018/11/Авсиевич-В.Н.-презентация-2018г..pptx>. (дата обращения: 01.05.2020).
- 3 Твои научные статьи очень актуальные? – Текст: электронный // Научные статьи. ру: [сайт]. – URL: <https://nauchniestati.ru/blog/aktualnost-nauchnoj-stati/> (дата обращения: 03.05.2020).
- 4 Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Исаева Ж.С. Кулбаев А.Т. Метод повышения силы мышечного аппарата, у высококвалифицированных спортсменов и спортсменов среднего уровня в пауэрлифтинге, за счет выполнения упражнений с полной остановкой снаряда в нижней точке уступающего режима // Теория и методика физической культуры. – 2017. – №4. – С. 77-83.
- 5 Оформление библиографических ссылок. – Текст: электронный // moluch.ru: [сайт]. – URL: <https://moluch.ru/snoska/> (дата обращения: 10.05.2020).
- 6 Требования к содержанию рецензии. – Текст: электронный // naukovedenie: [сайт]. – URL: <https://naukovedenie.ru/index.php?р=getsenzirovanie> (дата обращения: 10.05.2020).
- 7 Приказ Министра образования и науки Республики Казахстан от 30 апреля 2020 года № 170 «О внесении изменений и дополнений в некоторые приказы Министра образования и науки Республики Казахстан».

МРНТИ 77.01.01

Закирьянов К.К.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

О ПРОБЛЕМАХ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ПРИНИМАЕМЫХ МЕРАХ

Закирьянов Кайрат Кайруллинович

О проблемах в развитии студенческого спорта и принимаемых мерах

Аннотация. В статье представлен анализ развития студенческого спорта в Республике Казахстан.

Освещены проблемы нормативного, правового и организационного характера, сдерживающие дальнейшее развитие студенческого спорта. Отобрана разработанная Национальным студенческим спортивным союзом Казахстана Концепция развития студенческого спорта в Республике Казахстан на 2019-2025 годы, которая может быть рекомендована для других стран как модель развития студенческого спорта. В результате реализации Концепции будет осуществлено: совершенствование нормативно-правового регулирования системы студенческого спорта посредством разработки новых и внесения изменений в действующие нормативные правовые акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования; совершенствование механизмов финансирования системы студенческого спорта посредством повышения эффективности использования существующих бюджетных источников финансирования студенческого спорта на республиканском, региональном и местном уровнях, а также развитие сотрудничества образовательных организаций высшего образования с негосударственными субъектами студенческого спорта. Результатом решения поставленных задач станет изменение роли студенческого спорта как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности молодежи, укрепления их здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студенческий спорт, анализ, концепция, развитие, совершенствование.

Zakiryaynov Kairat Kairullinovich

Problems and measures for the development of student sports

Abstract. In this article, an analysis of the development of student sports in the Republic of Kazakhstan is presented. The problems of regulatory, legal, and organizational characters that constraining the further development of student sports are highlighted. The concept of student sports development in the Republic of Kazakhstan for 2019-2025, developed by the National Student Sports Union of Kazakhstan is displayed, which can be recommended for other countries as a model for the development of student sports. As a result of the implementation of the Concept, will be carried out: improving the legal regulation of the student sports system by developing new and amending the existing regulatory legal acts regulating the development of physical education and sport in educational institutions of higher education; improving the financing mechanisms of the student sports system by increasing the efficiency of using existing budgetary sources of financing student sports at the republican, regional and local levels, as well as the development of cooperation between educational institutions of higher education and the non-state subject of student sports. The result of the solution of the set tasks will be the changing role of student sports as an attractive and effective means to improve the physical fitness of young people strengthen their health, and practicing a healthy lifestyle.

Key words: student sports, analysis, concept, development, improvement.

Закирьянов Қайрат Қайруллаұлы

Студенттік спортты дамыту мәселелері мен іс-шаралары туралы

Аңдатпа. Мақалада Қазақстан Республикасындағы студенттік спорттың дамуына сараптама берілген. Студенттік спорттың одан әрі дамуына кедергі келтіретін нормативтік, құқықтық және ұйымдастырушылық сипаттағы мәселелерге назар аударылды. Қазақстанның Ұлттық студенттік спорт одағы әзірлеген 2019-2025 жылдарға арналған Қазақстан Республикасындағы студенттік спортты дамыту тұжырымдамасы көрсетілген, оны басқа елдерге студенттік спортты дамытудың үлгісі ретінде ұсынуға болады. Тұжырымдаманы іске асыру нәтижесінде төмендегідей іс-шаралар жүзеге асырылады: жоғары оқу орындарында дене шынықтырудың және спорттың дамуын реттейтін қолданыстағы нормативтік құқықтық актілерге жаңа өзгерістер мен толықтырулар енгізу арқылы студенттік спорт жүйесін құқықтық реттеуді жетілдіру; студенттік спорт жүйесін қаржыландырудың

қолданыстағы бюджеттік мүмкіндіктердің республикалық, аймақтық және жергілікті деңгейде пайдаланудың тиімділігін арттыру, сондай-ақ, жоғары оқу орындары мен студенттік спорттың мемлекеттік емес қатысушылары арасындағы ынтымақтастықты дамыту жолымен студенттік спорт жүйесін қаржыландыру тетіктерін жетілдіру. Алға қойылған міндеттерді шешудің нәтижесінде студенттік спорттың жастардың дене даярлығын арттырудың, денсаулығын нығайту мен салауатты өмір салтын ұстанудың тартымды және тиімді құралы ретіндегі рөлінің өзгеруі жүзеге асады.

Түйін сөздер: студенттік спорт, сараптама, тұжырымдама, дамыту, жетілдіру.

Сфера физической культуры и спорта выступает в качестве одной из перспективных площадок, способствующих прочной социальной консолидации общества, независимо от возраста и социального статуса, формированию нации единого будущего. В современном мире спорт и здоровый образ жизни наряду с экономическим развитием находятся в числе ключевых показателей качества жизни граждан, рассматриваются и являются важным аспектом социальной занятости населения [1].

Физическая культура и спорт – хотим мы того или нет – формирует жизнь каждого человека своим наличием или отсутствием. Поэтому в обществе, которое выбирает занятия физической культурой и спортом частью своей жизни, не будет места суициду, депрессии, снижению репродуктивного здоровья женщин, деградации и вымиранию [2].

Сегодня система студенческого спорта представляет собой совокупность государственных и общественных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, осуществляемой в целях физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, удовлетворения ее интересов и потребностей, подготовки спортивного резерва для сборных команд.

Развитие студенческого спорта в высших учебных заведениях тесно связано с возрастанием запросов и расширением прав личности на занятия избранными видами спорта и участием в соревнованиях, с определением социального и правового статуса студенческого спорта и физкультурно-спортивном движении страны.

Развитие массового студенческого спорта улучшает психологический климат в группах и кафедрах, улучшает здоровье и стремление к творчеству и позитиву. Популяризация здорового образа жизни посредством развития системы спортивных студенческих клубов позволит эффективно реализовывать приоритетные направления государственной молодежной политики в области физкультуры и спорта [3].

Вместе с тем, имеется ряд проблем нормативного, правового и организационного характе-

ра, сдерживающих дальнейшее развитие студенческого спорта [4-6].

Государство не гарантирует в полном объеме представление за счет государственного бюджета услуг по организации занятий и обучению молодежи в сфере физической культуры и спорта. Проблема дефицита финансирования относительно необходимых потребностей спортивной направленности образовательных учреждений обусловлена следующими обстоятельствами:

- отсутствие научно-обоснованных нормативов финансирования студенческого спорта, в том числе соревновательной деятельности, позволяющих учреждениям, а также уполномоченным государственным органам обеспечить качественное планирование в вопросах формирования бюджетной политики;

- отсутствие системы налоговых льгот для юридических и физических лиц, обеспечивающих материальную и финансовую поддержку в сфере студенческого спорта;

- неопределенность статуса и деятельности спортивных клубов;

- неопределенность статуса Федерации студенческого спорта в системе отношений с органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта и образования, отсутствие четкого регламентирования вышеназванных отношений;

- слабая мотивация руководства ВУЗов развитию студенческого спорта, деятельности спортивных клубов и участия студентов в соревнованиях, отсутствие механизмов, стимулирующих работу преподавателей кафедр физического воспитания в ВУЗе;

- состояние спортивных баз в ВУЗах в значительном большинстве не соответствует современным требованиям и аккредитационным нормам. Низкий уровень обеспеченности инвентарем и оборудованием для занятий по физическому воспитанию и спорту;

- отсутствие целенаправленной пропаганды физической культуры и спорта среди студенческой молодежи в средствах массовой информации.

Недофинансирование бюджетных учреждений приводит к необоснованному росту платных

услуг, что снижает возможность молодых людей из социально необеспеченных семей заниматься спортом.

На современном этапе значительно возросла конкуренция среди студентов на международной спортивной арене, где ведущие мировые державы стремятся использовать свой экономический и политический потенциал для успешного выступления своих спортсменов. Глобальная конкуренция в студенческом спорте будет постоянно усиливаться, что диктует необходимость разработки высокотехнологичных подходов к развитию спорта высших достижений, основанных на использовании новейших достижений науки и практики.

Анализ структуры управления Национальными федерациями студенческого спорта показывает, что большинство студенческих федераций, ассоциаций имеют статус общественного учреждения и их финансовое обеспечение полностью зависит от таких государственных органов, как Министерство образования, Министерство спорта, НОК, Правительства. Отдельные федерации обеспечивают свою деятельность за счет членских взносов университетов и средств спонсоров (Ирландия, Нидерланды, Чили, Тринидад и Тобаго и др.).

Ряд студенческих национальных федераций имеют статус государственного учреждения и все студенческие спортивные мероприятия финансируются напрямую из государственного бюджета (Беларусь, Босния и Герцеговина, Болгария, Чехия, Испания, Польша и др.).

Разные статусы национальных организаций по управлению студенческим спортом и разные источники финансирования студенческих спортивных мероприятий имеют свои плюсы и минусы, но мы считаем, что для реализации Стратегии FISU по широкому участию команд университетов в международных студенческих спортивных лигах, более эффективному управлению студенческим спортом, Национальные студенческие федерации, ассоциации должны иметь юридический статус как независимой общественной организации, самостоятельно обеспечивающей развитие университетского спорта за счет государственного финансирования.

Решение проблемы вовлечения студентов в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, повышения роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у обучающихся образовательных учреждений всех типов и видов требует выра-

ботки специальной государственной политики в области студенческого спорта.

Следует отметить, что период обучения будущих специалистов в ВУЗе практически совпадает с периодом достижения наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта. Свидетельство тому – завоеванные на Олимпийских играх медали в основном студентами высших учебных заведений.

Дальнейшее развитие студенческого спорта нуждается в приоритетном внимании со стороны органов исполнительной власти. В этой связи представляется важным, чтобы в каждой стране был принят Закон «О студенческом спорте», либо в Законе «О физической культуре и спорте» должны быть отражены все правовые, нормативные и организационные условия развития студенческого спорта; определен Центральный исполнительный орган, занимающийся проблемами студенческого спорта и установлены его полномочия во взаимодействии с общественными организациями студенческого спорта. На основе принятого Закона каждая страна должна разработать Государственную программу развития студенческого спорта.

Национальным студенческим спортивным союзом Казахстана разработана Концепция развития студенческого спорта в Республике Казахстан на 2019-2025 годы, которая может быть рекомендована для других стран, как модель развития студенческого спорта.

Основными целями Концепции являются:

- создание условий, обеспечивающих эффективность использования физической культуры и спорта для студенческой молодежи в качестве средства оздоровления, улучшения физической подготовленности и физического развития, формирования здорового образа жизни, повышения качества образования;

- успешное выступление казахстанских спортсменов-студентов на Олимпийских играх, Всемирных университетах, чемпионатах мира и других крупных международных соревнованиях.

Основными задачами являются:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи, создание условий для занятий избранными видами спорта;

- совершенствование спортивной базы ВУЗов;

- совершенствование подготовки спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных команд Казахстана по видам спорта из числа спортсменов-студентов;

- развитие научно-методического, медико-биологического и психологического обеспечения студенческого спорта;

- осуществление пропаганды студенческого спорта.

Результатом решения поставленных задач станет изменение роли студенческого спорта, как привлекательного и эффективного средства для повышения физической подготовленности молодежи, укрепления их здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

Реализация Концепции предусматривается по следующим приоритетным направлениям:

- создание системы мониторинга состояния физического здоровья и физического развития студенческой молодежи;

- создание нормативно-правовой базы развития студенческого спорта;

- определение принципов и мер государственной поддержки студенческого спорта, его статуса и места в физкультурно-спортивном движении;

- совершенствование различных форм организации занятий физической культуры и спортом, с учетом физической подготовленности студентов;

- укрепление материально-технической базы для обеспечения эффективной спортивной подготовки студентов;

- создание оптимальных финансово-экономических условий развития студенческого спорта;

- создание региональных спортивных лиг с участием ВУЗов, имеющих соответствующих условия для развития вида спорта на мировом уровне;

- создание при ВУЗах, независимо от форм их собственности, клубов со статусом структурного подразделения и со всеми правами юридического лица;

- развитие спортивной инфраструктуры, ориентированной на доступности для всех студентов;

- совершенствование методики подготовки спортсменов высокого класса, спортивного резерва для сборных национальных команд из числа студентов-спортсменов;

- развитие научно-методического, медико-биологического и психологического обеспечения по подготовке студентов-спортсменов;

- создание единой системы организации и финансирования республиканского и международных студенческих спортивных мероприятий, как неотъемлемой части республиканского и международного спортивного календаря;

- создание системы налоговых льгот для образовательных учреждений, юридическим и физическим лицам, вкладывающих средства в развитие студенческого спорта;

- установление для перспективных студентов-спортсменов, претендующих на призовые места на Всемирных универсиадах и чемпионатах мира среди студентов ежемесячных стипендий в количестве 100 единиц;

- установление для победителей и призеров Всемирных универсиад и их тренеров достойных выплат, соответствующих статусу Всемирной универсиады, как второго по значимости и масштабности комплексного спортивного мероприятия, после Олимпийских игр.

В результате реализации Концепции будет осуществлено:

- совершенствование нормативно-правового регулирования системы студенческого спорта посредством разработки новых и внесения изменений в действующие нормативные правовые акты, регулирующие развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях высшего образования;

- совершенствование механизмов финансирования системы студенческого спорта посредством повышения эффективности использования существующих бюджетных источников финансирования студенческого спорта на республиканском, региональном и местном уровнях, а также развитие сотрудничества образовательных организаций высшего образования с негосударственными субъектами студенческого спорта;

- увеличение численности студентов, занимающихся физической культурой и спортом на первом этапе до 40%, а на втором этапе до 60% от общей численности студентов, обучающихся по очной форме;

- снижение количества студентов, отнесенных к специальной медицинской группе на первом этапе до 10%, на втором этапе до 5%;

- создание при всех ВУЗах спортивных клубов и региональных спортивных лиг по видам спорта, имеющих соответствующие условия для развития вида спорта на мировом уровне;

- развитие спортивной инфраструктуры, ориентированной на доступность для всех студентов;

- осуществлены меры социальной защиты и поощрения за высокие достижения студентов-спортсменов, тренеров;

- разработана и внедрена современная система научно-методического обеспечения под-

готовки спортивного резерва и процесса физического воспитания в вузе;

– усовершенствована система подготовки и переподготовки преподавателей физического воспитания, тренеров, организаторов спорта;

– создана система налоговых льгот для образовательных учреждений, юридическим и физическим лицам, вкладывающих средства в развитие студенческого спорта;

– формирование общенациональной сетки соревнований, начиная от первенства вуза до чемпионата страны;

– организация и проведение учебно-тренировочных сборов перед участием на Всемирных универсиадах, чемпионата мира и Азии среди студентов по видам спорта.

Для реализации Концепции разработан План поэтапных мероприятий по развитию студенческого спорта в Республике Казахстан.

Литература

- 1 Указ президента РК «Об утверждении Концепции развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года» (с изменениями и дополнениями по состоянию на 10.09.2019 г.).
- 2 Закирьянов К.К., Яковлюк А.Н., Поляничко М.В., Дмитриева Е.С. Роль спорта в жизни современной молодежи // Теория и методика физической культуры. – 2017. – №1. – С. 29-34.
- 3 Ковалева Г.В. Развитие студенческого спорта как приоритетное направление государственной молодежной политики / Г. В. Ковалева. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры. Материалы международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 67-72.
- 4 Авсиевич В.Н., Плахута Г.А. Бабаков И.В. Анализ развития массового спорта и физической культуры в Казахстане на современном этапе // Теория и методика физической культуры. – 2017. – №2. – С. 46-50.
- 5 Avsiyevich V.N., Plakhuta G.A., Delver P.A., Mukhambet Zh.S., Dzanbyrbaev B.O. The legal support of sports and sports activity in the Republic of Kazakhstan // Теория и методика физической культуры. – 2018. – №3. – С. 43-47.
- 6 Закирьянов К.К. Из-за “совкового” мышления в Казахстане нет настоящего студенческого спорта / К. К. Закирьянов. – Текст : электронный // Информбюро : [сайт]. – URL: (дата обращения: 19.05.2020).

МРНТИ 77.01.79

Касенова Б.Б., Бронский Е.В.

Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Казахстан

**ВНЕДРЕНИЕ ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА
В ПРЕПОДАВАНИИ БАЗОВЫХ ДИСЦИПЛИН СПЕЦИАЛЬНОСТИ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Касенова Бибигуль Балтабековна, Бронский Евгений Васильевич

Внедрение личностно-ориентированного подхода в преподавании базовых дисциплин специальности «Физическая культура и спорт»

Аннотация. В статье рассматривается вопрос реализации личностно-ориентированного подхода в процессе преподавания блока базовых дисциплин для бакалавров специальности «Физическая культура и спорт». Личностно-ориентированный подход в преподавании данных дисциплин раскрывался не только через формирование знаний, умений и навыков, выявление и развитие у обучающихся личностного смысла и отношения к этим знаниям, но и воспитание соответствующих компетенций. Учет индивидуальности при обучении предполагает раскрытие возможностей максимального развития каждого обучающегося, создание социокультурной ситуации развития с учетом неповторимости его психологических особенностей, для чего необходимо по-новому строить весь образовательный процесс, т.е. формировать современную, компетентную личность учителя физической культуры. В потенциале личности (по М.С. Кагану) выделяется пять основных составляющих – гносеологический, аксиологический, творческий, коммуникативный и художественный, которые были взяты за критерии направленности личности учителя физической культуры. Критерии определяются тем: что и как она знает; что и как она ценит; что и как она создает; с кем и как она общается; каковы ее художественные потребности и как она их удовлетворяет.

Ключевые слова: личностно-ориентированный подход, бакалавры физической культуры и спорта, потенциалы личности.

Kasanova Bibigul Baltabekovna, Bronskiy Evgeny Vasilevich

The introduction of a personality-oriented approach in teaching the basic disciplines of the specialty «Physical education and sport»

Abstract. The article deals with the implementation of personality-oriented approach in the process of teaching a block of basic disciplines for bachelors of physical culture and sport. The personal-oriented approach in teaching these disciplines was revealed not only through the formation of knowledge, skills, identification and development of students' personal meaning and attitude to this knowledge, but also the education of appropriate competencies. The individuals in mind when training requires disclosure of the possibilities of maximum development of each student, the creation of socio-cultural situation of development, taking into account the unique psychological characteristics, which is necessary on-new to build the whole educational process i.e. forming a modern, competent personality of the teacher of physical culture. In the potential of the individual (according To M.S. Kagan), there are five main components – epistemological, axiological, creative, communicative and artistic, which were taken as the criteria for the orientation of the personality of a physical culture teacher. The criteria are determined by: what and how she knows; what and how she values; what and how she creates; with whom and how she communicates; what her artistic needs are and how she satisfies them.

Key words: personality-oriented approach, bachelors of physical culture and sports, personality potentials.

Касенова Бибигуль Балтабековна, Бронский Евгений Васильевич

Дене шынықтыру және спорт мамандығының базалық пәндерін оқытуда тұлғалық-бағдарлы тәсілді енгізу

Аңдатпа. Мақалада дене тәрбиесі және спорт мамандығының бакалаврлары үшін базалық пәндер блогын оқыту процесінде тұлғалық-бағдарлы тәсілді жүзеге асыру қарастырылады. Осы пәндерді оқытудағы тұлғалық-бағдарлы тәсіл білім, білік және дағды қалыптастыру, білім алушыларда тұлғалық мәні мен осы білімге деген қарым-қатынасын анықтау және дамыту арқылы ғана емес, сонымен қатар тиісті құзыреттілікке тәрбиелеу арқылы ашылды. Оқыту кезінде даралықты есепке алу әрбір білім алушының барынша даму мүмкіндіктерін ашуды, оның психологиялық ерекшеліктерінің қайталанбас болуын ескере отырып, дамудың әлеуметтік-мәдени жағдайын құруды көздейді, ол үшін барлық білім беру процесін жаңаша құру қажет, яғни дене шынықтыру мұғалімінің заманауи, құзыретті тұлғасын қалыптастыру.

Жеке тұлғаның елеуетінде (М.С. Қағану бойынша) негізгі бес құрамдас бөлік – гносеологиялық, аксиологиялық, шығармашылық, коммуникативтік және көркем болып бөлінеді, олар дене шынықтыру мұғалімі тұлғасының бағыттылық критерийлеріне алынды. Критерийлер анықталады: ол не және қалай біледі; ол не және қалай бағалайды; ол не және қалай жасайды; кіммен және қалай қарым-қатынас жасайды; оның көркемдік қажеттіліктері қандай және оларды қалай қанағаттандырады.

Түйін сөздер: жеке тұлғаға бағытталған көзқарас, дене тәрбиесі және спорт бакалаврлары, тұлғаның елеуеті.

Введение. Переход на европейскую модель образования подтвердил приверженность Республики Казахстан (РК) целям Болонской декларации, что в конечном счете привело к разработке и принятию государственной программы развития всех уровней образования [1].

Вопрос концептуальной модели образования РК, в том числе и для системы высшего образования, особенно актуален в силу необходимости осуществления поставленных целей Болонского процесса. В связи с возникшими объективными изменениями государственного строя в РК и переходом к рыночным отношениям возникает необходимость пересмотра подходов в подготовке учителя к реализации обновленной программы образования.

Необходимость в новой образовательной парадигме вуза возникает в связи с необходимостью кардинальных перемен в содержании профессионального образования, в технологии образовательного процесса, в способах взаимодействия основных субъектов образования, в качественном обеспечении значимого учения, ориентированного на студента, как одну из составляющих субъект-субъектных педагогических отношений, который в настоящее время все чаще называется обучающимся. Учет индивидуальности при обучении предполагает раскрытие возможностей максимального развития каждого обучающегося, создание социокультурной ситуации развития с учетом неповторимости его психологических особенностей, для чего необходимо по-новому строить весь образовательный процесс.

Данная проблема рассматривалась нами ранее в контексте формирования личности учителя физической культуры РК в условиях внедрения в мировое образовательное пространство [2].

Существующая до сих пор парадигма высшего образования реализует линейную модель развития науки и общества. До сих пор в стране доминирует гностическая (знаниевая) парадигма образования, ориентирующая в подготовке специалистов на формирование знаний, умений и навыков [3].

Методы и организация исследования. Исходя из сложившейся ситуации, нами предпринята попытка придать образовательному процессу студентов специальности «Физическая культура и спорт» личностно-ориентированный характер. Подобная технология была апробирована и применена нами в физическом воспитании школьников [4-6], спортсменов [7, 8].

Личностно-ориентированное обучение – обучение, при котором цели и содержание обучения, сформулированные в государственном образовательном стандарте, программах обучения, приобретают для обучающегося личностный смысл, развивают мотивацию к обучению. С другой стороны, такое обучение позволяет обучающемуся в соответствии со своими индивидуальными способностями и коммуникативными потребностями, возможностями модифицировать цели и результаты обучения. Личностно-ориентированный подход основывается на учёте индивидуальных особенностей обучаемых, которые рассматриваются как личности, имеющие свои характерные черты, склонности и интерес.

Основная функция личностно-ориентированного образования – обеспечить и отражать *становление системы личностных образовательных смыслов обучающихся.*

Технология решения этой задачи предполагает не только формирование знаний, умений, навыков (ЗУНы), но и выделять *образовательные объекты*, по отношению к которым студент самоопределяется, добывает знания, а также выявлять и развивать у него личностный смысл по отношению к этим объектам и знаниям о них [9, с. 59-60].

Опираясь на Концепцию, разработанную философом М.С. Каганом, в которой он выделяет пять основных потенциалов личности – гносеологический, аксиологический, творческий, коммуникативный и художественный, которые мы и взяли за критерии направленности личности учителя [10, с. 260-261].

Потенциалы личности (по М.С. Кагану) применительно к профессиональной деятельности учителя:

– *Гносеологический (познавательный)* потенциал личности определяется объемом и качеством информации, которой она располагает. Эта информация складывается из знаний о внешнем мире (природном и социальном) и самопознания. Этот потенциал включает в себя психологические качества, с которыми связана познавательная деятельность человека. Профессионально-педагогические знания учителя, необходимые для реализации их в будущей деятельности;

– *Аксиологический (ценностный)* потенциал личности определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентации в нравственной, политической, религиозной, эстетической сферах, т.е., ценностная ориентация, осознание полученных знаний и проецирование их на себя;

– *Творческий потенциал* личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностями к действию созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному, и мерой их реализации в той или иной сфере (или нескольких сферах) труда, социально-организаторской и критической деятельности. Применение знаний, умений и навыков в решении возникших проблем в профессиональной деятельности учителя физической культуры;

– *Коммуникативный потенциал* личности определяется мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми. По своему содержанию межличностное общение выражается в системе социальных ролей, т.е., умение налаживать контакты с учащимися, коллегами, администрацией школы, родителями, умение трансляции знаний обучающимся;

– *Художественный потенциал* личности определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет. Художественная активность личности разворачивается и в творчестве, профессиональном и самодеятельном, и в «потреблении» произведений искусства. Умение учителя эстетически грамотно, «красиво» и профессионально верно строить учебный процесс.

Таким образом, личность учителя физической культуры определяется тем:

- что и как она знает;
- что и как она ценит;
- что и как она созидает;
- с кем и как она общается;

– каковы ее художественные потребности и как она их удовлетворяет.

Исходя из вышесказанного, нами предпринята попытка реализации личностно-ориентированного подхода в обучении бакалавров I-II курсов специальности «Физическая культура и спорт» по базовым дисциплинам учебного плана. С этой целью, преподавание лекционного и практического курса дисциплин «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Лыжи с методикой преподавания», «Ритмика» осуществлялось на основе личностно-ориентированной технологии обучения. Подобный подход применялся также при проведении учебной практики на практических занятиях и прохождении психолого-педагогической практики в образовательных организациях (общеобразовательные школы, ДЮСШ).

Результаты исследования и их обсуждение. Личностно-ориентированный подход в преподавании данных дисциплин раскрывался не только через формирование знаний, умений и навыков, выявление и развитие у обучающихся личностного смысла и отношения к этим знаниям, но и воспитание общепрофессиональных и специальных компетенций.

Разработав содержательную часть технологии по блоку базовых и профилирующих дисциплин выпускающей кафедры, мы добились сотрудничества ППС других кафедр (педагогика, психология, физиология) по внедряемому подходу в преподавании их базовых дисциплин для нашей специальности. Деятельность ППС этих кафедр, в данном направлении, реализовалась преимущественно через гносеологический и аксиологический аспекты личностно ориентированного обучения (лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента).

Таким образом, решив содержательные и организационные вопросы, мы приступили к внедренческому этапу исследования по подготовке будущих учителей физической культуры к личностно-ориентированному обучению учащихся в контексте обновленной программы образования РК.

Перед преподавателями блока базовых дисциплин выпускающей кафедры была поставлена задача, через образовательный потенциал своих предметов сформировать позитивное отношение обучающихся к профессионально-педагогическим ЗУНам и компетенциям. При этом учитывалось, что знания, умения, навыки, без

реальных объектов, по отношению к которым у студентов проявляется личностный смысл, не обеспечивают личностно ориентированного образования. Проблема заключалась не столько в передаче знаний, формировании умений и навыков, сколько в формировании у будущих учителей личностно-значимой основы (для чего, зачем, почему, что дают эти знания для предстоящей профессиональной деятельности), т.е. преодоление отчуждения личности обучающегося от содержания образования.

Рассмотрим это на примере. Тема – «Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой». При изучении данной темы аэробная выносливость является образовательным объектом (таблица 1).

Учебный процесс проводился в двух формах:

- аудиторная (лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента под руководством преподавателя);
- внеаудиторная (самостоятельная работа студента, учебная и психолого-педагогическая практика).

При проведении аудиторных форм занятий во главу угла ставилось приобретение и формирование у студентов соответствующих компетенций. В частности:

Общепрофессиональные компетенции: способность осуществлять управление образовательной, тренировочной, организационно-управленческой и культурно– просветительской деятельностью в реализации данной темы.

Специальные компетенции:

– способность применять в педагогической деятельности актуальные технологии, организационные формы, методы, приемы и технологии при изучении темы «Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой»;

– способность осуществлять управление образовательной деятельностью на занятиях легкой атлетикой;

– способность применять в образовательной деятельности технологии развития аэробной выносливости, интерпретировать результаты и вносить коррективы в организацию образовательной деятельности и в повышение результативности образовательной деятельности.

Таблица 1 – Реализация личностно-ориентированного подхода при изучении темы «Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой»

Аспекты личностно-ориентированного образования	Тема: Развитие аэробной выносливости на занятиях легкой атлетикой
Гносеологический (лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента)	Знания о видах выносливости, факторы, определяющие развитие выносливости, средства, методы, методика развития выносливости
Аксиологический (семинарские и практические занятия)	Оценка и осознание значения уровня развития физического качества выносливости для спортсмена, ее влияние здоровье, спортивный результат т.д. (осознание гносеологического аспекта и ориентирование его на себя)
Созидательно-творческий (семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента)	Подбор средств и методов для развития выносливости, формирование умения правильно дышать и регулировать дыхание во время длительного бега, способы восстановления дыхания, формирование профессионально-педагогических умений и навыков при проведении учебной практики (творческая реализация гносеологического аспекта)
Коммуникативный (лекции, семинарские и практические занятия, самостоятельная работа студента под руководством преподавателя, учебная и психолого-педагогическая практика)	Межличностное общение с преподавателем, сокурсниками в процессе лекционных, семинарских, практических занятий, учебной практике. Межличностное общение с учителями физической культуры, учащимися в период прохождения психолого-педагогической практики в школе и ДЮСШ
Художественный (лекции, семинарские и практические занятия, учебная и психолого-педагогическая практика)	Умение студента эстетически грамотно, «красиво» и профессионально верно отвечать на семинарских занятиях, строить учебный процесс при прохождении учебной и психолого-педагогической практики (формирование профессионально-педагогических умений и навыков)

Опрос студентов III курса после прохождения педагогической практики выявил, что:

– личностно-ориентированный подход в обучении бакалавров физической культуры и спорта дает полноценные возможности реализации полученных знаний, умений, навыков и компетенций в условиях обновленного образования средней школы;

– студенты легко и быстро адаптировались к педагогическим реалиям;

– умеют использовать разнообразные формы и методы организации учебной деятельности, позволяющие раскрыть субъектный опыт обучающихся;

– научились стимулировать обучающихся к высказываниям и применению различных способов выполнения двигательных заданий без боязни ошибиться;

– использовали различные двигательные задания, позволяющие обучающемуся выбирать наиболее подходящие для него вид и форму выполнения;

– умеют оценивать деятельность учащихся на уроке не только по конечному результату («правильно-неправильно», «хорошо-плохо»), но и в процессе его достижения;

Выводы. Подобным образом изучались все темы блока базовых дисциплин кафедры. Образовательный процесс для студентов специальности «Физическая культура и спорт» приобрел черты личностно-ориентированного и поисково-творческого характера, т.е. стал более оптимальным и эффективным в решении проблем подготовки бакалавра физической культуры.

Внедрение личностно-ориентированного подхода в преподавании базовых дисциплин бакалавриата специальности «Физическая культура и спорт» позволило изменить содержание профессионального образования высшей школы, технологию образовательного процесса, способы взаимодействия основных субъектов образования, в качественном обеспечении значимого учения, ориентированного на студента как одну из составляющих субъект-субъектных педагогических отношений.

Литература

- 1 Иванов С., Волкова И. Болонский процесс: проблемы конкурентной способности / С. Иванов, И. Волкова // ВВШ. – 2004. – №7. – С.19-26.
- 2 Бронский Е.В., Лебедева В.И. Формирование личности учителя физической культуры в условиях внедрения в мировое образовательное пространство / Е.В. Бронский, В.И. Лебедева // VII Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физической культуры и спорта». Чебоксары, Россия, 2017. – С. 124-128.
- 3 Жукова Н.М. Парадигмы образования и подходы к их реализации в высшей школе постсоветского периода: ретроспективный анализ / Н.М. Жукова // Вестник ФГОУ ВПО МГАУ им. В.П. Горячкина. – 2008. Вып. 6/2. – С. 18–24.
- 4 Бронский Е.В. Повышение оздоровительной эффективности уроков физической культуры школьников посредством их личностно-ориентированной образовательной направленности. / Е.В. Бронский: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Алматы, 2008. – С. 29.
- 5 Бронский Е.В. Формирование валеологически ориентированной личности в условиях профильной школы / Е.В. Бронский // Материалы международной научно-практической конференции «Теория и практика физической культуры и спорта». – Алматы, 2006. – С. 294-297.
- 6 Бронский Е.В. Личностно-ориентированный подход в повышении оздоровительной эффективности уроков физической культуры / Е.В. Бронский // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики. Сборник статей по материалам II международного научного симпозиума. Том 1. – Орел, 2014. – С. 30-34.
- 7 Бронский Е.В. Оптимизация физической подготовки юных батутистов на основе личностно-ориентированного подхода / Е.В. Бронский, В.И. Лебедева // Теория и методика физической культуры. – 2018, № 1. – С. 49-53.
- 8 Бронский Е.В., Лебедева В.И. Реализация личностно-ориентированного подхода в тренировке юных батутистов / Е.В. Бронский, В.И. Лебедева // Теория и практика физической культуры. – 2019, №3. – С. 55-57
- 9 Хуторской А.М. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования / А.М. Хуторской // Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64.
- 10 Каган М.С. Человеческая деятельность. / М.С. Каган. – М.: Политиздат, 1974. – С. 260-261.

МРНТИ 77.01.79

¹Смирнов И.Н., ²Уранбилгээ Ч.Ч.

¹Кокшетауский государственный университет им. Ш.Уалиханова, г. Кокшетау, Казахстан

²Монгольский университет поствысшего образования, Монголия, г. Улан Батор

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Смирнов Иван Николаевич, Уранбилгээ Чорос Чойдон

Исследование профессиональной подготовки учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий

Аннотация. В статье представлены результаты исследования по формированию профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий в контексте с ведущими тенденциями развития физкультурно-педагогического образования и физического воспитания в рамках внеклассной спортивной работы. Особое внимание авторы уделяют актуальным вопросам профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в условиях образовательного процесса высшей школы, изучению ключевых аспектов теоретического и практического значения, рассмотрению теоретико-методологических и учебно-методических характеристик процесса формирования готовности учителей физической культуры к организации спортивных мероприятий для учащихся во внеурочное время. Исследуемая проблема рассматривается с позиции современной педагогической концепции профессионального образования с опорой на дидактическую систему вузовского обучения.

Ключевые слова: физическая культура, физическое образование, спортивная работа, подготовка учителей физической культуры, профессиональная готовность педагога.

Smirnov Ivan Nikolaevich, Uranbilge Choros Choydon

Research of professional preparation of physical education teachers for organizing sports events

Abstract. The article presents the generalized results of research on the formation of professional preparation of future physical education teachers for organizing sports events in the context of the leading trends in the development of physical-pedagogical education and physical education in the framework of extra-curricular sports activity. The authors pay special attention to topical issues of professional training of future physical culture teachers in the conditions of the educational process of higher education, study of key aspects of theoretical and practical significance, consideration of theoretical and methodological and educational characteristics of the process of forming the readiness of physical culture teachers to organize sports events for students outside of school hours. The studied problem is considered from the position of the modern pedagogical concept of professional education based on the didactic system of higher education.

Key word: physical education, sport activity, preparation of future physical education teachers, teacher's professional preparation.

Смирнов Иван Николаевич, Уранбилгээ Чорос Чойдон

Дене шынықтыру мұғалімдерінің спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға кәсіби дайындығын зерттеу

Аңдатпа. Мақалада сыныптан тыс спорт жұмысы аясында дене шынықтыру-педагогикалық білім беру мен дене тәрбиесінің дамуының жетекші үрдістерімен контекстінде болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға кәсіби дайындығын қалыптастыру бойынша зерттеудің қорытылған нәтижелері берілген. Авторлар жоғары мектептің білім беру процесі жағдайында болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін кәсіби даярлаудың өзекті мәселелеріне, теориялық және практикалық мәннің негізгі аспектілерін зерделеуге, сабақтан тыс уақытта оқушылар үшін спорттық іс-шараларды ұйымдастыруға дене шынықтыру мұғалімдерінің дайындығын қалыптастыру процесінің теориялық-әдіснамалық және оқу-әдістемелік сипаттамаларын қарастыруға ерекше назар аударады. Зерттелетін мәселе жоғары оқу орнының дидактикалық жүйесіне сүйене отырып, кәсіби білім берудің қазіргі педагогикалық концепциясы тұрғысынан қарастырылады.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, дене тәрбиесі, спорт жұмысы, дене тәрбиесі мұғалімдерінің дайындығы, педагогтың кәсіби дайындығы.

Введение. В педагогической концепции профессиональная подготовка трактуется как совокупность специальных знаний, умений и навыков, качеств личности, трудового опыта и норм поведения, обеспечивающих возможность успешной работы по избранной профессии, процесс сообщения обучающимся соответствующих знаний и умений. Однако, некоторые ученые подчеркивают, что такие характеристики недостаточно определяют специфику профессиональной подготовки учителя, и считают целесообразным рассматривать ее как систему организационных и педагогических мероприятий, обеспечивающих формирование у личности профессиональной готовности к определенной деятельности [1, 2].

Рассматривая теоретические аспекты подготовки учителей физической культуры в условиях профессионального образования (университетах, институтах, академиях, колледжах и пр.) в целом, необходимо изучить важное направление – подготовку к организации внеклассных спортивных мероприятий. Анализ теоретических публикаций по проблемам подготовки учительских кадров, а также изучение практической ее реализации в условиях вуза и школы показали, что до настоящего времени не создана и не реализуется единая методика подготовки будущих учителей физической культуры к внеклассной спортивной работе, которая предполагает спортивную направленность организации внеклассных спортивных мероприятий в школе. В этой связи чрезвычайно важным является построение такой методики, которая наряду с вооружением будущих учителей физической культуры профессиональными знаниями, в условиях профессиональной подготовки обеспечивала бы их теорией и методикой формирования спортивной активности учащихся, а также позволяла бы разработать адекватную систему дидактических средств для ее реализации в условиях вузовской практики обучения [3].

Спорт – это деятельность, которая исторически выделилась и оформилась (преимущественно в сфере физической культуры) в виде состязаний, непосредственно направленных на демонстрацию достижений в ней, став унифицированным способом выявления, сравнения и объективной оценки определенных человеческих возможностей: сил, способностей, умения искусно использовать их для достижения соревновательной цели. В широком смысле спорт охватывает соревновательную деятельность,

специальную подготовку к ней, а также специфические межчеловеческие отношения и поведенческие нормы, складывающиеся на основе этой деятельности [4].

Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности. Однако при этом все сдвиги, происходящие в организме, превосходят уровень, характерный для тренировочных занятий. Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. Особенно велико значение спортивных соревнований для формирования волевых черт характера. Они также способствуют развитию в целом физкультуры и спорта и позволяют педагогически воздействовать на зрителей. Спортивные соревнования – яркое, эмоциональное зрелище. Удовольствие от спортивных зрелищ возникает вследствие соучастия в них зрителя, которого привлекает высокий уровень развития двигательных качеств, смелые и решительные действия участников, их высокие достижения. Функции преподавателей физической культуры и спорта, организаторов соревнований, спортивных судей и спортивных врачей, связанные с организацией и проведением спортивных мероприятий, различаются в зависимости от характера деятельности этих людей [5, 6].

Современный учитель физической культуры должен обладать знаниями и умениями организации спортивной тренировки, т.е. подготовки своих воспитанников к спортивным состязаниям, построенным в виде системы упражнений и представляющим собой, по сути, педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена. В комплекс важных профессиональных компетенций учителя физической культуры должны входить не только психолого-педагогические компетенции, но и тренерские [7].

Для того чтобы перейти к разработке программы подготовки учителей к организации внеклассной спортивной работы в условиях высшего профессионального образования, необходимо определить состояние проблемы в практике вуза на современном этапе ее развития. В ходе исследования выявлено, что для успешного формирования готовности учителей к организации внеклассной спортивной работы важно иметь представление о реальном уровне ее развития.

Поэтому в ходе исследования нам было важно получить предварительные, но конкретные данные об уровне готовности будущих учителей физической культуры к организации внеклассной спортивной работы [8].

Результаты исследования и их обсуждение. На рисунке 1 приведены результаты анкетирования студентов специальности «Физическая культура и спорт» вуза по выявлению интереса к использованию различных форм организации

внеклассной спортивной деятельности учащихся. Результаты анкетирования студентов вуза позволили сделать следующий вывод: на рисунке 1 видна явная тенденция возрастания интереса студентов к внеклассной спортивной работе от курса к курсу; этот факт необходимо учитывать не только при разработке теоретических основ подготовки будущих учителей физической культуры, но и методических основ внеклассной деятельности.

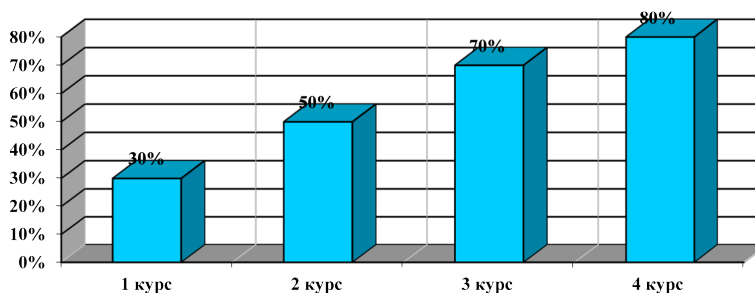


Рисунок 1 – Интерес к использованию различных форм в организации внеклассной спортивной работы студентов специальности 050108 «Физическая культура и спорт»

В дальнейшем изучался вопрос о понимании будущими учителями значения и роли использования внеклассных форм обучения для успешной реализации внеклассной спортивной

работы в условиях школьной педагогической практики.

Результаты этого вывода подтверждаются данными таблицы 1.

Таблица 1 – Показатели анкетирования будущих учителей о понимании значимости знаний по внеклассной работе

Вопрос: для чего нужны знания по внеклассной спортивной работе будущему учителю	Курсы обучения в вузе			
	1	2	3	4
1) чтобы лучше обучать учащихся	40%	44%	45%	48%
2) чтобы лучше воспитывать учащихся	42%	45%	40%	47%
3) чтобы помочь учащимся в личностном развитии	36%	37%	39%	50%
4) чтобы улучшить состояние школьного УВП	22%	31%	50%	52%
5) чтобы повысить качество обучения и воспитания учащихся в школе	45%	49%	67%	84%

Исследование показало, что у студентов от курса к курсу возрастает интерес к спортивной деятельности. Затем был проведен опрос среди студентов, позволяющий определить их подготовленность к внеклассной спортивной работе; знания и умения по внеклассной работе, полученные будущими учителями в вузе; степень эффективности различных методов и

форм подготовки будущих учителей физической культуры при обучении в вузе; мотивы будущих учителей к внеклассной спортивной работе.

Полученные данные и их анализ позволили выявить уровень подготовки будущих учителей физической культуры к внеклассной спортивной работе (таблица 2).

Таблица 2 – Самооценка подготовки будущих учителей физической культуры к внеклассной спортивной работе

Подготовка	Достаточная	Недостаточная	Не подготовлен	Затруд-сь ответить
Теоретическая	9	71	10	8
Практическая	2	54	26	20

Из данных таблицы видно, что 71% будущих учителей оценивают свою подготовку к внеклассной спортивной работе как недостаточную в теоретическом аспекте и 54% – в практическом. Эти студенты не имеют полных знаний о мотивах внеклассной спортивной работы и особенностях современных форм обучения спорту. Хотя их ответы показывают, что проблемы по внеклассной спортивной работе не оставляют их равнодушными. В целом, оценивая свою подготовку к внеклассной спортивной как недостаточную, будущие учителя, тем не менее, считают, что в вузе они получили некоторые знания и умения, которые могут быть им полезны в будущей спортивной деятельности.

В период педагогической практики студенты должны восполнять пробелы и обращаться к разным источникам информации. В ходе нашего исследования изучалась частота обращения будущих учителей к различным источникам информации и их отношение к степени освещения в этих источниках вопросов по внеклассной спортивной теории и практике. Студенты отмечали, что данные для осуществления внеклассной спортивной работы практически отсутствуют в тех источниках, которыми они регулярно пользуются (учебники, учебные и методические пособия, методические рекомендации и указания, интернет-ресурсы). Более 82% будущих учителей физической культуры в период педагогической практики регулярно испытывали затруднения в удовлетворении потребности найти необходимый материал, вынуждены обращаться к источникам массовой информации, среди которых в первую очередь периодические издания, научно-популярная литература и Интернет.

Недостаточная подготовка в вузе будущих учителей к внеклассной спортивной работе, практическое отсутствие учебно-методической литературы по ее организации приводят к тому, что работа по внеклассной спортивной подготовке бессистемна. Тем не менее, преподаватели и студенты педагогических специальностей видят конкретные пути совершенствования

внеклассной спортивной подготовки в вузе. Так, наиболее перспективными и преподаватели, и будущие учителя считают: включение материала по организации внеклассной спортивной работы в содержание педагогических дисциплин; проведение кафедральных, факультетских, вузовских и межвузовских студенческих конференций (семинаров, круглых столов и пр.) по спортивной работе; организацию практической деятельности по изучению современных форм внеклассной работы и по разработке методических основ их применения.

В соответствии с вышеизложенным, были сделаны следующие выводы: будущие учителя слабо подготовлены к внеклассной спортивной работе; в вузах недостаточно освещены вопросы по внеклассной спортивной работе в педагогической и методической литературе. На основании опроса, анкетирования, интервью ППС и студентов определились выводы о путях повышения эффективности подготовки будущих учителей к внеклассной спортивной работе: включение материала о формах внеклассной спортивной работы в БД и ПД, а также в курсы педагогики и ТМФК; введение элективных курсов и спецкурсов, раскрывающих специфику готовности будущего учителя физической культуры; участие в НИРС и самообразование. Таким образом, использование различных методов в рамках проводимого исследования дало нам возможность изучить и обосновать пути повышения эффективности подготовки будущих учителей физической культуры.

Методика проведения эксперимента предполагала подготовку будущих учителей к внеклассной спортивной работе на основе разработанных уровней сформированности готовности будущих учителей физической культуры к спортивной работе и программы элективного курса для студентов педагогической специальности по физической культуре «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе». В эксперименте участвовало 52 студента. Опытнo-экспериментальная работа проводилась на базе КГУ им. Ш. Уалиханова. Элективный

курсе «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе» преподавался студентам

1 курса специальности «Физическая культура и спорт».

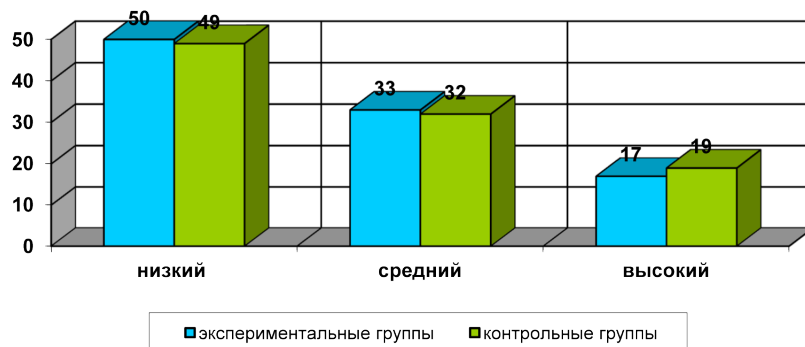


Рисунок 2 – Результаты готовности будущих учителей к внеклассной спортивной деятельности по мотивационно-целевому компоненту в начале эксперимента

Следующим элементом анализа представим показатели профессиональных знаний и умений

студентов экспериментальных и контрольных групп по содержательному компоненту.

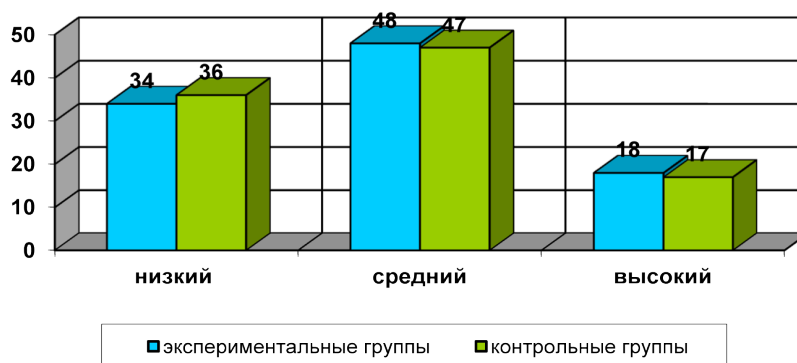


Рисунок 3 – Результаты готовности будущих учителей к внеклассной спортивной деятельности по содержательному компоненту

Теперь представим показатели профессиональных знаний и умений студентов экспери-

ментальных и контрольных групп по процессуально-управленческому компоненту.

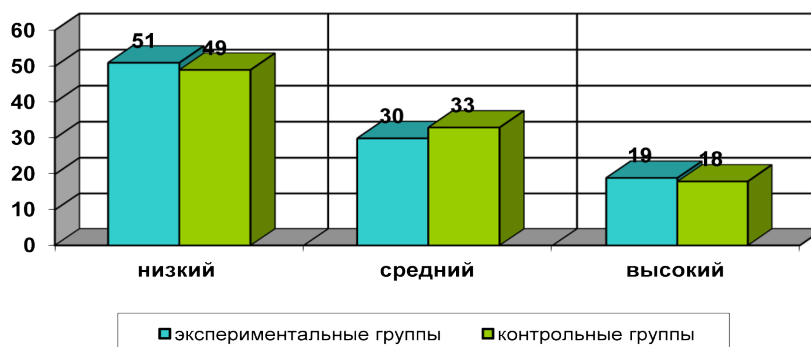


Рисунок 4 – Результаты готовности будущих учителей к внеклассной спортивной деятельности по процессуально-управленческому компоненту

В ходе экспериментальной работы осуществлялась динамика формирования готовности будущих учителей к внеклассной спортивной работе в экспериментальных группах. В учебный процесс экспериментальных групп был внедрен, разработан элективный курс «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе». Программа элективного курса направлена на актуализацию организации обучения. Элективный курс делает акцент на значимость знаний и умений, будущих учителей физической культуры по внеклассной работе для эффективного учебно-воспитательного процесса с учетом потенциальных возможностей внеклассной спортивной работы.

По завершению элективного курса студентам были предложены контрольные задания, в ходе выполнения которых за ними проводилось наблюдение, фиксировался характер затруднений, степень успешности выполнения заданий, степень удовлетворенности результатами работы. Характеристика усвоения профессиональных знаний и умений, будущих учителей по всем компонентам готовности к организации внеклассной спортивной работе представлена на следующих рисунках 5, 6, 7. Сначала представим результаты усвоения профессиональных знаний и умений студентов экспериментальных и контрольных групп по мотивационно-целевому компоненту.

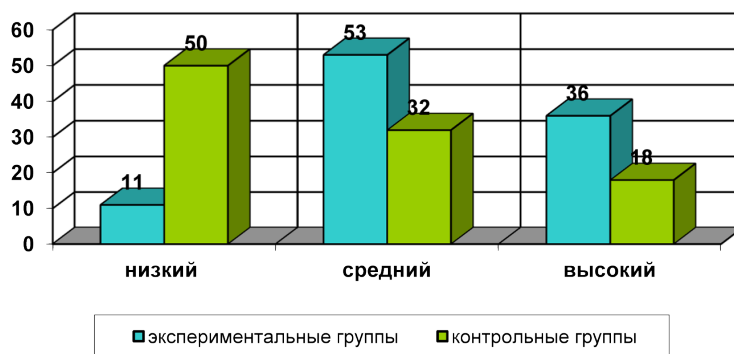


Рисунок 5 – Показатели готовности будущих учителей к внеклассной спортивной работе по мотивационно-целевому компоненту

Следующим элементом анализа представим результаты усвоения профессиональных знаний

и умений студентов экспериментальных и контрольных групп по содержательному компоненту.

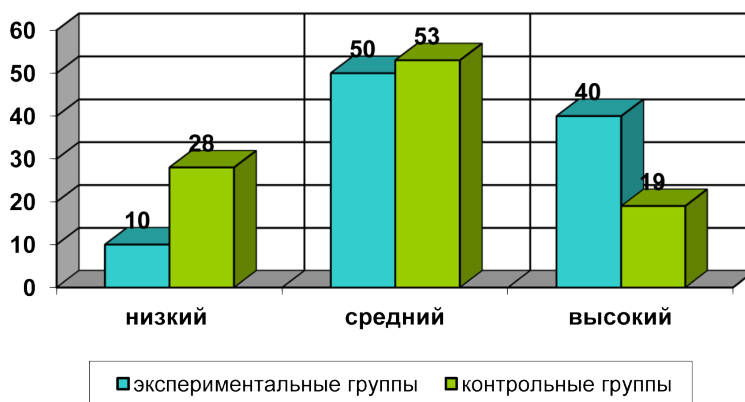


Рисунок 6 – Показатели готовности будущих учителей к внеклассной спортивной работе по содержательному компоненту

Итак, представим результаты усвоения профессиональных знаний и умений студентов экс-

периментальных и контрольных групп по процессуально-управленческому компоненту.

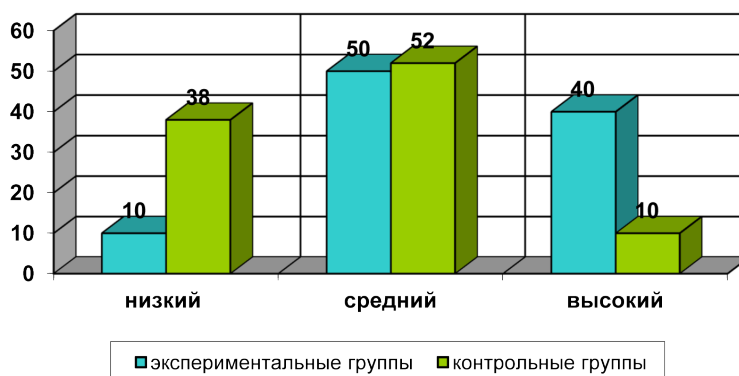


Рисунок 7 – Показатели готовности будущих учителей к внеклассной спортивной работе по процессуально-управленческому компоненту

При анализе диаграмм очевидны более высокие показатели студентов экспериментальных групп.

Полученные результаты в экспериментальных группах в сравнении с итогами контрольных групп показали, что усвоение профессиональных знаний и умений будущими учителями на высоком уровне в экспериментальных группах почти в 2 раза выше, чем в контрольных, что свидетельствует о целесообразности использования предложенного нами элективного курса «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе», разработанного на основе теоретических и практических аспектов формирования готовности будущих учителей к организации внеклассной спортивной работы.

Выводы. Результаты исследования позволяют предложить следующие рекомендации: внедрить в образовательный процесс вуза разработанную и научно обоснованную модель формирования профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к организации спортивной работы; применять предложенную методику формирования профессиональной готовности **будущих учителей физической культуры к организации спортивной мероприятий**, основанную на бинарной реализации педагогических и тренерских компетенций в области физической культуры и спорта; использовать в практике обучения студентов специальности «Физическая культура и спорт» элективный курс «Основы организации внеклассной спортивной работы в школе».

Литература

- 1 Государственная программа развития физической культуры и спорта в РК на 2015-2020 годы. – Астана, 2014.
- 2 Концепция развития физической культуры и спорта в РК на 2020-2025 годы. – Нур-Султан, 2020.
- 3 Закон «О физической культуре и спорте». – Астана, 2009.
- 4 Государственная программа развития массового спорта в РК (утв. Указом Президента РК от 19.12.2016г. №3276),
- 5 Анализ развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан. – Астана, 2018.
- 6 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 2001. – С. 20.
- 7 Смирнов И.Н. О подготовке компетентных преподавателей физической культуры в целях развития спорта // Международный электронный научно-практический журнал «Education Alemi». – Кокшетау: ФАО «НЦПК «Өрлеу» «ИПК ПР по Акмолинской области», 2020.
- 8 Стукаленко Н.М. Подготовка будущих учителей к применению инновационных технологий обучения. – Кокшетау: изд-во КГУ им.Ш.Уалиханова, 2011.

¹Токпанов А.А., ²Уранбилгээ Ч.Ч.¹Кокшетауский государственный университет им. Ш.Уалиханова, г. Кокшетау, Казахстан²Монгольский университет поствысшего образования, г. Улан-Батор, Монголия**ИЗУЧЕНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Токпанов Алибек Аскербекевич, Уранбилгээ Чорос Чойдон

Изучение коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры

Аннотация. В статье представлены обобщенные результаты исследования по формированию коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры в условиях профессионального обучения в вузе. Раскрыты научно-методологические и методические аспекты исследуемого процесса, теоретическая и практическая значимость его результатов. Большое внимание авторы уделяют значимости коммуникативной компетентности учителей физической культуры, представляя ее как необходимое качество для выпускника современного вуза. Поскольку коммуникативные умения существенно влияют на результаты педагогической деятельности, основами коммуникативной культуры на студенческой скамье должен овладеть каждый будущий педагог. Основные показатели коммуникативной компетентности учителя физической культуры проявляются в учебно-воспитательном процессе, во внеурочной спортивной деятельности и педагогическом общении с учащимися, их родителями и коллегами по школе. От уровня коммуникативной компетентности зависят результаты педагогической работы в области физической культуры, спорта, здорового образа жизни и развития личности учащихся в целом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое образование, подготовка учителей физической культуры, коммуникативная компетентность педагога.

Tokpanov Alibek Askerbekovich, Uranbilge Choros Choydon

Research of the communicative competence of future physical education teachers

Abstract. The article presents the generalized results of research on the formation of communicative competence of future physical culture teachers in the conditions of professional training at a higher education institution. The scientific-methodological and methodological aspects of the process under study, the theoretical and practical significance of its results are disclosed. The authors pay much attention to the importance of the communicative competence of physical education teachers, presenting it as a necessary quality for a graduate of a modern University. Since communication skills significantly affect the results of pedagogical activity, every future teacher should master the basics of communication culture at the student's bench. The main indicators of the communicative competence of physical culture teachers are shown in the educational process, in extracurricular sports activities and pedagogical communication with students, their parents and colleagues at school. The level of communicative competence determines the results of pedagogical work in the field of physical culture, sports, healthy lifestyle and personal development of students in general.

Key words: physical culture, physical education, training of physical culture teachers, communicative competence of the teacher.

Токпанов Алибек Аскербекевич, Уранбилгээ Чорос Чойдон

Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің коммуникативтік құзыреттілігін зерттеу

Аңдатпа. Мақалада жоғары оқу орындарында кәсіптік оқыту жағдайында болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің коммуникативтік құзыреттілігін қалыптастыру бойынша зерттеудің жалпыланған нәтижелері берілген. Зерттелетін процестің ғылыми-әдіснамалық және әдістемелік аспектілері, оның нәтижелерінің теориялық және практикалық маңыздылығы ашылды. Авторлар дене шынықтыру мұғалімдерінің коммуникативтік құзыреттілігінің маңыздылығына көп көңіл бөледі, оны қазіргі жоғары оқу орнының түлегіне қажетті сапа ретінде ұсынады. Коммуникативті дағдылар педагогикалық іс-әрекеттің нәтижелеріне айтарлықтай әсер ететіндіктен, студент орындығында коммуникативтік мәдениет негіздерін әрбір болашақ педагог меңгеруі тиіс. Дене шынықтыру мұғалімінің коммуникативтік құзыреттілігінің негізгі көрсеткіштері оқу-тәрбие үдерісінде, сабақтан тыс спорттық қызметте және оқушылармен, олардың ата-аналарымен және мектеп бойынша әріптестерімен педагогикалық қарым-қатынаста көрінеді. Дене шынықтыру, спорт, салауатты өмір салты және жалпы оқушылардың тұлғалық дамуы саласындағы педагогикалық жұмыс нәтижелері коммуникативтік құзыреттілік деңгейіне байланысты.

Түйін сөздер: дене шынықтыру, дене тәрбиесі, дене тәрбиесі мұғалімдерінің дайындығы, педагогтың коммуникативтік құзыреттілігі.

Введение. Сформированность коммуникативной компетентности является необходимым качеством для выпускника современного вуза – будущего учителя физической культуры, т.к. в сфере их профессиональной деятельности коммуникативная культура способствует выработке эффективных решений, генерации идей и созданию новых спортивных технологий [1].

Формирование коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры позволяет успешно осваивать основы спортивной профессии, готовиться творчески жить и работать в условиях XXI века, поскольку ориентация на будущее есть ключевая идея профессионального образования, главное содержание которой состоит в том, что перспективная система образования в качестве одной из своих приоритетных целей имеет задачу формирования у будущих специалистов коммуникативной компетентности, коммуникативных умений и навыков для того, чтобы работать в команде, сотрудничать для достижения совместных целей. Особенно это важно для будущих учителей физической культуры, поскольку их коммуникативные качества существенно влияют на результаты их профессиональной деятельности.

Будущий учитель физической культуры для успешной профессиональной деятельности должен в полной мере обладать коммуникативной культурой. В педагогической сфере коммуникативная культура включает в себя систему профессиональных знаний, умений и навыков в организации взаимодействия с учащимися, установлению психологического контакта с любыми партнерами (учащимися, их родителями, коллегами по школе и т.д.), точному восприятию и пониманию в процессе общения, прогнозу поведения партнеров и предусмотрительности по направлению их поведения к желательному результату.

Результаты исследования и их осуждение. Современные психолого-педагогические исследования [2, 3] показывают, что высокий уровень коммуникативной культуры определяется наличием у учителя следующих личностных качеств: эмпатия, доброжелательность, аутентичность, конкретность, непосредственность и т.д. Не менее важные составляющие коммуникативной культуры: знания и умения, которые относятся к культуре речи. Основные показатели культуры речи в педагогическом и спортивном общении: словарный запас, из которого исключаются: нецензурные и жаргонные слова; диалектизмы. Чем словарный запас богаче, тем ярче, выра-

зительнее и разнообразнее речь; меньше она утомляет слушателей; больше впечатляет, запоминается и увлекает. Все это очень важно и для спортивной сферы.

Общение в спорте – это процесс взаимосвязи и взаимодействия, в котором происходит обмен деятельностью, информацией и спортивным опытом. В его процессе ставятся цель и конкретные задачи, которые требуют своего решения. Эта *форма общения имеет свои психологические возможности и особенности. Коммуникативные умения в решающей степени обеспечивают эффективность спортивного общения* [4].

Необходимость изучения особенностей формирования коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры в образовательном процессе вуза обусловлена противоречием между социальной потребностью в компетентных, коммуникативных педагогах новой формации и неполной разработанностью организационных и психолого-педагогических аспектов образовательного процесса вуза, обеспечивающего в полной мере формирование коммуникативной компетентности у учителей физической культуры. Поиск способов решения этого противоречия составил проблему проводимого исследования. А целью явилась разработка способов формирования коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры в условиях образовательного процесса вуза.

В ходе исследования установлено, что если профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры будет организована с использованием коммуникативного подхода, современных коммуникативных методов обучения, направленных на формирование их коммуникативной компетентности в рамках образовательного процесса вуза с опорой на элективный курс «Коммуникативность и физическая культура» и соответствующее учебно-методическое обеспечение, то это будет способствовать повышению уровня их коммуникативной компетентности.

Будущий учитель физической культуры в процессе обучения в вузе должен получить необходимые знания и развить коммуникативные умения, составляющие базис коммуникативной культуры. В основе коммуникативной культуры также лежат общепринятые нравственные требования к общению, неразрывно связанные с признанием неповторимости, ценности каждой личности: вежливость, корректность, тактичность, скромность, точность и предупредительность [5].

Коммуникативная культура – одна из базовых характеристик профессиональной компетентности учителей физической культуры. Ее формирование составляет одну из важнейших задач подготовки будущего педагога, служит залогом его дальнейшего личностного и профессионального развития. Профессия учителя требует совершенного владения приемами и способами эффективного общения как с учащимися, их родителями, так и с коллегами для достижения взаимопонимания, необходимого при решении не только спортивных задач, но и личностных проблемных ситуаций, способных оказывать существенное влияние на исход конкретных спортивных состязаний и качество жизни в целом [6].

Коммуникативная культура учителя базируется на умении продуктивно общаться с детьми, избегая конфликтных ситуаций, строить конструктивные отношения, достигать взаимопонимания при обсуждении различных вопросов на спортивных занятиях, способности оказать сильную помощь в разрешении проблем. Кроме того, понятие коммуникативной культуры включает в себя владение определенными нормами общения, поведения, как результат усвоения различных социально-психологических эталонов, поведенческих стереотипов и стандартов.

Коммуникативная культура как фактор профессиональной деятельности играет огромную роль. Коммуникативное поведение учителя – это его поведение в процессе педагогического общения, регулируемое коммуникативными нормами и традициями, которых он придерживается [6].

Назначение коммуникативной компетентности учителя – развить сущностные основы педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта, т.к., занимаясь с учащимися, он создает новые детерминанты физического преобразования своих учеников.

В условиях профессиональной подготовки учителей физической культуры для формирования их коммуникативной компетентности должно больше внимания уделяться методике обучения коммуникативным умениям посредством тренингов, микрообучения, системы коммуникативных упражнений и др. Во многих исследованиях искусство общения рассматривается как основа коммуникативной культуры. Общение нельзя отнести к сложному и тем более слабо изученному процессу коммуникации. Все мы без особых затруднений общаемся между собой, влияем друг на друга, с

детства владеем речевой деятельностью как главным средством общения. И, тем не менее, многоплановый характер общения, включающий многообразие функций и сторон, вербальную и невербальную коммуникацию, является серьезным предметом научных исследований учеными разных направлений. Основываясь на анализе литературных источников и многолетнего профессионального опыта, можно раскрыть структуру педагогического общения и показать пути повышения его эффективности [7].

Особенно важна коммуникативная компетентность учителя в спортивном общении. Коммуникативная компетентность включает в себя знания, умения, навыки в области организации взаимодействия с занимающимися спортом учениками и непосредственного взаимодействия в спортивной сфере, позволяющие устанавливать психологический контакт с детьми, добиваться точного понимания в процессе общения, прогнозировать поведение учащихся, направлять их поведение к желательному результату.

В основе коммуникативной компетентности учителя лежат общепринятые нравственные требования к общению, неразрывно связанные с признанием неповторимости, ценности каждой личности: вежливость, корректность, тактичность, скромность, точность и предупредительность. Вежливость – это выражение уважительного отношения к другим людям, их достоинству, проявляющееся в приветствиях и пожеланиях, в интонации голоса, мимике и жестах. Антипод вежливости – грубость. Грубые взаимоотношения являются показателем низкой культуры. Подсчитано, что в результате грубого обращения работники теряют в производительности труда в среднем около 17 %, это касается и спортивной сферы [8]. Корректность – умение держать себя в рамках приличия в любых ситуациях, прежде всего, конфликтных.

Особенно важно корректное поведение в спорах, в ходе которых осуществляется поиск истины, появляются новые конструктивные идеи, проверяются мнения и убеждения. Однако, если спор сопровождается выпадами против спорящих, он превращается в обычную ссору. Тактичность также является одной из важных составляющих коммуникативной компетентности. Чувство такта – это, прежде всего чувство меры, чувство границ в общении, превышение которых может обидеть человека, поставить его в неловкое положение. Скромность в общении означает сдержанность в оценках, уважение вку-

сов, привязанности других людей. Антиподами скромности являются высокомерие, развязность, позерство. Точность также имеет большое значение для успеха отношений в спорте. Без точного выполнения данных обещаний и взятых обязательств в любой форме жизнедеятельности дела вести трудно, в спортивной сфере – особенно.

Высокий уровень коммуникативной компетентности учителя физической культуры определяется наличием у него следующих личностных качеств: эмпатия, доброжелательность, аутентичность, инициативность, открытость и пр. Повышение уровня коммуникативной компетентности учителя физической культуры в условиях профессионального образования должно быть направлено на развитие важных умений: стимулировать активность учащихся; прогнозировать реакции учащихся на собственные действия, овладевать и удерживать инициативу в общении, преодолевать психологические барьеры в общении, снимать излишнее напряжение, выбирать жесты, позы, ритм своего поведения; мобилизовываться на достижение поставленной задачи. Всему этому будущий учитель физической культуры должен научиться в процессе профессиональной подготовки в вузе.

В ходе нашего исследования формирование коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры осуществлялось с использованием коммуникативных методов, которые охватывали все виды аудиторных и внеаудиторных занятий. Особенности коммуникативных методов обучения заключаются в высоком уровне учебно-коммуникативной деятельности студентов, что способствует более прочному усвоению знаний, повышает интерес к занятиям, вызывает положительные эмоции, дает эмоциональный отклик на обучение, высокий уровень мотивации, самоуправления, развиваются познавательная активность, творческие и коммуникативные способности.

В ходе экспериментальной части исследования была разработана учебная дисциплина «Коммуникативность и физическая культура» на основе коммуникативной технологии. Коммуникативное обучение основано на идее, суть которой заключается в том, что студент в процессе обучения должен активно взаимодействовать с другими обучающимися, а преподаватель обязан осуществлять управление его обучением: мотивировать, организовывать, активизировать, координировать, консультировать и контролировать. Такая технология в сочетании с коммуникативными методами обучения эффективно

способствует формированию коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры.

В ходе проведенного исследования был организован педагогический эксперимент, в задачи которого входило изучение проблемы формирования коммуникативной компетентности у будущих учителей физической культуры в процессе профессионального образования, апробация комплекса коммуникативных методов обучения при освоении учебной дисциплины «Коммуникативность и физическая культура» и проверка степени их эффективности.

Учебная дисциплина «Коммуникативность и физическая культура» дает понятие о коммуникативной компетентности учителя физической культуры, рассматривает вопросы о коммуникациях в спорте и коммуникативных навыках учителя, обучающего физической культуре учащихся. Будущим учителям физической культуры необходимо знать структуру общения, способы коммуникации, тактику общения, т.к. общение является одной из важнейших форм взаимодействия при обучении людей, занимающихся физической культурой и спортом. Общение – это связь между людьми, в результате которой происходит влияние одного человека на другого. Общение имеет огромное значение в спорте. Именно в процессе общения усваивается спортивный опыт, накапливаются знания, формируются практические умения и навыки, вырабатываются взгляды и убеждения [9].

Для определения степени эффективности коммуникативных методов, используемых по дисциплине «Коммуникативность и физическая культура», направленных на развитие коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры, был проведен педагогический эксперимент, который состоял из двух этапов: констатирующий и формирующий. На стадии констатирующего этапа эксперимента был проведен начальный контроль у обучающихся уровня коммуникативной компетентности. Формирующий эксперимент проводился также в два этапа: введение в учебный процесс методов коммуникативного обучения по дисциплине «Коммуникативность и физическая культура» и заключительный контроль уровня коммуникативной культуры будущих учителей физической культуры.

Педагогический эксперимент проводился со студентами специальностей «Физическая культура и спорт» Кокшетауского государственного университета имени Ш. Уалиханова. Общее ко-

личество студентов, принявших участие в эксперименте, составило 30 человек. В начале эксперимента при комплектовании контрольных и экспериментальных групп были учтены следующие факты: репрезентативность, т.е. обучающиеся должны иметь приблизительно одинаковый уровень сформированности коммуникативной культуры; проверка результатов эксперимента проводилась на основе соблюдения разработанных критериев.

При проведении констатирующего эксперимента мы использовали серию методов, в том числе была использована лонгитюдная схема обследования. Лонгитюдный метод позволяет сравнивать элементы поведения или признаки множества случаев, взятых в разные моменты времени. При проведении комплексного исследования важно предусмотреть получение таких статистических данных, которые были бы достаточно представительны и надежны. Как правило, в исследованиях по психолого-педагогическим проблемам приоритет отдается самому популярному методу анализа – анкетированию. В рамках нашего исследования мы применили серию методов, в которых предусматривались контрольные и открытые вопросы.

Для изучения коммуникативной культуры у будущих учителей физической культуры мы применили такие методы исследования, в которых рассматривались одни и те же задания, но адресованные разным респондентам. Перечислим примененные методы исследования: *метод анкетирования* включал в себя вопросы по выявлению уровня коммуникативной культуры у будущих учителей физической культуры, степень интереса к ее развитию, информированность о различных путях совершенствования коммуникативных навыков, уровень интереса к коммуникативной деятельности; *метод экспертной оценки* включал два блока вопросов: вопросы, отражающие представления обучающихся о возможностях коммуникативных навыков и их самооценку; вопросы, определяющие наиболее эффективные методы и формы обучения для развития коммуникативной культуры; метод помог выявить наличие у обучающихся интереса к коммуникативной культуре, а также динамику ее развития; *метод наблюдений* применялся для оценки уровня коммуникативной культуры обучающихся в условиях использования коммуникативных технологий обучения.

Проверка эффективности коммуникативных методов по дисциплине «Коммуникативность и физическая культура», направленных на фор-

мирование коммуникативной компетентности будущих учителей, была проведена в ходе формирующего эксперимента. Результативность экспериментальной работы определялась совокупностью полученных данных на констатирующем и формирующем этапах эксперимента с помощью целостной системы исследовательских методик. В ходе эксперимента использовались следующие *методики*: методика Бодалева А.А. для диагностики коммуникативной культуры у будущих учителей; опросник Пассова Е.И. для определения уровня сформированности коммуникативных навыков обучающихся; методика Бермус А.Г. «Оценка уровня коммуникативной культуры будущих учителей».

В ходе эксперимента для более полной характеристики полученных результатов были определены три уровня сформированности коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры: *высокий, средний и низкий*, в соответствии с разработанными критериями: *мотивационно-целеполагающим, когнитивным и процессуально-рефлексивным*.

По мотивационно-целеполагающему критерию: *низкий уровень* характерен, если цели и задачи коммуникативной деятельности будущих учителей представляются лишь в общих чертах, отсутствует интерес к развитию коммуникативной компетентности; *средний уровень* – имеет место осознанность мотивов и целей коммуникативной деятельности, интерес к формированию коммуникативной компетентности будущих учителей носит эпизодический характер; *высокий уровень* – в полной мере развит интерес к коммуникативной деятельности, имеет место целенаправленное формирование коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.

По когнитивному критерию: *низкий уровень* – слабо сформированы знания и умения в области коммуникативной деятельности, будущий учитель не владеет коммуникативными навыками по роду своей профессиональной деятельности; *средний уровень* – частично владеет знаниями и умениями по коммуникативной компетентности, совершенствование знаний и умений по коммуникативной компетентности носит ситуативный характер; *высокий уровень* – обладает полными знаниями по коммуникативной деятельности; активно занимается самообразованием по коммуникативной культуре.

По процессуально-рефлексивному критерию: *низкий уровень* – не владеет в полной мере коммуникативными навыками, испыты-

вает трудности в формировании коммуникативной деятельности, не стремится к саморазвитию в данном вопросе; *средний уровень* – владеет знаниями по коммуникативной деятельности, но затрудняется в их практическом применении; *высокий уровень* – полностью сформированы умения и навыки по коммуникативной деятельности, эффективно владеет приемами коммуникативной культуры в своей работе. В ходе опытно-эксперименталь-

ной работы наблюдалась динамика формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры. Графическую иллюстрацию результатов отражают рисунки 1, 2, 3, демонстрирующие динамику развития коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры по основным критериям. Показатели отражают данные эксперимента до формирующего этапа и после него.

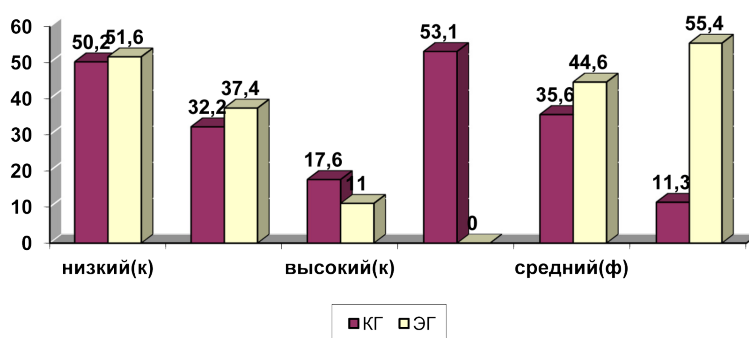


Рисунок 1 – Динамика формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры по мотивационно-целеполагающему критерию (по методике Бодалева А.А.)

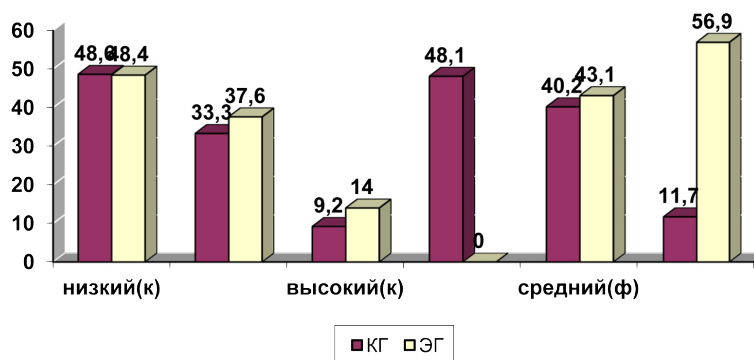


Рисунок 2 – Динамика формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры по когнитивному критерию (по методике Пассова Е.И.)

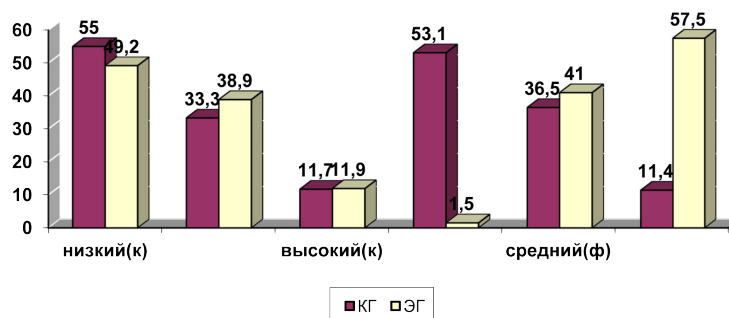


Рисунок 3 – Динамика формирования коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры по процессуально-рефлексивному критерию (по методике Бермус А.Г.)

Из приведенных диаграмм очевидны более высокие показатели обучающихся экспериментальных групп. Положительная динамика, выявленная на основе полученных результатов в экспериментальных группах в сравнении с итогами контрольных групп, свидетельствует об эффективности комплекса коммуникативных методов развития коммуникативной компетентности будущих учителей физической культуры.

Выводы. Результаты исследования позволяют предложить следующие *рекомендации*: использовать в процессе профессиональной подготовки для формирования коммуникативной компетентности учителей физической культуры разработанный на основе методов коммуникативного обучения спецкурса «Коммуникативность и физическая культура».

Литература

- 1 Мудрик А.В. Избранные научные труды (философия, психология и др.). – М.: Изд-во Ин-та «Открытое общество», 2000. – 208 с.
- 2 Библер В.С. Культурология современности. – СПб.: Питер, – 2000. – 318 с.
- 3 Давидович В.Е., Жданов Ю.А. Развитие коммуникативной культуры. – М.: Наука, – 2002. – 432 с.
- 4 Концепция развития физической культуры и спорта в РК на 2020-2025 годы. – Нур-Султан, 2020.
- 5 Анализ развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан. – Астана, 2018.
- 6 <http://referat.co/ref/626543/read?p=15>.
- 7 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М., 2001. – С.20.
- 8 Полиевский С.А., Старцева И.Д. Физкультура и профессия. – М., 2008. – С.7-24.
- 9 Токпанов А.А. О подготовке компетентных преподавателей физической культуры в целях развития спорта // Международный электронный научно-практический журнал «Education Alemi». – Кокшетау: ФАО «НЦПК «Өрлеу» «ИПК ПР по Акмолинской области», 2020.

FTAMP 77.01.79.

¹Тұрғынбаева Б.А., ²Белегова А.А.¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Қазақстан, Алматы қ.²Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.**БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫЛАРЫНЫҢ
РЕФЛЕКСИВТІК ӘРЕКЕТКЕ ДАЯРЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

Тұрғынбаева Бототагүл Алтаевна, Белегова Алия Аканбаевна

Болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік әрекетке даярлығын қалыптастыру

Аңдатпа. Қазақстандағы экономикалық және қоғамдық-саяси ахуал динамикалық өзгеретін күрделі қарама-қайшылықты құбылыс пен үдеріс. Осындай жағдайдағы жоғары кәсіби білімнің негізгі міндеті – саналы жеке және кәсіби өсуге қабілетті, өзінің кәсіби қызметінің нәтижелеріне жауап беретін бәсекеге қабілетті маман дайындау. Болашақ денешынықтыру мұғалімінің рефлексивті іс-әрекетке дайындығын қалыптастыру мәселесі педагогикада теориялық және әдістемелік тұрғыда жеткілікті деңгейде қарастырылған деуге келмейді. Аталмыш даярлықтың дидактикалық негіздері, оны университеттерде қалыптастыру шарттары мен әдіс амалдары толық зерттелмеген. Мақала болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиялық әрекетке дайындығын қалыптастыру мәселесіне арналған. Авторлар «дайындық», «даярлау», «рефлексия», «рефлексиялық әрекет» ұғымдарының мәнін ашып көрсетті, болашақ спорт мұғалімінің кәсіби білім алу барысында рефлексиялық іс-әрекетке даярлығын қалыптастыруға ықпал ететін педагогикалық шарттарды, әдістер мен техникаларды айқындайды.

Түйін сөздер: дайындық, даярлық, рефлексия, рефлексиялық әрекет.

Turgunbaeva Botagul, Belegova Aliya

Formation of readiness of future physical teachers a culture of reflexive activity

Abstract. The economic and socio-political situation in Kazakhstan is a dynamically changing complex contradictory phenomenon and process. The main objective of higher professional education is to train a competitive specialist, capable of conscious personal and professional growth, responsible for the results of his professional activities. The issue of the formation of the readiness of the future physical education teacher for reflexive activity is not sufficiently developed in pedagogy in theoretical and methodological sphere. The didactic foundations of the desired readiness, the conditions for its formation in universities are not sufficiently studied. The article is devoted to the problem of forming the readiness of a future physical education teacher for reflective activity. The authors disclosed the essence of concepts. "Training", "readiness", "reflection", "reflective activity" defined pedagogical conditions, methods and techniques that contribute to the formation of readiness future sports teacher to reflective activity in the period of his study at the university.

Key words: preparation, readiness, reflection, reflective activity.

Тургунбаева Бототагүл Алтаевна, Белегова Алия Аканбаевна

Формирование готовности будущих учителей физической культуры к рефлексивной деятельности

Аннотация. Экономическая и социально-политическая ситуация Казахстана представляет собой динамично меняющееся сложное противоречивое явление и процесс. Главной задачей высшего профессионального образования является подготовка конкурентоспособного специалиста, способного к осознанному личностному и профессиональному росту, ответственного за результаты своей профессиональной деятельности. Проблема формирования готовности будущего учителя физической культуры к рефлексивной деятельности недостаточно проработана в педагогике в теоретическом и методическом плане. Недостаточно исследованы дидактические основы искомой готовности, условия ее формирования в вузах. Статья посвящена проблеме формирования готовности будущего учителя физической культуры к рефлексивной деятельности. Авторами раскрыта сущность понятий «подготовка», «готовность», «рефлексия», «рефлексивная деятельность», определены педагогические условия, методы и техники, способствующие формированию готовности будущего спортивного педагога к рефлексивной деятельности в период его обучения в вузе.

Ключевые слова: подготовка, готовность, рефлексия, рефлексивная деятельность.

Мәселенің өзектілігі. Қазақстан Республикасы жаңартылған білім бағдарламасында ХХІ ғасыр талаптарына сәйкес мектеп оқушылары бүгінгі заманда және келешекте қол жетімді табысқа жету үшін, бұрынғыдан да анағұрлым жоғары дағдыларды меңгеруін қажет ететіндігі атап көрсетілген [1]. Қазақстандық білім беру мен ғылым жүйесін жаңғыртудың қазіргі заманғы кезеңі әрбір адамның сапалы білімге қолжетімділігін, жаңа кәсіби дағдыларды алу, зерттеу және шығармашылық құзыреттерін дамыту мүмкіндіктерін көздейді.

Спортшы ұстаздың еңбек қызметіндегі ізденісті істерінің алға қарай дамуы жалпы білім деңгейін, ойлаудың түрлерін, педагогикалық әрекетті ұйымдастыра алу шеберлігін, соған жету жолындағы өз ісін үнемі бағалап отыру қабілетін алдыңғы орындарға шығаруда. Болашақ дене шынықтыру мамандарына спорттық әрекеттерде: оқу-жаттығу жиындарында, жарыс-сайыстарда, оқушылармен білімдік, тәрбиелік жұмыстарда, олармен нәтижелі қарым-қатынас орната алу да өзін-өзі ұйымдастыру, өзін-өзі жүзеге асыру, өзін-өзі бағалау, эмоциясын басқара алу сынды іскерлік қажет. Сондықтан кәсіби білім алу барысында болашақ спорт педагогтарын рефлексиялық әрекетке даярлауға жағдай жасаулы тиіс.

Зерттеу әдіснамасы мен әдістері. Республикамыздағы білім беру саласындағы жаңа бағыттар спорт, дене тәрбиесі жүйесі бойынша мамандарға деген сұраныстардың артуы, оларды дайындаудағы білімділігі мен қабілеттілігі, біліктіліктің қазіргі талаптарға сай болуы өте үлкен маңызды жұмыстарды атқаруды талап етеді және болашақ педагогтардың кәсіби даярлығын, білім стандартына, мазмұнына сай жетілдіру мәселелері көкейкесті мәселе болып отыр. Көрсетілген міндеттерді толық жүзеге асыру дене тәрбиесі жүйесіне тікелей байланысты.

Қазіргі еліміздегі білім беру мазмұнын жаңарту бағдарламасы негізінде «Дене шынықтыру» пәнінің мәртебесі артты деуге болады. Мұнда пән белгілі бекітілген нормативтік талаптар бойынша тек дене шынықтырып қана қоюға бағытталмайды. Арнайы педагогикалық тәсілдерге негізделеді. Жеке адамға бағытталған тәсіл арқылы бала организмнің функционалдық мүмкіндіктеріне сәйкес келетін дене жүктемелерін мөлшерлеуді көздейді. Әрекет ету тәсілі бала қозғалыс арқылы дамитындығын қарастырса, құзыреттілік тұғырды басшылыққа алу негізгі біліктерді меңгеруді көздейді. Сондай-ақ, денсаулықты сақтау

тәсілін үйрету үрдісінде баланың өз физикалық саулығына жауапкершілікпен қарауға баулиды.

Бұл жағдай орта мектептер үшін дене шынықтыру пәні мұғалімдерін даярлауға жаңаша көзқарастар мен талаптарды алдыңғы қатарға шығарады. Педагогикада мұғалімге қойылатын кәсіби талаптардың жиынтығы олардың педагогикалық іс-әрекетке дайындығымен анықталады. Дайындық феномені бұл педагогиканың да, психологияның да зерттеу объектісі. Болашақ ұстаздың педагогикалық іс-әрекетке дайындығының құрамдас бөліктері – бұл кәсіби өзін-өзі тану, іс-әрекетке деген көзқарас немесе қарым-қатынас, мотивтер, іс-әрекет тақырыбы мен әдістері туралы білім, осы әдістерді практикалық іске асыру үшін дағдылар мен қабілеттер, сонымен қатар жеке тұлғаның кәсіби маңызды қасиеттері. Ұзақ мерзімді дайындықты жаңа жағдайларға көшіру кезінде жағдайға сыртқы және ішкі факторлар әсер етеді. Сонымен, сыртқы факторларға мыналар жатады: жаңалық, қиындықтар, міндеттердің шығармашылық табиғаты, айналадағы жағдайлар, қатысушылардың мінез-құлқы. Ішкі жағдайларға – субъектінің іс-әрекетке дайындығын, оның психофизиологиялық жағдайын, алдағы жұмысқа жұмылдыру, эмоционалды тұрақтылығы мен дайындық деңгейін бақылау мүмкіндігі.

Осы ретте «даярлау» ұғымының мәнін ашу қажеттігі туындайды.

«Дайын» ұғымы «даяр, әзір» сөздерінің синонимі ретінде қазақ тілінің түсіндірме сөздігінде «дайындық» белгілі бір шаруаға әзірлік, қам жасаушылық дегенді білдіреді [2].

Даярлау – бұл өзара байланысқан элементтердің біртұтас кешені. Оның басты сипаттамаларына тұтастық, құрылым, қызмет «байланыс» ұғымдары жатады. «Даярлау», «тұтастық» ұғымдары стратегиялық, ал «байланыс» даярлаудың түзілуі мен талдау құралы ретінде көрініп, конструктивті рөл атқара отырып, байланыстар топтамасын мәнді етеді. Білім берудегі байланыстар құрылымдараралық, пәндераралық және пәнаралық байланыстар деп бөлінеді.

Психологиялық-педагогикалық әдебиеттерде қазіргі уақыттарда еңбекке, іс-әрекеттің алуан түрлеріне адамның дайындығы феномені туралы теориялық және тәжірибелік материалдар біршама жинақталған. Оларда «дайындық» ұғымы тұжырымдалып, дайындықтың мазмұны, құрылымы, негізгі параметрлері анықталып, оның көрініс беруінің динамикасы, ұзақтығы

және тұрақтылығына әсер ететін шарттары айқындалады. Негізінен кәсіби іс-әрекетке дайындық іс-әрекетті тудыратын тұлғаның белсенді күйі; іс-әрекеттің салдары; кәсіби жағдаяттарға бағдарды анықтайтын сапа; мақсатқа бағытталған іс-әрекеттің алғы шарты ретінде сипатталады.

Атап айтсақ, жоғары өнімділік дәрежедегі іс-әрекетке «дайындық» немесе «даяр болу» ұғымын Б.Г. Ананьев «қабілеттердің көрініс беруі» деп [3], В.А. Крутецкий «іс-әрекетке дайындықты» тұлға қасиеттерінің синтезі деп таниды [4]. Профессор С.И. Архангельскийдің пікірінше, педагогтың ұстаздық әрекетке «даяр» болуы оның өз пәнін шебер жүргізе алуында, оқу ақпаратын ұғынықты жеткізе білуінде, оқушылардың оқуға деген қызығушылықтарын оята алуында, өзінің еңбекқорлығы, табандылығы, педагогикалық мәселелерді шешудегі дербестігінде көрінеді [5].

Сайып келгенде, барлық анықтамаларда дайындықтың мазмұнында келесі компоненттердің болуы керектігін анықталған: мұғалімдік мамандыққа оң қатынас, педагогтың алуан түрлі әрекеттеріне оң қатынас; тұрақты кәсіби қызығушылықтар; педагогикалық іс-әрекеттің тұрақты мотивтері; оның нәтижелеріне қатысты жауапкершілікті сезіну; кәсіби іс-әрекеттің адекватты талаптары, тұлғаның сапалары, мінездің сипаттары; кәсіби маңызды білімдер, біліктер, дағдылар, оларды жұмылдыруға және белсендіруге қабілеттілігі; дамытылған педагогикалық қабілеттер; кәсіби міндеттерді шешудегі өзбетінше әрекет ету; эмоциялық, еріктік, сезімдік аймақтардың дамығандығы (шабыттылық, өз жетістігіне сенім арту, өзін-өзі басқару білігі, сенімсіздікті жою, қорқыныш пен үреймен күресу және т.б.); қабылдаудың, зейіннің және ойлаудың тұрақты кәсіби маңызды ерекшеліктері.

Тұлғаның кәсіби іс-әрекетке дайындығы оның сол мамандыққа бағыттылығына да тікелей тәуелді. Бұл ретте И.А. Кучерявенко дайындықты мүмкіндіктерді жүзеге асыруды қамтамасыз ететін тұлғаның мотивациялық, танымдық, эмоционалдық және ерік-жігерлік қасиеттердің жиынтығы және оның жалпы психо-физиологиялық күйі ретінде; белгілі бір әрекеттерді орындауға бағдарланған тұлғаның бағыттылығы деп тұжырымдайды [6].

Л.А. Кандыбович кәсіби іс-әрекетке дайындық мәселесін тұлғалық-іс-әрекеттік тұрғыдан қарастыра келе, оның біртұтастылығы, барлық жақтарының көрініс беруі деп есептейді [7].

А.А. Деркач кәсіби іс-әрекетке тұлғаның дайындығын зерттеу барысында оны маман тұлғасының барлық жақтарының біртұтас көрініс беруі ретінде қарастырып, оған танымдық, мотивациялық және эмоциялық компоненттерді кіріктірген. Ғалым дайындықтың құрылымындағы мотивациялық-құндылықтық негізгі компонент ретінде анықтайды [8].

«Даяр болу» категориясына О.В. Юдин құндылық тетік ретінде ішкі сенімділікті; мотивациялық тетік ретінде әрекетке деген қажеттілікті; субъектілік тетік ретінде кәсіби сапалардың қалыптасқандығын; еріктік тетік ретінде кәсіпте жетілуге деген ұмтылысты; операциялық тетік ретінде заманауи құралдарды пайдалана алуды жатқызады [9].

Қазіргі мамандарды дайындаудың сапасын арттыруды маңызды мәселелердің бірі ретінде көтере отырып, қазақстандық ғалым Г.К. Нұрғалиева «дайындау сапасы» ұғымының мағынасы «білім беру сапасы» ұғымымен салыстырғанда тар болып келетіндігі және мамандарды сапалы дайындау төмендегілерді көздейді деген тұжырым жасаған:

– білім алушыларды берілетін білімнің пәндік саласына терең бойлату, оларға танымның зерттеп жатқан саласына «ену» тәсілдерін меңгерту;

– олардың беймәлімді тануға ішкі қажеттіліктерін және үдемелі қызығушылықтарын қалыптастыру;

– таңдалған мамандықтың шығармашылық сипатына деген білім алушылардың мотивациясын зерттеу;

– білім алушылардың өзіндік жұмысын қалыптастырушы біліктер мен дағдыларды, стимулдарды анықтау;

– мамандарды кәсіби даярлау сапасына ықпал етуші факторларды бөліп көрсету [10].

Психологиялық және педагогикалық әдебиеттерді зерделей келе, «дайындық» ұғымы іс-әрекет теориясының категориясы ретінде қарастырылатындығын анықтадық. Сонымен бірге, бір жағынан, «дайындық» дайындау үдерісінің нәтижесі, екінші жағынан, бір нәрсеге бағдарлану ретінде түсіндірілетіндігіне көз жеткіздік.

Белгілі бір әрекетті орындауға «даяр болу» ұғымының өте кең тарағанына қарамастан, психологиялық педагогикалық интерпретациясы әралуан. Бір жағынан «даяр болу» әрекетті табысты орындаудың шарты, өз тәжірибесіне сүйеніп мәселені шешудегі тұлғаның белсенділігі, өзін-өзі жүзеге асыруы, әрекеттің алғышарты

әрі реттеушісі ретінде анықталады. Екінші жағынан – «даяр болу» тұлғаның сапалары мен қасиеттерінің жиынтығы, «кешенді сапасы», «жүйеленген сапалар жиынтығы» түрінде де анықталады.

В.А. Сластениннің пайымдауынша, кәсіби әрекетке даяр болу оқыту барысында педагогикалық құбылыстарды байқай, бағалай алу, әрекетті, оның байланыстарын талдай білу, оқушылардың оқу әрекетін ұйымдастыра алу техникасын пайдалана алу, өзін әртүрлі жағдаяттарға бейімдей алу сияқты арнайы біліктердің болуы [11].

Л.М. Осиневская «педагогикалық әрекетке даяр болуды» мына төмендегі төрт компоненттен тұрады деп есептейді: *тұлғалық даярлық* компоненті – педагогтың өз өмірлік бейнесін ұғынуы, өзі таңдаған өмір жолына сәйкес өзінің нақты бағдарламасын құра алуы, білім беру барысындағы жағдаяттарды шеше алуы; *антцерцептивті-аксиологиялық* компонент – педагогтың қоршаған әлемнің құндылық мағынасын айқындай алуы; *когнитивтік компонент* – педагогикалық, психологиялық білімдер мен біліктер жүйесінен құралған теориялық дайындығының болуы; кәсіби педагогикалық даяр болудың төртінші компоненті – *ұйымдастырушылық* – педагогтың білім алушыларды белсенді әрекетке тарта алу біліктерінің болуы [12].

Болашақ денешынықтыру оқытушысының кәсіби дайындығының құрамында рефлексиялық әрекетке даяр болу да қарастырылады. «Рефлексия» ұғымы философияда ертеде пайда болды және философиялық ойлаудың пәні ретінде қарастырылды. Рефлексия педагогика ғылымында жеткілікті дәрежеде талданған деп айтуға негіз бар. XX ғасырдың 90-жылдарына дейін педагогика ғылымында рефлексия ұғымын психологиялық-философиялық тұрғыда түсіндіруге басымдылық берілді. Оны мына педагогикалық энциклопедиялық сөздікте берілген: «рефлексия – субъектінің ішкі психикалық актілерді және күйлерді өмірлік тәжірибе негізінде өзін-өзі тану үдерісі», – деген анықтамадан көруге болады.

К.Я. Вазинаның ойынша, рефлексия – бұл ішкі карама-қайшылықтардың өзектілігін тауып, оларды шешу жолдарын көрсететін, өзінің тәжірибиелік іс-әрекетін сезінуге бағытталған, адамның өзін-өзі тану қабілеті. Сонымен қатар ол, өзінің іс-әрекетін сезіну, жеткен жетістіктерін көріп, кеткен қателіктерін байқап, оларды түзету мүмкіндігіне ие болып, соның негізінде

мәдени құндылықтарды тұтыну және жаңа құндылықтарды дүниеге әкелу құбылысы болып табылады.

З.Н. Оразаева, Р.М. Жабагина «Педагогикалық рефлексия – мұғалімнің кәсіби шеберлігінің негізі» атты әдістемелік құралында ойлау туралы ойлану – оқытудың бір түрі ретінде мұғалім өз қызметіне рефлексивтік талдаулар жасау арқылы нәтижеге, өзгеріске ұмтыла отырып, алдындағы оқушылардан да әрбір іс-әрекеттеріне сыни көзқарасты талап етудің маңыздылығы сөз болып, тәжірибеде оны қолданудың әдістері мен тәсілдері қарастырылады. Болашақ спорт педагогтарын рефлексивтік әрекетке кәсіби білім алу барысында даярлау айқындалған сыртқы және ішкі шарттардың ықпалы нәтижесінде қалыптасуы мүмкін. Ал «шарт» ұғымы психологияда нысанның оны қоршаған ортадағы құбылыстарына деген қатынасын білдіретін категория ретінде қарастырылады. Ал педагогикалық танымдағы «шарт» оқу ісіндегі жетістікті қамтамасыз ететін оқу үрдісінің факторлары мен компоненттерінің жиынтығы ретінде тұжырымдалады.

Осыларды айта келе, болашақ дене шынықтыру мұғалімді рефлексиялық әрекетке даярлау: *студенттердің кәсіби білім алу әрекеттерінде рефлексивтік үдерістерді жүйе құраушы фактор ретінде белсендіру; оқу диалогын ұйымдастыру; оқу үрдісінде студенттің кәсіби және тұлғалық рефлексия жасау тәжірибесін меңгеруі* сияқты шарттарды жүзеге асырумен байланысты деп ойлаймыз.

Енді осы шарттарға қысқаша тоқталып өтеміз.

Студенттердің кәсіби білім алу әрекеттерінде рефлексивтік үдерістерді жүйе құраушы фактор ретінде белсендіру.

Рефлексиялық қызметті жандандыру алгоритмге сәйкес микроотпардағы бірнеше анонимді айтылған проблемаларды талдау процесінде мұғалімдердің көппәндік диалогтық әрекетін ұйымдастыру арқылы жүзеге асырылады. Бұл кезеңде қабылдаушы мен қатысушылардың өзара тепе-теңдік жағдайында сипаттамалары күрделене түседі.

Рефлексиялық белсенділікті ынталандыру әдістерін меңгеру оқытушылардың көмегі арқылы жүзеге асырылады және психолог пен мұғалімнің іс-әрекеттерін ұйымдастыру, реттеу және бақылауды қолдануды қамтиды.

Білімдік үрдісте оқу диалогын ұйымдастыру. Бұл шарт ең алдымен оқытушының диалогты ұйымдастыруын; студенттердің өз

бетінше оқу диалогын ұйымдастыруы сияқты бөліктерден тұрады.

Білімді ізгілендіру қағидасы оқыту үрдісін диалогтық негізде ұйымдастыруды өзекті етеді. Себебі диалог білім мазмұнын білім алушының тұлғасына жақындатып, оның қолжетімді болуын, субъект үшін мәнінің артуына ықпал етеді. Диалогтың танымдық әрекетті белсендіру әдісі ретіндегі маңызы өте зор. Оны қолдану нәтижесінде студенттердің бойында еркіндік, ашықтық, араласушылық, ойды, пікірді білдіру сияқты қасиеттер қалыптасады. Дәл осы қасиеттер рефлексиялық мәдениеттің құраушылары болып табылады.

Оқу диалогы дегеніміз – білім беру жағдайының барлық деңгейлерін қамтитын жеке тұлғаға бағытталған оқытудың жүйелік құраушы элементі: мазмұнын, мақсаттарын, міндеттерін, пәнін, жұмыс формалары мен әдістерін қалыптастыру, мониторинг және бағалау жүйесі, оқытылатын мәселелерді шешуге бағытталған оқу субъектілерінің өздерінің қызметі, болашақ мұғалімдердің жеке мағынасын іздеуі.

«Оқытушы», «білім алушы» позицияларында педагогикалық әрекетті талдау тәжірибесін меңгеруі. Әрекетті талдау ондағы орын алған кемшіліктердің себептерін айқындауға мүмкіндік береді. Талдау, қайта ой елегінен өткізу, яғни мәселеге өзгенің көзімен қарап, өз мақсатына пайдалана білу дегенге келіп саяды.

Егер педагог өз әрекетіне өзіндік талдау жасай алса, ол өзіндік дамуының көкжиегін бағдарлай және өз тәжірибесін жақсарты алады. Өз әрекетіне талдау жасай алатын педагог оқушылардың бойына осы сапаны дамыта, дарыта алады. Оқушыны да рефлексия жасауға жетелеу мұғалім міндеттерінің бірі. Өзінің іс-әрекеттеріне және оқушылармен өзара әрекеттестікті

талдауға бағытталған жұмыс өзімен-өзі «ішкі диалог» құру, ол өзіне және өзгелерге қатысты әділ болуды, белгілі деңгейдегі педагогикалық тәжірибені, сондай-ақ психологиялық және педагогикалық білімді қажет етеді.

Болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімінің рефлексивті әрекетке даярлығын қалыптастыру үшін жоғары мектепте оқытудың арнайы мазмұнын жасалуы тиіс деп есептедік. Қалыптастыру экспериментінің міндеттерін жүзеге асыру бағытында 3 кредитке (15 сағат – дәріс, 30 сағат – практикалық сабақ, 60 сағат – СӨЖ және СОӨЖ) *«Спорт педагогының рефлексивті мәдениеті»* атты элективті курс бағдарламасы әзірленді.

Сондай-ақ мазмұнды жүргізудің жаңашылдық әдіс, тәсілдері және технологиялары дұрыс таңдауды қажет етті. Зерттеу барысында біз мәселені тиімді шешу құралдары ретінде: *рефлеппрактикумдар, интербелсенді семинарлар; әдістері: кейс стади, рефлексиялық полилог, рефлексиялық тренинг, рефлексиялық портфолио* әдістерін таңдап қолдандық. Сол арқылы өз әрекетіне өзі баға бере алатын, өзіне есеп бере білетін болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлауға өзіндік үлесімізді қосуға талпындық деп айта аламыз.

Жоғарыда айтылғандарды **қорыта келе**, қазіргі кездегі университеттің кәсіптік даярлау жүйесінде болашақ дене шынықтыру оқытушыларын рефлексивтік әрекетке даярлау тәжірибесі мол деп айта алмаймыз. Бұл ретте біз ұсынып отырған элективті курс мазмұны мен әдістер, техникалар болашақ спорт педагогтарының аталмыш даярлығын қалыптастыруды нәтижелі етеді деп сеніммен айта аламыз. Сондай-ақ оларды кез келген педагогикалық мамандарды даярлау үрдісінде қолдануға болатындығымен ерекшелінеді.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан Республикасының білім беруді дамытудың 2011-2020 жылдарға арналған Мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы (2014.12.08 берілген өзгерістер мен толықтырулармен)
- 2 Философиялық сөздік /ред. кол. Р.Н. Нұрғалиев, Ғ.Ғ. Ақмамбетов, Ж.М. Әбділдин ж.б. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 1996. – 525 б.
- 3 Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания психология. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с. (серия мастера) <http://klex.ru/3ol>
- 4 Крутецкий В.А. Психология математических способностей школьников. – М., 1998. – 441 с.
- 5 Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе, его закономерности, основы и методы. – М.: Высшая школа, 1980. – 368 с.
- 6 Кучерявенко И.А. Проблема психологической готовности к профессиональной деятельности. – город, 2013.
- 7 Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: личность, образование, самообразование, профессия (текст) / Л.А. Кандыбович, М.И. Дяченко. – Минск, 1996. – 399 с.
- 8 Деркач А.А. Акмеологические основы развития профессионализма. – Москва-Воронеж, 2004. – 750 с.
- 9 Юдин О.В. Системный подход и принцип деятельности. – М., 1978. – С. 98.

- 10 Нургалиева Г.К. Психолого-педагогические основы ценностно-ориентированной личности: дис.к.п.н., 13.00.01. – Алматы, 1994. – 379 с.
- 11 Слостенин В.А. и др. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 576 с.
- 12 Осинская Л.М. Образ жизни школьника как объект гуманистического воспитания в системе профессиональной подготовки педагога: диссер.....к.п.н. - 13.00.08. – М., 2003. – 248 с.

МРНТИ 77.01.79

¹Джанбырбаев Б.О., ¹Шепетюк М.Н., ¹Кулбаев А.Т., ¹Токарева С.В.,
²Шепетюк Н.М.

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

²Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Казахстан

ВНЕДРЕНИЕ НОВЫХ ПОДХОДОВ К ПОВЫШЕНИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УРОВНЯ ТРЕНЕРОВ

Джанбырбаев Бостан Ондашович, Шепетюк Михаил Николаевич,
 Кулбаев Айбол Тиналович, Токарева Светлана Витальевна, Шепетюк Наталья Михайловна
Внедрение новых подходов к повышению образовательного уровня тренеров

Аннотация. Авторы обосновывают необходимость постоянного повышения уровня современных методик обучения и тренировки, умения пользоваться эффективными средствами восстановления организма спортсменов. Выполнение перечисленных требований позволит тренерам и спортсменам показывать стабильные результаты на международных и национальных соревнованиях. В статье дана информация по организации мероприятий по повышению образовательного уровня: теоретических знаний, практических навыков, применяемых тренером, спортсменами и другими работниками спорта в условиях чрезвычайного положения и карантина. Изменены различные подходы решения образовательных проблем с использованием онлайн технологий. Авторы отмечают активное привлечение к внедрению новых образовательных технологии ведущих зарубежных и отечественных специалистов, лидеров казахстанского спорта, преподавателей Вузов с целью проведения теоретических и практических занятий. Авторы знакомят читателей с программами тренерских курсов КазАСТ и Украины, а также специалистами, ведущими лекционные курсы.

Ключевые слова: знания, семинар, карантин, лекция, дискуссия, онлайн.

Dzhanbyrbaev Bostan, Shepetyuk Mikhail, Kulbayev Aibol,
 Tokareva Svetlana, Shepetyuk Nataliya

Implementation of new approaches to increase educational level of trainers

Abstract. The authors substantiate the need to constantly increase the level of theoretical knowledge, practical skills in applying the skills of applying modern teaching and training methods, and the ability to use effective means of restoring the body of athletes. Fulfillment of the above requirements will allow coaches and athletes to show stable results at international and national competitions. The article provides information on organizing measures to improve the educational level of coaches, athletes and other sports workers in a state of emergency and quarantine, various approaches to solving problems using online technologies are analyzed. The authors indicate the active involvement in the introduction of new educational technologies of leading foreign and domestic experts, leaders of Kazakhstan sports, university professors with the aim of conducting theoretical and practical classes. The authors introduce readers with the training programs of KazAST and Ukraine, as well as specialists conducting lecture courses.

Key words: knowledge, seminar, quarantine, lecture, discussion, online.

Джанбырбаев Бостан Ондашович, Шепетюк Михаил Николаевич, Кулбаев Айбол Тіналұлы,
 Токарева Светлана Витальевна, Шепетюк Наталья Михайловна

Білім берушілерінің білімін дамыту үшін жаңа табыстарды қолдану

Аңдатпа. Авторлар теориялық білім деңгейін, оқытудың және заманауи әдістерін қолдану дағдыларын және спортшылардың денесін қалпына келтірудің тиімді құралдарын қолдану дағдыларын үнемі арттыру қажеттілігін негіздейді. Жоғарыда көрсетілген талаптарды орындау жаттықтырушы мен спорт қызметкерлеріне халықаралық және республикалық жастарда тұрақты нәтижелер көрсетуге мүмкіндік береді. Мақалада жаттықтырушылардың, спортшылардың және басқа да спорт қызметкерлерінің төтенше жағдайларды пайдалану және карантин жағдайында білім деңгейлерін көрсету жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру туралы ақпарат ұсынылған, интернет-технологияларды талдау. Авторлар теориялық және практикалық сабақтарды өткізуге жаңа білім беру технологияларын енгізу жетекші шетелдік және отандық сарапшалардың, қазақстандық спорт жетекшілерінің және университет профессорларының белсенді қатысқанын атап өтеді. Авторлар оқырмандарды КазСТА және Украинаның оқу курстарының бағдарламаларымен, сонымен қатар дәріс курстарын жүргізетін мамандармен таныстырады.

Түйін сөздер: білім, семинар, карантин, дәріс, пікірталас, онлайн.

Введение. Современное развитие спорта высших достижений предусматривает постоянное обновление теоретических знаний и практических навыков в различных областях. Наиболее значимые из них: теория и методика физической культуры и спорта высших достижений; медико-биологические аспекты спорта, в том числе и вопросы фармакологического сопровождения тренировочного процесса на различных этапах подготовки: психологическое обеспечение подготовки спортсменов различного уровня. Все больше внимания уделяется сегодня особенностям организации учебно-тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями, решению организационных вопросов маркетинга и применению различных средств врачебного, педагогического и социально-психологического контроля в учебно-тренировочном процессе [1-5].

Ознакомление с современными знаниями и методиками расширяет возможности тренеров, а внедрение их в тренировочный процесс значительно повышает его эффективность.

Казахская академия спорта и туризма принимает активное участие в проведении мероприятий по предоставлению новой современной информации тренерам, спортсменам, специалистам медико-биологического сопровождения тренировочного процесса. При КазАСТ регулярно

проводятся курсы повышения квалификации тренеров для всех регионов в объеме 72-120 часов. Регулярно приглашаются специалисты для чтения лекций из дальнего и ближнего зарубежья. За 2017-2019 годы занятия проводили: Ульрих Хартман (Германия), Владимир Платонов, Мария Булатова (Украина), Рон Мохан и Сьюзан Ширфис (Великобритания), Татьяна Янчева (Болгария), Владимир Сопов и Андрей Смоленский (Россия).

Научное и опытное обоснование. События, связанные с пандемией Коронавируса, создали для спортсменов, тренеров, спортивных чиновников непредсказуемые проблемы, которые необходимо решать в сложной обстановке.

В сложившихся условиях руководство КазАСТ принимает решение о проведении курсов повышения квалификации тренеров Республики Казахстан. Была составлена программа курсов, проинформированы региональные управления спорта, в том числе и г. Алматы, г. Нур-Султан и г. Шымкент, им были разосланы условия участия в курсах. Содержания курсов отражены в таблице №1. В проведении занятий приняли участие не только ведущие специалисты Республики Казахстан (рисунок 1), также была приглашена доктор биологических наук, профессор Гунина Лариса Михайловна, г.Киев, Украина (рисунок 2).

Таблица 1 – Мероприятия по проведению курсов повышения квалификации Казахской академии спорта и туризма в онлайн-режиме на платформе WEBEX (72 часа)

Ф.И.О. спикера	ученое звание, должность	Наименование темы лекций
Основы спортивной фармакологии		
Гунина Лариса Михайловна	Доктор биологических наук, заведующая лабораторией стимуляции работоспособности Научного исследовательского института физического воспитания и спорта Украины, председатель фармакологического совета Украины	1. Изменения гомеостаза у спортсменов как основа применения средств стимуляции работоспособности и ускорения построгогрузочного восстановления. 2. Фармакологические эргогенные средства в спорте. 3. Пищевые добавки специального назначения в спорте. 4. Побочные эффекты анаболических стероидов в силовых видах спорта.
Психологическое обеспечение спортивной деятельности		
Андрущишин Иосиф Францевич	Доктор педагогических наук, профессор кафедры теоретических основ физической культуры и спорта Казахской академии спорта и туризма	1. Мотивация в спорте. 2. Психические состояния тренировки и соревнований. 3. Личность спортсмена. 4. Психодиагностика в спорте.
Современные основы построения и структура подготовки специалистов в области физической культуры и спорта		
Шепетюк Михаил Николаевич	Кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер, заведующий кафедрой борьбы Казахской академии спорта и туризма, директор Высшей школы тренеров	1. Проблемы отбора и спортивной ориентации. 2. Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. 3. Комплексный контроль в спорте высших достижений. 4. Методика обучения видам спорта.

Медицинский контроль в процессе занятий физической культурой и спортом		
Жатчибаева Айнуур Сарсенгалиевна	Кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры анатомии и физиологии	1. Биологические основы процесса адаптации систем организма спортсменов к физическим нагрузкам. 2. Физиологические основы утомления и восстановления спортсменов. 3. Тестирование физической работоспособности
Маркетинговые коммуникации в сфере физической культуры и спорта		
Жидовинова Анна Вячеславовна	Магистр педагогических наук, старший преподаватель кафедры теоретических основ физической культуры и спорта.	1. Фандрайзинг в спорте. 2. Функции спортивного менеджмента. 3. Коммуникации в спорте. 4. Эффективное управление спортивным объектом.

Занятия проводились в онлайн-режиме на платформе WEBEX, которая позволяла подключаться к лекциям более 500 участникам и продолжительность одной лекции была от 2 часов 30 минут до 3 часов, включая время на вопросы и ответы. В день проводились две лекции с 10.00-13.00 и с 14.00-17.00. Курсы повышения квалификации проводились с 28.04.2020 по 8.05.2020 и вызвали большой интерес у тренеров, спортсменов и работников спорта. Если официально зарегистрированных участников было более трёхсот, то число слушателей ежедневно на утренних и вечерних занятиях было более четырёхсот. Следует отметить, что участники активно задавали вопросы, причём не только по теме докладов,

и получали на них исчерпывающие ответы. На последнем занятии был проведен круглый стол с участием всех лекторов курсов, в том числе и Ларисы Гуниной из г. Киева. В течение двух часов 30 минут слушатели задавали вопросы по психологической подготовке спортсменов различной квалификации, по теории и методике спорта, фармакологическому обеспечению подготовки спортсменов и выбору надежных поставщиков различных препаратов, по проблемам допинга в спорте, управления спортивными объектами и функциями спортивного менеджмента. Слушателями были высказаны положительные отзывы о проведенных курсах и внесены предложения по содержанию следующих курсов.

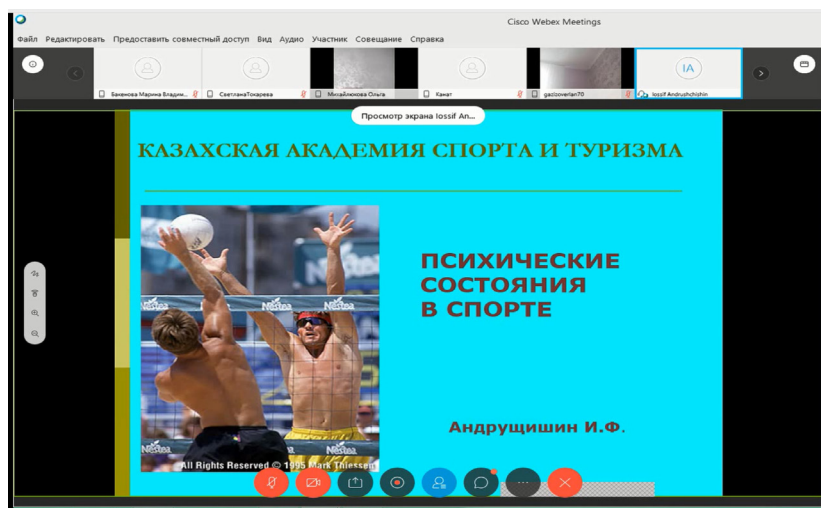


Рисунок 1 – Лекция И.Ф.Андрущишина. Казахстан

В программу следующих курсов, по предложению слушателей, будут включены сообщения по особенностям работы со спортсменами с ограниченными возможностями и сообщение

спортивного врача о контроле за состоянием здоровья спортсменов.

По окончании курсов более 350 слушателей получили сертификаты, которые будут действи-

тельно пять лет. Условия пандемии существенно ограничили тренерскую деятельность, а точнее, абсолютно исключили контактную работу со спортсменами, однако организованные в ре-

жиме онлайн-курсы повышения квалификации показали стремление казахстанских тренеров со всех регионов к обновлению и повышению уровня знаний.

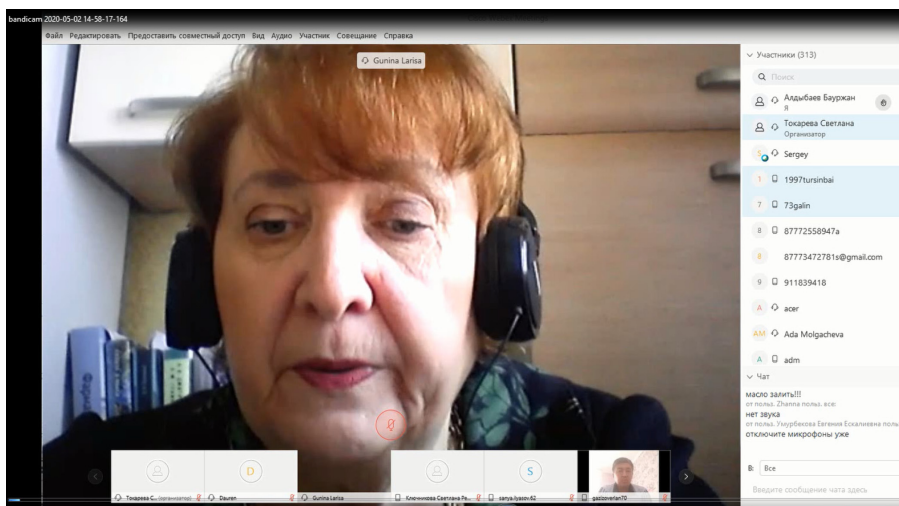


Рисунок 2 – Занятие Гуниной Ларисы Михайловны, Украина

Руководством КазАСТ было принято решение о привлечении консультанта Высшей школы тренеров профессора Платонова Владимира Николаевича к чтению лекции по физической подготовке участникам прошедшего семинара. 12-14 мая 2020 года лекции прослушали более 300 тренеров со всех регионов Казахстана, ко-

торые приняли активное участие в обсуждении изложенного материала. Приобретенный опыт будет использоваться при организации последующих мероприятий по обучению тренеров и других работников спорта, в том числе и специалистов медико-биологического сопровождения (рисунок 3).

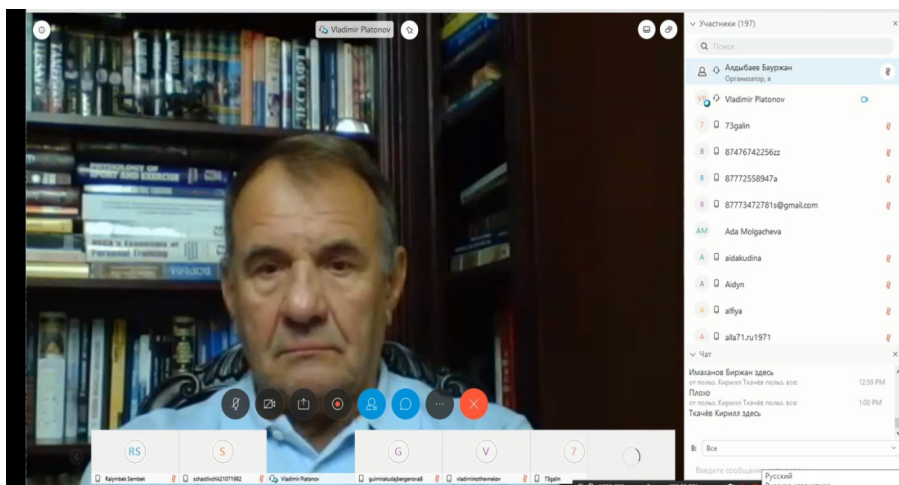


Рисунок 3 –Лектор Платонов Владимир Николаевич, Украина

Следует отметить, что другие организации также искали новые варианты безконтактного

обмена опытом проведения тренировок в условиях карантина. Сотрудники КазАСТ заслужен-

ный мастер спорта Наталия Кефер и Бахытбек Конакбаев провели онлайн-семинар по организации спортивных занятий в условиях изоляции для Вузов МОН РК (рисунок 4).

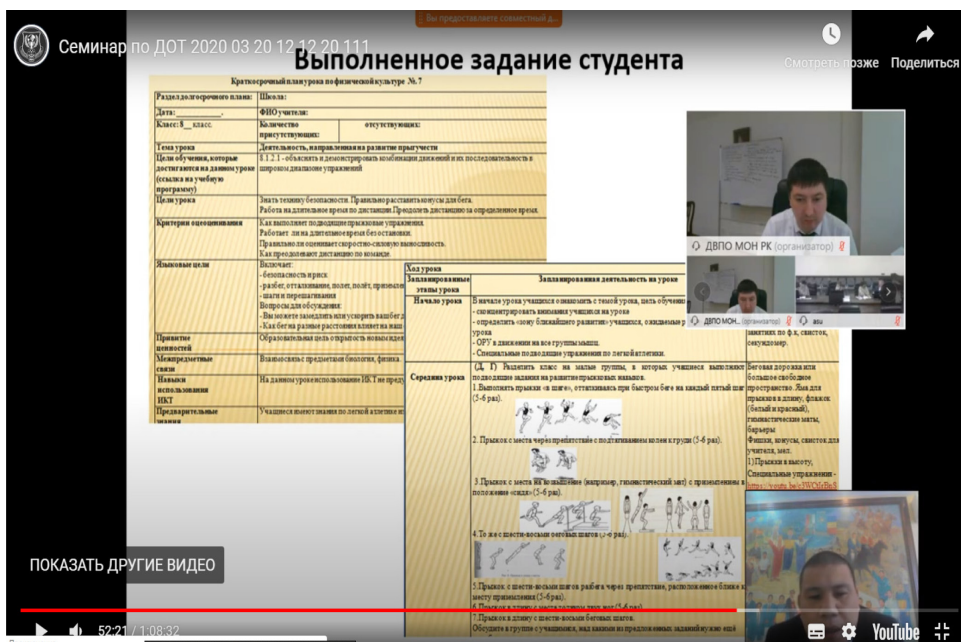


Рисунок 4 – Занятие проводит Конакбаев Бахытбек Мухаметжанович

Были организованы просмотры видеозаписей тренировок ведущих тренеров и спортсменов Казахстана (рисунок 5).

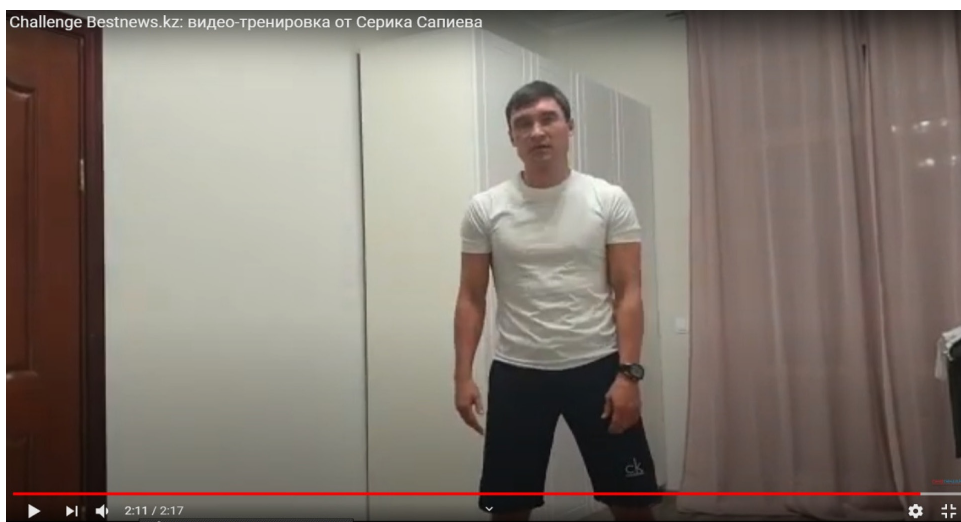


Рисунок 5 – Занятие Олимпийского чемпиона Серика Сапиева

НОК Республики Казахстан принял решение подключить тренеров и спортсменов национальных сборных к семинару, организованному специалистами Украины.

Таблица 2 – План-график онлайн-семинаров для спортсменов высшей квалификации

№	Дата	Тема
1.	24 апреля (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Основы подготовки спортсменов в ситуации, которая сложилась. Физическая подготовка и развитие силовых качеств <i>Платонов В.Н.</i> – профессор олимпийского института НУФВСУ, сопредседатель комиссии НОК Украины «Инновации в спорте»
2.	30 апреля (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Спортсмен и самонезащита: психологические аспекты <i>Высочина Н.Л.</i> – доцент олимпийского института НУФВСУ
3.	07 мая (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов, пищевые добавки и двигательная активность <i>Гунина Л.М.</i> – заместитель директора олимпийского института НУФВСУ
4.	11 мая (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Скорость и координация: современная система знаний <i>Платонов В.Н.</i> – профессор олимпийского института НУФВСУ, сопредседатель комиссии НОК Украины «Инновации в спорте»
5.	21 мая (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Основы рационального питания спортсменов в период карантина <i>Сиваиш И.С.</i> – старший преподаватель олимпийского института НУФВСУ
6.	28 мая (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Развитие выносливости: современная система знаний <i>Платонов В.Н.</i> – профессор олимпийского института НУФВСУ, сопредседатель комиссии НОК Украины «Инновации в спорте»
6.	04 июня (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Фармакологическая поддержка тренировочного процесса спортсменов <i>Гунина Л.М.</i> – заместитель директора олимпийского института НУФВСУ
7.	11 июня (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Олимпийский спорт: история и современность <i>Булатова М.М.</i> – директор олимпийского института НУФВСУ, председатель комиссии НОК Украины «Олимпийское образование и культура»
8.	18 июня (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Олимпийский спорт: история и современность <i>Булатова М.М.</i> – директор олимпийского института НУФВСУ, председатель комиссии НОК Украины «Олимпийское образование и культура»
9.	25 июня (14 ⁰⁰ –15 ³⁰)	Олимпийские игры: примеры, которые вдохновляют <i>Радченко Л.А.</i> – заместитель директора олимпийского института НУФВСУ

Семинар проводился на платформе ZOOM, лекции длились по 1 часу 30 минут.

Практические рекомендации. Своевременное овладение современными знаниями важно в любом виде деятельности, а в спорте особенно. Увеличение тренировочных нагрузок, повышение функциональных возможностей, применение современных средств восстановления организма спортсменов, современные подходы к планированию тренировочного процесса на различных этапах подготовки спортсменов, все это предусматривает постоянное обновление знаний, практического опыта и их применение в своей работе.

Сложные условия карантина позволили найти новые варианты получения знаний в режиме онлайн, которые существенно снижают финансовые расходы, не нарушают тренировочный процесс, в виду отсутствия такового в условиях карантина, и предоставляют больше времени на участие в различных курсах и самообразовании.

Варианты организации мероприятий по получению новых знаний тренерами и спортсменами, изложенные в статье, могут успешно применяться в учебно-тренировочной работе, что существенно повысит эффективность тренировочного процесса.

Литература

- 1 Закирьянов К.К., Болдырев Б.Н., Шепетюк М.Н. Школа тренерского мастерства // Теория и методика физической культуры. – 2017. – № 4. – С. 6-11.

- 2 Шепетюк М.Н., Акедилов Ж.Т., Житкеев А.Р., Ескалиев М.З., Тен.А.В. Новые подходы в обучении спортсменов высокой квалификации в Казахской академии спорта и туризма // Материалы Всемирной научной конференции ФИСУ Инновация – Образование – Спорт «Университетский спорт:здоровье и будущее общества». – Алматы: КазАСТ, 2017. – С. 462-465.
- 3 Платонов В.Н.Физическая подготовка спортсменов. – К.: Олимп.лит., 2017. - 656 с.:ил.
- 4 Шепетюк М.Н., Сайлаубаев Ж.Н., Райфовой З.Р., Шепетюк Н.М., Житкеев А.Р. Образовательная деятельность Федерации дзюдо Республики Казахстан в современных условиях // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №2 (56). – С.19-26.
- 5 Федоров А.И. Комплексный контроль в спорте: теоретико-методические и информационные аспекты: учебное пособие / А.И. Федоров, И.П. Сивохин, В.Н. Авсиевич. – Костанай: КГПУ им. У. Султангазина, 2019. – 140 с.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



FTAMP 77.05.13

¹Балгимбеков Ш.А., ¹Мухиддинов Е.М., ²Сазанова А.А.¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті,²Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.**САЛАМАТТЫ ТАМАҚТАНУ – ЖАС СПОРТШЫЛАР АҒЗАСЫНЫҢ ДҰРЫС ӨСІП-ЖЕТІЛУІ МЕН ДЕНСАУЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗІ**Балгимбеков Шамшидин Абдуллаевич, Мухиддинов Ергали Мухиддинович,
Сазанова Айдана Алтыбаевна**Саламатты тамақтану – жас спортшылар ағзасының дұрыс өсіп-жетілуі мен денсаулығының негізі**

Аңдатпа. Мақала балалар мен жастардың дене жаттығуларымен және спортпен айналысу барысында аса маңызды әрі өзекті мәселенің бірі – тамақтану мәселесіне арналған. Авторлар Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының ғылыми сарапшылар тобы тұжырымдаған саламатты тамақтанудың негізгі ұстанымдарын баяндаған. Өскелең жас организмнің қоректік заттармен және энергиямен физиологиялық-гигиеналық тұрғыдан денелік жүктемелерге сай жеткілікті шамада қамтамасыз етілуінің, жас спортшылардың тәуліктік тамақтану рационындағы тағам өнімдерінің алуантүрлілігінің, ас-тағамды қатаң белгіленген режимге сай қабылдаудың, ішіп-жейтін тағамдық өнімдердің жоғары сапалы және қауіпсіз болуының қажеттілігі негізделген. Мектептің дене шынықтыру мұғалімдері мен спорт жаттықтырушылары жас спортшылардың дайындық, жарыс алды және жарыс кезеңдерінде тамақтану жағдайын үнемі бақылауда ұстап, оқу-тәрбие үрдісі барысында шәкірттерінде саламатты тамақтану дағдыларын қалыптастырудың маңыздылығына назар аударылған.

Түйін сөздер: саламатты тамақтану, жас спортшылар, ағза, денелік жүктеме, тағамдық өнімдер, қоректік заттар.

Balgimbekov Shamshidin Abdullaevich, Muhiddinov Ergali Muhiddinovich, Sazanova Aidana Altybaevna

Healthy nutrition – the basis of growth and development of the young athletes organism

Abstract. The article is devoted to the urgent and important problem of nutrition of children and young people during physical exercises and sports. The authors set out the basic principles of healthy nutrition formulated by a scientific expert group of the World Health Organization. The necessity of satisfying the needs of a growing organism of children and adolescents with nutrients and energy in accordance with physiological and hygienic requirements, the diversity of the food package of the daily diet of young athletes, strict adherence to the established diet, high quality and food safety is substantiated. The attention of physical education teachers and trainers was drawn to the importance of constantly monitoring the nutritional status of young athletes during training, in the pre-competitive and competitive periods, as well as the formation of healthy eating skills during the educational process.

Key words: healthy nutrition, young athletes, organism, physical exercise, food products, food substances.

Балгимбеков Шамшидин Абдуллаевич, Мухиддинов Ергали Мухиддинович,
Сазанова Айдана Алтыбаевна**Здоровое питание – основа роста и развития организма юных спортсменов**

Аннотация. Статья посвящена актуальной и важной проблеме питания детей и юношей при занятии физическими упражнениями и спортом. Авторами изложены основные принципы здорового питания, сформулированные научной экспертной группой Всемирной Организации здравоохранения. Обоснована необходимость обеспечения потребностей растущего организма детей и подростков пищевыми веществами и энергией в соответствии с физиолого-гигиеническими требованиями, разнообразия продуктового набора суточного рациона питания юных спортсменов, строгого соблюдения установленного режима питания, высокого качества и безопасности пищевых продуктов. Обращено внимание учителей физической культуры и тренеров на важность осуществления постоянного контроля за состоянием питания юных спортсменов во время подготовки, в предсоревновательный и соревновательные периоды, а также формирования навыков здорового питания в ходе учебно-воспитательного процесса.

Ключевые слова: здоровое питание, юные спортсмены, организм, физическая нагрузка, продукты питания, пищевые вещества.

Кіріспе. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы №1037 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» Қаулысында еліміздегі балалар мен жастар спортын дамытуға бағытталған кешенді іс-шараларды жүзеге асыру жоспарланған [1].

Елімізде жылдан жылға дене шынықтырумен және спортпен шұғылданушы балалар мен жастардың саны артып келеді [2,3]. Қазіргі кезде республика бойынша 500-ге жуық балалар-жасөспірімдік спорттық мектептері жұмыс істейді. Бұл балалар-жасөспірімдік спорттық мектептерінде 350 мыңнан аса бала мен жасөспірім оқып, тәрбиеленуде [4].

Соңғы жылдары дене шынықтыру және спортпен шұғылданушылардың жасарып кеткенімен қатар, жас спортшылардың жаттығу жүктемелерінің көлемі мен қарқындылығы да айтарлықтай артып отыр [5-7]. Жүйелі түрде дене жаттығуларымен және спортпен шұғылдану өскелең жас организмнің қуат қорының едәуір дамуына септігін тигізеді. Алайда, спортпен шұғылданушы балалар мен жасөспірімдердің спорттық шыңдалу ерекшеліктері, қимыл мен вегетативтік функцияларының, жұмыс істеу қабілеттерінің көтерілуі өскелең жас организмнің әлі де болса өсіп-жетілуі мен дамуы аяқталмаған жағдайда өтуінде [8, 9]. Жас спортшыны жедел дайындау, машықтандыру мақсатында оқу-жаттығу бағдарламаларының ұдайы күрделіленуіне байланысты оған шамадан тыс психикалық-эмоционалдық ауыртпалықтар түсетіндігі де белгілі [10, 11].

Осындай жағдайда балалар мен жастардың спортпен айналысу барысында өскелең жас организмнің қалыпты өсуі мен дамуының, денсаулығын қорғау мен нығайтудың және олардың арасында әр түрлі аурулардың алдын алудың негізі – физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай саламатты тамақтандыру болып табылады [12-14].

Дене шынықтырумен және спортпен шұғылдану кезінде орындалатын денелік жүктеме едәуір қарқынды энергия жұмсалыуымен, организмде оттегі тапшылығының (гипоксия) дамуымен және ерекше жүйкелік-психикалық ширығулармен байланысты болып келеді де, қоректік заттарды жоғары мөлшерде қабылдауға мүқтаждайды. Осылардың барлығы жас спортшы ағзасындағы зат алмасу процестеріне ықпал етпей қоймайды. Жас спортшыларды физиологиялық-гигиеналық талаптарға сай тиімді

тамақтандыру арқылы спорттық қызметтік қабілеттілікті, төзімділікті көтеруге және бұлшық ет жұмысынан соң күш-қуаттың қалпына келуін жеделдетуге болады. Сондықтан, спорттық дене ширығуларына организмнің тұрақтылығын көтеретін, мүмкіншілігі жоғары биологиялық қажеттіліктердің арасында, тамақтану факторы өте маңызды екендігі сөзсіз. Сонымен қатар, балалық шақта және жасөспірімдік кезеңде организмнің физиологиялық қажеттіліктеріне сай тамақтануы жас спортшының денесі мен ақыл-ойының үйлесімді дамуына, жұмысқа қабілеттілігінің жоғары деңгейде болуына ықпал етеді, қоршаған орта факторларына бейімделуіне жағдай жасайды, өмір сүру сапасына айтарлықтай ықпалын тигізеді, денсаулығын сақтау мен жақсартудың қажетті шарты болып табылады.

Негізгі бөлім. Спортшылардың жаттығулар мен жарыстар кезінде орындайтын дене жүктемелерінде толық жарамды, балансталған тамақтануы маңызды роль атқарады. Бұл жердегі мәселе – тек денелік жүктемелерге жұмсалған энергия шығынын өтеу ғана емес, сонымен қатар жұмыстан кейінгі қайта құрылудың пластикалық процестерін жеделдететін тамақ рационын биологиялық белсенді заттармен толықтыруда.

Жас организмде өсу мен анаболикалық (синтетикалық) үрдістердің жоғары жылдамдықпен жүруі тамақпен бірге пластикалық материалдардың, ең алдымен белоктың, минералдық тұздардың және де метаболикалық үрдістердің қалыпты жүруіне аса қажет дәрумендер мен микроэлементтердің жеткілікті түрде түсуін талап етеді. Бұл заттардың жеткілікті мөлшерде түсуі қалыпты өсу және сүйек тіндері мен қаңқа-бұлшық ет аппаратының түзілуіне аса қажетті жағдаят болып саналады.

Өскелең жас организмнің қалыпты өсуін, дамуы мен тіршілік қызметін қамтамасыз етіп, денсаулығын нығайтуға және аурулардың алдын алуға мол мүмкіндікті саламатты тамақтану қағидаларын ұстанып, спортшы балалар мен жасөспірімдерде дұрыс дағдыларды қалыптастырсақ қол жеткізе аламыз. Балалар мен жасөспірімдерді дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын нығайтып, дене және ақыл-ой қабілеттерінің дамуына мүмкіндік беріп қана қоймай, еңбек ету мен сабақ үлгерім қабілетін де арттырады [15, 16].

Дүниежүзілік денсаулық сақтау Ұйымының сарапшылар тобы дайындаған «Тамақтану бойынша СИНДИ бағдарламасының нұсқаулы-

ғында» [17] саламатты тамақтанудың төмендегі ұстанымдары айқындалған:

Бірінші ұстаным: Саламатты, үйлесімді тамақтану түрлі тағамды күніне бірнеше рет қабылдауға негізделуі тиіс.

Тағам өнімдерінде қоректік заттектердің алуан түрлі біріктірілуі кездеседі. Қоректік заттектердің көпшілігі өсімдік тектес өнімдерде жеткілікті мөлшерде болады. Көпшілік өнімдер қоректік заттектердің біріне бай, екіншісіне жұтаң келеді. Мысалы, картопта С дәрумені бар, бірақ, темір аз, ал нан мен бұршақ тұқымдастарда темір микроэлементі бар, алайда С дәрумені аз. Жануар тектес ақуыздар өсімдік тектес ақуыздарға қарағанда, толыққұнды алмастырылмайтын амин қышқылдарына бай келеді. Өсімдік майлары жануар майларында аз болатын алмастырылмайтын май қышқылдарына бай келеді. Осындай пікірлерді кез келген тағамдық заттекке қатысты айтуға болады. Сондықтан, дене шынықтыру және спортпен айналысушы жастардың тамақтануы, мүмкіндігінше, алуан түрлі болуы қажет.

Екінші ұстаным: Нанды (әсіресе, ірі тартылған ұннан жасалған), жарма және макарон өнімдерін, күріш және картопты жеткілікті мөлшерде, тамақ ішкен сайын тұтынған жөн.

Нан, үгітілген дәнді тағамдар, макарон өнімдері, күріш пен картоп адамның тамақтану рационының негізін құрайды. Сондықтан, тағамның тәуліктік энергетикалық құндылығының жартысынан көбі осы өнімдер есебінен құралуы тиіс. Олар организмге аса қажет ақуыздардың, көмірсулардың, тағамдық талшықтардың, минералдық заттектердің (калий, кальций, магний) және В тобы дәрумендерінің (В¹, В², В₆, никотин және фолий қышқылдары) маңызды көздері болып табылады. Демек, бұл өнімдерді тек энергия мен көмірсулар көзі ретінде ғана емес, басқа да құнды қоректік заттектердің көзі ретінде қарастырған жөн.

Көптеген өсімдік тектес өнімдердің құрамында судың жоғары мөлшеріне орай қуаттылығы төмен болады. Ет және кейбір сүт өнімдерімен салыстырғанда, нан мен картоп энергиялық құндылығы төмен саналатын өнімдер тобына жатады. Бірақ, бұл пікір тек аталған өнімдерге дәм сапасын жақсарту үшін қуаттылығы жоғары түрлі майлар мен тұздықтар қосылмаған жағдайда ғана орынды боп келеді.

Нан өнімдері түрлерінің көпшілігінде, әсіресе, ірі тартылған ұн нанында, жармалар мен картоптың құрамында түрлі тағамдық талшықтар бар екені белгілі. Тағамдық тал-

шықтарға бай осындай тағамдық өнімдерді жеткілікті мөлшерде тұтыну ішек қызметін реттеуде маңызды роль атқарады және көптеген асқазан-ішек жолдары ауруларының даму қаупін азайтуға мүмкіндік береді. Жоғарыда келтірілген өнімдермен қатар тағамдық талшықтардың көзі ретінде бұршақ тұқымдастарды, жаңғақтарды, көкөністер мен жемістерді де атауға болады.

Үшінші ұстаным: Түрлі көкөніс пен жемістерді тәулік барысында 400 г мөлшерден артық тұтынған жөн және жергілікті жерде өсірілген көкөністер мен жемістерді тұтынған дұрыс.

Көкөністер мен жемістер жүрек-қантәмір ауруларының, қатерлі ісіктердің кейбір түрлерінің және микроэлементтер тапшылығының алдын алуда маңызды қорғаныстық роль атқарады. Сонымен қатар, олар дәрумендердің, минералдық заттектердің, көмірсулар мен тағамдық талшықтардың, көптеген органикалық қышқылдардың, өсімдік тектес биологиялық белсенді заттектердің көздері болып табылады. Көкөністер мен жемістерде май мөлшері аз екені белгілі. Көкөністер мен жемістерде болатын антиоксидантты заттарды мол тұтыну адам ағзасын бос радикалдардың зақымдайтын әсерінен қорғауға көмектеседі.

Көкөністерді тұтыну жеміс тұтынудан 3/1 қатынасындай артық болуы тиіс. Өкінішке орай, елімізде балалар мен жастар осы уақытқа дейін күнделікті тамақтану барысында көкөністер пен жемістерді жеткіліксіз мөлшерде тұтынатынды. Фолий қышқылының қаназдық ауруының – анемияның алдын алудағы маңызы белгілі. Фолий қышқылының нерв түтікшесінің туа бітетін ақауларының алдын алуда да маңызды ролі бар (бір немесе бірнеше омыртқа бағандарының, тіпті, бүкіл омыртқа каналы доғаларының қиюласпауы, анэнцефалия – мидың жоқ болуы және т.б.). Фолий қышқылының тағамдық көздері болып табылатын тағамдық өнімдер – бұршақ тұқымдастар, арахис, нан, саумалдық секілді жасыл көкөністер, брюссель қырыққабаты мен брокколи.

Темірге бай басқа өнімдермен (мысалы: бұршақ тұқымдастар, дақылдар) бірге құрамында С дәрумені бар көкөністер мен жемістер тұтыну темірдің сіңуін жақсартады. Құрамында темірі мол болатын өсімдіктер – қырыққабат тұқымдас жапырақты аскөк – брокколи, саумалдық. Сонымен қатар, көкөністер мен жемістерде В тобы дәрумендері және артериальдық қан қысымның жоғарылауы қаупін азайтуға ықпал ететін калий, кальций секілді минералдық заттектер де бар.

Көкөністер мен жемістерді тұтынудың денсаулыққа бірқатар пайдалы әсері олардың құрамында болатын, фотохимиялық реакцияларда қатысатын каротиноидтар (А продәрумені) және қантамырлар қабырғаларын нығайтатын флавоноидтар секілді басқа да бөліктеріне байланысты. Сондықтан, ағзаға тағамдық талшықтардың таблеткалар мен қоспалардан емес, табиғи көздерден түскені дұрыс.

Төртінші ұстаным: Құрамында майлар мен ас тұзының мөлшері төмен болатын сүт және сүт өнімдерін (сүт, айран, қымыз, шұбат, сүзбе, сыр, йогурт және т.б.) күнделікті тұтынған жөн.

Сүт және сүт өнімдері ақуызға, кальцийге, көптеген дәрумендер мен микроэлементтерге, басқа да қоректік заттектерге бай. Өскелең жас организмнің кальцийге қажеттілігі жоғары болуына сай, балалар мен жасөспірімдер сүт өнімдеріне аса мұқтаж келеді [18]. Май мөлшері төмен өнімдерді таңдай отырып, ағзаны толығымен кальциймен қамтамасыз етіп, сонымен бірге, май тұтынуды төмен деңгейде ұстауға болады. Негізінен, құрамында майлы сүт, йогурттар, ірімшік пен сырлар тұтынуға ұсынылады.

Бесінші ұстаным: Құрамында майдың мөлшері жоғары болатын ет және ет өнімдерін бұршақ тұқымдастарымен, балықпен, құс етімен және майсыз ет сұрыптарымен алмастырған жөн. Тәуліктік тағамдық рационда ет, балық пен құс етінің үлес мөлшері шағын болуы тиіс.

Бұршақ тұқымдастар, жаңғақтар, ет, құс еті мен балық – ақуыздың маңызды көздері болып табылады. Майсыз ет сұрыптарын таңдаған жөн, ас әзірлеуден бұрын майын алып тастау керек. Шұжықтар, сосискілер, паштеттер секілді ет өнімдерінің мөлшері шектелуі қажет. Оларды майсыз ет сұрыптарымен немесе бұршақ тұқымдастарымен, жаңғақтармен, балықпен, тауық етімен алмастырған жөн.

Майлы ет өнімдері – қаныққан майлар мен холестериннің негізгі көздері, олар жүрек-қантамыр дерттерінің дамуының негізін құрайтын – атеросклероз дамуына ықпал етеді. Қатерлі ісікті аурулар мәселелеріне арналған халықаралық сарапшылар баяндамасында «қызыл» етті күніне 80 г кем тұтыну туралы ұсыныс берілген. Негізінен, балықты, құс етін немесе жабайы жануарлар етін таңдаған жөн. Олар ірі тартылған ұн наны, макарондар, бұршақ тұқымдастар, дақылдар, майсыз сүт және сүт өнімдерімен бірге ақуыздардың негізгі көздері болуы қажет.

Алтыншы ұстаным: Жалпы майларды тұтыну, ет, сүт және басқа өнімдердегі, ас әзірлеуде

қолданылатын майды қосқанда, тағамның тәуліктік энергиялық құндылығының 15-тен 30%-на дейін ғана құрауы тиіс.

Осы қағиданы жүзеге асыру үшін буда немесе суда пісірілген, тандыр немесе микротолқынды пеште дайындалған асты таңдаған жөн. Ас дайындағанда майларды қосуды азайту қажет, себебі олардың қуаттылығы жоғары: 1 г май ыдырағанда 9 ккал энергия түзіледі. Осыған байланысты майлы тағамдарды шамадан тыс мөлшерде тұтыну қазіргі кезде балалар мен жастар арасында кеңінен тарап отырған артық дене салмағы мен семіздік дамуының негізгі факторларының бірі болып саналады. Басқа жағынан қарастырсақ, аз майлы тағамдық рационды тұтыну семіздік ауруының емдәм арқылы алдын алу мен емдеуде негізге алынады.

Майлар тағамдық өнімдерде үшглицеридтер түрінде болады. Олардың құрамына май қышқылдары кіреді. Қаныққан май қышқылдары қатты маргарин, сары май, шошқа майы мен қой майының құрамында, ал көп қанықпаған май қышқылдары кейбір жұмсақ маргаринде, өсімдік майы мен балықта, моноқанықпаған май қышқылдары зәйтүн, рапс, және арахис майларының құрамында мол болады.

Кейбір көп қанықпаған май қышқылдары эссенциалдық заттек болып табылады, яғни, ағза үшін алмастырылмайтын заттек саналады, себебі, олар организмде түзілмейді. Май қышқылдарының бірқатар өкілдері өсімдік тектес өнімдерде ғана болады, мысалы, өсімдік майларында. Балықта басқа түрге жататын эссенциалдық май қышқылдары (омега-3 май қышқылдары) болады, олардың антисклероздық әсері бар. Кейінгі кезде суық теңіздің майлы балығын тұтыну тромбоциттердің агрегациясы мен қандағы үшглицеридтер мөлшерін азайтатындығы жөнінде деректер жинақталған. Құрамында эссенциалдық май қышқылдары, мысалы, линол қышқылы бар майлар антиоксиданттардың (Е дәрумені мен каротиноидтар) және А, D, К сияқты майда еритін дәрумендерінің сіңірілуіне ықпал етеді.

Соңғы жылдары моноқанықпаған май қышқылдарына бай өнімдерге ерекше көңіл бөлінуде, оның ішінде зәйтүн майының пайдалылығына баса назар аударылуда. Оның құрамындағы полифенолдық бөліктерінің антиоксиданттық қасиеті бар екендігі және қандағы холестеринді тотығудан қорғайтындығы туралы деректер алынған. Ал, біздің елде кеңінен қолданылатын күнбағыс, жүгері майы секілді басқа май түрлерінің антиоксиданттық әсері осы күнге

дейін толық зерттелген жоқ. Сонымен, майлар есебінен ағзаның энергия тұтынуының ұсынылатын деңгейі рационның жалпы тәуліктік құндылығының 15–30%-ын құрайды. Қаныққан майлар мен транс-изомерлерді тұтыну шектелуі қажет және энергияны жалпы тұтынудың 10%-нан кемірек мөлшерді құрауы тиіс. Көпқанықпаған май қышқылдарын тұтыну тәуліктік рационда 7%-дан кем болмауы ұсынылса, ал моноқанықпаған май қышқылдары – 10-15%-ды құрауы тиіс.

Жетінші ұстаным: Тәуліктік тағам рациондында қант мөлшері төмен болғаны жөн (тәуліктік энергиялық құндылығында 10%-дан кем шамада)

Көмірсуларды шартты түрде екі топқа бөлуге болады: қарапайым көмірсулар – қант немесе тәттілер (моно- және дисахаридтер) және күрделі көмірсулар (крахмалды және крахмалды емес полисахаридтер – тағамдық талшықтар). Глюкоза – негізгі моносахарид және тағам көмірсуларының көпшілігі ас қорытылу үрдісінде глюкозаға айналады. Крахмалды көмірсулар (крахмал) – өсімдік тектес өнімдердегі көмірсулардың негізгі түрі. Крахмалға бай өнімдердің қорытылуы қиын. Сондықтан, олар арнайы дайындауды қажет етеді.

Қанты көп өнімдер негізгі энергия көздері болып саналады, бірақ, олардың құрамында басқа қоректік заттар болмайды немесе мардымсыз шамада болады. Сорбитол, сахарин және аспартам секілді қант алмастырғыштары көптеген өнімдердің құрамдас бөліктері болып табылады. Тәтті тағамдық өнімдердің құрамындағы қант тісжегінің (кариестің) дамуына ықпал етеді. Егер, жас бала тәттілер мен тәтті сусындарды неғұрлым көп тұтынса және ауыз қуысында көп уақытқа ұстайтын болса, соғұрлым тісжегі ауруының даму қаупі де жоғары болады. Тәттілер мен тәтті сусындарды тамақ қабылдау арасында жиі тұтыну тістер үшін зиян, сондықтан оларды кезекті тағам ішу кезінде ғана тұтынып, соңынан тісті тазалау керек. Тістерді құрамында фторы бар тіс пасталарымен, тіс жіптерімен ұдайы тазалау тісжегінің алдын алуда көмектеседі.

Қазіргі кезде еліміздің дүкендерінде толып тұрған «Кока-кола», «Пепси-кола», «Фанта», «Спрайт», «Лимонад» және т.б. тәтті газдалған сусындардың орнына су ішу қажет (мысалы, лимонадтың 300 мл бөтелкесінде 8 шәй қасық, немесе 40 г қант бар). Адам ағзасы суды сусындар мен тағамдық өнімдерден алады. Со-

нымен қатар, организм жасушаларында майлар, ақуыздар мен көмірсулар метаболизмінде су пайда болады. Аспен ішіп-желінетін тағамдық өнімдер организмді сумен жартысынан көп мөлшерде қамтамасыз етеді.

Сегізінші ұстаным: Ас тұзын жалпы тұтыну шамасы, нан, консервіленген және басқа өнімдердегі мөлшерін есепке алғанда күніне 5 граммнан аспауы тиіс және тағам дайындағанда йодталған ас тұзын қолдану қажет.

Организмнің тіршілігі үшін аса қажет натрий минералы табиғи түрінде тағамдық өнімдерде аз мөлшерде болады. Дегенмен, ас тұзын жалпы тұтынудың 80 пайызға жуығы тағам өнімдердің есебінен қамтамасыз етіледі. Тағам дайындағанда ас тұзының мөлшері аз болғаны дұрыс, ал астың дәмін кіргізу үшін түрлі шөптер мен татымдықтар қосқан жөн.

Ас тұзы тағамдық өнімдерді арнайы өңдеу және консервілеу үшін де жиі қолданылатындығы белгілі. Консервіленген, тұздалған, ысталған өнімдерді (ет, балық) күнделікті ас ішіп-жегенде тұтынған дұрыс емес, әрі тұтынғанда олардың үлесі шағын болуы қажет.

Ас тұзын ұсынылған шамадан артық мөлшерде тұтыну жоғары артериальдық қысымның дамуының себебі болуы мүмкін. Сондықтан, құрамында натрий мөлшері аз өнімдерді көбірек тұтыну қажет (көкөністер, жемістер), тағам дайындауда қосатын тұз мөлшерін азайту қажет. Тұздамай тұрып, алдымен тағамның дәмін көру керек.

Қазіргі кезде көптеген елдің тұрғындары арасында йод тапшылығы кең таралып отыр, әсіресе, жасөспірімдер арасында жиі ұшырасады. Біздің елімізде де йод тапшылығының кең таралу қаупі үнемі бар. Йод тапшылығының алдын алудың заманауи тәсілдерінің бірі – йодталған ас тұзын қолдану болып табылады.

Тоғызыншы ұстаным: Оңтайлы дене массасының индексі (ДМИ) ұсынылған шектерге сәйкес болуы тиіс және дене белсенділігінің кемінде, орташа деңгейін қолдау қажет.

Адамның тұтынатын тамағының түрі мен мөлшері, дене белсенділігінің деңгейі оның салмағына әсер етеді. Энергияға бай, бірақ, қоректік заттарының мөлшері төмен өнімдерді тұтыну дене салмағының артуына ықпал етеді. Сондықтан, ірі тартылған ұн нанына, макарон өнімдеріне, картопқа, күріш пен басқа дақылдыларға қосымша ретінде көкөністер мен жемістер (балғын, мұздатылған, кептірілген) саламатты емдәмнің негізгі құрамбөліктері есебінде ұсынылады. Тәуліктік тағам рационның

энергиялық құндылығы дене белсенділігінің, кемінде, орташа деңгейін қамтамасыз етуге жеткілікті болуы қажет.

Айта кететін жайт, қазіргі кездегі елімізде балалар мен жастардың тамақтануындағы бұзылулар азық-түліктің тапшылығынан емес, қолдағы бар тағамдық өнімдерді дұрыс пайдаланбаудан туындап отыр. Сонымен бірге, балалар мен жастардың, мұғалімдер мен ата-аналардың саламатты тамақтану ұстанымдары туралы жеткілікті деңгейде хабардар болмауы да тамақтанудағы түрлі ауытқулардың пайда болуына әкеліп соғуда. Сондықтан балалар мен жасөспірімдерде саламатты тамақтану дағдыларын дұрыс қалыптастыруда мектеп мұғалімдері мен ата-аналардың да рөлі өз деңгейінде болуы қажет. Қазіргі уақытта ата-аналардың тек 20%-ының ғана саламатты тамақтану ұстанымдары туралы хабардар екендігі белгілі.

Жоғарыда баяндалған саламатты тамақтану ұстанымдарын басшылыққа ала отырып жарыстар алдындағы кезеңде жас спортшыларды тамақтандыру мына міндеттерді шешуге бағытталады:

- жас организмді энергиялық және пластикалық субстраттармен физиологиялық қажеттіліктеріне сәйкес қамтамасыз ету;

- тағам құрамында дәрумендердің (әсіресе, V_1 , V_2 , V_6 , PP, C дәрумендері), минералдық заттектердің (калий, натрий, магний, т.б.) және микроэлементтердің жеткілікті мөлшерде болуы;

- жас спортшылардың жылдамдық-күш және күш сияқты денелік сапаларын жақсарту (күніне 5-6 рет толыққұнды ақуыздарға бай тағам қабылдау);

- сілтілік эквиваленттер қорын жасау.

Жарыс алдындағы кезеңде тайпер (гликогендік суперкомпенсация) сияқты арнайы диеталық мәзір қолдануды ұсынуға болады. Жарысқа бір апта уақыт қалғанда спортшыға денелік жүктемені барынша жоғарылатып беріп, оның ас ішу рационында көмірсуларға бай нан, макарон, жармалар, қант сияқты тағамдық өнімдерді шектеу қажет. Бұл кезде тағам негізінен ақуызды-майлы құрамда болуы керек. Сонымен бірге құрамында талшығы мол қияр, қырыққабат, салат, шпинат сияқты көкөністерді мол мөлшерде беру қажет. Бұларды мұқият шайнап жегені дұрыс. Спортшыны осылай тамақтандырып, үш күн бойына жоғары қарқында машықтану жаттығуларын орындатады. Қалған уақытта спортшыға берілетін денелік жүктемені күрт азайтып, көмірсуларға бай

рационға (құрамында крахмалы, гликогені мол тағамдар, тәттілер, міндетті түрде көкөністер мен жемістер) ауыстырады.

Тайпер әдісін қолдану барысында спортшының жекебасына тән ерекшеліктерін ескеріп, асты қорытып-сіңіру жағдайын, денелік жүктеме мен дұрыс тамақтануын бақылауда ұстап отыру керек. Ақуызды-майлы тағамды ішіп-жеуі барысында кейбір спортшылардың ас қорытуы бұзылуы мүмкін, жүрегін алу сезімі байқалады. Сондықтан, бұл әдісті алғаш рет жарысқа дайындалу кезеңінде мұқият қолданып көрген дұрыс.

Жас спортшыларға жаттығулар алдында ауыр қорытылатын сүрленген немесе семіз еттен дайындалған асты, майлы тағамдарды, лобия, асбұршақ, т.б. ішіп-жеуге болмайды.

Жарысқа қатысу кезеңінде спортшының алдын ала дайындалған ас мәзіріне сай қатаң режимді ұстанып тамақтануы аса маңызды. Жарыс басталар алдында спортшының қабылдайтын тағамы жоғары калориялы, оңай сіңіретін аз көлемді болуы керек. Оның құрамында толыққұнды ақуыздар мен көмірсулар жеткілікті мөлшерде қарастырылуы қажет. Осы мақсатта қайнатып пісірілген ет, құс етін, етті фарштан дайындалған өнімдерді, көкөністі гарнирлерді, сорпа, сұлы ботқасын, жұмыртқаны, сары майды, көкөністер мен жемістерді, тәтті шай, кофе, шырындар, дәрумендермен байытылған компоттарды, ақ нан, ақуызды күлше сияқты тағамдарды ішіп-жегені жөн. Құрамында майлары мол, нашар қорытылатын тағамды тұтынуға болмайды.

Жарыс кезеңінде жас спортшыны тамақтандыруда мына жағдайларды ескеру қажет:

- жарысқа бір апта уақыт қалғанда ешқандай жаңа тамақ, тағамдық өнім (биологиялық белсенді қоспалар, спорттық тағам өнімдері) немесе жаңа азық-түлік түрін енгізуге болмайды;

- ешқашан тамақтанбай жарысқа қатысуға болмайды;

- жарыс таңертең басталатын болса, таңертеңгілік ас жеңіл сіңіретін көмірсулы тағамдық өнімдер мен жеткілікті мөлшерде сусындар болғаны дұрыс;

- жарыс күндіз басталса, 3-4 сағат бұрын кәдуілгідей тамақтанып, сөреге 50-60 минут уақыт қалғанда жеңіл көмірсулы тағамдық өнімдерді тұтынған жөн;

- жарыс күні бойына өткен жағдайда, сөрелер арасында бұрын тұтынып жүрген сұйық спорттық тағамдық өнімдерді пайдалануға болады;

- сөрелер арасы ұзақ уақытқа созылса тез қорытылатын ас (ет немесе тауық етінен

дайындалған сорпа, қайнатылып пісірілген бұзау немесе құс еті, сары май мен бал жағылған ақ нан, кофе, какао, жеміс шырындары) ішіп-жеу керек.

Жарыстан соң қалпына келу кезеңінде спортшыны тамақтандыру ағзадағы су-тұздар алмасуы мен қышқылдық-сілтілік тепе-теңдікті қалпына келтіруге, қарқынды ет жұмысы кезінде ағзада көп мөлшерде түзіліп жинақталатын зат алмасу өнімдерін (мочевина, сүт қышқылы, пировиноград қышқылы, аммиак, неорганикалық фосфор, т.б.) зарарсыздандыруға, көмірсулар қорын қалпына келтіруге, ағзаны дәрумендермен (әсіресе В тобы, РР, биотин, пантотен қышқылы) қамтамасыз етуге бағытталады.

Қорытынды. Сонымен, жас спортшыларды жоғарыда баяндалған ұстанымдарға сәйкес саламатты тамақтандыру мынадай талаптарға жауап береді:

– өскелең жас организмнің дұрыс жетіліп, дамуы үшін аса маңызды қоректік заттар мен энергияға физиологиялық қажеттілігін толығымен қанағаттандырады;

– жас спортшылардың тәуліктік рациондығы тағам өнімдерінің алуантүрлі болуы және ас-тағамды белгілі бір режимге сай тұтынуы қамтамасыз етіледі;

– балалар мен жасөспірімдер ағзасының әр түрлі өсіп-даму кезеңдеріне тән ас қорыту және ферменттік мүмкіндіктерінің ерекшеліктеріне сәйкес болады;

– жас спортшылардың тұтынатын тағамдық өнімдерінің жоғары сапалы және қауіпсіз болғаны қамтамасыз етіледі;

– дене шынықтыру және спорт түрлерімен шұғылдану барысында жас ағзаның оңтайлы өсуі мен дамуын, жоғары денсаулық деңгейі мен еңбекке қабілеттілігін қамтамасыз етіп, тамақтануға байланысты аурулардың алдын алу-да шешуші роль атқарады.

Қорыта келгенде, дене шынықтыру және спортпен шұғылданушы балалар мен жасөспірімдерді саламатты ұстанымдарға сай дұрыс тамақтандыру олардың денсаулығын сақтап, денелік және ақыл-ой еңбегіне қабілеттілігін арттырады.

Сондықтан, дене тәрбиесі мұғалімдері мен спорт жаттықтырушылары жас спортшылардың дайындық, жарыс алды және жарыс кезеңдерінде тамақтану жағдайын үнемі бақылауда ұстап, оқу-тәрбиелеу барысында шәкірттерін саламатты тамақтану ұстанымдарына сәйкес ас ішіп-жеуге үйретуі қажет.

Әдебиеттер

- 1 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2015 жылғы 23 желтоқсандағы №1037 Қаулысы.
- 2 Бір мықтының шығары анық // «Алаш» газеті, 05.10.2018// [Электронный ресурс]: URL:<http://www.alashgazeti.kz/?p=3904>
- 3 Балалар және жастар спортын дамыту // [Электронный ресурс]: URL:http://edupvl.gov.kz/index.php?option=com_content&view=article&id=11978:2019-02-19-04.
- 4 Омарханов С. Жаппай спортты дамыту туралы. ҚР Мәдениет және спорт Министрлігінің Спорт және дене шынықтыру істері комитеті Бұқаралық және олимпиадалық емес спорт түрлерін дамыту басқармасының басшысы Серікжан Омархановтың он-лайн конференцияда жасаған баяндамасы. – Астана, 2018.
- 5 Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2014. – 236 с.
- 6 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.
- 7 Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 280 с.
- 8 Никитушкин В.Г. Комплексный контроль в подготовке юных спортсменов: Монография. – М.: Наука, 2013. – 806 с.
- 9 Суслов В.П. Проблемы детско-юношеского спорта на современном этапе его развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 2-6.
- 10 Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
- 11 Багина В.А. Психолого-педагогические условия активации юных спортсменов в профессиональном самоопределении: автореф. дис. . канд. пед. наук. – М., 2002. – 20 с.
- 12 Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов. – М.: Советский спорт, 2007. – 240 с.
- 13 Суздальцева П.С. Питание юных спортсменов. [Электронный ресурс]: URL:<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2015/10/18/pitanie-yunyh-sportsmenov>
- 14 Сорокин А.А. Организация спортивного питания юных футболистов. – М.: ТВТ Дивизион, 2012. – 343 с.
- 15 Балгимбеков Ш.А., Бегалина А.Ж. Мектеп жасындағы балалардың тамақтануының ерекшеліктері // «Педагогика және психология» ғылыми-әдістемелік журналы. – 2017. – №3 (32). – Б. 133-139.
- 16 Тәжібаев Ш.С., Испанова Ф.Е., Ерғалиева А.А., Сарсембаева А.П. «Оқушылардағы анемияның, йодтапшылықтың және витаминдер жетіспеушілігінің алдын алу туралы» // «Мектеп тамақтану сериясы». – Астана-Алматы, 2008. – 140 б.
- 17 Руководство программы СИНДИ по питанию/ [Электронный ресурс]: URL:http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0011/119927/E70041R.pdf
- 18 Тәжібаев Ш.С. Оқушылардың салауатты тамақтануы туралы әңгіме. – Астана-Алматы, 2008. – 110 б.

МРНТИ 77.05.05

**¹Бекембетова Р.А., ²Конакбаев Б.М., ¹Доскараев Б.М.,
²Крушбеков Е.Б., ²Утешева Н.М.**

¹НИИ спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан

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

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЛАКТАТА КРОВИ У СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РК ПО ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Бекембетова Райса Абдрахмановна, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Доскараев Бауыржан Мелдебекевич, Крушбеков Ержан Бейсембаевич, Утешева Нариги Муратовна

Динамика показателей лактата крови у спортсменов сборной команды Республики Казахстан по вольной борьбе во время тренировочных занятий в предсоревновательном периоде

Аннотация. В статье представлены результаты исследования анаэробной работоспособности спортсменов сборной команды Республики Казахстан, специализирующихся по вольной борьбе во время проведения учебно-тренировочных сборов в предсоревновательном периоде. Исследования были проведены комплексной научной группой и проходили в г. Щучинск на этапе подготовки к летним Олимпийским играм 2016 года. С целью совершенствования анаэробных возможностей борцов, тренерским советом сборной команды РК была разработана программа тренировочных занятий, где доля анаэробного гликолитического характера составила более 20% от общего объема. При выполнении соревновательных схваток пиковые показатели лактата в крови колебались от 12,6 до 18,5 ммоль/л, что характеризовало высокий уровень анаэробных возможностей спортсменов сборной команды РК, а динамика утилизации сразу по окончании нагрузок свидетельствовала о сбалансированности развития анаэробного и аэробного метаболизма.

Ключевые слова: вольная борьба, анаэробный гликолиз, соревновательная нагрузка, утилизация лактата.

Bekembetova Raisa Abdrakhmanovna, Konakbayev BakYTEK Mukhametkhanovich, Doskarayev Bauyrzhan Meldebekovich, Krushbekov Erzhan Beisembayevich, Utesheva Narigi Muratovna

Dynamics of blood lactate indices in athletes of the national team of the Republic of Kazakhstan in freestyle wrestling during training sessions in the pre-competition period

Abstract. The article presents the results of a study of the anaerobic performance of athletes of the national team of the Republic of Kazakhstan, specializing in freestyle wrestling during the training camp in the pre-competition period. The studies were carried out by a comprehensive scientific group and took place in Schuchinsk at the stage of preparation for the 2016 Summer Olympic Games. In order to improve the anaerobic capabilities of wrestlers, the training program was developed by the coaching council of the national team of the Republic of Kazakhstan, where the share of anaerobic glycolytic nature amounted to more than 20% of the total. During competitive fights, the peak blood lactate values ranged from 12.6 to 18.5 mmol / l, which characterized the high level of anaerobic abilities of the athletes of the national team of the Republic of Kazakhstan, and the dynamics of utilization, immediately after the end of load, showed a balanced development of anaerobic and aerobic metabolism.

Key words: freestyle wrestling, anaerobic glycolysis, competitive load, lactate utilization.

Бекембетова Райса Абдрахмановна, Конакбаев Бакытбек Мухаметханович, Доскараев Бауыржан Мелдебекевич, Крушбеков Ержан Бейсембаевич, Утешева Нариги Муратовна

Жарыс алдындағы жаттығу кезеңінде еркін күрестен Қазақстан Республикасы әйелдер құрама командасының қандағы лактат көрсеткішінің динамикасы

Аңдатпа. Мақалада еркін күрестен мамандандырылған Қазақстан Республикасы әйелдер күресінен ұлттық құрама командасының спортшыларының жарыс алдындағы оқу-жаттығу жиыны кезінде анаэробты мүмкіндіктерін зерттеу нәтижелері келтірілген. Зерттеулер 2016 жылғы жазғы Олимпиада ойындарына дайындық кезеңінде Щучинск қаласында кешенді ғылыми топпен жүргізілді. Балундардың анаэробты мүмкіндіктерін жетілдіру мақсатында Қазақстан Республикасы ұлттық құрамасының жаттықтырушылар кеңесі жаттығу бағдарламасын жасады, онда анаэробты гликолитикалық сипаттағы үлес салмағы 20%-дан астамын құрады. Бәсекелестік белдесулер кезінде қандағы лактаттың ең жоғарғы мәні 12,6-дан 18,5 ммоль/л-ге дейін болды, бұл Қазақстан Республикасының ұлттық құрама команда спортшыларының анаэробты мүмкіндіктері жоғарғы деңгейде екендігін көрсетті, ал жүктемеден кейінгі лактатты кәдеге жарату динамикасы анаэробты және аэробты метаболизмнің теңгерімді дамуы байқалды.

Түйін сөздер: еркін күрес, анаэробты гликолиз, жарыс жүктемесі, лактатты кәдеге жарату.

Введение. В спортивных единоборствах изменения правил и регламента проведения соревнований, направленных на повышение требований к их зрелищности, привели к увеличению плотности проведения технических действий и их высокому темпу [1, 2, 3]. В связи с этим в настоящее время оказывающими наибольшее влияние на уровень спортивных достижений борцов являются уровень специальной работоспособности и степень устойчивости двигательных навыков к физическому утомлению соревновательного поединка. Научные исследования с применением прямых лабораторных измерений уровня аэробных и анаэробных характеристик дали возможность провести ранжирование биоэнергетических функций для оценки уровня развития специальной выносливости высококвалифицированных борцов, модель которых выглядит следующим образом: аэробные возможности – 7,3%; гликолитические анаэробные возможности – 78,2%; алактатные анаэробные возможности – 14,5% [1, 2].

Следовательно, по мнению ученых, значимость анаэробного энергообразования в спортивных единоборствах является доминирующей. Отсюда следует необходимость специального планирования тренировочных нагрузок, направленных на преимущественное совершенствование анаэробных возможностей борцов на этапе подготовки к важнейшим соревнованиям [4, 5]. Известно, что интегральными критериями анаэробной производительности, отражающими изменения на уровне отдельных клеток и тканей в организме, являются, помимо максимального кислородного долга, высокий уровень содержания молочной кислоты в крови, причем, чем выше этот показатель, тем большими анаэробными возможностями обладают спортсменки для успеха в соревновательных состязаниях [6].

Цель и задачи исследования. В наших исследованиях была поставлена цель определить анаэробную работоспособность спортсменок сборной команды Республики Казахстан по вольной борьбе, получивших право участвовать на летних Олимпийских играх 2016 г.

Задачи исследования:

- определение содержания лактата в крови после специальных учебно-тренировочных схваток соревновательного характера;
- определение содержания лактата в период отдыха между схватками для оценки скорости утилизации молочной кислоты;

- дать оценку анаэробной работоспособности спортсменок на предсоревновательном этапе подготовки.

Методы и организация исследования.

С целью совершенствования анаэробных возможностей борцов на этапе подготовки к летним Олимпийским играм 2016 г. учебно-тренировочные сборы проходили в г. Щучинск за двенадцать дней до соревнований. Тренерской командой сборной РК была разработана программа тренировочных занятий, где доля анаэробного гликолитического характера составила более 20% от общего объема. Исследования были проведены по линии комплексной научной группы (КНГ).

За 14 дней до начала летних олимпийских игр были организованы учебно-тренировочные сборы женской сборной команды РК по вольной борьбе, которые состояли из двух микроциклов (14 дней). Основной целью этих тренировочных сборов было совершенствование технико-тактической подготовки спортсменок в условиях максимально приближенных к соревновательной обстановке. В первом микроцикле доля аэробной работы составила 54,4%, смешанной – 42,3%, а нагрузки анаэробного режима – 3,3%. Второй микроцикл отличался тем, что объем аэробной работы сократили до 40,67%, смешанной – до 38,95%, что меньше по сравнению с первым микроциклом на 13,7 и 3,35% соответственно. Объем анаэробной интенсивности увеличился на 17,1%, т.е. составил 20,42% от общего объема выполненной работы во втором микроцикле.

В исследованиях участвовали высококвалифицированные спортсменки сборной команды Республики Казахстан по вольной борьбе (ЗМС-2, МСМК-1 и МС-1). Возраст действующих спортсменок колебался от 22 до 38 лет, весовая категория – от 48 до 75 кг.

Были применены следующие методы исследования:

- анализ литературных источников;
- концентрацию лактата в крови определяли при помощи портативного лактометра фирмы «Roche» (Германия), брали сразу по окончании борцовских схваток (20-35 сек.) и в восстановительный период, исходя из интервала отдыха между очередными схватками;
- проводился педагогический анализ учебно-тренировочных схваток, хронометрия и пульсометрия с целью оценки реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузки соревновательного характера.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования представлены в графическом изображении (рисунок 1). Необходимо отметить, что диапазон пиковых показателей лактата при 5-минутной схватке соревновательного характера колебался от 12,6 до 18,5 ммоль/л при ЧСС от 198 до 210 уд/мин. Следует отметить, что пиковые показатели изучаемых параметров при последующих схватках, вплоть до последней (пятой), варьировали практически в тех же пределах. Сравнительный анализ полученных нами результатов исследования вполне соответствует данным других авторов в аналогичных условиях исследования и свидетельствует о высоком уровне анаэробных возможностях спортсменов. Выполнение серии борцов-

ских схваток, которые проходят каждый раз на высоком уровне содержания молочной кислоты, возможно характеризует емкостный потенциал анаэробных возможностей спортсменов [7]. Определенный диапазон колебаний изучаемых параметров, наблюдаемых у борцов вольного стиля (от 12,6 до 18,6 ммоль/л), вероятно, связан с индивидуальными особенностями, если учесть возрастные отличия, а также весовые категории и спортивную квалификацию. Более того, каждый человек отличается мышечной композицией, то есть соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, которые отличаются разной скоростью возбуждения, сокращения, утомления, а также механизмами энергообразования.

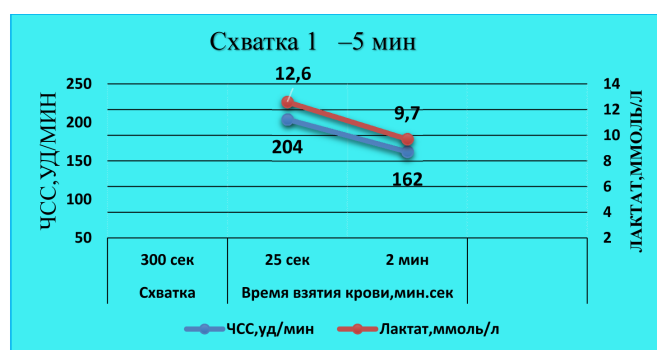


Рисунок 1 – Показатели лактата и ЧСС после 1-й схватки и в период восстановления

Далее следует отметить, что у всех спортсменов сборной команды пиковые показатели концентрации лактата в крови наблюдаются сразу после соревновательной схватки (на 25-35 с восстановительного периода). Вероятно, это объясняется особенностью вида спорта, когда каждый спурт в борцовской схватке сопровождается быстрым и сильным сокращением мышечных волокон, при котором существует вероятность резкого выталкивания мышцами потока крови из кровеносных сосудов в общее кровяное русло, что способствует кинетике лактата (выхода лактата из мышечных волокон в ходе тренировочных схваток). Возможно, поэтому пиковые показатели лактата наблюдаются практически сразу по окончании соревновательных схваток. Подтверждением данного предположения является динамика лактата, представленная на рисунке 1. Если производить забор крови на 3 минуте восстановления, как рекомендовано в учебных пособиях, то пиковые показатели лактата

у борцов были бы значительно ниже. В последние годы появились научные статьи, где рекомендовано делать забор крови сразу по окончании физической нагрузки, тогда показатели ЧСС, напряжение сердечно-сосудистой системы, соответствует нагрузке в соревновательной встрече.

Далее из представленного графика видно, что уже на второй минуте восстановительного периода уровень лактата снизился на 24% и показатели соответствовали 9,7 ммоль/л, а ЧСС – до 162 уд/мин, что свидетельствует о хорошем уровне аэробных возможностей организма спортсменов, поскольку известно, что часть лактата утилизируется в митохондриях медленных мышечных волокнах или в гликолитических, где увеличивается количество митохондрий при правильном построении тренировочного процесса [8]. Аналогичная картина динамики лактата, а также реакции ЧСС наблюдалась в последующих сериях соревновательных схваток с небольшими различиями относительно цифровых

показателей (2 схватка – 13,6-11,6ммоль/л, ЧСС – 198-168 уд/мин; 3 схватка – 13,8-11,4 ммоль/л, ЧСС – 198-162 уд/мин).

Известно, что стабильную мощность нагрузки максимальной интенсивности связывают с высокой утилизацией лактата. Следовательно, скорость выведения лактата из работающих мышц, возможно, является одним ведущих факторов реализации анаэробных возможностей высококвалифицированных борцов. Эти данные имеют определенное практическое значение,

потому что изучение вариантов прерывистой нагрузки, моделирующей условия борцовского поединка является наиболее эффективным направлением дальнейшего изучения возможностей реализации анаэробного потенциала борцов [7].

На рисунке 2 представлены показатели концентрации лактата и ЧСС в пятой схватке. Поскольку эта последняя схватка, то была возможность сделать забор не только сразу после окончания схватки (25 сек), но и на 3 и 5 минуте восстановления.

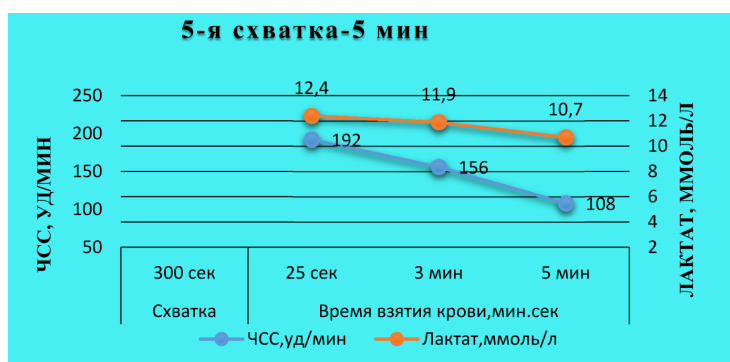


Рисунок 2 – Показатели лактата и ЧСС после 5-й схватки и в период восстановления

Сравнительный анализ показал, что пиковый показатель концентрации лактата после пятой схватки находился в пределах 12,4 ммоль/л, что собственно не сильно отличается от предыдущих схваток, что свидетельствует о способности обследованных спортсменок сохранять высокий уровень анаэробной работоспособности во время выполнения спортивных схваток соревновательного характера, причем при тех же условиях напряжения функции сердечно-сосудистой системы. А вот на 3-й минуте, после окончания схватки уровень лактата находился в пределах 11,9 ммоль/л, что ниже лишь на 5% пикового показателя (12,4 ммоль/л), а на 5 минуте восстановительного периода – на 14%. Следовательно, после серии тренировочных схваток соревновательного характера с 3-минутным интервалом отдыха (пятая по счету схватка) происходит существенное снижение утилизации лактата. Известно, что часть образовавшегося лактата может окисляться в клетках тех же тканей, где образуется [9, 10], а в печени и почках включается в глюконеогенез [11]. Другая часть молочной кислоты используется в энергетическом обмене кардиомиоцитов, нейронов и миоцитов крас-

ных волокон скелетных мышц [10]. Но следует отметить, что гликолиз протекает в клетках всех органов и тканей (эритроцитах, лейкоцитах, в клетках мозгового вещества почек и нервной ткани т.д.), при этом утилизация лактата зависит от уровня рН, который в этих клетках вполне может задерживать его окисление в силу возникающего ацидоза [11, 12]. Возможно, поэтому наблюдается некоторая задержка утилизации лактата в период восстановительного процесса после серии схваток соревновательного характера, которая относится к признакам утомления (Рис. 2). Вопрос о закономерностях изменений в организме спортсменов нарастающего утомления при выполнении тренировочных нагрузок высокой интенсивности, а также соревновательной деятельности и в связи с этим поиск наиболее рациональных путей для совершенствования компонентов специальной выносливости является предметом изучения ученых [12, 13, 14]. **Была выдвинута концепция о комплексном применении средств, интегрированных в единые циклы, направленные на оптимизацию предстартовой подготовки, режима выработки и поддержания устойчивого состояния, ускорения процессов восстановления при мышечной**

работе [13]. В этом плане дальнейшие исследования с целью совершенствования реализации анаэробных возможностей, а также ускорения восстановительных процессов в соревновательный период борцов-женщин вольного стиля РК необходимо проводить с учетом не только переходных состояний организма, но энергетического профиля спортсменов.

Тем не менее следует отметить, что разработанная тренерской командой программа по подготовке сборной команды РК по женской вольной борьбе на заключительном этапе тренировочного процесса, где доля нагрузки анаэробной направленности составила более 20% от общего объема, дала возможность завоевать одну серебряную, две бронзовые медали и одно пятое место в 2016 г. на летних Олимпийских играх.

Совершенствования технико-тактических действий выполнялись с переменами разных соперников по уровню подготовленности, в различных соревновательных ситуациях и позициях, с заданными отрезками времени. Во время подготовки тренерский состав вместе с спортсменками разбирали различные соревновательные ситуации и положения, совершенствовали технику борьбы в партере и в стойке. Выполняли работу на исправление собственных ошибок, анализируя предыдущие соревнования. Разрабатывали тактику борьбы индивидуально, для каждой спортсменки, учитывая их стиль ведения борьбы с различными соперницами. Разбирали действия и тактику ведения борьбы на краю ковра. Тренерский состав контролировал выполнения заданий и давали рекомендации для эффективного выполнения и реализации приемов.

Выводы:

Пиковые показатели лактата в крови спортсменок сборной команды по вольной борьбе РК при выполнении соревновательных схваток колебались в диапазоне от 12,6 до 18,5 ммоль/л, что свидетельствовало о ре-

ализации высоких анаэробных возможностей спортсменок, а также их индивидуальных различиях.

Высокий уровень лактата отмечается сразу после окончания соревновательных схваток на 25-30 сек восстановления. Вероятно, это объясняется особенностью вида спорта, когда каждый спурт борцовской схватки сопровождается резким и сильным **сокращением мышечных волокон, при котором существует вероятность резкого выталкивания мышцами потока крови из кровеносных сосудов в общее кровяное русло.** В связи с этим рекомендуется у спортсменов-борцов забор крови для определения лактата крови производить сразу по окончании боевых схваток.

Снижение лактата уже на 2-й минуте восстановления, особенно после первой схватки, свидетельствует о положительной сбалансированности развития анаэробных и аэробных свойств спортсменок высокого класса по вольной борьбе.

После выполнения 5-й соревновательной схватки уже на ранней стадии восстановительного периода наблюдается существенное снижение скорости утилизации лактата, что свидетельствует о признаках наступающего утомления.

Показатели лактата после встреч соревновательного характера от 12,6 до 18,6 ммоль/л свидетельствуют о высоком уровне анаэробных возможностях спортсменок. Однако при планировании тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде необходимо учитывать индивидуальные особенности спортсменок, возрастные отличия, а также весовые категории и спортивную квалификацию. Более того, каждый человек отличается мышечной композицией, то есть соотношением быстрых и медленных мышечных волокон, которые отличаются разной скоростью возбуждения, сокращения, утомления, а также механизмами энергообразования.

Литература

- 1 Подливаев Б.А. Концепция подготовки борцов высокого класса // Материалы научно-практической конференции ФИЛА (Москва, 08 сентября 2010). – С. 45-62.
- 2 Шиян В.В. Физиологические предпосылки планирования тренировочных нагрузок на этапе предсоревновательной подготовки. // Современные проблемы подготовки борцов высокого класса: материалы научно-практической конференции ФИЛА. – М., 2010. – С. 120-129.
- 3 Пашинцев В.Г. Общая и специально направленная выносливость в борьбе // Материалы научно-практической конференции ФИЛА (Москва, 08 сентября 2010). – С. 106-110.
- 4 E. Hübner-Woźniak1, A. Kosmol2, J.Gajewski Aerobic fitness of elite female and male wrestlers // Biology of Sport 2009, Vol. 26. N4. –P. 339-348.

- 5 Yano T., Matsuura R., Arimistu T., Yamanaka R., Lian C., Afroundeh R., Kondou S., Yunoki T. Efekts of blood lactateon oxygen uptake kinetics during recovery after sprint in humans. // *Biol. Sport* 2012, V.29 –P.171-176.
- 6 Волков Н.И., Нессен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
- 7 Малинский И. Реализация анаэробного гликолитического потенциала как фактор специальной работоспособности квалифицированных борцов // *Физическое воспитание студентов*, 2004. – №6. – С. 45 – 56.
- 8 Селуянов В.Н. Современные подходы построения физической подготовки в спортивных единоборствах // <https://mipt.ru/>
- 9 Brooks G.A. Lactate production under fully aerobic condition: the lactate shuttle during rest and exercise. // *Fed.Proc.* 1986. 45. – P. 2924-2929.
- 10 Hashimoto T., Brooks G.A. Mitochondrial lactate oxidation complex and an adaptive role for lactate production. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2008 Mar; 40(3): 486–494.
- 11 Хочачка П. Биохимическая адаптация. – М.: Мир, 1988. – 567 с.
- 12 Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2015. – 752 с.
- 13 Виноградов В.Е. Стимуляция работоспособности и восстановительных процессов тренировочной и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. – К.: Славутич–Дельфин, 2009. – 367 с.
- 14 Виноградов В., Дьяченко А. Факторы совершенствования функциональных возможностей спортсменов в циклических видах спорта с проявлением выносливости. // *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. №3(13). – С. 48-59.

МРНТИ 77.05.05

**Нурмуханбетова Д.К., Кефер Н.Э., Дуйсенбек А., Кудашова Л.Р.,
Ермаханова А.Б.**

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАБИЛИТАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАБОЛЕВАНИЕМ ДЦП ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Кефер Наталья Эгоновна, Дуйсенбек
Абылай Самбетайұлы, Кудашова Людмила Расчимовна, Ермаханова Амина Бахитовна

Анализ эффективности реабилитации двигательных функций младших школьников с заболеванием ДЦП при использовании средств адаптивной физической культуры

Аннотация. Статья посвящена актуальной проблеме – использования комплекса средств спортивно-оздоровительного характера по адаптивной физической культуре, направленных на реабилитацию и адаптацию младших школьников с нарушением опорно-двигательного аппарата к нормальной социальной среде. Цель научной работы – определить результативность коррекции двигательных функций младших школьников с заболеванием детского церебрального паралича (ДЦП) средствами лечебных физических упражнений и плавания. Для реализации поставленной цели на четырнадцати младших школьниках использовали педагогические методы с оценкой мелкой моторики, биологические тесты по определению антропометрии для дефиниции физического развития и статистические методы исследования, а у 12 занимающихся – оценивали развитие способности к движениям в плавании. Регулярные занятия адаптивной физической культурой вызвали повышение эффекта физического оздоровления с помощью коррекционных упражнений.

Ключевые слова: ДЦП, гиперкинетическая форма, коррекция двигательных нарушений, адаптивная физическая культура, лечебная физическая культура, дети младшего школьного возраста, плавание.

Nurmukhanbetov Dinara Kenjeeva, Kaefer Natalia Egorovna, Duisenbek Abylai Ambitiously,
Kudashov Lyudmila Nascimbene, Ermakhanova Amin Bahytovna

Analysis of the effectiveness of motor function relaxation in primary school children with cerebral palsy when using adaptive physical culture

Abstract. The article is devoted to an actual problem—the use of a complex of sports and recreation facilities for adaptive physical culture aimed at rehabilitation and adaptation of younger students with musculoskeletal disorders to a normal social environment. The purpose of the research is to determine the effectiveness of correction of motor functions of primary school children with the disease of cerebral palsy (cerebral palsy) by means of therapeutic physical exercises and swimming. To achieve this goal, fourteen primary school children used pedagogical methods to assess fine motor skills, biological tests to determine anthropometry for the definition of physical development and statistical research methods, and 12 students – evaluated the development of the ability to move in swimming. Regular classes of adaptive physical culture caused an increase in the effect of physical recovery with the help of corrective exercises.

Key words: cerebral palsy, hyperkinetic form, correction of motor disorders, adaptive physical culture, therapeutic physical culture, primary school children, swimming.

Нурмуханбетова Динара Кенжеевна, Кефер Наталья Эгоновна, Дуйсенбек Абылай
Самбетайұлы, Кудашова Людмила Расчимовна, Ермаханова Амина Бахитовна

Бейімді дене шынықтыру құралдарын пайдалану кезінде БЦП ауруымен ауыратын кіші оқушылардың қозғалыс функцияларын оңалту тиімділігін талдау

Анатпа. Мақала тірек-қимыл аппараты бұзылған бастауыш сынып оқушыларын қалыпты өлеуметтік ортаға бейімдеу және оңалту туралы өзекті мәселеге арналған. Бейімделген дене шынықтыру бойынша спорттық-сауықтыру сипатындағы құралдар кешенін пайдалану. Ғылыми жұмыстың мақсаты – баланың церебральды сал ауруымен (БЦП) емдік дене жаттығулары және жүзу құралдарымен кіші оқушылардың қозғалыс қызметін түзетудің нәтижелілігін анықтау. Алға қойылған мақсаттарды іске асыру үшін он төрт кіші оқушыларда ұсақ моториканы бағалайтын педагогикалық әдістер, физикалық дамуды дефинициялау үшін антропометрияны анықтау бойынша биологиялық тесттер және зерттеудің статистикалық әдістері қолданылды, ал 12 шұғылданушыда жүзу қимылының дамуын бағалады. Бейімделген дене шынықтыру сабақтары түзету жаттығуларының көмегімен физикалық сауықтыру әсерінің жоғарылауын тудырды.

Түйін сөздер: БЦП, гиперкинетикалық форма, қозғалыс бұзылыстарын түзету, бейімделген дене шынықтыру, емдік дене шынықтыру, кіші мектеп жасындағы балалар, жүзу.

Введение. Анализ научной и методической литературы выявил следующие статистические показатели по наличию случаев заболевания у детей ДЦП в разных странах с 2016 года. Так, в Казахстане выявлено 5–9 случаев заболеваний ДЦП на 14738 детей, в Украине – 2-3 случая на 20 000 детей, в США – 3 случая на 550 000 детей, РФ – 6-8 случаев на 1,2 млн, в Белоруссии – 2-3 случая на 5000 детей. При детализации данных ежегодно с диагнозом ДЦП рождается 1000–1500 детей [1]. Эти статистические данные актуализируют проблемы в обществе со здоровьем детей и необходимостью социализации их средствами адаптивной физической культуры.

Элементарными медицинскими знаниями о главных причинах возникновения ДЦП у ребенка должны владеть молодые родители, о том, что данная болезнь связана с повреждением клеток мозга в дородовой или послеродовой период, по причине кислородного голодания, вызванного как гипоксией, асфиксией, так и родовыми травмами. Провоцирующими развитие ДЦП во время беременности матери могут стать инфекционные и эндокринные болезни, неблагоприятный радиационный фон, ранняя отслойка плаценты и др. Имеются факты, согласно статистике, что около половины детей с ДЦП рождаются недоношенными. Ранние симптомы детского ДЦП можно определить по признакам, которые отмечаются сразу после рождения ребенка или появляются постепенно. Для реабилитации ребенка и более эффективной коррекционной работы необходимо вовремя эти симптомы определить. И это особенно значимо при выборе методов лечения ДЦП.

К важнейшим признакам ДЦП относят нарушения двигательной активности. Позже по времени дети с ДЦП начинают овладевать двигательными функциями, такими как поднимать и держать голову, переворачиваться, сидеть, ползать и ходить, и длительное по времени сохраняются рефлексы, типичные для грудных детей. Причинами, содействующими этим признакам у этих детей, могут явиться чрезмерно расслабленные или слишком напряженные мышцы, что приводит к тому, что конечности принимают неестественные положения, у трети детей с ДЦП бывают судороги. И эти состояния с такими симптомами часто обнаруживаются не в младенческом возрасте, а чуть-чуть позже.

При ДЦП отмечаются такие признаки, как: нарушение зрения, речи и слуха, изменение восприятия и способности ориентироваться в пространстве, эпилепсия, задержка психического и

эмоционального развития, проблемы с обучением, функциональные нарушения работы желудочно-кишечного тракта и мочевыделительной системы. Излечение ДЦП фактически невозможно, согласно данным литературы, однако, большинство больных ДЦП во взрослом возрасте могут вести нормальную жизнь [2].

Согласно образовательной программе «Физическая культура и спорт (ФКиС)» студенты получают знания и компетенции по адаптивной физической культуре, лечебной физической культуре (ЛФК), спортивной медицине, врачебному контролю, спортивной физиологии, физиологии физического воспитания и видов спорта и поэтому от них требуется на уроках физической культуры проявление специальных компетенций в решении проблем физической коррекции состояния и подготовленности детей с заболеваниями ДЦП средствами АФК и ЛФК.

Анализ научно-методических работ по проблеме реабилитации и социализации школьников с заболеваниями ДЦП показывает, что во многих странах, и в частности в Казахстане, существуют актуальные вопросы, требующие апробации биопедагогических технологий по развитию двигательных способностей и оценки эффективности использования методических подходов на уроках физической культуры средствами АФК и ЛФК. Необходимо выяснить, оценить и решить вопросы более быстрой адаптации и восстановления утраченных физиологических функций организма или снятия и уменьшения метаболических нарушений, вызванных ДЦП. От учителей физической культуры, получивших знания и овладевших компетенциями по дисциплинам АФК и ЛФК, требуется особое внимание в решении проблем физической коррекции детей средствами ЛФК и статистические доказательства надежности и правильности подбора методов и средств реабилитации, которые могут оказывать положительный эффект в каждом отдельно взятом случае. Только с учетом этих условий можно значимо повысить потенциал и эффективность реабилитации детей с отставанием в развитии.

Характерными особенностями проявления заболевания ДЦП являются нарушения координации движений детей с нарушенными функциями опорно-двигательного аппарата (ОДА разной формы). Особое внимание мы хотим уделить гиперкинетической форме ДЦП при нарушениях опорно-двигательного аппарата в проявляющихся непроизвольных движениях (гиперкинезах) из-за непостоянства тонуса мышц. При гиперкинетической форме ДЦП именно *гиперкинезы* яв-

ляются ведущим двигательным нарушением, и они могут выступать как самостоятельный вид расстройства или сочетаться с параличами и парезами.

Относительно недавние российские лабораторные исследования у детей со спастическими формами ДЦП позволили установить прямую связь биохимических нарушений с тяжестью течения ДЦП. Это требует контроля и индивидуальной диагностики биохимического нарушения баланса в организме и отклонения от биологической нормы, чтобы проводить процесс компенсации с коррекцией образа жизни. Так компенсаторное напряжение антиоксидантной системы сопровождалось различными нарушениями метаболизма, вызывающими кислородное голодание клеток с развитием тканевой гипоксии, вследствие высокой интенсивности свободного радикального окисления молекул жира (липидов). Все это сопровождалось формированием фоновых заболеваний, таких как рахит (из-за недостаточности минерализации костей) или анемия, вызванная снижением в крови гемоглобина и эритроцитов, гипотрофией – вследствие белково-энергетической недостаточности, и хронических заболеваний таких органов, как горло, ухо, нос, желудочно-кишечный тракт и почки.

Родителям и учителю надо знать, понять и принять тот факт, что процесс реабилитации должен быть постоянным и непрерывным, так как детский церебральный паралич сопровождается необратимым поражением определенных областей головного мозга. Задача врачей и родителей – скорректировать последствия ДЦП [3].

В специальной коррекционной школе работа учителя ФК направлена на лечебно-восстановительную работу с применением комплексов лечебной физической культуры (ЛФК) по коррекции двигательных нарушений у детей младшего школьного возраста с функциональным нарушением опорно-двигательного аппарата.

Цель научной работы – доказать оздоровительную эффективность действия комплексов ЛФК и оздоровительного плавания на восстановление двигательных функций в группах младших школьников с гиперкинетической формой ДЦП.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели применяли педагогические методы тестирования в двух группах, в первой группе у 14 младших школьников оценивали мелкую моторику рук и во второй группе анализировали развитие двигательных плавательных умений у 11 школьников по пяти

показателям: выполнение выдоха в воду, способность лежать на воде, скользить на груди без помощи ног, работать ногами во время скольжения и умение плавать произвольным способом и статистические методы. Тестирование проведено в начале учебного года до начала эксперимента и в конце его. Всего в эксперименте участвовали 25 младших школьников 8-9-летнего возраста КГУ СКШИ (Специальная (коррекционная) школа-интернат) №2 г. Алматы.

Для восстановления функций ОДА применяли комплексы ЛФК, которые были составлены дифференцировано, с учетом развития двигательных функций и с использованием тренажеров «Кобра» и «Гросс», которые концентрировали по направлениям двигательных нарушений, таких как:

- коррекция с нормализацией тонуса мышц;
- формирование основных локомоторно-статических функций, с созданием условий для оптимального проявления стато-кинетических реакций;
- создание пространственных представлений «схема тела» с развитием мышечного чувства;
- активное преодоление патологических установок конечностей (вызывающих деформации в суставах), гиперкинезов, синкинезий и синергий (мешающих формированию четких изолированных двигательных актов);

Содержание применяемых упражнений по ЛФК для работы с детьми исследуемой группы:

- растягивание мышц, снятие напряжения в мышцах, расширение диапазона движений;
- упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц;
- упражнения на выносливость для поддержания эффективности функционального состояния органов;
- тренировка на расслабление для устранения спазмов мышц, устранения судорог;
- тренировка для обучения большого нормальной ходьбе;
- упражнения на сопротивление, постепенное увеличение, тренировка на сопротивление для развития мышечной силы;
- упражнения на подъём по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы [4].

Систематические тренировки использовались с выполнением упражнений на равновесие тела, формирование опороспособности конечностей, развития координации элементарных движений, в сложных двигательных комплексах

проводилась коррекция статики и локомоций средствами ЛФК с постепенным решением вышеперечисленных двигательных проблем.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ форм заболеваний эксперименталь-

ной группы младших школьников в КГУ СКШИ №2 представлен на рисунке 1, он показал, что наибольшее количество детей с ДЦП до 42% имели гиперкинетическую форму заболевания, другие колебались в пределах 3-29%.

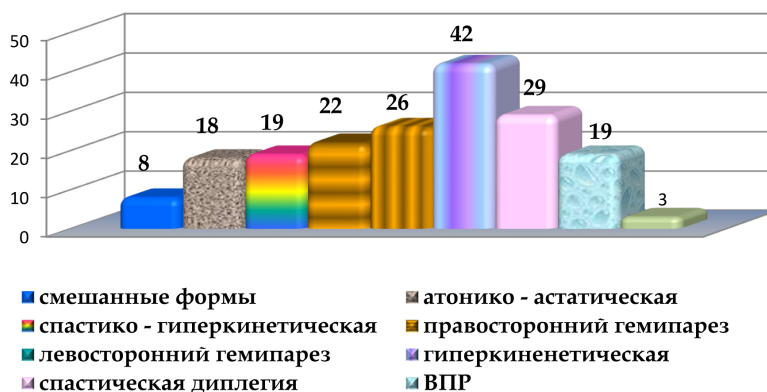


Рисунок 1 – Процент распределения заболеваний по формам ДЦП у учащихся экспериментальной группы 8-9 лет КГУ СКШИ №2

Процент сопутствующих заболеваний у детей при гиперкинетических формах врожденных патологий ДЦП проявляется в форме вторичных нарушений слуха к восприятию звука высокого тона и зрения представлен на рисунке 2 в группе младших школьников 8-9 лет. Анализ процента врожденных патологий в развитии сопутствующих заболеваний наблюдаемых групп младших школьников 8-9 лет с заболеваниями ДЦП выявил, что наибольшие 80% составляют проблемы со зрением, а со слухом – 6%.

Установлено, что ребенок может не употреблять в своей речи звуки *в, к, с, ф, м* в результате недоразвития фонематического слуха, снижается острота слуха. Нарушение слухового развития приводит к задержке речевого развития [3].

Нарушение зрения – ДЦП влияет на снижение остроты зрения, поля зрения, могут начинаться аномалии в виде рефракции, косоглазия, пареза взора, изменение глазного дна.

При очаговом поражении головного мозга замедляются темпы его созревания, происходит рассогласование деятельности правого и левого полушарий, отмечаются разнообразные расстройства формирования речи. Процент врожденных патологий в развитии, сопутствующих заболеваний наблюдаемых групп младших

школьников 8-9 лет с заболеваниями ДЦП от 3 до 80%.

Проведены исследования и сравнительный анализ результатов тестирования по ЛФК в течение учебного года об изменении двигательных функций данных мелкой моторики за 2018-2019 годы, которые приведены на диаграммах (рисунок 2-4).

Анализ показателей развития мелкой моторики рук у обучающихся 2 классов (рисунок 2) показал, что колебания роста по разным тестам составил от 12,3% до 56,3%, с достоверностью $p < 0,05$, что свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на развитие мелкой моторики рук и подвижности суставов.

После регулярных занятий ЛФК, включавших специальные индивидуальные упражнения, тренажер «Кобра» и «Гросс», произошли видимые изменения двигательных функций в сторону повышения длительности времени выполняемых упражнений от 10 до 50% по отдельным тестам, что говорит о повышении выносливости мышц после данных комплексов воздействий. На рисунках 3 и 4 представлены изменения двигательных умений младших школьников с заболеванием ДЦП за учебный год занятий коррекционной ЛФК (в 1 группе тестов и 2 группе тестов).

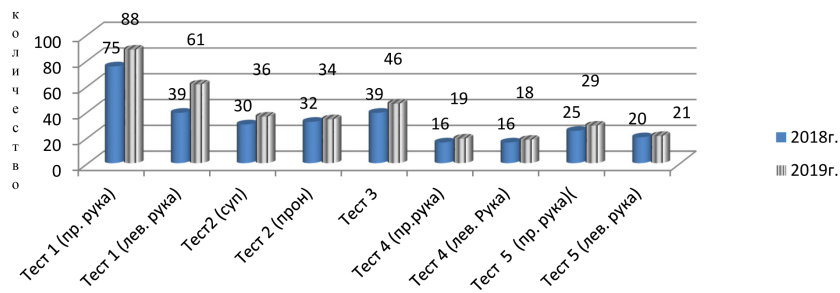


Рисунок 2 – Количественные показатели изменения выполненных движений моторики рук младших школьников с заболеванием ДЦП за учебный год (до и после занятий коррекционной ЛФК)

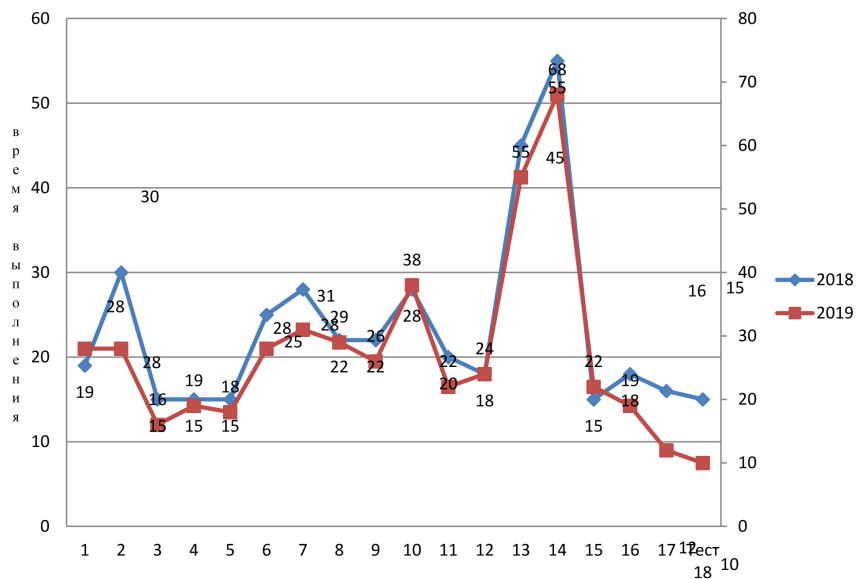


Рисунок 3 – Время выполнения двигательных умений младших школьников с заболеванием ДЦП за учебный год занятий коррекционной ЛФК (1 группа тестов)

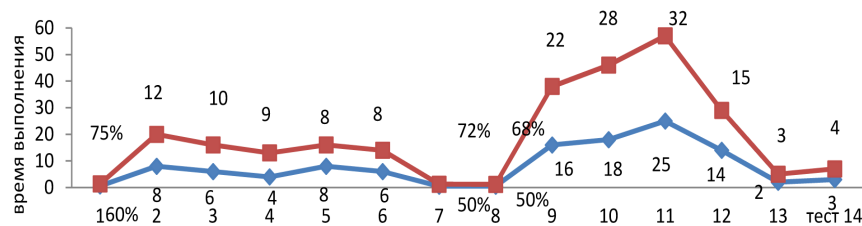


Рисунок 4 – Изменение двигательных умений младших школьников с заболеванием ДЦП за учебный год занятий коррекционной ЛФК (2 группа тестов)

За учебный год занятий коррекционной ЛФК позволил установить изменения двигательных умений младших школьников с заболеванием ДЦП с эффектом индивидуального воздействия с 25-55,5% и индивидуальными

колебаниями прироста показателей и только у 50-83,3%.

Основы эффективности использования методики ЛФК при ДЦП: регулярность, систематичность, непрерывность, строгая индивидуализа-

ция упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребёнка, его психическим развитием, постепенное строгое дозированное увеличение физических

упражнений [5]. Во второй серии исследований, проведенных с применением оздоровительного плавания, точность умений выполнения упражнений представлена в тестах таблиц 1-3.

Таблица 1 – Особенности методики обучения плаванию детей с особыми образовательными потребностями (6-8 лет) [6]

№	Показатели	Методика	Оценка		
			Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1	Умение делать выдох в воду	Ситуация смоделированная. Тренер предлагает ребенку делать выдохи в воду.	Ребенок боится опустить лицо в воду, сделать выдох.	Ребенок делает выдох неуверенно (боится выдохнуть в воду).	Ребенок спокойно, не закрывая глаз, делает 15 выдохов в воду подряд.
2	Умение лежать на воде	Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Звездочка»: сделать глубокий вдох, расставить руки и ноги в стороны, лечь на воду, на грудь, опустив в воду лицо, задержать дыхание, лежать на воде до команды педагога (счет – до 9-11).	Ребенок пытается сделать вдох, лечь на воду, но боится оторвать ноги от дна бассейна, до конца опустить лицо в воду.	ребенок делает вдох, ложится на воду, но фиксирует позу «звездочки» на короткое время (счет до 3) или выполняет ее неправильно.	ребенок делает вдох, ложится на воду, правильно фиксирует позу «звездочки» на длительное время (счет до 9-11).
3	Умение скользить на груди без помощи ног	Ситуация моделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Стрела»: принять положение «Стрела», сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, вытянувшись (как стрела) – расстояние до 3 метров.	ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.	ребенок отталкивается от бортика, но до ориентира проскользить не может (скользит на расстояние 1-1,5 метра).	ребенок правильно выполняет упражнение, скользит на расстояние до 3 метров.
4	Умение работать ногами во время скольжения	Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку выполнить упражнение «Торпеда» – скольжение с работой ногами: сделать вдох, лечь на воду, оттолкнуться от бортика, скользить вперед, работать ногами на расстоянии 4-5 метров.	ребенок во время выполнения упражнения пытается оттолкнуться от бортика, но сразу ставит ноги на дно, не может лечь на воду.	ребенок пытается выполнить упражнение, ложится на воду, но неправильно работает ногами (сильно напрягает ноги; сильно сгибает их в коленях; широко разводит ноги во время движения)	ребенок выполняет скольжение, правильно работает ногами.
5	Умение плавать произвольным способом	Ситуация смоделированная. Педагог предлагает ребенку проплыть от одного бортика бассейна до другого (расстояние 6-7 метров) произвольным способом.	ребенок пытается выполнить упражнение, но сразу ставит ноги на дно	ребенок может проплыть 2-3 метра, но периодически отталкивается ногами от дна бассейна.	ребенок проплывает данное расстояние, вмещает работу рук, ног и дыхания.

В таблице 1 приведены используемые методики, требующие учета особенностей их использования в образовательных потребностях при занятии адаптивной физической культурой при обучении плаванию детей 6-8 лет с заболеванием ДЦП, которые применялись в данных исследованиях. При их выполнении их оценивались двигательные плавательные умения по показателям смоделированной ситуации, где тренер предлагает ребенку выполнять следующие упражнения: 1. Выдох в воду; 2. Лежание на воде; 3. Скольжение на груди без помощи ног; 4. Работа ногами во время скольжения; 5. Плавание про-

извольным способом, которые оценивались по таблице 2 в баллах.

Уровень выполнения заданий оценивается в баллах (таблица 2). Итоговый уровень сформированности умений по отслеживаемым показателям определяется путем перевода суммы баллов, набранных воспитанником за выполнение заданий, в проценты по формуле: сумму набранных баллов (по всем показателям) умножаем на 100 и делим на максимальное количество баллов (по всем показателям). Соотношение процентов распределяется следующим образом:

Таблица 2 – Оценка уровня сформированности умений по показателям тестов по плаванию для детей с НОДА

Уровень	Оценка в балах	Соответствие в процентах
Высокий	2 балла	71-100%
Средний	1 балл	31-70%
Низкий	0 баллов	0-30%

Примечание. Если ребенок по состоянию своих физических или функциональных возможностей не может выполнить какое-либо упражнение, то оно заменяется другим по усмотрению тренера-преподавателя.

Таблица 3 – Результаты тестирования проявления основных симптомов нарушений детей с заболеваниями ДЦП в баллах

№	Ф.И.О. ребенка	Основное нарушение	Ноябрь					Март						
			умения					умения						
			1	2	3	4	5	Σ	1	2	3	4	5	Σ
	Айқаным	ДЦП. Гиперкинетическая форма средней степени. Двухсторонняя нейросенсорная тугоухость 4 степени. Выраженная задержка психического развития. Спастико-гиперкинетическая форма дизартрии. Общее недоразвитие 1 уровня. Общее недоразвитие речи 1 уровня.	1	2	1	1	1	6	1	2	2	2	2	9
	Ұлар	ДЦП. Спастическая диплегия средней степени тяжести. Задержка психического развития, церебро-астенического генеза. Косоглазие первичное содружественное сходящееся альтернирующее. Общее недоразвитие речи 1 уровня. Стертая форма дизартрии.	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	6
	Нұржігіт	ДЦП Гиперкинетическая форма средней степени. Легкая задержка психического развития. Спастико-гиперкинетическая форма дизартрии. Общее недоразвитие речи 3 уровня.	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	1	9

Раяна	Врожденная гидроцефалия окклюзионная, стадия субкомпенсации. Шунтозависимая вентрикулоперитонеостомия, справа. Левосторонний гемипарез. Выраженная задержка психического развития. Спастико-паретическая форма дизартрии. Общее недоразвитие речи 2-3 уровня. Нистагм горизонтальный.	1	1	1	1	1	5	1	2	2	2	2	8
Нурия	ДЦП. Левосторонний гемипарез. Врожденная гидроцефалия, шунтированная. Общее недоразвитие речи 2-3 уровня. Стертая дизартрия. Задержка психического развития. Частичная атрофия диска зрительного нерва. Ротационно-горизонтальный нистагм.	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	1	9
Ансар	ДЦП. Левосторонний гемипарез. Задержка психического развития. Спастико-паретическая форма дизартрии. Общее недоразвитие речи 2 уровня.	2	2	1	1	1	5	2	2	2	2	2	10
Осман	ДЦП. Дискеническая форма средней степени. Задержка психического развития. Стертая форма дизартрии. Общее недоразвитие речи 2-3 уровня.	1	1	1	1	1	5	2	1	2	1	1	7
Тимур	ДЦП. Гиперкинетическая форма, средней степени. Легкая задержка психического развития. Спастико-гиперкинетическая форма дизартрии. Общее недоразвитие речи 3 уровня.	1	1	1	1	1	5	2	2	2	2	2	10
Эмиль	ДЦП. Гиперкинетическая форма. Внутречерепная гипертензия. Экстрапирамидная форма дизартрии.	1	2	1	1	1	6	1	1	2	2	2	8
Далила	ДЦП. Гиперкинетическая форма. ЗПР. Двухсторонняя тугоухость 2 ст. (55 дб). Общее недоразвитие речи 1 и 2 уровня. Экстрапирамидная форма дизартрии.	1	2	1	1	1	6	2	2	2	2	2	10
Кирилл	ДЦП. Спастическая диплегия средней степени тяжести. Симптоматическая эпилепсия, внеприступный период. ЗПР. Стертая форма дизартрии. ОИ-амблиопия высокая. Гиперметропический астигматизм. Косоглазие непостоянное сходящееся.	2	2	1	1	1	7	2	1	2	1	1	7

12	Улар	ДЦП. Спастическая диплегия средней степени тяжести. Задержка психического развития, цереб्रो-астенического генеза. Косоглазие первичное содружественное сходящееся альтернирующее. Общее недоразвитие речи 1 уровня. Стертая форма дизартрии.	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	1	6
		X	1	1	1	0,9	0,9	4,5	1,6	1,9	1,9	1,8	1,5	8,5
		p												< 0,01
		%												88,9
Примечание: умения: 1 – Выдох в воду; 2 – Лежание на воде; 3 – Скольжение на груди без помощи ног; 4 – Работа ногами во время скольжения; 5 – Плавание произвольным способом														

Анализ полученных данных выявил повышение двигательных умений у детей младшего школьного возраста с заболеванием ДЦП при тренировке плавательными упражнениями к концу эксперимента через 5 месяцев на 88,9% ($p < 0,01$). Эффект достигнут положительный, при условии систематических занятий. У здоровых детей согласно программе обучения плаванию отводится 36 часов и адаптация систем к физическим нагрузкам у здоровых школьников наступает через 2 месяца для структурных перестройки на уровне мышечной ткани. При заболевании ДЦП младшим школьникам в зависимости от тяжести заболевания нужно в 2-3 раза больше время.

Следует ввести контроль по микро- и мезоциклам, чтобы проследить за эффектом влияния ЛФК, АФК на двигательную функцию младших школьников, имеющих заболевание ДЦП. Более ранее выявление слабых сторон, мало поддающихся тренировке, следует корректировать за счет объема, интенсивности, темпа выполнения упражнения.

Отсутствие 100% эффекта у младших школьников с заболеванием ДЦП, использовавших ЛФК для коррекции двигательной функции, можно связать с тем, что годичный этап контроля для

коррекции слишком велик и могут быть пропущены этапы наступления истинных сроков долговременной адаптации к конкретной нагрузке.

Выводы:

1. Анализ эффективности влияния занятий ЛФК на двигательные функции младших школьников 8-9 лет с заболеванием ДЦП гиперкинетической формы в специальной коррекционной школе на уроках физической культуры показал, что в целом по группам обследованных школьников 8-9 лет наблюдается положительное воздействие занятий, а именно:

- на двигательные умения у 50-83,3% детей с 25-55,5% ростом индивидуальных показателей;
- на мелкую моторику рук у 88,9%, с колебаниями роста по разным тестам от 17,3% до 56,3% с достоверностью ($p < 0,05$).

2. Установлено к концу 5 месяцев тренировок эксперимента повышение двигательных умений на 88,9% ($p < 0,01$) у детей младшего школьного возраста с заболеванием ДЦП при тренировке средствами плавательных упражнений. Эффект достигнут положительный, но только при применении относительно более длительного времени и не по всем изучаемым двигательным тестам, что требует дальнейшего изучения данной проблемы.

Литература

- 1 https://minzdrav.gov-murman.ru/documents/poryadki-okazaniya-meditsinskoy-pomoshchi/_kr_dcp.pdf
- 2 <https://www.kp.ru/guide/dtsp.html>
- 3 Сальков В. Н., Левченкова В. Д., Лобанова Л. В., Гришина Т. Г., Шейнкман О. Г. Нарушения зрения при детском церебральном параличе // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2011., – №111(4). – С. 8-11.
- 4 Ширалиева Р.К., Мамедова М.Н. Принципы профилактики, лечения и реабилитации различных форм детского церебрального паралича // Российский вестник перинатологии и педиатрии, том: 53. – № 6. – 2008. – С. 48-52.
- 5 https://old.mgpu.ru/materials/degree_works/1621/degree_work_file.pdf.
- 6 <http://diplomba.ru/work/48884>.

МРНТИ 77.05.05

¹Отаралы С.Ж., ²Жуманова А.С., ³Аликей А., ⁴Масимов Р.И., ⁴Курбанов Ш.Ш.

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

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

³Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева, г. Нур-Султан, Казахстан

⁴Казахский национальный аграрный университет, г. Алматы, Казахстан

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султангалиевна, Аликей Айбек, Масимов Рустем Икрамович, Курбанов Шұхрат Шерипжанович

Влияние индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы на функциональные возможности студентов

Аннотация. В статье представлены результаты исследования влияния модели индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы на функциональные возможности студенток-девушек 1 курса. Основу разработанной программы составляла циклическая работа аэробной направленности. Интенсивность беговой нагрузки регулировалась по показателям оптимальной частоты сердечных сокращений, высчитываемой по формуле Карвонена. В содержание занятий также были включены упражнения, направленные на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных возможностей и гибкости. Программа также предполагала формирование у студентов теоретических знаний в области здоровьесбережения. Эффективность программы определялась по динамике реакции организма студентов на стандартную нагрузку пробы Мартинэ-Кушелевского. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной программы, о чем свидетельствовало улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы как в покое, так и в восстановительном периоде после нагрузки. Эти изменения указывали на экономизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и улучшение адаптации ее к нагрузке. Результаты исследования могут быть использованы специалистами в области физической культуры, преподавателями дисциплины «Физическая культура» а также студентами специальности «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: студенты, физическая культура, оздоровительно-тренировочная программа, функциональные возможности.

Otaraly Svetlana, Zhumanova Aliya, Alikey Aibek, Masimov Rustem, Kurbanov Shukhrat

Influence of individual health-improving training program on functional capabilities of students

Abstract. The article presents the results on studying the influence of an individual health-improving training model on physical and functional fitness of first-year female-students. Developed program was based on cyclic aerobic work. The intensity of the running load was regulated according to individual indicators of the optimal heart rate, which was calculated according to the Karvonen formula. The content of the program also included exercises aimed at the development of speed, speed-strength, coordination capabilities and flexibility. The program also involves the formation of students' theoretical knowledge in the field of health preservation. The effectiveness of the program was determined by the dynamics of the reaction of students to the standard load of the Martin-Kushelevsky test. The results of the study indicate the effectiveness of the developed program. This is evidenced by an improvement in the activity of the cardiovascular system both at rest and in the recovery period after exercise. These changes indicated the economization of the cardiovascular system of students and its better adaptation to the load. The results obtained can be used by specialists in the field of physical culture, by teachers of the discipline "Physical culture", students of the specialty "Physical culture and sport".

Key words: students, physical culture, health-improving program, functional capabilities.

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султангалиевна, Аликей Айбек, Масимов Рустем Икрамович, Курбанов Шұхрат Шерипжанович

Жекелеген сауықтыру-шынықтыру бағдарламасының студенттер функционалды қалпына тигізетін әсері

Аңдатпа. Мақалада 1 курс студент-бойжеткендердің функционалды қалпына жекелеген сауықтыру-шынықтыру бағдарламасының әсерін зерттеу нәтижелері көрсетілген. Құрастырылған бағдарлама негізін аэробты бағыты бар циклді жүктеме құраған. Жүгіру жүктеменің қарқыны Карвонен формуласы арқылы анықталып, жүрек соғысы жиілігінің тиімді көрсеткіші арқылы реттелген. Сонымен бірге, сабақ мазмұны жылдамдық, жылдамдық-күш, ептілік пен иілгіштік қабілеттерін дамытуға арналған жаттығуларынан құралған. Аталған бағдарлама студенттерде денсаулық сақтау тақырыптағы теориялық білімдерді қалыптастыруды да көздеген.

Бағдарлама тиімділігі Мартинэ-Кушелевскийдің стандартты жүктемесіне студенттер организмнің жауабы динамикасы арқылы анықталған. Зерттеу нәтижесі осы бағдарламаның тиімділігін дәлелдеді, оны жүрек-қан тамырлары жүйесінің қызмет ету көрсеткіштерінің тыныштық күйіндегі және жұмыстан кейін қалпына келу кезеңіндегі динамикасынан байқауға болады. Бұл өзгерістер жүрек-қан тамырлары жүйесі қызметін үнемделуінің және жүктемеге деген бейімделуі жақсарғанының белгісі болып келеді. Зерттеу нәтижелері дене шынықтыру саласының мамандарына, «Дене шынықтыру» пәні оқытушыларына, «Дене шынықтыру және спорт» мамандығында білім алатын студенттерге пайдалы болуы мүмкін.

Түйін сөздер: студенттер, дене мәдениеті, сауықтыру-жаттықтыру бағдарламасы, функционалды мүмкіндік.

Актуальность исследования. В последние годы все большее количество исследований в области физической культуры сосредоточено на экспериментальном обосновании применения технологий коррекции физической и функциональной подготовленности студентов [1, 2, 3]. Внедрение этих технологий в практику физического воспитания поможет в деле формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре [4, 5, 6], позволит решить задачи оздоровления учащейся молодежи. Данное направление приобретает большую актуальность потому, что многими авторами констатируется факт неуклонного снижения параметров соматического здоровья студентов, снижение у них мотивации к использованию физических упражнений в оздоровительных целях [7, 8, 9]. Результаты этих исследований помогут выявить наиболее эффективные методы решения задач физического воспитания в вузе.

Цель исследования. Исследование влияния индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы на функциональные возможности студентов.

Методы и организация исследования. Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методы: анализ научной и учебно-методической литературы, функциональное тестирование, педагогический эксперимент, методы статистической обработки полученных данных.

В педагогическом эксперименте приняли участие группа студентов-девушек 1 курса Казахского национального университета им. аль-Фараби ($n=45$), средний возраст которых составил $17,12 \pm 0,81$ лет. Студенты методом независимого случайного отбора были разделены на 2 группы – контрольную ($n=23$) и экспериментальную ($n=22$). Учебный процесс по физическому воспитанию студентов контрольной группы строился на основе Государственного общеобязательного стандарта [10] и Типовой учебной программы [11]. Для студентов экспери-

ментальной группы была разработана личностно-ориентированная оздоровительно-тренировочная программа. Основу экспериментальной программы составляла беговая нагрузка аэробной направленности, предложенная К. Купером [12] для занимающихся до 30 лет с различной степенью подготовленности. Интенсивность беговой нагрузки определялась индивидуально для каждого студента, по формуле Карвонена [13] с определением максимальной и оптимальной частоты сердечных сокращений. При дозировании нагрузки на практических занятиях за основу бралось распределение нагрузки по 5 зонам интенсивности: 1) зона оздоровительных нагрузок (100-120 уд/мин); 2) фитнес-зона (120-140 уд/мин); 3) зона аэробных нагрузок (140-160 уд/мин); 4) зона анаэробных нагрузок (160-180 уд/мин) и зона максимальной нагрузки (180-200 уд/мин). Оздоровительно-тренировочные занятия в экспериментальной группе проводились в 1, 2 и 3-ей зонах интенсивности.

Кроме беговой нагрузки в различные части занятия включались упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, скоростных и координационных возможностей. Теоретический компонент, целью которого было вооружение студентов знаниями в вопросах здоровьесбережения, также был частью разработанной программы. Всего в каждой из групп было запланировано и проведено 60 занятий по 30 занятий в каждом семестре. Занятия продолжительностью 110 минут проводились 2 раза в неделю.

На проведение эксперимента было получено одобрение Комитета по Этике Казахской Академии спорта и туризма (от 04.09.18 года № 09-01-08-500). Добровольное информированное согласие было условием для участия студентов в исследовании. Конфиденциальность личных данных участников эксперимента и другие этические нормы были соблюдены.

Эффективность разработанной программы определялась нами по уровню и динамике реак-

ции студентов на стандартную нагрузку пробы Мартинэ-Кушелевского. Интерпретация результатов функциональной пробы проводилась по стандартной методике [14]. Измерение частоты сердечных сокращений проводилось с использованием монитора сердечного ритма SigmaPC26.14. Тестирование проводилось дважды в начале и конце 2018-2019 учебного года.

Статистический анализ полученных данных производился с использованием пакета статистических программ IBMSPSSStatistics 25. Вычислялись следующие статистические характеристики: средняя арифметическая величина (\bar{D}), стандартное отклонение (S) и t-критерий Стьюдента. Достоверными считались различия между средними величинами при 5% уровне значимости.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ результатов исследования выявил улучшение всех параметров, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы студентов обеих групп как в покое, так и после нагрузки по пробе Мартинэ-Кушелевского. Однако, эти позитивные изменения были более выражены в экспериментальной группе по сравнению с контрольной.

Так, если величина ЧСС в экспериментальной группе снизилась в среднем на 14,6%, то в контрольной группе значения данного показателя уменьшились на 4,7%. Также, в экспериментальной группе к концу эксперимента к 3-й минуте восстановительного периода большинство показателей приблизились к дорабочему уровню.

Таблица 1 – Показатели, характеризующие деятельность сердечно-сосудистой системы студентов мужского пола под влиянием пробы Мартинэ-Кушелевского, до и после педагогического эксперимента

Показатели	Время восстановления	Группы					
		контрольная (n=23)			экспериментальная (n=22)		
		$\bar{D} \pm S \bar{X}$	$\bar{D} \pm S \bar{X}$	p	$\bar{D} \pm S \bar{X}$	$\bar{D} \pm S \bar{X}$	p
		до	после		до	после	
1	2	3	4	5	6	7	8
ЧСС, уд/мин	Покой	77,4±10,6	73,8±6,1	<0,05	79,9±13,8	68,2±4,6	<0,05
	1 минута	113,0±18,6	109,4±11,3	<0,05	115,3±15,9	94,8±9,1	<0,05
	2 минута	97,5±13,1	94,1±9,8	>0,05	95,6±15,3	80,4±6,7	>0,05
	3 минута	89,8±11,6	82,2±7,9	>0,05	92,1±13,4	71,0±3,6	<0,05
САД, мм.рт.ст.	Покой	104,8±6,5	109,1±8,0	>0,05	107,1±10,5	109,9±4,1	>0,05
	1 минута	127,2±11,1	124,8±9,4	>0,05	124,4±15,2	118,1±5,4	<0,05
	2 минута	121,5±16,7	120,7±11,1	>0,05	119,6±13,1	110,2±3,8	<0,05
	3 минута	119,6±11,8	115,7±9,4	>0,05	116,0±10,1	108,6±4,9	<0,05
ДАД, мм.рт.ст.	Покой	67,4±8,3	63,8±3,1	>0,05	68,5±9,1	67,9±3,8	>0,05
	1 минута	65,7±6,3	66,9±4,8	>0,05	64,6±8,7	60,1±3,2	>0,05
	2 минута	64,7±6,4	65,7±4,1	>0,05	62,9±6,1	63,4±2,4	>0,05
	3 минута	63,2±8,1	65,3±5,6	>0,05	60,9±9,1	64,9±7,2	>0,05
ПД, мм.рт.ст.	Покой	39,6±9,6	43,1,6±9,6	>0,05	43,5±11,8	42,8±4,5	>0,05
	1 минута	60,9±15,5	58,6±10,1	>0,05	62,6±13,8	56,1±3,4	<0,05
	2 минута	57,2±13,6	56,4±8,3	>0,05	59,4±14,1	52,1±5,2	>0,05
	3 минута	53,4±12,6	50,4±9,7	>0,05	55,3±14,1	44,8±6,8	<0,05
Время восстановления, мин		7,4±1,5	5,9±1,1	>0,05	6,9±1,3	3,9±0,8	<0,05
Примечание: ЧСС – частота сердечных сокращений, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, ПД – пульсовое давление							

В контрольной группе, несмотря на позитивные изменения, значения ЧСС, САД и ПД к концу 3-й минуты восстановительного периода все еще превышали исходные. К концу эксперимента в обеих группах уменьшилось время восстановления после нагрузки, однако, снижение было более выражено в экспериментальной группе, по сравнению с контрольной. Так, если время восстановления показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой си-

стемы до педагогического эксперимента составляло $7,4 \pm 1,5$ мин и $6,9 \pm 1,3$ мин в контрольной и экспериментальной группе соответственно, то к концу эксперимента эти значения уменьшились в среднем на 20,3% – в контрольной и 43,5% – в экспериментальной группе.

Также, в экспериментальной группе к концу эксперимента увеличился процент студентов с нормотоническим типом реакции на нагрузку (рисунок 1).

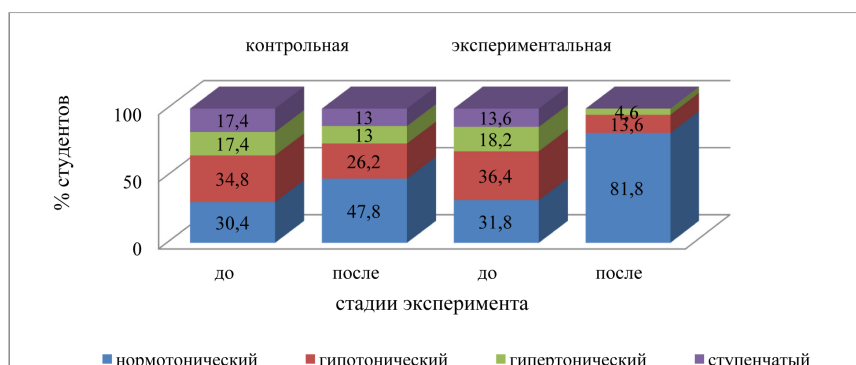


Рисунок 1 – Типы реакции сердечно-сосудистой системы студентов-юношей на нагрузку пробы Мартинэ-Кушелевского до и после эксперимента

В контрольной группе эти изменения были менее выражены. Так, если в начале эксперимента адекватная реакция на нагрузку встречалась у 30,4% студентов контрольной и 31,8% экспериментальной группы, то к концу эксперимента процент таких студентов составлял уже 47,8% и 81,8% в контрольной и экспериментальной группах соответственно. Соответственно выявлено уменьшение числа студентов с неблагоприятной динамикой показателей, характеризующих деятельность сердечно-сосудистой системы в восстановительном периоде. Так, если в начале эксперимента 69,6% студентов контрольной и 68,2% студентов экспериментальной группы имели тот или иной тип неблагоприятной реакции организма на стандартную нагрузку, то к концу эксперимента процент таких обучающихся-

ся снизился до 52,2% и 18,2% в контрольной и экспериментальной группах соответственно.

Выводы. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной индивидуальной оздоровительно-тренировочной программы и положительном влиянии ее на развитие функциональные возможности студентов. Об этом свидетельствует увеличение числа студентов экспериментальной группы с адекватной реакцией на нагрузку и снижение процента обучающихся с неблагоприятной динамикой в восстановительном периоде. Кроме того, на это указывает уменьшение показателей ЧСС как в покое, так и в восстановительном периоде, а также сокращение времени восстановления после нагрузки, которые в контрольной группе были менее выражены и статистически недостоверными.

Литература

- Кузьмина О.И., Лебединский В.Ю., Швачун О.А. Современные технологии педагогического воздействия и новые виды двигательной активности в здоровьесбережении студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 1. – С.14-16.
- Kandyba T.P., Kyslenko D., Yukhno Yu., Zhukevych I., Bondarenko V., Radzievskii R. Improving the physical qualities of students in higher educational establishments of Ukraine on guarg activity via circular training // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – №18(2). – С.1065-1071.

- 3 Yesselbayeva A., Abdykadyrova D., Tverdovskaya G., Otalary S., Alikey A. Formation of students' motorial culture by means of «Rhythmic Gymnastics» // *Asian Social Science*. 2015. – 11(18). 320-325. DOI: 10.5539/ass.v11n18p320.
- 4 Mustedanagić J., Bratić M., Milanović Z., Pantelić S. (2016). The effect of aerobic exercise program on the cardiorespiratory fitness and body composition of female college students // *Physical Education and Sport. Facta universitatis Series*. 29(14). – 145-158. UDC 796.015.57796.012.1:612.1.
- 5 Karavan A.V., Kadyrov R.M. Elective physical education service design course for university students // *Theory and Practice of Physical Culture*. –2019. – №11.– С.54-59.
- 6 Матузов Л. Е. Формирование положительного отношения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, дисс. ... канд.пед.наук. Тюмень, 2003. 179 с.
- 7 Phaswana M., Ramalivhana F.W, Amusa L.O. Body composition and cardiorespiratory endurance profiles of students at the Centre for Bio kinetics, Recreation and Sport Science, University of Venda, South Africa // *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHERD)*. – Supplement. – 2015. –№1(2). – С.401-413.
- 8 Морозова Л. В., Загрядская О. В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // *Управленческое консультирование*. – 2014. №8 (68). [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-gendernyyu-podhod> (дата обращения 09.12.2019)
- 9 Отаралы С.Ж., Жуманова А.С., Байзакова Н.О., Круговых И.И., Аликей А. Исследование динамики уровня здоровья и структуры заболеваемости студентов КазНУ им. аль-Фараби за период с 2009 по 2018 годы // *Теория и методика физической культуры*. – 2019. – №3. – С. 54-60.
- 10 Государственный общеобязательный стандарт высшего образования <http://edu.gov.kz/upload/Files/Gosudarstvennyy%20obshcheobyazatelnyy%20standart%20vysshego%20obrazovaniya.pdf>
- 11 Типовая учебная программа общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для организаций высшего и(или) послевузовского образования. Приказ МОН РК за №603 от 31 октября 2018 года.
- 12 Cooper K.H. (January 1969) *Aerobics*. 14490 (revised ed.). Bantam Books. – 1968. – ISBN 978-0-553-14490-1.
- 13 *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine* (3 ed.) / M.Kent. – Oxford University Press. – 2006. – 612 p. ISBN-13:9780198568506
- 14 Буйкова О.М. Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О.М. Буйкова, Г.И. Булнаева, ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск, 2017. – ИГМУ. – 24 с.

¹Сивохин И.П., ²Марденова Г.Б., ³Андрущишин И.Ф., ³Мустафин С.К.,
²Кенжегулов А.Р.

¹Костанайский государственный педагогический университет, г. Костанай, Казахстан

²Национальный олимпийский комитет, г. Нур-Султан, Казахстан

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

БИОХИМИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРЕАТИНФОСФОКИНАЗЫ У ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ СБОРНОЙ КАЗАХСТАНА

Сивохин Иван Павлович, Марденова Гульдана Базкеновна, Андрущишин Иосиф Францевич, Мустафин Серик Касымович, Кенжегулов Алибек Равхатович.

Биохимические показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов сборной Казахстана

Аннотация. В статье рассматривается актуальность применения в современном спорте биохимического контроля путем диагностики показателей креатинфосфокиназы (КФК), свидетельствующей о степени разрушения мембраны клеток мышечных волокон, и деструктивном влиянии на клеточные структуры при избыточном воздействии физических нагрузок. Исследование тяжелоатлетов (мужчин и женщин) сборной РК показало, что имеющееся в крови количество креатинфосфокиназы не у всех спортсменов соответствует норме, хотя атлеты на тот момент подготовки находились на подходе к пику своей спортивной формы, демонстрируя высокий уровень спортивных результатов. У 67% спортсменов, показатель креатинфосфокиназы у которых не превышал 483 ед./л, наблюдалась адекватная реакция организма на тренировочную нагрузку, что способствовало более успешной подготовке и последующему улучшению результатов на международных соревнованиях. Исследование показало, что биохимический маркер КФК можно рассматривать как информативный индикатор для оценки состояния скелетной мускулатуры спортсмена и организма в целом при воздействии экстремальных тренировочных нагрузок, и для назначения, в случае необходимости, терапевтических процедур по реабилитации и восстановлению организма.

Ключевые слова: элитные тяжелоатлеты, креатинфосфатный механизм энергообеспечения, показатели креатинфосфокиназы, тренировочная нагрузка.

Sivokhin Ivan Pavlovich, Mardenova Guldana Bazkenovna, Andrushchishin Joseph Frantsevich, Mustafin Serik Kasymovich, Kenzhegulov Alibek Ravkhatovich.

Biochemical indicators of creatine phosphokinase in weightlifters of the national team of Kazakhstan

Abstract. The article discusses the relevance of the use of biochemical control in modern sports by diagnosing creatine phosphokinase (CPK) indices, which indicates the degree of destruction of the muscle fiber cell membrane and the destructive effect on cellular structures under excessive exposure to physical stress. A study of weightlifters (men and women) of the national team of the Republic of Kazakhstan showed that the amount of creatine phosphokinase in the blood is not normal for all athletes, although at that time the athletes were on the verge of peak of their athletic form, demonstrating a high level of athletic performance. 67% of athletes whose creatine phosphokinase did not exceed 483 units / l had an adequate reaction of the body to the training load, which contributed to more successful training and subsequent improvement in results at international competitions. The study showed that the KFK biochemical marker can be considered as an informative indicator for assessing the condition of the skeletal muscles of the athlete and the body as a whole under the influence of extreme training loads, and for prescribing, if necessary, therapeutic procedures for the rehabilitation and restoration of the body.

Key words: elite weightlifters, creatine phosphate energy supply mechanism, indicators of creatine phosphokinase, training load.

Сивохин Иван Павлович, Марденова Гульдана Базкеновна, Андрущишин Иосиф Францевич, Мустафин Серик Касымович, Кенжегулов Алибек Равхатович

Қазақстан құрамасының ауыр атлеттеріндегі креатинфосфокиназасының биохимиялық көрсеткіштері

Аңдатпа. Мақалада креатинфосфокиназа (СРК) көрсеткіштерін диагностикалау арқылы қазіргі спортта биохимиялық бақылауды қолданудың өзектілігі талқыланады, бұл бұлшықет талшығының жасуша мембранасының бұзылу дәрежесін және физикалық стресстің шамадан тыс әсерінен жасушалық құрылымдарға деструктивті әсерін көрсетеді. Қазақстан Республикасы ұлттық құрамасының ауыр атлетикасын (ерлер мен әйелдерді) зерттеу қандағы креатинфосфокиназасының мөлшері барлық спортшылар үшін қалыпты емес екенін көрсетті, дегенмен сол кезде спортшылар өздерінің спорттық деңгейінің шыңында тұрған болатын, бұл олардың жоғары спорттық көрсеткіштерін көрсетті.

Креатинфосфокиназа көрсеткіші 483 бірліктен/л-ден аспайтын спортшылардың 67%-да ағзаның жаттығу жүктемесіне барабар реакциясы байқалды, бұл халықаралық жарыстарда табысты дайындық пен нәтижелердің одан әрі жақсаруына ықпал етті. Зерттеу көрсеткендей, КФК биохимиялық маркерін экстремалды жаттығу жүктемелерінің әсері кезінде спортшы мен ағзаның қаңқа бұлшық етінің жағдайын бағалау үшін және қажет болған жағдайда ағзаны оңалту және қалпына келтіру бойынша терапиялық процедураларды тағайындау үшін ақпараттық индикатор ретінде қарастыруға болады.

Түйін сөздер: элиталық ауыр атлетіктер, энергиямен қамтамасыз етудің креатинфосфаты механизмі, креатинфосфокиназасының көрсеткіштері, жаттығу жүктемесі.

Актуальность. Растущая конкуренция в современном спорте предполагает дальнейший поиск принципиально новых и эффективных технологий спортивной подготовки. Для повышения эффективности управления тренировочным процессом в спорте часто используется биохимический контроль, связанный, в частности, с измерением концентрации креатинфосфокиназы в крови спортсмена, по которой оценивают степень разрушения мембраны клеток мышечных волокон [1, с. 279]. Разрушение мембраны клетки сопряжено с чрезмерным накоплением молочной кислоты и ионов водорода. В сочетании с относительно длительным временем их действия в мышечной клетке могут произойти обширные разрушения внутриклеточных структур, которые будут элиминироваться. Повышение концентрации ионов водорода в саркоплазме активизирует процессы перекисного окисления липидов (ПОЛ), что еще больше усиливает процессы разрушения внутриклеточных структур, в том числе и мембран мышечной клетки [1, 2]. Данные процессы являются причиной выхода различных ферментов из клетки, в том числе и КФК, что и отражается на биохимических показателях крови. В данном случае можно вероятно рассматривать концентрацию КФК в крови, как индикатор степени разрушения в мышечных волокнах. Учитывая, какую роль играет креатинфосфокиназа, как катализатор передачи энергии от креатинфосфата при ресинтезе миофибрилярной АТФ [3, 4, 5], можно допустить, что при обширной утечке КФК возможно снижение мощности креатинфосфатных механизмов энергообеспечения и, как следствие, сократительных способностей мышечного волокна.

Важным аспектом, который так же связан с мембраной клетки и, который практически не учитывается в спортивной науке, является тесное взаимодействие полисом (на которых идет синтез белков) с цитоплазматическими мембранами. Научные данные говорят о том, что в лизосомах клетки присутствуют высокоактивные РНК-азы, которые «сразу же после повреждения

клетки начинают разрушать высокополимерную РНК. В результате от полисом остаются только фрагменты» [6, с 155]. Таким образом, синтез белков, в том числе миофибрилл, становится невозможным. В конечном итоге, взаимодействие перечисленных факторов может привести к ухудшению процесса «формирования системно-структурного следа адаптации» [7] к высокоинтенсивной тренировочной нагрузке, что будет работать на понижение суммарной эффективности спортивной подготовки. Данная информация расширяет понимание процессов, происходящих в организме человека при воздействии максимальных тренировочных нагрузок, а также дает определенные возможности для построения более эффективных тренировочных моделей подготовки, которые бы исключали наличие пограничных состояний, когда «адаптогенез может перейти в стадию патогенеза» [7], что приводит к различным травмам и заболеваниям спортсменов. В связи с этим, системный мониторинг биохимических показателей организма позволит получать объективную информацию о состоянии спортсмена и вносить своевременную коррекцию в тренировочный процесс, добиваясь более высоких темпов прироста спортивных результатов.

Цель исследования – изучить величину показателей креатинфосфокиназы в крови у тяжелоатлетов и выявить характер влияния на состояние организма.

Методы исследования. Методы биохимического контроля. Методы математико-статистического анализа.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие тяжелоатлеты (мужчины (12 чел.) и женщины (12 чел.)), которые были членами национальной сборной Республики Казахстан. Большинство спортсменов в разные годы были Чемпионами и призерами Олимпийских игр, чемпионатов мира и Азии.

Обследование спортсменов по определению биохимических маркеров в крови проводилось во время учебно-тренировочного сбора, после

интенсивной физической нагрузки, ночного отдыха (сна), на следующее утро, натошак. Забор крови проводился с использованием 3-компонентной одноразовой безопасной системы (игла, держатель, пробирка) «AVATUB». Венопункция проводилась из локтевой вены. Лабораторные исследования выполнялись на автоматическом биохимическом экспресс-анализаторе «SpotchemSP-4430» (компания ArkrayFactoryInc, страна-производитель Япония), методом сухой химии с использованием твердофазного реагента (многотипные тест-полоски) 2-х типов: мульти- (6 реакционных полей) и монополоски. Простая и быстрая операция позволяет при измерении 3 монополосок и 1 мультиполоски одновременно могут быть взяты 9 анализов, минимальный объем образца (6 количество тестов +38 мкл сыворотки). Для проверки достоверности измерений проводилась калибровка, данный анализатор предоставляет два вида калибровки: калибровка магнитной картой (индикаторной) и калибровка калибратором «SpotchemCalibratorKitBoxA», контроль качества проводился с использованием контрольного материала «SpotchemCalibratorСНЕК». Встроенная компактная центрифуга уменьшает предварительную обработку образцов перед измерением, время выполнения измерения 9 анализов составляет 7 минут.

Исследования выполнялись специалистами комплексной научной группы (КНГ) согласно Программе стандартного лабораторного обследования спортсменов, при содействии Национального олимпийского комитета и Федерации тяжелой атлетики Республики Казахстан.

При лабораторном анализе определялись значения креатинфосфокиназы, единица измерения U/L по системе СИ, Unit/Litre, единиц/литр, (ед./л). Для анализа рассчитывалось также значение креатинфосфокиназы на массу тела. Для обработки данных использовалась программа математико-статистического анализа SPSS. При анализе определялись следующие статистические показатели: среднее групповое – \bar{X} , стандартное отклонение – S . Определялись значения корреляции – r (по Пирсону). Уровень спортивного результата в сумме двоеборья определялся в очках по специальной таблице Синклера, которая позволяет оценить результат на единицу массы тела. Испытуемые тренировались по традиционным программам [8]. Тренировочный процесс проходил в условиях учебно-тренировочного сбора к чемпионатам Азии и мира. Забор крови производился на

пике спортивной формы за 4 недели до главного старта.

Результаты исследования и обсуждение. Значения полученных показателей, отражающих уровень концентрации креатинфосфокиназы (КФК) в крови испытуемых (абсолютные значения и на кг массы тела), а также лучшие результаты спортивного мастерства (в кг и очках) представлены в таблице 1 (мужчины) и таблице 2 (женщины).

Результаты исследования показывают, что испытуемые входили в разные весовые категории, их вес колебался от 55 до 140 кг у мужчин и от 50 до 114 кг у женщин. Среднегрупповой результат в сумме двоеборья составлял у мужчин $\bar{X} = 321,6$ кг; $S = 47,6$, у женщин соответственно $\bar{X} = 216,6$ кг; $S = 24,8$. Среднегрупповой результат в сумме двоеборья, выраженный в очках (таблица Синклера), у спортсменов-мужчин $\bar{X} = 384,1$ очков; $S = 36,4$, у женщин $\bar{X} = 267,9$ очков; $S = 22,2$. Среднегрупповые биохимические показатели креатинфосфокиназы составили у мужчин $\bar{X} = 677,6$ ед./л; $S = 507,8$, у женщин $\bar{X} = 448,3$ ед./л; $S = 501,9$. Среднегрупповые показатели КФК на кг собственного веса были равны у мужчин $\bar{X} = 8,0$ ед./л на кг веса; $S = 5,7$, у женщин $\bar{X} = 6,4$ ед./л на кг веса; $S = 7,8$. Обращает на себя внимание большой разброс значений креатинфосфокиназы у испытуемых от 2000 до 161 ед./л у мужчин и от 2000 до 131 ед./л у женщин. Из расчета на кг массы тела значения КФК составили от 23,5 до 2,6 ед./л/кг у мужчин и от 30,30 до 1,77 ед./л/кг у женщин. Высокая вариативность признака подтверждается значениями стандартных отклонений (S).

Учитывая то обстоятельство, что все испытуемые находились примерно в равных условиях по длительности и величине тренировочной нагрузки, уровню тренированности, качеству питания и фармакологической поддержке, вызывает особый интерес такой значительный разброс показателей КФК. Данный факт свидетельствует о сильных различиях индивидуальной реакции организма на воздействие максимально высоких тренировочных нагрузок. Возможно, на такое расхождение оказывает сильное влияние совокупность неучтенных факторов, которые отражают глубинные процессы на организменном, клеточном, молекулярном уровнях и которые происходят в организме спортсменов в ходе адаптации к тренировочным нагрузкам. Это требует более глубоких исследований с измерением большего набора биохимических маркеров.

Таблица 1 – Показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов-мужчин, n = 12

Испытуемый	Собственный вес, кг	Результат в сумме, кг	Суммарный результат, балл	Креатинфосфокиназа, ед./л	Креатинфосфокиназа, ед./л на кг
Б-в	109	388	398	642	5,89
З-ов	102	380	397	267	2,62
К-в	81	331	385	446	5,51
С-у	140	346	346	663	4,74
С-н	61	280	407	455	7,46
С-ай	96	376	401	1338	13,93
У-в	85	352	398	2000	23,53
Х-и	67	308	412	567	8,46
Ч-й	55	258	417	161	2,93
С-в	67	310	414	406	6,06
О-ко	75	260	318	520	6,93
Т-в	80	270	316	666	8,33
мах	140	388	417	2000	23,53
min	55	258	316	161	2,62
\bar{X}	84,8	321,6	384,1	677,6	8,0
S	23,9	47,6	36,4	507,8	5,7

Таблица 2 – Показатели креатинфосфокиназы у тяжелоатлеток-женщин, n = 12

Испытуемая	Собственный вес, кг	Результат в сумме, кг	Суммарный результат, балл	Креатинфосфокиназа, ед./л	Креатинфосфокиназа, ед./л на кг
А-а	112	245	254	404	3,61
Б-ва	71	215	263	399	5,62
Г-ва	66	225	284	285	4,32
Ж-л	74	200	240	131	1,77
Л-а	71	242	296	178	2,51
М-а Р.	84	228	258	446	5,31
М-аА.	114	240	247	362	3,18
С-а С.	59	218	298	301	5,10
С-а А.	66	226	288	2000	30,30
С-о	71	215	263	186	2,61
С-аС.	66	185	235	205	3,10
А-к	50	160	289	483	9,66
мах	114	245	298	2000	30,30
min	50	160	235	131	1,77
\bar{X}	75,3	216,6	267,9	448,3	6,4
S	19,4	24,8	22,2	501,9	7,8

Представленные данные показывают, что значения КФК у мужчин несколько выше как по абсолютным значениям, так и в пересчете на массу тела. Однако эти различия статистически не достоверны. Таким образом, мы не обнаружили гендерных различий относительно влияния тренировочных нагрузок на организм спортсменов по показателям КФК.

Корреляционный анализ показал, что между собственным весом спортсменов, спортивным результатом в сумме двоеборья в кг и в очках и показателями КФК не обнаружено достоверных взаимосвязей. Таким образом, ни масса тела, ни гендерные различия, ни уровень спортивного результата не влияют на показания КФК. Данный факт можно расценивать как наличие в организме человека высокоинформативного и достаточно независимого биохимического маркера. В нашем исследовании это внутриклеточный фермент креатинфосфокиназа, который точно отражает состояние всей мышечной системы человека или локальных ее участков. Высокие значения КФК могут быть сопряжены со значительным разрушением мышечной ткани в локальных участках мышечных групп и быть причиной получения тяжелых травм опорно-двигательного аппарата спортсменов. Также это может быть связано с относительно небольшими разрушениями, но у относительно большого количества мышечных волокон в тех мышечных группах, которые определяют эффективность двигательного действия в соревновательном упражнении. Это может быть свидетельством того, что в большом объеме мышечной массы ухудшаются процессы восстановления, связанные с угнетением синтеза «нуклеиновых кислот и белков» [7], и как следствие снижаются темпы прироста массы миофибрилл, что непосредственно будет влиять на суммарную эффективность тренировочного процесса по такому критерию, как прирост спортивно-технических показателей спортсменов. При более глубоких исследованиях можно определить оптимальный диапазон значений КФК, при котором спортсмены будут достигать наиболее высоких темпов прироста спортивных результатов в условиях соревновательной и тренировочной деятельности.

Анализ научной литературы показал, что, например, у высококвалифицированных атлетов (мужчины женщины) в спортивном ориентировании значения КФК составили в среднем 475,74 ед. при норме 473-483 ед. [9]. В сравнении с результатами наших исследований видно, что у женщин-тяжелоатлетов значения КФК несколько

ниже (448,33), а у мужчин-тяжелоатлетов, напротив, существенно выше (677,58). Мы сравнили, какой процент спортсменов, принявших участие в нашем исследовании, имеют значения КФК, не превышающие нормативные показатели (483 ед.). Из 24 испытуемых таких спортсменов оказалось 16 человек, или 67%. Именно у такого процента спортсменов наблюдалась адекватная реакция организма на тренировочную нагрузку, и они успешно прошли всю подготовку и смогли показать лучшие результаты на международных соревнованиях. У 8 человек (33%) из выборки значения КФК превышали нормативные значения, а у 3 человек (13%) достигали величины равной 1338 и 2000 ед./л. Данные спортсмены находились в зоне риска, и была высокая вероятность срыва адаптационных систем организма, а также перенапряжения опорно-двигательного аппарата и получения тяжелых травм.

Особый интерес представляет анализ динамики подготовки трех спортсменов, у которых были выявлены самые высокие показатели КФК. Именно у этих спортсменов были выявлены различные клинические проявления в состоянии здоровья.

Первый клинический случай связан с высоким значением КФК 2000 ед./л. У спортсмена наблюдалось значительное повреждение мышечных волокон скелетной мускулатуры в результате травмы верхней конечности (плечевой сустав) и усиление воспалительного процесса. Это потребовало продолжительной реабилитации и лечения. После коррекции тренировочного процесса отмечается уменьшение КФК до 814 ед./л. Однако и после уменьшения КФК отмечено снижение спортивного результата, что не позволило спортсмену выступить на уровне своих возможностей в ответственных соревнованиях.

Второй клинический случай. У спортсмена значение креатинфосфокиназы (КФК) после интенсивной нагрузки во время УТС показал 2000 ед./л. Это свидетельствовало о значительных повреждениях мышечных волокон в скелетной мускулатуре. В ходе врачебного контроля у спортсменки были выявлены серьезные отклонения в здоровье, что привело к необходимости длительной реабилитации и вынужденному прекращению спортивной карьеры.

Третий клинический случай так же связан с высокими показателями КФК (1338 ед./л) у спортсмена. В ходе тренировочного процесса не удалось выполнить коррекцию на понижении физической нагрузки. В результате, через несколько дней спортсмен получил серьезную травму, свя-

занную с повреждением мышц и связок в паховой области и был вынужден прекратить подготовку к ответственным соревнованиям.

Необходимо отметить и такой важный факт, связанный с относительно низкими показателями КФК, как индикаторами оценки сравнительно малой тренировочной нагрузки, которая слабо влияет на внутренние процессы в мышечных клетках, определяющих интенсивность синтеза миофибрилл. Спортсмен при первом тестировании имел низкие показатели КФК (161 ед./л). По решению личного тренера спортсмену был резко увеличен объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Перед чемпионатом мира показатели КФК возросли до 450 ед./л, но не превысили критическую величину. В период подготовки спортсмена наблюдалось существенное повышение темпов прироста спортивного результата. Это позволило спортсмену показать на чемпионате мира свой лучший результат и завоевать медаль в сумме двоеборья в своей весовой категории. Данный пример демонстрирует значимость биохимического контроля для своевременного принятия управленческих решений с целью коррекции тренировочного процесса и повышения его эффективности.

Приведенные примеры из практики подготовки тяжелоатлетов сборной РК подтверждают научные данные о том, что чрезмерно высокие показатели КФК связаны с фактором разрушения мембраны мышечной клетки [1]. Разрушение мембраны запускает внутриклеточные механизмы активации лизосом, которые выделяют специфические ферменты (РНК-за), вызывающие фрагментацию молекул информационной РНК, связанных с рибосомами на которых идет синтез структурных белков, в том числе миофибрилл. Это в свою очередь снижает плотность активных рибосом и как следствие ведет к угнетению интенсивности процесса синтеза белков и уменьшению массы миофибрилл [6]. Это естественно приводит к снижению силы сокращения мышц и снижению спортивного результата.

В ходе проведенного исследования закономерно возник вопрос, насколько возможно, при наличии средств объективного контроля, добиваться построения принципиально новых технологий и моделей тренировочного процесса, направленного на исключение чрезмерного разрушения внутриклеточных структур и мембран мышечных волокон, повышая тем самым эффективность спортивной подготовки. По некоторым данным, высокая концентрация лактата, а также длительное ее пребывание в мышечных клетках

приводит к обширным разрушениям клеточных структур и мембраны клеток. Это ведет к ухудшению процессов восстановления и подавлению синтеза структурных белков, в том числе и миофибрилл [2]. Для устранения побочного эффекта, связанного с чрезмерным накоплением лактата, в тренировке тяжелоатлетов следует выполнять интенсивную нагрузку (80-100%) в пределах 20-25 мин. Упражнение должно выполняться с основными весами в объеме 4-6 подходов с 1-2-кратными повторениями. Затем целесообразно включать паузы пассивного отдыха в течение 15-20 мин. для утилизации молочной кислоты и восстановления креатинфосфатного механизма энергообеспечения [10].

Наибольшее значение для диагностики повреждения мышечной ткани придается изменениям внутриклеточного фермента креатинфосфокиназы в крови. КФК определяется на следующее утро после интенсивной физической нагрузки и ночного отдыха. Высокие значения КФК свидетельствуют о повреждении клеток скелетной мускулатуры миоцитов. Так КФК более 500 ед./л может говорить о недовосстановленности организма спортсмена, более 1000 ед./л о серьезных нарушениях в организме спортсмена, значительном повреждении миоцитов, что способствует снижению работоспособности.

Полученную информацию тренер может использовать для рационального построения тренировочного процесса, установления оптимальных сроков восстановления, а также для оценки соответствия физических нагрузок функциональному состоянию организма, своевременно выявлению признаков перетренированности.

Исследование показало, что биохимический маркер креатинфосфокиназа (КФК) правомерно рассматривать как информативный индикатор для оценки состояния опорно-двигательного аппарата спортсмена и организма в целом при воздействии больших тренировочных нагрузок.

Заключение. Биохимический контроль показателей креатинфосфокиназы является информативным индикатором реакции организма спортсменов на тренировочную нагрузку, и может использоваться для управления учебно-тренировочным процессом в тяжелой атлетике.

Исследование дало возможность получить экспериментальные количественные данные биохимических показателей креатинфосфокиназы у тяжелоатлетов сборной РК в период максимальных нагрузок в условиях учебно-тренировочного сбора. Среднегрупповые показатели КФК составили у мужчин $\bar{X} = 677,6$ ед./л; $S =$

507,8, у женщин $\bar{X} = 448,3$ ед./л; $S = 501,9$. Среднегрупповые показатели КФК на кг собственного веса были равны у мужчин $\bar{X} = 8,0$ ед./л на кг веса; $S = 5,7$, у женщин $\bar{X} = 6,4$ ед./л на кг веса; $S = 7,8$. Высокие показатели КФК можно рассматривать как информативный биомаркер ранней диагностики возникновения патологических состояний у спортсменов, а также своевременно корректировать величину тренировочной нагрузки и назначать терапевтические процедуры для реабилитации организма.

Разработанные алгоритмы обследования спортсменов позволят проводить скрининг заболеваний, формировать группы риска и их развитие, оценить характер и степень воздействия физической нагрузки на организм спортсмена. Динамика клинико-лабораторных показателей,

измеренных в состоянии покоя и после выполненных тренировочных нагрузок, позволяет давать объективное заключение о состоянии систем энергообеспечения, переносимости тренировочных нагрузок, скорости и качестве восстановительных процессов.

Возможности клинической лабораторной диагностики оказывают неоценимую помощь тренеру для выявления и предотвращения синдрома перетренированности. Практическая ценность мониторинга показателей КФК в тренировочном процессе заключается в том, что, используя динамику данного фермента под влиянием физических нагрузок, можно моделировать нагрузки различной направленности, характера, объема и интенсивности, не вызывающие негативных процессов в мышечной ткани.

Литература

- 1 Уилмор Д.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 493 с.
- 2 Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 104 с.
- 3 Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры. – 2-е изд., доп. / С.С. Михайлов. – М.: Советский спорт, 2004. – 220 с.
- 4 Биохимия: учеб. для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 384 с.
- 5 Волков Н.И. Биоэнергетика напряженной мышечной деятельности человека и способы повышения работоспособности спортсменов: автореф. дисс. ... док. биол. наук / Н.И. Волков. – М.: НИИНФ, 1990. – 101 с.
- 6 Иванов И.И., Коровкин Б.Ф., Пинаев Г.П. Биохимия мышц. – М.: Медицина, 1977. – 343 с.
- 7 Меерсон Ф.З., Пшеничникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.
- 8 Сивохин И.П., Скотников В.Ф., Комаров О.Ю., Тапсир М., Федоров А.И., Калашников А.П. Эффективность тренировочной нагрузки алактатной направленности в подготовке элитных тяжелоатлетов // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 3. – С.26-29.
- 9 Исаев А.П., Маматов Э.Э., Савиных Е.Ю., Ненашева А.В. Интегративный анализ функционального и метаболического состояния спортивных ориентировщиков высокой квалификации в условиях концентрированного развития локально-региональной мышечной выносливости. // Вестник ЮУрГУ. Серия «Образование, здравоохранение, физическая культура». – 2014. – Том 14. – № 2. – С. 58-66.
- 10 Сивохин И.П., Агеев О.В., Орехов Л.И., Хлыстов М.С., Ни А.Г. Изменение лактата на тренировочную нагрузку в микроцикле подготовки тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – 2012. – № 2(29). – С. 68-73.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



¹Арганчиева Д.Б., ¹Кудайбергенова С.К., ²Рогалева Л.Н., ³Авсиевич В.Н.

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

²Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина (Институт физической культуры, спорта и молодежной политики), г. Екатеринбург, Россия

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

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ МОТИВАЦИИ И ЛИЧНОСТНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ЮНЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ-ТРИАТЛЕТОВ

Арганчиева Динара Булатовна, Кудайбергенова Сандугаш Кансаровна, Рогалева Людмила Николаевна, Авсиевич Виталий Николаевич

Исследование взаимосвязи мотивации и личностных характеристик юных профессиональных спортсменов-триатлетов

Аннотация. В статье анализируются основные результаты проведенного исследования, целью которого было выявить взаимосвязи между мотивацией и личностными характеристиками юных спортсменов-триатлетов. Проведенное эмпирическое исследование выявило статистически достоверные взаимосвязи между личностными характеристиками спортсменов и мотивационными факторами, ведущими их к достижению поставленной цели. Выявлена положительная корреляция между демонстративностью и удовлетворением стремления к успеху; застреванием и требованием благоприятных социальных условий для спортивной деятельности; возбудимостью и мотивом достижения успеха в спорте. Также установлено, что экзальтированность отрицательно коррелирует с гражданско-патриотическим и спортивно-познавательным мотивами. Полученные данные помогут тренерам и спортивным психологам оценивать психологический потенциал спортсменов, а также использовать опыт проведенных исследований при отборе спортсменов в сборные команды города и страны.

Ключевые слова: мотивация, акцентуация, личностные характеристики, юный спортсмен, триатлон, взаимосвязи.

Arganchiyeva Dinara Bulatovna, Kudaibergenova Sandugash Kansarovna, Rogaleva Liudmila Nikolaevna, Avsiyevich Vitaliy Nikolaevich

A study of connection between motivation and personality of traits of young professional triathletes

Abstract. The article analyses the main results of study focused on finding out relationships between motivation and personality traits of young triathletes. Statistically valid relationships between goal achieving motivational factors and personality traits of athletes have been found by the empirical study. Positive correlation has been found out between the following motivational factors and personality traits: ostentatiousness and satisfying one's desire for success; perseverance and demanding favorable social conditions for the sports activities; excitability and motivation of achieving athletic success. Negative correlation has been established between exaltation and civic patriotic motivational factor as well as athletic informative one. These findings will help coaches and sports psychologists to assess the athletes' psychological potential and select athletes for the city and national teams.

Key words: motivation, accentuation, personality traits, young athletes, triathlon, relationships.

Арганчиева Динара Булатовна, Құдайбергенова Сандуғаш Қансарқызы, Рогалева Людмила Николаевна, Авсиевич Виталий Николаевич

Жас кәсіби триатлет-спортшылардың мотивациясы мен жеке қасиеттерінің байланысын зерттеу

Аңдатпа. Мақалада жүргізілген зерттеудің негізгі нәтижелері талданған, негізгі мақсаты триатлетші жас спортшылардың мотивациясы мен жеке қасиеттері арасындағы байланысты анықтау болды. Эмпирикалық зерттеулер спортшылардың жеке ерекшеліктері мен алға қойған мақсаттарын жүзеге асыруға жетелейтін мотивациялық факторлар арасындағы статистикалық маңызды қатынастарды анықтады. Табысқа деген ұмтылыстың демонстрациясы мен қанағаттануы; спортпен шұғылдану үшін қолайлы әлеуметтік жағдайларды қалдыру және талап ету; спорттағы жетістікке жетелейтін қозғаушы күш арасындағы оң байланыс анықталды. Сонымен қатар шаттанушылықтың азаматтық-патриоттық және спорттық-танымдық мотивтермен кері байланысы болатындығы анықталды. Алынған мәліметтер жаттықтырушылар мен спорт психологтарына спортшылардың психологиялық әлеуетін бағалауға көмектеседі, сонымен қатар жүргізілген зерттеулер спортшыларды қала мен елдің құрама командаларына іріктеу кезінде қолдануға көмектеседі.

Түйін сөздер: мотивация, жеке қасиеттер, темперамент, жас спортшы, триатлон, қарым-қатынас.

Введение. Рост популярности здорового образа жизни и различных способов активного отдыха вызвал повышение интереса к циклическим видам спорта. Поскольку занятия этими видами спорта чаще всего проходят на открытом воздухе, они полезны для здоровья и вызывают массовый интерес, который привел к возникновению любительских международных соревнований по марафонскому бегу и заезду на велосипедах, а также к новым видам циклических видов спорта, как например, триатлону.

В 2000-м году на Олимпиаде в Сиднее прошли первые соревнования по триатлону, с этого момента, он считается олимпийским видом спорта [1].

Триатлон – непрерывное троеборье, олимпийская дистанция которого состоит из трех последовательных этапов соревнований: плавание 1500 м, велосипедная гонка 40 км и марафонский бег 10 км [2, 3]. Спортсмена, специализирующегося в триатлоне, называют триатлонистом или триатлетом [4].

Особое внимание следует обратить подготовке профессиональных триатлетов, потому что в этом виде спорта есть своя специфика [5]. Во-первых, следует учитывать сочетание, на первый взгляд, несовместимых видов циклической деятельности: плавание, велосипедное педалирование и легкоатлетический бег [6], а во-вторых, особенности планирования многолетней подготовки спортсменов в каждом из трех видов циклической деятельности, учитывая важность (1) наиболее благоприятного возраста для вовлечения подростка в тренировочный процесс; (2) времени, необходимого для достижения пика спортивной формы; (3) оптимальных возрастных границ, в которых триатлет показывает наивысшие результаты.

Обобщая результаты исследований [7], можно сказать, что сенситивный возраст для начала занятиями триатлоном составляет от 9 до 12 лет, что соответствует фазе начальной подготовки атлетов. Вторая фаза предварительной базовой подготовки охватывает возраст 13-16 лет и выводит юных триатлетов к третьей фазе – достижению первых больших успехов на соревнованиях с дальнейшей перспективой максимальной реализации индивидуальных возможностей (17-19 лет). Так, группа указанных авторов отмечает, что важной задачей второй фазы является формирование у атлетов-подростков устойчивой мотивации к целенаправленным многолетним занятиям триатлоном.

С точки зрения спортивно-педагогического опыта вопросы формирования мотивации у

юных атлетов были довольно хорошо изучены, но в психологическом аспекте раскрыты недостаточно.

Мы считаем актуальным изучение и дополнение имеющихся исследований в области спорта результатами психологических исследований, а именно данными об особенностях мотивации юных триатлетов и ее взаимосвязи с личностными характеристиками и спортивными достижениями. Важность изучения этих вопросов заключается в том, что именно юный возраст (от 15 до 18 лет) является отправной точкой для начала формирования профессиональной спортивной карьеры в триатлоне не только с физиологической, но и с психологической точек зрения.

В 2015 году в Казахстане была создана Казахстанская Федерация Триатлона, деятельность которой направлена на развитие как любительского, так и профессионального триатлона с целью завоевывать передовые позиции на мировой арене и готовить казахстанских спортсменов для участия в Олимпийских играх [8]. В юниорскую и молодежную сборные команды Республики Казахстан и города Алматы спортсмены приходят в возрасте 15-16 лет (юниорская сборная РК) и 19-22 года – возраст членов молодежной сборной страны. Поскольку состав команд даже взрослой сборной на 90% состоит из молодых спортсменов, важно наряду с физической большее значение уделять психологической подготовке спортсменов. Особенно это критически важно при подготовке к соревнованиям высокого уровня. Выступая за спортивную честь и имидж страны, спортсмены в целом, должны быть личностно-зрелыми, иметь устойчивую мотивацию и психическую надежность с тем, чтобы иметь возможность выигрывать при прочих равных характеристиках физического развития [9, 10] и внести свою лепту в историю Олимпийского образования в Казахстане [11].

Так, юный возраст спортсменов и их реализация в спорте высших достижений на примере триатлона являются отправными точками исследования в данной работе, но не только. Личностные характеристики спортсменов и их мотивация, благодаря которым осуществляется достижение спортивной цели, представляют главный интерес для изучения.

Большое количество исследователей занимались вопросами изучения мотивации и подготовки юных спортсменов к достижению наивысших результатов [12-19]. Например, казахстанские и российские ученые пришли к выводам, что тренерам крайне важно и необходимо

знание того, как управлять мотивацией юных спортсменов в пред- и соревновательный периоды. Получены данные о том, что мотивация занимает важное место в достижении высоких спортивных результатов; использование в тренировочном процессе психологических средств (аутогенная тренировка и др.) для повышения мотивации приводит к повышению показателей физической подготовленности юных спортсменов. Эти и другие данные были подтверждены в экспериментах, проводимых среди легкоатлетов, гребцов, волейболистов и баскетболистов, а также тхэквондистов. При изучении вопросов мотивации юных тяжелоатлетов было выявлено, что важнейшим индикатором предсоревновательного психического состояния является продолжительность соревновательного поединка. Интересным представляется отметить мнение зарубежных авторов [20-22], которые исследовали психологические различия между спортсменами триатлетами и велосипедистами. Они подтвердили, что в триатлоне и велоспорте психологические факторы играют большое значение, при этом, показатели по мотивации и ментальным способностям у триатлетов значимо выше, чем у велосипедистов.

Касательно изучения психологических качеств казахстанских триатлетов, то данных на эту тему в литературе встречается мало. Хотя, по мнению авторов [23], эффективность использования психодиагностики в работе тренеров доказана, так как она позволяет улучшить процесс организации психологической работы с юными спортсменами. Потому мы считаем, что изучение психологических особенностей личности юных спортсменов актуально как для казахстанской спортивной психологии, так и казахстанского триатлона.

Целью данной работы является выявить взаимосвязи между мотивацией, характером личности, спортивной квалификацией и социально-демографическими показателями спортсменов-триатлетов – членов сборных команд Республики Казахстан и города Алматы.

Объектом исследования являются спортсмены-профессионалы, члены сборных юниорской и молодежной команд города Алматы и Республики Казахстан по триатлону.

Предмет исследования: психологические особенности личности юных/молодых профессиональных спортсменов-триатлетов.

Гипотеза. Существует взаимосвязь между мотивацией, личностными характеристиками, социально-демографическими особенностями и

показателями спортивной квалификации юных спортсменов.

Методы и организация исследования. Для проверки гипотезы нами были использованы методы количественной и качественной обработки данных, а также метод статистического анализа, коэффициент корреляции Спирмена. Для проведения научного эксперимента были использованы следующие психологические методики:

Характерологический опросник К. Леонгарда-Шмишека в адаптации Ю.В. Кортневой, (2004) [24], направленный на изучение акцентуаций личности испытуемых.

Опросник «Изучение спортивной мотивации» Р.А. Пилюяна (1984) в модификации Е.Г. Бабушкина (2001) [25]. Методика предназначена для изучения спортсменов высокой квалификации, показывает структуру и содержание спортивной мотивации, изучает факторы, влияющие на успех и спортивный результат.

Методика «Мотивы занятий спортом» А.В. Шаболтаса (1998) в модификации Е.П. Ильина (2000) [25]. Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом.

Методика «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана [26] используется для диагностики чувствительности к стресс-факторам и специальных свойств личности.

Характеристика выборки. Всего в исследовании приняло участие 17 человек, из которых: 10 человек отнесены к возрасту юные (15-18 лет); 7 человек – к возрасту молодые (19-23 года). В состав испытуемых входили 4 девушки; учитывая неравномерное распределение выборки по полу, анализ данных в гендерном аспекте не проводился.

Социально-демографическая и квалификационная характеристика выборки:

Возраст: 15-23 года;

Профессиональный стаж: 0,4-3,5 года;

Спортивная квалификация: 1-ый взрослый разряд; кандидат в мастера спорта; мастер спорта;

Достижения: участие в чемпионатах и кубках города/страны/континента.

Исследование проводилось в декабре 2019 года, в период предсоревновательных сборов обеих команд, на базе Всемирной Академии Бокса (Akbulak Olympic center) Алматинская обл., с. Рыскулова.

Результаты исследования и их обсуждение. С учетом цели, методов и выборки исследования для качественно-количественной обработки результатов были использованы анализ

показателей в группах и корреляционный анализ (г-критерий Спирмена). Подсчет данных проводился с помощью программы SPSS-17. На данном этапе мы выявили значимые статистически достоверные взаимосвязи между социально-демографическими и квалификационными показателями с мотивационными факторами и

личностными качествами. На основании выявленных значений нами были построены корреляционные плеяды.

На рисунке 1 представлена корреляционная плеяда, иллюстрирующая статистически значимые показатели по социально-демографическим и квалификационным показателям спортсменов.

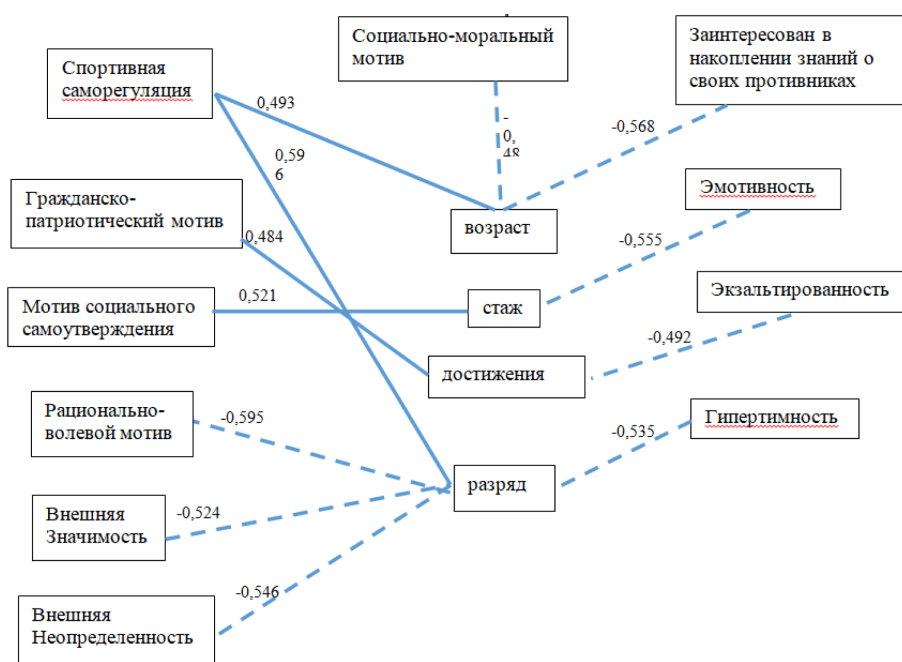


Рисунок 1 – Корреляционная плеяда (Корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,05$))

Анализ плеяды на рисунке 1 следует начинать с рассмотрения корреляционного узла, показывающего взаимосвязь мотивов, компонентов психической надежности и личностных характеристик с квалификационным показателем – спортивный разряд. Существует высокая положительная корреляция между спортивным разрядом и спортивной саморегуляцией (0,596). Этот показатель мы интерпретируем как формирование тем более высокого уровня саморегуляции в тренировочном и соревновательном поведении, чем более высокого разряда достигает триатлет.

Кроме того, спортивный разряд имеет наибольшее количество отрицательно значимых связей: с рационально-волевым мотивом (-0,595), внешней неопределенностью (-0,546), внешней значимостью (-0,524) и гипертимностью (-0,535). Это говорит о том, что, чем выше спортивный разряд, тем менее значимыми в спортивной деятельности спортсмена являются:

– рационально-волевой мотив, который описывается в методике «Мотивы занятий спортом» Е.П. Ильина как желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при сидячей работе. Это подтверждает факт, что испытуемые спортсмены являются профессионалами, а не любителями, и спорт для них работа, а не хобби;

– внешняя неопределенность (неуверенность в оценке внешних условий борьбы) и внешняя значимость (удовлетворение стремления к успеху) – показатели стабильности-помехоустойчивости в методике «Психическая надежность спортсмена» В.Э. Мильмана, которая характеризуется чувствительностью к стрессовым факторам. По данным показателям мы можем утверждать, что чем выше спортивный разряд, тем меньше на спортсмена влияют внешние помехи, то есть спортсмен не подвержен реакции на неожиданные внешние раздражители и сохраняет устойчивое состояние удовлетворенности и стремление к успеху;

– гипертимность – акцентуация личности по методике Леонгарда-Шмишека, которая характеризуется повышенным фоном настроения, жадой деятельности и высокой активностью. Несмотря на то, что в целом, гипертимность следует понимать как показатель энергичности испытуемого в отношении своей деятельности, все же чрезмерная живость характера может привести к легкомысленному отношению к серьезным событиям, например, соревнованиям. Эта взаимосвязь подтверждает, что чем более высокого спортивного разряда достигает спортсмен, тем менее веселым и легкомысленным он становится в отношении своей спортивной карьеры.

Следующий корреляционный узел в данной плеяде возникает вокруг показателя «возраст». Демографический показатель «возраст» имеет больше значимых связей, чем квалификационные показатели «стаж» и «достижения». Аналогично «спортивному разряду» «возраст» имеет положительную значимую взаимосвязь со спортивной саморегуляцией (0,493). Это говорит о том, что чем старше спортсмен, тем лучше он умеет регулировать свои эмоциональные и другие функциональные состояния, а также лучше контролирует поведение во время спортивной деятельности. При этом, в структуре его мотивации в меньшей степени присутствует заинтересованность в накоплении знаний о противниках (-0,568) и социально-моральный мотив (-0,485), характеризующий стремление к успеху своей команды и формирование хороших контактов с тренерами. Получается, что чем старше триатлет, тем больше его внимание обращено на свое внутреннее состояние и спортивную деятель-

ность, а не на окружающих, будь то противники или члены команды.

Показатель «стаж» в профессиональной спортивной деятельности имеет положительную значимую связь с мотивом социального самутверждения (0,521) и отрицательную с такой личностной характеристикой, как эмотивность (-0,555). Это говорит о том, что чем дольше спортсмен профессионал, а не любитель, тем больше его мотивирует стремление проявить себя с позиции достижения личного престижа. Спортсмену важно, чтобы достигаемые им успехи с уважением оценивались знакомыми и зрителями. При этом, более опытный спортсмен становится менее чувствителен в области тонких эмоций.

Показатель «достижения» в профессиональном спорте у триатлетов положительно взаимосвязан с гражданско-патриотическим мотивом (0,484) и отрицательно с такой личностной характеристикой как экзальтированность (-0,492). Значимость положительной корреляции, на наш взгляд, совершенно очевидна: чем выше достижения профессионального спортсмена, выступающего за сборную команду города или страны, тем в большей степени им движет гражданско-патриотический мотив, характеризующий стремление к спортивному совершенствованию. При этом, очевидна и отрицательная корреляция с экзальтированностью, чертой, которую описывают как «большой диапазон эмоциональных состояний» [23]. Экзальтированные личности быстро реагируют на полярные, радостные и печальные события любой степени глубины. Поэтому, экзальтированными чаще называют артистичных натур, но не спортсменов.

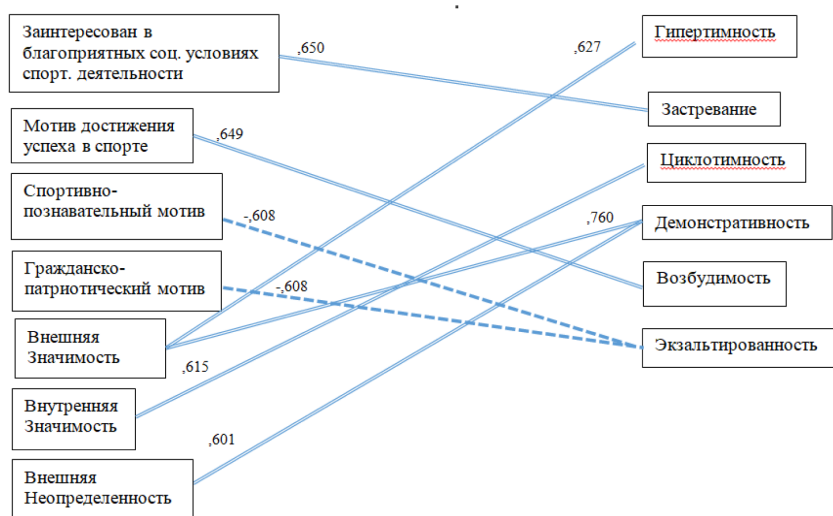


Рисунок 2 – Корреляционная плеяда (Корреляции статистически достоверны ($p \leq 0,01$))

На рисунке 2 представлена корреляционная плеяда, иллюстрирующая самые высокие по значимости статистические показатели взаимосвязей мотивации и личностных характеристик спортсменов-триатлетов.

Анализ плеяды на рисунке 2 показывает, что положительными высокосignификантными статистическими взаимосвязями обладают следующие пары:

– Демонстративность и внешняя значимость (0,760). Эта корреляция имеет самый высокий показатель, а значит является наиболее важной и устойчивой характеристикой у юных и молодых триатлетов. Взаимосвязь показывает, что чем более ярко выражены черты демонстративности у спортсмена – артистизм, умение нравиться и производить впечатление «посмотрите, какой я...», склонность к демонстративному поведению и вытеснению (возможно даже самого факта соревнования), умению внушать к себе чувство симпатии, тем больше он будет стремиться удовлетворить потребность в успехе (показатель внешней значимости, который является одним из компонентов чувствительности к стрессу, по методике «Психическая напряженность спортсмена» В.Э. Мильмана).

– Застревание и мотив заинтересованности в благоприятных социальных условиях спортивной деятельности (0,650). Связь этих двух компонентов говорит о том, что чем более застревающей личностью является спортсмен, тем больше он мотивирован в своей спортивной деятельности комфортными социальными условиями, и этот факт имеет второе место по значимости. Застревающий тип личности характеризуется стойкостью аффекта и долгим переживанием стрессовой ситуации. Наиболее стойкими считаются аффекты эгоистического плана, поэтому говорят об уязвленной гордости, задетом самолюбии, моральном ущербе и т.д. Таких личностей характеризуют как обидчивых, мстительных, склонных к формированию сверхценных идей. Подобное отношение к своему «личному, эгоистичному» тем острее, чем ярче выражена у спортсмена застревающая черта, и тем больше он заинтересован в благоприятных социальных условиях для занятий спортом.

– Возбудимость и мотив достижения успеха в спорте также являются важной по значимости корреляционного показателя (0,649) парой. Возбудимость – это черта характера, проявляющаяся в недостатке управляемости. Поведение личности опирается не столько на логику и разум, сколько на влечения, инстинкты и неконтролируемые побуждения.

Показателями возбудимости считаются готовность действовать, активное поведение и высокий уровень вовлеченности в настоящий момент, что часто называют «без царя в голове». Таким образом, чем более возбудим спортсмен, тем сильнее он будет движим мотивом достижения успеха в спорте, что соответствует стремлению к улучшению личных спортивных результатов [24].

– Гипертимность и внешняя значимость (0,627). Эта зависимость показателей характеризует личность спортсмена, в которой желание удовлетворить стремление к успеху связано с гипертимными чертами характера: приподнятым настроением, жадой деятельности, высокой активностью. Одним из показателей гипертимности считается то, насколько энергично человек отдает себя деятельности (работе, спорту, тренировке).

– Менее значимой среди высоких положительных корреляционных зависимостей выделена взаимосвязь между циклотимностью и внутренней значимостью (0,615). Для циклотимной акцентуации личности характерна смена гипертимичных и дистимичных состояний, когда на передний план выходят то радостные эмоции с жадой деятельности, то подавленность и замедленность реакций. Внутренняя значимость – это одна из составляющих чувствительности к стрессу по методике В.Э. Мильмана [25], которая выражается в том, что спортсмен опасается поражения, падения, боится получить травму. Эти два компонента, имеющие связь, показывают, что в мотивации циклотимного типа личности спортсмена присутствуют сомнения и колебания в настроении из-за опасения получить травму.

– Наиболее низкая среди высоких положительных показателей взаимосвязь существует между демонстративностью и внешней неопределенностью (0,601). Получается, что чем более ярко выражаются демонстративные черты у спортсмена, тем более он не уверен в оценке внешних условий борьбы.

Пунктирными линиями, показывающими взаимосвязь между компонентами в плеяде, обозначается статистически достоверная отрицательная зависимость. Высокие отрицательные значения дает такая акцентуация, как экзальтированность. Экзальтированные личности обладают большим диапазоном эмоций как на положительные, так и на отрицательные события, даже на незначительные. Эти люди тонко чувствуют и ярко переживают, поэтому они часто проявляют любовь к музыке, искусству, религии, природе

и спорту (как шоу). Таким образом, чем сильнее в характере спортсмена выражена экзальтированность, тем меньше его будут побуждать такие мотивы, как: гражданско-патриотический (-0,608) и спортивно-познавательный (-0,608). Данный корреляционный узел указывает, что экзальтированные спортсмены в меньшей степени будут мотивированы выступать за престиж команды, города, страны, а также не будут сильно заинтересованы в изучении вопросов технической и тактической подготовки в тренировке.

Выводы. Подводя итоги по проведенному эксперименту, можно сделать заключение о том, что результаты исследования подтверждают гипотезу о существовании взаимосвязей между мотивацией, личностными характеристиками, социально-демографическими показателями (стаж, возраст, достижения) и спортивной квалификацией (разряд) юных спортсменов-триатлетов. Кроме того, в результате анализа эмпирических данных, выдвинутая гипотеза получила уточнения, позволившие нам сделать следующие выводы.

Спортивный разряд имеет наибольшее количество связей, среди которых все, кроме спортивной саморегуляции, обратные. Чем выше разряд (уровень спортивной квалификации), тем лучшими навыками саморегуляции внутреннего состояния обладает юный триатлет и в большей степени относится к своей спортивной деятельности как профессии. При этом, неуверенность в оценке внешних условий соревнований, удовлетворение стремления к успеху и жажда спортивной деятельности становятся менее значимыми.

Среди социально-демографических показателей, наиболее значимым является возраст. Это говорит о том, что чем старше спортсмен, тем больше он интересен самому себе с точки зрения овладения навыками саморегуляции. При этом ему становятся менее интересны контакты с членами своей команды или информация о противниках. Продолжительность профессионального стажа спортсмена положительно коррелирует с мотивом социального самоутверждения и отри-

цательно с эмотивностью. По мере роста спортивных достижений для юных триатлетов более значимым становится гражданско-патриотический мотив, и при этом в характере меньше проявляется экзальтированность.

Следующий ряд важных выводов показывает связи между конкретными чертами характера личности юных спортсменов-триатлетов только с их мотивационными компонентами. Исходя из полученных результатов, можно делать заключения о том, какие взаимосвязи в личности спортсмена, выбирающего такой вид спорта, как триатлон, являются главными.

Таким образом, значимыми характерологическими качествами юного спортсмена-триатлета являются демонстративность, застревание и возбудимость. Демонстративным спортсменам больше всего важно удовлетворять стремление к успеху и оценивать внешние условия борьбы. Спортсменам с застревающим типом акцентуации важно обеспечить благоприятные социальные условия для спортивной деятельности. Для спортсменов с возбудимым типом личности является актуальным мотив достижения успеха в спорте.

Кроме того, для юных спортсменов-триатлетов важны такие качества характера, как гипертимность и циклотимность. Гипертимам так же, как и демонстративным, но в меньшей степени, необходимо удовлетворять потребность в успехе. Для циклотимов важным является обеспечение спокойствия, получение возможной травмы или поражение.

Экзальтированность имеет обратную зависимость с такими важными для любого спорта мотивами, как гражданско-патриотический и спортивно-познавательный.

Мы надеемся, что полученные результаты исследования будут важны для тренеров и психологов команд, работающих в триатлоне и других циклических видах спорта, так как информация востребована, а исследований на эту тему еще не проводилось. Мы считаем, что наше исследование восполнит этот пробел.

Литература

- 1 Баданина М.С., Аикина Л.И. Олимпийский триатлон // Материалы XXVII Олимпийской научной сессии молодых ученых и студентов Сибири. Олимпийское движение: история и современность. – Омск, 2016. – С. 5-10.
- 2 Корягина Ю.В., Аикин В.А. Факторы результативности в триатлоне: аналитический обзор зарубежной литературы // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2015. – № 3 (6). – С. 7-13.
- 3 Аикин В.А., Корягина Ю.В. Современные аспекты спортивной тренировки в триатлоне за рубежом: научно-методическое пособие. – Омск: СибГУФК, 2015. – С. 23.
- 4 Данилова Е., Архипкина Н., Христофоров А., Лучискенс Т., Вериги Н. Триатлон: теория и практика тренировки. [Электронный ресурс]. – Litres, 2019. – 5 с.

- 5 Арганчиева Д.Б., Рогалева Л.Н. Психологическое сопровождение спортсменов-триатлетов // Российский человек и власть в контексте радикальных изменений в современном мире. Материалы XXI российской научно-практической конференции 2019. – Екатеринбург: Автономная некоммерческая организация «Гуманитарный университет, 2019. – С. 783-786.
- 6 Логинов А.А., Усова Е.А. К вопросу управления тренировочным процессом в триатлоне // Известия ПГПУ. – 2008. – №7 (11). – С. 133-136.
- 7 Водлозеров В.Е. Особенности планирования этапов многолетней спортивной подготовки триатлетов // Педагогика, психология, общество // Материалы международной научной конференции (3 сессия, 20 сентября 2017). – М., 2017. – С. 30-42.
- 8 Казахстанская Федерация Триатлона [Электронный ресурс]. – <https://www.triathlon.org.kz>
- 9 Малыгина Т.П. Психологическая подготовка спортсменов высокого класса к международным соревнованиям // Вестник ТГПИ. – 2009. – №2. – С. 327-331.
- 10 Малкин В.Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – С. 200.
- 11 Андрущишин И.Ф., Бахтиярова С.Ж. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №3 (57). – С. 11-16.
- 12 Терзи М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов // Вестник ЧГПУ. – 2013. – С. 308-314
- 13 Максачук Е.П. Влияние средств повышения мотивации к тренировочным занятиям на физическую подготовленность юных спортсменов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2014. – №9 (115). – С. 186-189.
- 14 Гуляева А.Н., Находкин В.В. Исследование мотивации юных легкоатлетов в предсоревновательном периоде // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2019. – С. 130-132.
- 15 Николаев А.Н. Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов // Изв. Саратов. Ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2017. – Т. 6, вып. 1(21). – С. 69-74.
- 16 Кузьмин Е.Б., Денисенко Ю.П. Педагогические условия формирования спортивной мотивации у юных спортсменов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №2 (31). – С. 61-69.
- 17 Андрущишин И.Ф., Сивохин И.П., Бабушкин Г.Д., Денисенко Ю.П., Гераськин А.А. Психические состояния в соревновательной деятельности тяжелоатлетов // Современные наукоемкие технологии. – 2019. – № 3-1. – С. 88-92.
- 18 Барчукова Г.В. Методика регуляции психических состояний игроков в настольный теннис // Материалы V Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения» (2–5 июня 2009 г.), 2009. – С. 291–295.
- 19 Савинкина А.О., Байковский Ю.В. Проблема предстартовых состояний в отечественных и зарубежных работах // Спортивный психолог. – 2017. – № 3 (46). – С. 37–42.
- 20 Olmedilla A., Torres-Luque G., Garcia-Mas A., Rubio V.J. Ducoing E., Ortega E. Psychological Profiling of Triathlon and Road Cycling Athletes // *Frontiers in Psychology*. Original research. July 2018. V. 9, article 825.
- 21 Abdullah, M.R., Musa, R.M., Maliki, A.B., M.B., Kosni, N.A., and Suppiah, P.K. (2016). Role of psychological factors on the performance of elite soccer players. *J. Phys. Educ. Sport* 16:170. doi: 10.7752/jpes.2016.01027.
- 22 Anderson, R., Hanrahan, S.J., and Mallett, C.J. (2014). Investigating the optimal psychological state for peak performance in Australian elite athletes. *J. App. SportPsychol.* 26, p. 318–333. doi: 10.1080/10413200.2014.88 5915.
- 23 Малкин В.Р., Рогалева Л.Н. Эффективность использования детско-юношеской спортивной психодиагностики в работе тренера школы // Спортивный психолог. – М.: Ассоциация горных гидов, спасателей и промышленных альпинистов, 2018. – С. 68-72.
- 24 Кортнева Ю. Диагностика актуальной проблемы. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004. – 57 с.
- 25 Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом. – Омск: СибГУФК, 2012. – С. 140-171.
- 26 Маришук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко А.Д. Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. – М.: Просвещение, 1984. – С. 106-111.

Жунусов Н.К., Кольев Е.О.

Павлодарский Государственный Педагогический Университет,
г. Павлодар, Казахстан

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНЦИИ У БУДУЩЕГО СПОРТИВНОГО ТРЕНЕРА В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Жунусов Нурлан Кайратович, Кольев Евгений Олегович

Формирование коммуникативной компетенции у будущего спортивного тренера в процессе изучения психолого-педагогических дисциплин

Аннотация. В статье рассмотрена роль психолого-педагогических условий, как одного из важных условий развития коммуникативных способностей у будущего спортивного тренера. Автор определяет ключевые проблемы, влияющие на эффективность деятельности спортивного тренера в современных условиях. В сфере физической культуры и спорта выделены две основные проблемы: состояние и развитие спортивной инфраструктуры и престижность профессии тренера. В условиях нехватки спортивной инфраструктуры, низкого престижа профессии, отсутствия преемственности подготовки, особенно важна эффективность деятельности тренера, которая заключается только в уровне его компетенции, развития коммуникативных способностей, высокого личностного роста. Эффективная интеграция психолого-педагогических наук позволит сформировать развитые коммуникативные способности, которые облегчат овладение педагогической деятельностью, обеспечат развитие качественных личностных характеристик у будущего специалиста физической культуры и спорта.

Ключевые слова: тренер, педагогическая деятельность, компетенция, коммуникативные способности, интеграция психолого-педагогических наук, специалист физической культуры и спорта.

Zhunusov Nurlan, Kolev Eugene

Formation of communicative competence in the future sports trainer in the process of studying psychological and pedagogical disciplines

Abstract. The article considers the role of creating psychological and pedagogical conditions as the main condition for the development of communicative abilities in a future sports coach. The author defines the key problems that affect the effectiveness of a sports coach in modern conditions. In the field of physical culture and sports, two main problems are highlighted: the state and development of sports infrastructure and the prestige of the coach's profession. In conditions of lack of sports infrastructure, low prestige of the profession, lack of continuity of training, the effectiveness of the coach's activity is especially important, which consists only in the level of his competence, development of communication skills, and high personal growth. Effective integration of psychological and pedagogical Sciences will allow you to form developed communication skills that will facilitate the acquisition of pedagogical activity, ensure the development of high-quality personal characteristics of the future specialist of physical culture.

Key words: coach, pedagogical activity; competence; communication skills; integration of psychological and pedagogical Sciences; specialist of physical culture and sports.

Жунусов Нурлан Кайратович, Кольев Евгений Олегович

Психологиялық-педагогикалық пәндерді оқыту барысында болашақ спорттық жаттықтырушыда коммуникативтік құзыреттілікті қалыптастыру

Аңдатпа. Мақалада болашақ спорт жаттықтырушысының коммуникативтік қабілеттерін дамытудың негізгі шарты ретінде психологиялық-педагогикалық жағдайларды құрудың рөлі қарастырылған. Автор қазіргі жағдайда спорт жаттықтырушысы қызметінің тиімділігіне өсер ететін негізгі мәселелерді анықтауға тырысады. Дене шынықтыру және спорт саласында екі негізгі мәселе бөлінген: спорт инфрақұрылымының жағдайы мен дамуы және жаттықтырушы мамандығының беделі. Спорттық инфрақұрылымның жетіспеушілігі, мамандықтың беделінің төмендігі, жаттығулардың үздіксіздігі жағдайында бапкер қызметінің тиімділігі оның құзыреттілік деңгейінде, қарым-қатынас дағдыларын дамытуында және жеке тұлғаның жоғары өсуінде ғана маңызды. Психологиялық-педагогикалық ғылымның тиімді интеграциясы педагогикалық қызметті меңгеруді жеңілдететін дамыған коммуникативтік қабілеттерді қалыптастыруға, болашақ дене шынықтыру және спорт маманының сапалық тұлғалық сипаттамаларын дамытуды қамтамасыз етуге мүмкіндік береді.

Түйін сөздер: жаттықтырушы, педагогикалық қызмет, құзыреттілік, коммуникативтік қабілеттер, психологиялық-педагогикалық ғылымдардың интеграциясы, дене шынықтыру және спорт маманы.

Введение. В научно-методологической литературе коммуникативную компетентность определяют как уровень сформированности личностного и профессионального опыта взаимодействия с окружающими, который требуется у будущего спортивного тренера, чтобы в рамках своих способностей и социального статуса успешно функционировать в сфере физической культуры, спорте и обществе.

Процесс формирования коммуникативной компетентности будущих спортивных тренеров будет эффективным, если в ВУЗах будет создан комплекс психолого-педагогических условий, предполагающих:

- организованное целенаправленное развитие коммуникативной компетентности в тренинговой форме;
- поэтапное теоретическое и практическое овладение коммуникативной компетентностью;
- актуализация потребности в формировании коммуникативной компетентности, как профессионально значимого качества личности.

Основываясь на многочисленных исследованиях ученых и специалистов, таких как М.Я. Виленский, А.А. Дергач, С.Б. Елканов, И.А. Зазюн, Е.П. Кан-Калик, Н.М. Кузьмина, Н.Д. Никандров, С.А. Хазова, А.И. Чучалина и многие другие, в области профессиональной подготовки специалистов, можно сказать о том, что в современном обществе, коммуникативная компетентность является доминантой высшего профессионального образования, в частности в сфере физической культуры и спорта.

Руководствуясь вышеуказанной логикой, **целью настоящего исследования** является раскрытие психолого-педагогических условий, которые способствуют формированию необходимого уровня коммуникативной компетентности будущего специалиста в процессе получения высшего профессионального образования.

Проблема и цель определили задачи, нашедшие отражение в статье:

- разработать и описать модель формирования коммуникативной культуры будущего спортивного тренера;
- определить состояние сформированности коммуникативной компетентности будущего спортивного тренера;
- описать влияние психолого-педагогических условий на формирование коммуникативной компетентности будущего спортивного тренера.

Научная новизна заключается в определении необходимого уровня коммуникативной

компетенции, которую возможно сформировать при интеграции психолого-педагогических дисциплин в процессе обучения специалистов в ВУЗах.

Практическая значимость результатов заключается в разработке диагностической карты определения исходного состояния коммуникативной культуры для разработки программы на основе интеграции психолого-педагогических дисциплин.

В настоящее время в образовании происходит смена приоритетов, становится возможным усиление его социально-ориентированной роли, появляется новый идеал – человека образованного, в виде «человека культуры», человека, обладающего умственной, этической и общественно-духовной культурностью.

Для этого актуально создание в ВУЗах психолого-педагогических условий для формирования коммуникативной компетентности будущего спортивного тренера – специалиста физической культуры и спорта, как ключевой компетентности.

Развитые коммуникативные способности облегчают овладение педагогической деятельностью, а практические занятия развивают педагогические способности. Эффективная деятельность тренера опирается на коммуникативную компетентность.

Ситуация в казахстанском спорте продемонстрировала наличие сбоя практически во всех его элементах – организации, финансировании, управлении, контроле, кадрах, методике, и, как следствие – неутешительные результаты на международных соревнованиях, падение престижа страны, низкий уровень физической культуры населения. В обществе, к сожалению, эта актуальная тема зачастую забывается или рассматривается только в рамках олимпиад и соревнований, без предложения каких-либо действенных решений по исправлению положения дел [3].

Реальное развитие сферы физической культуры и спорта в Казахстане во многом определяет наличие факторов для развития профессиональных и личностных качеств тренера. Без внимания остаются следующие факторы, оказывающие значительное влияние не только на спортивные результаты, но и престижность профессии [3].

Педагогические способности не тождественны только педагогическим знаниям, чем способнее тренер, тем быстрее вырабатываются у него навыки и умения педагогической деятельности [3].

Исходя из требований к знаниям и умениям будущего спортивного тренера, актуальность формирования коммуникативной компетентности определяется двумя аспектами:

1) динамичным характером жизни и профессиональной деятельности, которые требуют наличия таких качеств, как: коммуникабельность, культуры общения, умение быстро вливаться в производственный коллектив, готовность адаптироваться к новым условиям работы, регулировать отношения между людьми в процессе совместной работы;

2) спецификой самой деятельности специалистов физической культуры и спорта, так как они могут осуществлять, как педагогическую деятельность – работая учителями физической культуры и тренерами, так и управленческую и рекреационную [4].

В педагогике и психологии к ведущим признакам педагогической коммуникабельности относят: потребность в общении, его положительная эмоциональная тональность, доминирующее переживание чувства удовлетворения общением, взаимная личностная аттракция (тренера и спортсменов), понимание собеседника, способность устанавливать индивидуальные и групповые контакты, конструктивное разрешение межличностных противоречий, гуманизм общения, эстетика общения [5].

Результаты исследования и их обсуждение. При определении исходного состояния коммуникативной культуры у будущих тренеров

и педагогов – студентов факультета «Физическая культура и спорт» Павлодарского государственного педагогического университета анкетирование и диагностика проходили анонимно. Выборка испытуемых: студентов (100%): 1 курс – 18%; 2 курс – 36%; 3 курс – 27%, 4 курс – 18%.

В диагностике была использована методика исследования «Групповая оценка уровня коммуникативной культуры», где коммуникативная культура включает в себя качества тренера: способность к рефлексии, оценку эмпатийности, общительность, гибкость личности в мышлении, поведении, способность к сотрудничеству, эмоциональная привлекательность, функции влияния, функции организации, функции передачи информации, которая включала следующие методы и тесты:

– тест, позволяющий определить уровень коммуникативной культуры человека на основе методики В.Ф. Ряховского;

– диагностика эффективности педагогических коммуникаций на основе модифицированного варианта анкеты А.А. Леонтьева;

– диагностика коммуникативного контроля по М. Шнайдеру.

Данные методы и тесты позволили диагностировать исходное состояние коммуникативной культуры у будущих тренеров, в рамках которых, исходя из характеристики, присваивались следующие критерии и получена следующая интерпретация результатов, таблица 1.

Таблица 1 – Результаты диагностики исходного состояния коммуникативной культуры

№	Критерии	Уровень 1 низкий	Уровень 2 средний	Уровень 3 высокий
1	Интерактивный критерий (подготовка к выполнению различных видов речевого взаимодействия)	27,27%	27,27%	63,63 %
2	Информативный критерий к владению (подготовка коммуникативных знаний и умений)	0 %	31,81%	68,18 %
3	Лингвистический критерий (подготовка к адекватному использованию языкового материала)	18,18 %	50 %	27,27 %

Результаты показали, что преобладающими являются высокий и средний уровни коммуникативной компетентности будущих спортивных тренеров:

1. Высокий уровень коммуникативной культуры с высокими количеством (от 49 до 30) баллов выявлен у 68,18 % студентов из числа 2-4

курсов. Необходимо отметить, что, в первую очередь, на данную статистику оказывает влияние изучение тех дисциплин, которые направлены на развитие коммуникативной компетентности.

Высокий уровень включает в себя адекватность в оценке собственных возможностей и способностей. При решении различных педагогиче-

ских ситуаций студент находит нестандартные пути решения, т.е. разрешает их самостоятельно. Отличается умением использовать профессиональную речь и прогнозировать результат деятельности. Присуща свобода и независимость в суждениях и поступках. Хорошо развита рефлексивно-исследовательская позиция и педагогическая толерантность в целом.

2. Средний уровень коммуникативной культуры со средним количеством баллов (от 35 до

20) выявлен у 50 % студентов из числа опрошенных.

3. Низкий уровень коммуникативной культуры выявлен у 27,2 % из числа опрошенных.

Третью группу составляют студенты с низким уровнем коммуникативной компетентности. Эти студенты в будущем будут характеризоваться тем, что у них отмечается недостаточный запас профессиональных коммуникативных знаний и умений.



Рисунок 1 – Распределение анкетированных по группам

Проведенный анализ и исследование показали, что в педагогической деятельности такие свойства личности, как общительность и коммуникативная компетентность, коммуникативная культура, ставшие профессионально личностными качествами педагога, могут обеспечить продуктивность педагогического общения.

Диагностика показала, что более 60% опрошенных согласны с тем, что высокий уровень коммуникативной культуры важен для будущего специалиста, ведь организаторские и коммуникативные качества являются важнейшими составляющими эффективности профессиональной деятельности.

Цель, с которой создаются педагогическо-психологические условия, сущностные характеристики планируемого результата, и особенности среды, в которой осуществляется процесс достижения цели, в свою очередь, определяют выбор адекватных психолого-педагогических условий.

В образовании понятие «психолого-педагогические условия» тесно связано с понятием «педагогический процесс», поскольку условия проявляются именно в педагогическом процессе и создаются с целью его оптимизации.

Сам педагогический процесс – это функциональная характеристика педагогической систе-

мы, ведущий фактор ее личностно-развивающего потенциала. Элементами педагогической системы являются: цели и задачи; субъект (преподаватель) и объект-субъект (учащийся), их взаимодействие; условия и принципы построения работы; содержание и организационные формы; средства, способы и методы; контроль и коррекция; результаты и их оценка [2].

Позитивное воздействие педагогического процесса определяется совокупностью «влияния проводимых занятий, их содержания, методики, стиля преподавания, личности преподавателей» [7].

На формирование достаточного уровня коммуникативной культуры будущих тренеров возможно в большей степени при создании необходимых психолого-педагогических условий в процессе обучения в ВУЗе.

В процессе обучения в высшем учебном заведении необходимо наличие следующих качеств у преподавателя:

1) овладение фактическим материалом зависит от ясности и выразительности изложения, от умения тренера преподнести материал обучаемым;

2) степень понимания материала воспитанниками зависит от энергичности тренера и его манеры изложения материала;

3) доброжелательная атмосфера при работе зависит от поведения тренера, который должен умеренно контролировать обучаемых и допускать известную свободу их действий.

Комплекс психолого-педагогических условий должен предполагать:

- организованное целенаправленное развитие коммуникативной компетентности в тренинговой форме;

- поэтапное теоретическое и практическое овладение коммуникативной компетентностью;

- актуализация потребности в формировании коммуникативной компетентности, как профессионально значимого качества личности.

Создание данных условий возможно только в условиях интеграции психолого-педагогических наук, наиболее эффективно развивающих коммуникативные способности будущего спортивного тренера.

Коммуникативно-исполнительское мастерство личности проявляется как два взаимосвязанных и все же относительно самостоятельных умения – умение найти адекватную теме общения коммуникативную структуру, соответствующую цели общения, и умение реализовать коммуникативный замысел непосредственно в общении, то есть продемонстрировать коммуникативно-исполнительскую технику общения.

В коммуникативно-исполнительском мастерстве проявляются навыки эмоционально-психологической саморегуляции, перцептивные и экспрессивные навыки личности.

Реализация коммуникативных компетенций, особенно в деятельности педагога и тренера, требует также знаний, умений и навыков психолого-педагогического характера, которые позволили бы специалисту лучше ориентироваться в социальных ситуациях, определять личностные особенности других людей и выбирать адекватные способы обращения [7].

Структура коммуникативной компетентности будущего спортивного тренера представлена следующими тремя компонентами:

- когнитивный, подразумевающие необходимые знания, умения и навыки эффективного общения;

- лингвистический – культура речи;

- личностный – профессионально-личностные качества.

Исходя из выделенных структурных компонентов, можно определить содержание программы, направленной на формирование коммуникативной компетентности будущего спортивного тренера, как специалиста физической культуры и спорта, которую необходимо строить в рамках системного подхода при условии гармонизации разноуровневых связей интегральной индивидуальности. Данное требование, предъявляемое к профессиональной подготовке специалиста, определило выбор психолого-педагогических дисциплин, наиболее эффективно развивающих коммуникативные способности будущего спортивного тренера, представлено наглядно на схеме:



Рисунок 2 – Программы на основе интеграции психолого-педагогических дисциплин, участвующих в формировании коммуникативных способностей у будущего спортивного тренера

Интеграция дисциплин, отраженных на схеме, предполагает нацеленность каждого блока дисциплин на решение какой-то конкретной задачи и соответственно формированию определенного структурного компонента коммуникативной компетентности специалиста физической культуры и спорта.

Интеграция способствует преодолению «инструктивного обучения», а широкое использование активных методов обучения и саморазвития будет стимулировать формирование коммуникативных качеств будущего специалиста, что связано с созданием индивидуальных образовательных траекторий.

Вывод. Необходимо отметить, что в современных условиях состояния сферы физической культуры и спорта в Казахстане особую роль отводят педагогической и методологической базе создания психолого-педагогических условий формирования личности тренера с универсальными и специализированными компетенциями у будущих спортивных тренеров. Итогом модернизации высшего профессионального образования, стало признание ее многофункциональности в развитии физических, интеллектуальных, эстетических и психологических качеств, что требует от будущего спортивного тренера – вы-

пускника ВУЗа наряду с владением профессиональной компетентностью, социальной мобильности, сформированного высокого уровня адаптивности.

Стандарты высшего профессионального образования должны содержать блок требований к профессиональной подготовленности выпускника высшей школы, который включает в себя знания и умения общепрофессиональных и специальных дисциплин, а также предъявляет требования к уровню коммуникативной культуры, включающей владение государственным и/или русским языком, иностранным языком, также к культуре речи.

Результаты диагностики исходного состояния уровня коммуникативной культуры показали, что большинство студентов обладают достаточным запасом коммуникативных знаний и умений и что уровень сформированности коммуникативной компетентности увеличивается от курса к курсу. Однако эта динамика может объясняться естественным приростом количества и качества знаний, умений и навыков, полученных в результате учебно-образовательной деятельности и педагогической практики, особенно если учитывать тот факт, что некоторые студенты уже начинают работать в сфере физической культуры и спорта.

Литература

- 1 Баженова Ю.А. Становление понятия коммуникативная культура в гуманитарных и общественных науках / Ю.А. Баженова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2016 – С. 33-40.
- 2 Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989 – 75 с.
- 3 Женис Байхожа «Казахстанский спорт: корень неудач – в невнимании к тренерам и инфраструктуре». – интернет-ресурс Central Asia Monitor, – 2018.
- 4 Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растяльников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении: Спецпрактикум по социальной психологии – М.: Издательство МГУ, 1990 – 52 с.
- 5 Мельник Е.В., Силич Е.В., Кухтова Н.В. Психология тренера: теория и практика: Методические рекомендации. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2014 – 58 с.
- 6 Савенкова Л.Г. Воспитание человека в пространстве мира и культуры: Интеграция в педагогике искусства: Монография. – М.: МАГМУ– РАНХиГС, 2014. – 156 с.
- 7 Сурнин Д.И. Формирование коммуникативной компетентности будущих специалистов физической культуры и спорта на основе интеграции психолого-педагогических дисциплин / Д.И. Сурнин // Вектор науки ТГУ № 1 (19) / Томский Государственный Университет. – Томск, 2012. – С. 262-266.
- 8 Столяренко Л.Д., Основы психологии / Л.Д.Столяренко. – Ростов н/Д.: Изд-во Феникс, 2009. – 251 с.
- 9 Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организации тренировки: учебное пособие. – Советский спорт. – 1998. – 284 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



МРНТИ 77.03.05

Бобырева М.М., Пак Т.В., Дёма Е.В.Западно-Казахстанский государственный медицинский университет им. М. Оспанова,
г. Актобе, Казахстан**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ИЗ ИНДИИ И КАЗАХСТАНА, ОБУЧАЮЩИХСЯ В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ЗАПАДНОГО КАЗАХСТАНА**Бобырева Марина Михайловна, Пак Тамара Владимировна, Дёма Елена Владимировна
Сравнительный анализ динамики физической подготовленности студенток из Индии и Казахстана, обучающихся в медицинском университете Западного Казахстана

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы повышения эффективности физического воспитания иностранных студенток, обучающихся в Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова. Целью исследования является обоснование разработки нового формата занятий по физическому воспитанию на основе функционального тренинга. Иностранным студенткам сложно адаптироваться к нашей программе физического воспитания, поскольку у них нет необходимых навыков ни в спортивных играх, ни в циклических видах спорта. Поэтому основным средством для достижения поставленной цели стало применение комплексов простых упражнений, способствующих совершенствованию физических качеств занимающихся. На основе анализа полученных данных авторы пришли к выводу, что необходимо составить и апробировать программу по физическому воспитанию для студенток из Индии. Особое внимание планируется уделить поиску оптимального режима занятий функциональным тренингом с применением средств других систем физического воспитания и элементов видов спорта.

Ключевые слова: функциональный тренинг, кроссфит, медицинский университет, иностранные студентки.

Bobyreva Marina Mikhailovna, Pak Tamara Vladimirovna, Dema Elena Vladimirovna
Comparative analysis of the dynamics of physical fitness of students from India and Kazakhstan studying at the medical University of Western Kazakhstan

Abstract. The article deals with the issues of improving the effectiveness of physical education of foreign students studying at the West Kazakhstan medical University named after Marat Ospanov. The purpose of the study was to justify the development of a new format of physical education classes based on functional training. It is difficult for foreign students to adapt to our physical education program, because they do not have the necessary skills either in sports games or in cyclic sports. Therefore, the main means to achieve this goal was the use of a set of simple exercises that contribute to improving the physical qualities of students. Based on the analysis of the obtained data, the authors came to the conclusion that it is necessary to develop and test a physical education program for students from India. Special attention will be paid to finding the optimal mode of functional training with the use of other systems of physical education and elements of sports.

Key words: functional training, crossfit, medical University, foreign students

Бобырева Марина Михайловна, Пак Тамара Владимировна, Дёма Елена Владимировна
Батыс Қазақстанның медициналық университетінде оқитын Үндістан мен Қазақстан студенттерінің дене шынықтыру дайындығының динамикасын салыстырмалы талдау

Аңдатпа. Мақалада Марат Оспанов атындағы Батыс Қазақстан медицина университетінде оқитын шетелдік студенттердің дене тәрбиесінің тиімділігін арттыру мәселелері қарастырылады. Зерттеудің мақсаты функционалдық тренинг негізінде дене тәрбиесі бойынша жаңа форматты әзірлеуді негіздеу болды. Шетелдік студенттерге біздің дене тәрбиесі бағдарламасына бейімделу қиын, себебі оларда спорттық ойындарда да, спорттың циклдык түрлерінде де қажетті дағдылар жоқ. Сондықтан қойылған мақсатқа жету үшін негізгі құрал шұғылданушылардың физикалық қасиеттерін жетілдіруге ықпал ететін қарапайым жаттығулар кешенін қолдану болды. Алынған мәліметтерді талдау негізінде авторлар Үндістаннан келген студенттерге арналған дене тәрбиесі бағдарламасын жасау және сынақтан өткізу қажет деген қорытындыға келді. Дене тәрбиесінің басқа жүйелерінің құралдары мен спорт түрлерінің элементтерін қолдана отырып, функционалдық тренингпен айналысудың оңтайлы тәртібін іздестіруге ерекше назар аудару жоспарлануда.

Түйін сөздер: функционалдық тренинг, кроссфит, медицина университеті, шетелдік студенттер.

Введение. Увеличение доли иностранных студентов является сейчас одним из приоритетных направлений развития высшего профессионального образования [1-5]. В Западно-Казахстанском медицинском университете имени Марата Оспанова обучается около 260 иностранных студентов, преимущественно из Индии. Естественно, поступив в казахстанский вуз, иностранные граждане из такой далекой страны, отличающиеся культурными ценностями и привычками, иногда с трудом адаптируются. Занятия по физической культуре способствуют более успешной адаптации иностранных студентов в новые условия жизни и обучения [6-11]. Это и совместные занятия, и тренировки в спортивных секциях, и участие в ежегодных соревнованиях по видам спорта.

Исследователи, занимающиеся проблемами физического воспитания иностранных студентов, в частности из Индии, отмечают низкие показатели физических качеств и морфофункционального состояния [12-16].

Существующая программа учебных занятий по физической культуре в высшем учебном заведении включает такие разделы, как спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон), легкая атлетика и лыжная подготовка. Предполагается, что студенты, поступившие на 1 курс, уже имеют минимально необходимую теоретическую и техническую подготовку, поскольку эти виды спорта содержатся в программе школьного образования в Казахстане. Но, у иностранных студентов из Индии, где физическая культура вообще не является обязательным предметом ни начального, ни среднего образования, подобная подготовка отсутствует. В индийских школах физическое воспитание присутствует всего лишь в виде физкультминуток. Занятия спортом есть только в немногочисленных престижных школах, в которых культивируются определенные виды спорта, такие как хоккей на траве, крикет, гольф. Среди студенток, обучающихся в нашем университете, выпускников таких школ не оказалось. В связи с этим, иностранным студентам крайне сложно адаптироваться к отечественной программе физического воспитания, поскольку у них нет ни соответствующих физических навыков, ни теоретических знаний.

Актуальность исследования. Включение комплексов функционального тренинга в занятия по физическому воспитанию иностранных студентов в том же объеме, что и в программе отечественных обучающихся, помогло бы улучшить не только их физические качества, но и

заинтересованность дисциплиной «Физическая культура», поскольку выполнение упражнений кроссфита не требует предварительной подготовки.

Работа выполнялась по плану НИР кафедры физического воспитания ЗКМУ имени Марата Оспанова.

Задачи исследования: разработка эффективной методики физического воспитания для студентов из Индии, обучающихся в ЗКМУ имени Марата Оспанова.

Цель исследования: обоснование разработки нового формата занятий по физическому воспитанию, основанного на вовлечении обучающихся медицинского вуза, в том числе и иностранных, в активные занятия физкультурой и спортом на основе функционального тренинга.

Методы и организация исследования. После предварительных исследований, в сентябре 2018-2019 учебного года, в программу физического воспитания студентов медицинского университета нами была внедрена откорректированная методика применения средств кроссфита или функционального тренинга для факультета «Общая медицина» [17, 18]. Чтобы понять, какие изменения следует еще внести, чтобы использовать программу для иностранных студентов, мы провели педагогический эксперимент.

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания Западно-Казахстанского медицинского университета со студентками 1 курса основной медицинской группы. Для участия в эксперименте были задействованы две группы: первая группа состояла полностью из девушек родом из Индии (n=21), вторая – из студенток, проживающих в Западном регионе Республики Казахстан (n=32). Вторая группа была сформирована с помощью случайной выборки. Возраст испытуемых составил 17-20 лет.

Занятия проводились два раза в неделю в первой половине дня, в промежутке с 9.00 до 12.00. Индианки приходили заниматься во вторник и четверг, казахстанки – с перерывом в один и два дня. Группы не пересекались.

Каждое занятие состояло из вводной части, которая постепенно подготавливала организм к основной деятельности и состояла из простых упражнений в движении и разнообразного бега в темпе чуть ниже среднего. В холодное время года занятия проводились в спортивном зале, и вводная часть состояла из разогревающих движений под музыку среднего темпа. В зависимости от задач занятия и предположительной нагрузки разминка занимала от 10 до 20 минут.

В основной части занятия студенткам предлагалось выполнить один комплекс из 8 упражнений в 3-4 круга. Комплексы менялись каждую неделю, чтобы избежать привыкания к упражнениям. Комплексы были направлены на определенные группы мышц и совершенствование определенных физических качеств. Например, на первой неделе занимающиеся выполняли упражнения, направленные на силу и выносливость мышц рук и мышц пресса, на второй – силу и выносливость ног и мышц спины и т.д. Таким образом, каждая неделя отличалась от предыдущей, и студентки с интересом, хоть и не без труда, выполняли упражнения. Производился замер пульса после каждого круга, и в случае если наступала усталость, перед последним повтором делался небольшой перерыв до 10 минут, во время которого под руководством преподавателя выполнялись упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц. Тренинг занимал до 35 минут занятия. В оставшееся время студентки играли в подвижные или спортивные игры (волейбол, баскетбол, бадминтон), попутно знакомясь с техникой и правилами игр.

Заключительная часть занятия состояла из упражнений, направленных на мелкую моторику кистей рук с помощью специальной пальчиковой гимнастики, совершенствование ловкости с помощью теннисных мячей, а также упражнений, помогающих улучшить равновесие и баланс. Обязательно обсуждалось состояние занимающихся и их ощущения после выполнения комплекса функционального тренинга.

Для исследования эффективности методики нами были выбраны следующие испытания:

– Sit-up – одно из наиболее популярных в спорте базовых упражнений для укрепления мышц живота. Из положения лежа на спине, ко-

лени согнуты, стопы на полу, руки вверх, сесть и коснуться руками стоп;

– Челночный бег 3*10 м – способствует развитию ловкости и взрывной скорости, а также координации движений. Дистанция преодолевается с высокого старта по сигналу с обеганием контрольных флажков, установленных на расстоянии 10 м;

– Бег 20 м – задействует мышцы бедра, икр и ягодиц, развивает скоростно-силовые качества;

– *Burpee* – **уникальное упражнение**, позволяющее задействовать все основные группы мышц одинаково эффективно. Упражнение требует определенного уровня выносливости и силы, именно поэтому оно является своеобразным **маркером физической подготовки**;

– «Сядь и достань» – тест на гибкость. Выполняется в положении сидя. Необходимо, не сгибая колени, потянуться вперед прямыми руками;

– «Kettlebell Swings» (**Махи гирей**) – упражнение кроссфита, эффективное для развития мощности и взрывной силы;

– Прыжки через скакалку – позволяют держать в форме мышцы рук и ног, пресса, улучшают координацию и общую мышечную выносливость. В нашем исследовании прыжки выполнялись непрерывно в течение 1 минуты;

– «Squats» (присед) – задействует мышцы нижней части тела, включая подколенные сухожилия, а также обеспечивает нагрузку на мышцы кора и глубокие мышцы живота и спины.

Почти все испытания направлены на выявление уровня развития выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, а также координации.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе был проведен предварительный анализ в обеих группах, направленный на изучение исходных показателей.

Таблица 1 – Сравнение результатов, показанных студентками ЗКМУ им. М.Оспанова в сентябре 2018 г.

Испытание	Республика Индия (x ± S)	Республика Казахстан (x ± S)	P
«Sit-Up», кол-во раз	38,28±18,1	38,18±17,3	–
Челночный бег 3*10, сек	11,19±1,15	9,65±0,5	0,001
Бег 20 м, сек	5,16±0,51	4,33±0,2	0,001
«Burpee», кол-во раз	15,09±5,3	14,96±6,8	-

«Сядь и достань», см	5,5±8,16	15,03±4,8	0,001
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	98,19±68,8	124,06±55,5	-
«Kettlebell Swings», кол-во раз	35,85±13,6	35,8±19,5	-
«Squats», кол-во раз	64,76±23,5	78,03±51,2	-

Если сравнить результативность индианок с нашими девушками, то казахстанки оказались изначально сильнее в таких испытаниях, как: челночный бег 3*10м на 13,7% ($P \leq 0,001$), бег 20 м

на 16,1% ($P \leq 0,001$), «сядь и достань» на 173,2% ($P \leq 0,001$). По остальным испытаниям достоверных отличий не обнаружено. Второй срез был проведен в апреле 2019 года по тем же показателям.

Таблица 2 – Сравнение результатов, показанных студентками из Индии в сентябре 2018 и апреле 2019 г.

Испытание	Республика Индия (сентябрь) (x ± S)	Республика Индия (апрель) (x ± S)	P
«Sit-Up», кол-во раз	38,28±18,1	47,85±28,3	-
Челночный бег 3*10 м, сек	11,19±1,15	10,3±0,8	0,001
Бег 20 м, сек	5,16±0,51	4,56±0,66	0,001
«Вигрее», кол-во раз	15,09±5,3	22,47±8,7	0,001
«Сядь и достань», см	5,5±8,16	3,83±9,22	-
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	98,19±68,8	131,7±142,7	-
«Kettlebell Swings», кол-во раз	35,85±13,6	48,47±21,6	0,01
«Squats», кол-во раз	64,76±23,5	127,3±55,37	0,001

После включения элементов функционального тренинга в каждое занятие по физическому воспитанию индианки отметились достоверным ростом показателей по таким испытаниям, как: челночный бег 3*10, где результат улучшился на 7,9% ($P \leq 0,001$); время в беге на 20 м стало лучше на 11,6% ($P \leq 0,001$); количество повторов «вигрее» увеличилось на 48,9% ($P \leq 0,001$); махов гирей девушки смогли сделать больше на 35,2%; количество приседов также увеличилось на 96,5%, что почти вдвое лучше начального показателя (табл. 2). В тесте «сядь и достань» было зафиксировано ухудшение на 30,3%, хоть и недостоверное. Достоверных изменений не было обнаружено также по «sit-up» и прыжкам через скакалку. Кроме того, в этих испытаниях были наиболее разные по значениям результаты.

Если обратиться к корреляционному анализу, то здесь выявлено следующее:

Результаты в упражнении «вигрее» имели положительную среднюю связь с показателем «sit-up» ($r = 0.58$), отрицательную с челночным бегом 3*10 м ($r = -0.56$), бегом на 20 м ($r = -0.67$) и слабо коррелировали с тестом Прыжки через скакалку за 1 мин ($r = 0.44$). Улучшение скоростно-силовой выносливости зафиксировано по всем этим тестам. По «sit-up» достоверных изменений не произошло, хотя результаты сдвинулись в сторону увеличения.

Высокая положительная связь обнаружена между показателями бег 20 м и челночный бег 3*10 ($r = 0.78$).

Средняя корреляция была зафиксирована между упражнением «squats» и бег 20 м ($r = -0.57$), «вигрее» ($r = 0.59$) и слабая с «sit-up» ($r = 0.47$). Данное упражнение улучшило показатели силы мышц ног, что и отразилось на результатах испытаний. Примечательно, что на начало учебного года «squats» положительно коррелировали

с испытанием «kettlebell swings» ($r = 0.63$), но к весне эта связь исчезла.

Похожая ситуация со связями между показателями прыжков через скакалку за 1 мин и «sit-

up» ($r = 0.65$) и челночный бег $3*10$ ($r = -0.68$). К концу года эти связи совсем ослабли.

В остальных случаях корреляция была незначительной.

Таблица 3 – Сравнение результатов, показанных студентками из Казахстана в сентябре 2018 и апреле 2019 г.

Испытание	Республика Казахстан ($x \pm S$)	Республика Казахстан ($x \pm S$)	P
«Sit-Up», кол-во раз	38,18±17,3	66,8±23,48	0,001
Челночный бег $3*10$ м, сек	9,65±0,5	9,13±0,4	0,001
Бег 20 м, сек	4,33±0,2	4,05±0,25	0,001
«Bурpee», кол-во раз	14,96±6,8	22,78±5,8	0,001
«Сядь и достань», см	15,03±4,8	17,5±4,14	0,001
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	124,06±55,5	161,6±72,21	0,001
«Kettlebell Swings», кол-во раз	35,8±19,5	51,81±23,04	0,001
«Squats», кол-во раз	78,03±51,2	129,6±54,17	0,001

В апреле 2019 года нами был проведен второй срез у девушек, обучающихся на 1 курсе медицинского университета. Как видно из таблицы 3, абсолютно все результаты были улучшены и имели достоверные отличия. Самые серьезные изменения произошли в испытаниях: «sit-up» – 74,9% ($P \leq 0,001$), «squats» – 66,8% ($P \leq 0,001$) и «bурpee» – 52,3% ($P \leq 0,001$). По «kettlebell swings» также произошли значительные изменения – 44,7% ($P \leq 0,001$). Количество прыжков через скакалку увеличилось на 30,25% ($P \leq 0,001$).

На начало года корреляционные связи были более заметны, чем на конец года. Так, высо-

кая взаимосвязь появилась между упражнением «bурpee» и прыжками через скакалку ($r = 0.90$). Также с результатами прыжков через скакалку коррелируют испытания «kettlebell swings» ($r = 0.72$) и «squats» ($r = 0.83$). Результаты в беге 20 м предсказуемо зависят от роста результатов в испытании челночный бег $3*10$ м ($r = 0.64$). Успех в упражнении «Bурpee» зависит от успехов в испытаниях «kettlebell swings» ($r = 0.68$) и «squats» ($r = 0.79$), которые в свою очередь коррелируют между собой ($r = 0.70$). Во время второго среза в апреле у всех произошел положительный сдвиг в результатах (таблица 4).

Таблица 4 – Сравнение результатов, показанных студентками ЗКМУ имени Марата Оспанова в апреле 2019 г.

Испытание	Республика Индия ($x \pm S$)	Республика Казахстан ($x \pm S$)	P
«Sit-Up», кол-во раз	47,85±28,3	66,8±23,48	0,05
Челночный бег $3*10$, сек	10,3±0,8	9,13±0,4	0,001
Бег 20 м, сек	4,56±0,66	4,05±0,25	0,01
«Bурpee», кол-во раз	22,47±8,7	22,78±5,8	-
«Сядь и достань», см	3,83±9,22	17,5±4,14	0,001
Прыжки через скакалку, кол-во раз за 1 мин	131,7±142,7	161,6±72,21	-
«Kettlebell Swings», кол-во раз	48,47±21,6	51,81±23,04	-
«Squats», кол-во раз	127,3±55,37	129,6±54,17	-

Достоверных различий не обнаружено в таких испытаниях как: «burpee», прыжки через скакалку, «kettlebell swings» и «squats».

Большие, чем у индианок приросты в результативности выполнения упражнений были зафиксированы у казахстанок в испытаниях «sit-up» – 28,3% ($P \leq 0,05$), челночный бег 3*10 м – 12,8% ($P \leq 0,001$), Бег 20 м – 12,3% ($P \leq 0,01$) и «сядь и достань» – 78,1% ($P \leq 0,001$). Большая разница в результатах по тесту, измеряющему гибкость, объясняется ухудшением результатов индианок.

Выводы. Согласно результатам эксперимента, обе группы оказались примерно одинаковы, кроме результатов бега на 20 м, челночного бега и гибкости. Индианки без прохождения предмета «Физическая культура» в школе имеют такие же показатели выносливости, силы и скоростно-силовых качеств, как и казахстанки. Можно сделать вывод, что школьная программа по физической культуре в РК неэффективна и практически не оказывает влияния на физическую подготовленность девушек. Здесь добавляется еще и подготовка к ЕНТ в старших классах за счет уроков физической культуры, отсутствие мотивации и

проведение занятий без разделения по половому признаку, что в период полового созревания становится большой проблемой.

Что касается самой методики, то она вполне применима и достаточна для достоверного роста результатов физической подготовленности студенток как из Казахстана, так и из Индии. Девушки из Индии, обучающиеся в ЗКМУ имени Марата Оспанова, показали неплохой прирост результатов, но все же следует внести небольшие коррективы в программу по физическому воспитанию.

Уделить больше внимания комплексным упражнениям на силу мышц пресса, упражнениям на улучшение гибкости, а также научить индианок прыгать через скакалку. Некоторые девушки не имеют такого навыка, соответственно это повлияло на общий результат испытания. Интересно, что граждане Индии обладают более низкими показателями гибкости, чем предполагалось. Ведь Индия считается родиной йоги, в которой много уделено именно гибкости. Стоит включить элементы йоги в процесс физического воспитания студенток из Индии, что будет лишним и для девушек из Казахстана.

Литература

- 1 Лавров А.А., Степанова Н.Р. Интернационализация образования как направление реализации социальной ответственности учебных заведений // *Современные проблемы науки и образования*. – 2012. – № 5. – С. 161-161.
- 2 Еремеев А.Э., Патласов О.Ю. Опыт международного приграничного сотрудничества в вузах Республики Казахстан // *Ректор вуза*. – 2017. – № 5. – С. 40-47.
- 3 Ящук Т.Ф. Государственная политика Российской Федерации и Республики Казахстан в сфере высшего образования: сравнительно-правовой анализ // *Вестник Омского университета. Серия «Право»*. – 2013. – № 2 (35). – С. 70-74.
- 4 Даирова К.Н., Кишкентаева М., Билялов Д. Современные тенденции развития транснационального образования в мире и их актуальность для развития высшего образования в Казахстане // *Вестник Национальной Академии РК*. – 2012. – № 4. – С. 63-69.
- 5 Тесленко А.Н. и др. Двудипломное образование в Казахстане как условие академической мобильности студентов и преподавателей // *Социологические исследования*. – 2017. – Т. 6. – № 6. – С. 138-142.
- 6 Груцяк Н.Б., Груцяк В.И. Физическая культура как мощный фактор, способствующий адаптации иностранных студентов в ВУЗе // *Физическое воспитание студентов*. – 2010. – № 2. – С. 37-39.
- 7 Ушакова И.А., Мандриков В.Б. Здоровьесбережение – необходимое условие успешного профессионального обучения иностранных студентов-медиков // *Вестник ВолГМУ*. – 2010. – № 4 (36). – С. 22-24.
- 8 Kolokol'tsev M.M., Ambartsumyan R.A., Vlasov E.A. Efficiency of Extended Motor Mode in Physical Education of Female Foreign Students // *Theory and Practice of Physical Culture*. – 2014. – № 6. – P. 6.
- 9 Ушакова И.А. Особенности процесса адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении // *Теория и практика общественного развития*. – 2015. – № 1. – С.18-20.
- 10 Миронова И.А. Оценка, прогнозирование и коррекция адаптации иностранных студентов к обучению в вузах России: диссертация ... кандидата биологических наук: 14.00.17.– Волгоград, 2000. – 124 с.
- 11 Кондратьева М.Н., Ишекова Н.И. Физическое состояние российских и индийских студентов, обучающихся в медицинском вузе // *Экология человека*. – 2012. – № 1. – С. 23-28.
- 12 Гайнуллин Р.А., Акинйеми С. Физическая подготовленность, морфофункциональное состояние и пищевой статус студентов(ок) Индии, Таджикистана, Нигерии, приехавших на учебу в Башкортостан // *Человек. Спорт. Медицина*. – 2017. – Т. 17. – № 4. – С. 32–40.
- 13 Ушакова И.А. Иностранцы студенты в медицинском вузе России // *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*. – 2015. – С. 186-189.

- 14 Корельская И.Е., Шаренкова Л.А., Мищенко И.В., Варенцова И.А., Черноземов В.Г. Изменение показателей сердечно-сосудистой системы при занятиях физической культурой у русских и индийских студентов 1-го курса в течение учебного года в условиях северного региона // *Современные проблемы науки и образования*. – 2018. – № 5. – С. 164-165.
- 15 Гонсалес С.Е. Особенности психофизической подготовленности иностранных студентов // *Труды молодых ученых*. – 2017 – С. 55-58.
- 16 Колокольцев М.М. Индексная оценка физического развития иностранных студентов, обучающихся в техническом вузе Прибайкалья. – 2016. – №48. – С. 275-279.
- 17 Бобырева М.М., Канапина Р.Б., Дёма Е.В. Внедрение тренировочных комплексов системы функционального тренинга в практику физического воспитания в медицинском вузе // *Медицинский журнал Западного Казахстана*. – 2016. – № 4 (52). – С. 59-62.
- 18 Бобырева М.М., Канапина Р.Б., Дёма Е.В. Кроссфит как оптимальное средство для занятий по физическому воспитанию в медицинском вузе // *Новая наука: От идеи к результату*. – 2015. – № 4. – С. 18-21.

МРНТИ 77.01.01.

^{1,3}Отаралы С.Ж., ²Жуманова А.С., ³Джамалов Д.Д.,
³Курбанов Ш.Ш., ³Кондратенко С.А.

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

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

³Казахский национальный аграрный университет, г. Алматы, Казахстан

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Джамалов Джалал Джамалович, Курбанов Шұхрат Шерипжанович, Кондратенко Светлана Анатольевна

Исследование отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре

Аннотация. В статье представлены результаты исследования отношения студентов к занятиям, проводимым в рамках обязательной программы, также их мотивов, интересов и потребностей в сфере физической культуры. В анонимном анкетировании приняло участие 122 студента 1 курса Казахского национального аграрного университета в возрасте $17,2 \pm 2,4$ лет, среди них 89 – женского и 33 – мужского пола. Студенты высказывали степень согласия или несогласия с 19 утверждениями, при формулировке которых использовалась 5-балльная интервальная шкала Лайкерта. Для выявления различий между переменными высчитывался непараметрический критерий хи-квадрат (χ^2), а достоверность различий между переменными определялся нами по t-критерию Стьюдента при 95% уровне значимости. В результате исследования было выявлено, что только половина респондентов приветствует присутствие обязательных занятий по физическому воспитанию в учебном плане университета. Однако, по мотивам, которыми руководствуются при занятиях физическими упражнениями, а также по предпочитаемым формам и средствам физической культуры, выявлены индивидуальные и гендерные различия. Полученные результаты могут быть использованы преподавателями дисциплины «Физическая культура» при планировании и организации мероприятий по коррекции физического состояния студентов, специалистами в области физической культуры, студентами специальности «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: студенты, анкетирование, отношение к физическим упражнениям, мотивы к занятиям физическими упражнениями, обязательные занятия по физической культуре.

Otaraly Svetlana, Zhumanova Aliya, Dzhamalov Dzhahalal, Kurbanov Shukhrat, Kondratenko Svetlana

Research of students ' attitude to compulsory physical education classes

Abstract. The article presents the results of a study of students ' attitude to classes held within the framework of the mandatory program, as well as their motives, interests and needs in the field of physical culture. 122 1st-year students of the Kazakh national agrarian University aged 17.2 ± 2.4 years took part in the anonymous survey, among them 89 – female and 33 – male. Students expressed a degree of agreement or disagreement with 19 statements that were formulated using the 5-point Likert interval scale. To identify differences between variables, a nonparametric Chi-square test was calculated (χ^2), and the reliability of differences between variables was determined by us using the student's t-test at a 95% significance level. The study found that only half of respondents welcome the presence of mandatory physical education classes in the University curriculum. However, individual and gender differences have been identified based on the motives that guide physical exercise, as well as the preferred forms and means of physical culture. The results obtained can be used by teachers of the discipline «Physical culture» when planning and organizing events to correct the physical condition of students, specialists in the field of physical culture, students of the specialty «Physical culture and sport».

Key words: students, questionnaire, attitude to physical exercise, motivations for physical exercise, mandatory physical education classes.

Отаралы Светлана Жұбатырқызы, Жуманова Алия Султанғалиевна, Джамалов Джалал Джамалович, Курбанов Шұхрат Шерипжанович, Кондратенко Светлана Анатольевна

Міндетті түрде өтетін дене шынықтыру пәнінің сабақтарына студенттердің көзқарасын зерттеу

Аңдатпа. Мақалада міндетті бағдарлама аясында өткізілетін дене шынықтыру сабақтарына студенттердің көзқарасы және дене шынықтыру саласындағы ынталары, қызығушылықтарын зерттеу нәтижесі көрсетілген. Анонимді сауалнамаға $17,2 \pm 2,4$ жастағы Қазақ ұлттық аграрлық университеті 1 курсының 122 студенті қатысты, олардың ішінде 89 – бойжеткен, 33 – бозбала. Сауалнамада студенттер 19 сөйлеммен келісу немесе келіспеу деңгейін білдірді. Бұл сөйлемдерді құрастырғанда Лайкерттің 5 сатылы интервалды бағанасы қолданылды.

Көрсеткіштер арасындағы айырмашылықты анықтау үшін параметрлі емес хи-квадрат (χ^2 критерий) критерийі қолданылды, ал айырмашылық шынайылығының бағалылығы 95% құрайтын Стьюденттің t-критерийі арқылы анықталды. Зерттеу нәтижесі респонденттердің тек жартысы ғана университеттің оқу жоспарына дене шынықтыру пәнінің қосылуын қолдайтыны белгілі болды. Дегенмен, дене жатығулармен айналысу ынталары мен дене шынықтыру тәсілдерін таңдауда гендерлік айырмашылық бар екендігі анықталды. Алынған нәтижелер студенттердің дене дайындығын түзеумен байланысты іс-шараларды жоспарлап ұйымдастыру барысында «Дене шынықтыру» пәні оқытушыларымен және «Дене шынықтыру және спорт» мамандығы студенттерімен қолданылуы мүмкін.

Түйін сөздер: студенттер, сауалнама жүргізу, студенттердің жатығуларға деген көзқарасы, дене жатығуларымен айналысуға деген ынталар, дене шынықтырумен айналысудың міндетті түрде өтетін сабақтары.

Актуальность исследования. Характерными особенностями периода обучения в вузе являются информационные перегрузки, изменение образа жизни, недостаток свободного времени, необходимость адаптироваться к новым материальным и бытовым условиям, выстраивать отношения в новой образовательной среде. Эти факторы могут привести к возникновению различных психо-вегетативных расстройств и даже депрессивных состояний [1, 2, 3]. Это может сформировать такие проявления деструктивного поведения по отношению к собственному здоровью [4], как физическая инертность, неправильное питание, которые негативно скажутся на здоровье студентов [5]. Сформированные негативные тенденции по отношению к собственному здоровью могут иметь большие последствия в будущем как для самого человека, так и для экономики страны [6, 7].

В связи с этим, необходимым является изучение рисков и барьеров на пути к формированию у студентов установок на ведение здорового стиля жизни. Так, как по мнению авторов [8, 9], привычки, заложенные в студенческие годы, будут определять образ жизни и поведения на всю оставшуюся жизнь [10, 11].

Цель – исследование отношения студентов к обязательным занятиям по физической культуре, а также интересов и мотивов, побуждающих студентов к использованию физических упражнений.

Методы и организация исследования: анализ литературных источников, анкетирование, статистический анализ полученных результатов. Анкетирование было призвано выявить отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в рамках учебного расписания

в университете; мотивов, побуждающих их к выполнению физических упражнений, а также интересов и потребностей студентов в сфере физической культуры. Респондентам предлагалось ответить на 19 суждений, при формулировании которых нами использовалась 5-балльная шкала Лайкерта с распределением ответов в диапазоне от 1 – «абсолютно не согласен» до 5 – «полностью согласен». На заполнение 1-й анкеты в электронном формате каждый студент тратил в среднем 3-5 минут. Были проанализированы ответы 122 студентов 1 курса Казахского национального аграрного университета в возрасте $17,2 \pm 2,4$ лет, среди которых 89 – женского и 33 – мужского пола.

Статистическая обработка полученных в результате исследования данных производилась при помощи пакета статистических программ IBMSPSSStatistics 25 с вычислением абсолютных и процентных частот. Для выявления различий между переменными высчитывался непараметрический критерий хи-квадрат (χ^2), а достоверность различий между переменными определялась нами по t-критерию Стьюдента при 95% уровне значимости.

Анкетирование проводилось при добровольном информированном согласии студентов на участие в исследовании с одобрения Комитета по Этике Казахской Академии спорта и туризма (от 04.09.18 года № 09-01-08-500). Все этические нормы, связанные с участием студентов в исследовании, были соблюдены.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анализа данных исследования нами выявлено, что обязательные занятия в рамках учебного расписания позволили студентам повысить уровень двигательной активности (таблица 1).

Таблица 1 – Распределение ответов студентов на утверждение «Я стал более активнее после поступления в университет», %

Гендерная группа	Вариант ответа				
	1	2	3	4	5
Юноши	-	3,0	15,2	27,3	54,5
Девушки	1,1	2,2	10,2	23,6	62,9
Всего	0,8	2,4	11,5	24,6	60,7
$\chi^2 = 1.347; df - 4; p=0.879$					
Примечание: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – затрудняюсь ответить; 4 – согласен; 5 – полностью согласен					

С таким утверждением согласились около 60% опрошенных студентов. Среди респондентов, полностью согласившихся с таким суждением, было больше студентов-девушек, чем юношей, однако эта разница статистически недостоверна. Данные, представленные в таблице 2, свидетельствуют о том, что только половина

респондентов (50,8%) приветствует присутствие обязательных занятий по физическому воспитанию в учебном плане университета. Процент согласившихся с таким утверждением больше среди студентов-юношей, чем девушек, однако разница между гендерными группами статистически недостоверна.

Таблица 2 – Распределение ответов студентов на вопрос «Ваше отношение к обязательным занятиям по физической культуре»

Утверждение	Гендерная группа	Вариант ответа					Стат. критерий
		1	2	3	4	5	
Считаю, что в программе университета должны быть обязательные занятия по физической культуре	Юноши	6,1	3,0	12,1	12,1	66,7	$\chi^2 = 5,185; df - 4; p=0.263$
	Девушки	5,6	4,5	18,0	27,0	44,9	
	Всего	5,7	4,1	16,4	23,0	50,8	
С нетерпением жду, занятия физическими упражнениями оказывают благоприятное влияние на мое здоровье	Юноши	9,1	3,0	6,1	18,2	63,6	$\chi^2 = 11,686; df - 4; p=0.020$
	Девушки	1,1	7,9	23,6	23,6	43,8	
	Всего	3,2	6,6	18,9	22,1	49,2	
С нетерпением жду, на занятиях формируются знания и умения, которые могут пригодиться в будущей профессиональной деятельности	Юноши	9,1	3,0	18,2	30,3	39,4	$\chi^2 = 1,707; df - 4; p=0.788$
	Девушки	6,7	7,8	22,5	31,5	31,5	
	Всего	7,4	6,6	21,3	31,1	33,6	
С нетерпением жду занятий, есть возможность пообщаться со сверстниками и знакомыми	Юноши	9,1	3,1	33,3	24,2	30,3	$\chi^2 = 1,827; df - 4; p=0.791$
	Девушки	12,4	5,6	23,6	21,3	37,1	
	Всего	11,6	4,9	26,2	22,1	35,2	
С нетерпением жду, занятия спортом модное явление среди молодежи	Юноши	9,1	3,0	18,2	36,4	33,3	$\chi^2 = 2,438; df - 4; p=0,677$
	Девушки	11,2	4,5	22,5	22,5	39,3	
	Всего	10,7	4,1	21,3	26,2	37,7	
С нетерпением жду, на занятиях формируются волевые качества, смелость и настойчивость	Юноши	6,1	6,1	6,1	24,2	57,6	$\chi^2 = 4,380; df - 4; p=0,373$
	Девушки	5,6	9,0	20,2	22,5	42,7	
	Всего	5,7	8,2	16,4	23,0	46,7	

С нетерпением жду, использую любую возможность позаниматься физическими упражнениями	Юноши	6,1	3,0	9,1	27,3	54,5	$\chi^2 = 4,543$; df – 4; p=0,348
	Девушки	6,7	11,2	14,6	31,5	36,0	
	Всего	6,6	9,0	13,1	30,3	41,0	
С нетерпением жду, люблю атмосферу борьбы и соперничество, стараюсь всегда быть победителем	Юноши	3,0	-	6,1	12,1	78,8	$\chi^2 = 8,993$; df – 4; p=0,050
	Девушки	5,6	10,1	13,5	20,2	50,6	
	Всего	4,9	7,4	11,5	18,0	58,2	
Не хочу посещать занятия, не люблю движения	Юноши	54,5	6,1	12,1	12,1	15,2	$\chi^2 = 3,432$; df – 4; p=0,500
	Девушки	39,2	13,5	18,0	16,9	12,4	
	Всего	43,4	11,5	16,4	15,6	13,1	
Не хочу посещать занятия, из-за отрицательного опыта, полученного в школе	Юноши	51,5	15,2	18,2	3,0	12,1	$\chi^2 = 3,318$; df – 4; p=0,526
	Девушки	44,9	12,4	16,9	14,6	11,2	
	Всего	46,7	13,1	17,2	11,5	11,5	
Не хочу посещать занятия, из-за отрицательного отношения к преподавателям	Юноши	66,7	12,1	3,0	6,1	12,1	$\chi^2 = 5,876$; df – 4; p=0,208
	Девушки	57,3	12,4	19,1	2,2	9,0	
	Всего	59,8	12,3	14,8	3,3	9,8	
Вынужден посещать занятия, чтобы получить баллы	Юноши	51,5	-	18,2	12,1	18,2	$\chi^2 = 8,305$; df – 4; p=0,079
	Девушки	31,5	16,8	19,1	14,6	18,0	
	Всего	36,9	12,3	18,9	13,9	18,0	

Примечание: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – затрудняюсь ответить; 4 – согласен; 5 – полностью согласен

Студентами-юношами в большей степени осознается оздоровительный потенциал физических упражнений. Так с высказыванием «Занятия оказывают благоприятное воздействие на мое здоровье» полностью согласились около половины опрошенных, среди них 63,6% юношей и 43,8% девушек, причем разница между гендерными группами была статистически достоверна ($\chi^2 = 11,686$; df=4; p = 0,020) (таблица 2). Профессиональная значимость умений и навыков, приобретенных в процессе занятий по физической культуре, не признается большинством опрошенных студентов. Так, только 33,6% респондентов полностью согласились с таким утверждением, причем выраженных и статистически достоверных различий по данному пункту между гендерными группами выявлено не было. Такая же тенденция выявлена нами при анализе ответов студентов на суждения о коммуникативных и престижных компонентах мотивации к занятиям физическими упражнениями.

В большей степени выражены у студентов эмоциональные мотивы к занятиям физическими упражнениями. Так, 54,5% юношей и 36,0%

девушек выразили полное согласие с суждением «С нетерпением жду, использую любую возможность позаниматься физическими упражнениями», однако эта разница статистически недостоверна. Напротив, выявлена достоверная разница между гендерными группами в соревновательно-конкурентных мотивах к занятиям физическими упражнениями. Так, большинство (78,8%) студентов мужского пола и 50% респондентов женского пола были абсолютно согласны с суждением «С нетерпением жду, люблю атмосферу борьбы и соперничество, стараюсь всегда быть победителем» ($\chi^2 = 8,993$; df – 4; p = 0,050). Следует отметить, что есть группа студентов, отрицательно относящихся к обязательным занятиям физической культурой в рамках учебного расписания. Выборка студентов, которые по тем или иным соображениям не хотят посещать обязательные занятия, составляет 9,0-18,2%, причем в каждом из пунктов процент студентов мужского пола выше, чем женского, однако, эта разница статистически недостоверна (таблица 2). Исключение составляют ответы студентов на суждение «Вынужден посещать занятия, чтобы получить

баллы», по которому абсолютное согласие выразили равное количество респондентов мужского и женского пола. Выявлены также статистиче-

ски достоверные гендерные различия в самостоятельном использовании средств физической культуры в повседневной жизни (таблица 3).

Таблица 3 – Процентное распределение ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли вы самостоятельно физическими упражнениями, если «да», то с какой целью?»

Утверждение	Гендерная группа	Вариант ответа					Стат. критерий
		1	2	3	4	5	
Самостоятельные занятия физическими упражнениями вошли в привычку (я регулярно занимаюсь самостоятельно, в спортивной секции, хожу в тренажерный зал, посещаю фитнес-клуб)	Юноши	3,0	3,0	24,2	21,2	48,6	$\chi^2= 23,57$; $df - 4$; $p=0.000$
	Девушки	32,6	16,9	21,3	13,5	15,7	
	Всего	24,6	13,1	22,1	15,6	24,6	
Стараюсь время от времени находить возможность для самостоятельных занятий, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме	Юноши	-	6,1	6,1	27,2	60,6	$\chi^2= 6,312$; $df - 4$; $p=0,159$
	Девушки	3,4	3,4	19,0	14,6	59,6	
	Всего	2,5	4,1	15,6	18,0	59,8	
Не могу заниматься самостоятельно, мне нужно, чтобы кто-нибудь контролировал меня, проводил инструктаж	Юноши	36,4	21,2	12,1	18,2	12,1	$\chi^2= 1,378$; $df - 4$; $p=0.863$
	Девушки	34,8	16,9	20,2	14,6	13,5	
	Всего	35,2	18,0	18,0	15,6	13,2	

Примечание: 1 – абсолютно не согласен; 2 – не согласен; 3 – затрудняюсь ответить; 4 – согласен; 5 – полностью согласен

Так, 48,6 % юношей и 15,7% девушек высказали абсолютное согласие с утверждением «Самостоятельные занятия физическими упражнениями вошли в привычку (Самостоятельные занятия физическими упражнениями вошли в привычку, я регулярно занимаюсь самостоятельно, в спортивной секции, хожу в тренажерный зал, посещаю фитнес-клуб)». Однако, процент таких студентов небольшой и составляет 24,6% от всего числа респондентов. Тем не менее, в эпизодические занятия физическими упражнениями вовлечено около 60% респондентов обеих гендерных групп. При этом третья часть опро-

шенных студентов не нуждается в контроле со стороны преподавателей и/или инструкторов во время выполнения физических упражнений.

Тем не менее, более трети студентов признались, что не практикуют занятия физическими упражнениями в период каникул. Однако, по данному суждению выявлены достоверные статистические различия между гендерными группами. Так, 66,7% юношей высказали абсолютное согласие на суждение «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в период каникул?», тогда как процент девушек, практикующих занятия физическими упражнениями, составляет 29,2%.

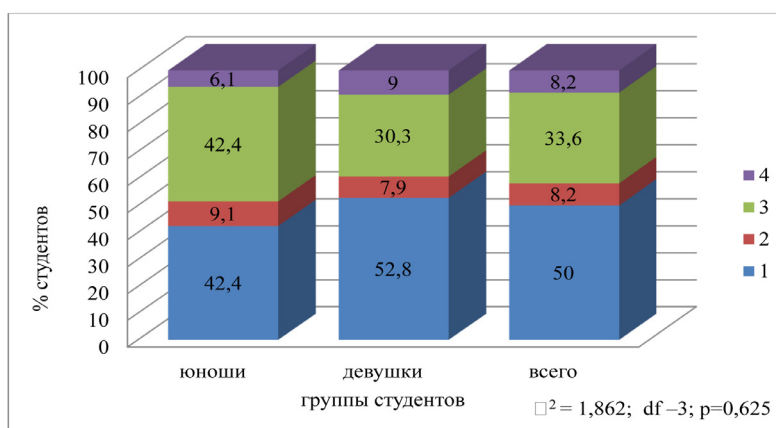
Таблица 4 – Процент распределения ответов студентов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями в период каникул?»

Гендерная группа	Вариант ответа				
	1	2	3	4	5
Юноши	6,1	3,0	3,0	21,2	66,7
Девушки	13,5	9,0	23,6	24,7	29,2
Всего	11,5	7,4	18,0	23,8	39,3

Примечание: $\chi^2 = 16,668$; $df - 4$; $p = 0.002$

Исследования также выявили, что половина опрошенных студентов выбрала самостоятельные занятия в свободное от учебы время в качестве наиболее приемлемой формы занятий физическими упражнениями (рисунок 1). Еще 8,2% студентов (6,1% – мужского и 9% – женского пола) предпочитают занятия физическими упражнениями в свободное время под руководством инструктора. И только третья часть опрошенных студентов, не имея достаточной мотивации для самостоятельных занятий, счи-

тает организованную форму занятий физическими упражнениями наиболее приемлемой для себя. Среди респондентов, выбравших занятия в рамках учебного расписания, больше студентов мужского пола, чем женского. Есть среди опрошенных и студенты (9,1% юношей и 7,9% девушек), которые вообще не считают необходимым использование физических упражнений в повседневной жизни. В целом процент таких студентов составляет 8,2% от общего числа респондентов.

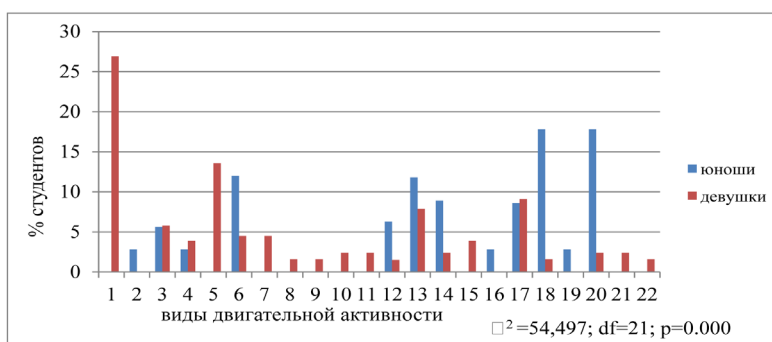


Примечание: 1 – самостоятельные занятия в свободное время; 2 – не занимался бы вообще; 3 – обязательные занятия по расписанию, так как не имею достаточной мотивации для самостоятельных занятий физическими упражнениями; 4 – занятия в свободное время под руководством инструктора.

Рисунок 1 – Распределение ответов студентов на вопрос «Если бы у Вас был выбор, какую форму проведения занятий по физической культуре в университете Вы бы предпочли?»

Выявлены также статистически достоверные различия в интересах и предпочтениях студентов в выборе средств физической культуры (рисунок 2).

Выявлены также статистически достоверные различия в интересах и предпочтениях студентов в выборе средств физической культуры (рисунок 2).



Примечание: 1 – аэробика; 2 – настольный теннис; 3 – шахматы; 4 – атлетическая гимнастика; 5 – волейбол; 6 – баскетбол; 7 – современные оздоровительные системы; 8 – бейсбол; 9 – тоғыз құмалақ; 10 – лыжный спорт; 11 – конькобежный спорт; 12 – гимнастика; 13 – конные виды спорта; 14 – футбол; 15 – активные виды туризма; 16 – плавание, водное поло; 17 – легкая атлетика; 18 – единоборства; 19 – спортивное ориентирование; 20 – бокс; 21 – фехтование; 22 – велосипедный спорт.

Рисунок 2 – Виды двигательной активности, которые предпочитают студенты

Так, юноши традиционно заинтересованы в развитии единоборств (бокс, различные виды борьбы), игровых (настольный теннис, футбол, баскетбол) и водных видов спорта (плавание, водное поло), а также атлетической гимнастики и спортивного ориентирования. Кроме того, студентов-юношей интересуют конные виды спорта. Основную массу студентов-девушек интересуют такие виды двигательной активности как аэробика, волейбол и легкая атлетика. Эти виды активности сегодня доступны для студентов большинства учебных заведений. Однако, только в сфере интересов студентов женского пола находятся популярные на сегодняшний день, но не культивируемые в большинстве вузов виды двигательной активности как современные оздоровительные системы, активные виды туризма, бейсбол, тоғыз құмалақ, зимние виды спорта (лыжный и конькобежный спорт), фехтование и велосипедный спорт.

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

Более половины студентов положительно оценивают возможность включения обязательных занятий в учебное расписание, считая, что они позволяют повысить уровень двигательной активности. В выборе приоритетных мотивов,

побуждающих студентов к посещению занятий по физической культуре, выявлены гендерные различия. Так, для большинства юношей мотивами посещения занятий являются возможность использования оздоровительного и воспитательного потенциала физических упражнений, профессионально значимые и соревновательно-конкурентные мотивы. Опрошенные девушки также высоко ценят соревновательно-конкурентный оздоровительный, воспитательный компоненты мотивации, но не меньшую роль при посещении занятий играют профессиональный, эмоциональный, коммуникативные и престижные установки. Однако, есть среди опрошенных студенты, одинаково считающие основным мотивом посещения обязательных занятий по физическому воспитанию получение необходимых баллов.

Около половины студентов самостоятельно занятия в свободное от учебы время назвали наиболее приемлемой формой занятий физическими упражнениями, обязательные же занятия выбрала только третья часть опрошенных студентов.

В сферу интересов студентов обеих гендерных групп входят не только культивируемые большинством вузов виды двигательной активности, но и ряд других видов спорта.

Литература

- Шагина И.Р. Медико-социальный анализ влияния учебного процесса на состояние здоровья студентов медицинского факультета ВУЗа (по материалам Астраханской области): автореф. ... канд.соц. наук. – Астрахань, 2010. –14 с.
- Graf H.M., Welle P.D. Effective lifestyle habits and coping stress tolerance among college students // *American Journal of Health Education*. – 2014. – №42(2). – С. 96-105. <https://doi.org/10.1080/19325037.2011.10599177>.
- Молодцов С.А., Камаев И.А. Роль факторов риска в образе жизни студентов ПТУ и техникумов, как медико-социальная проблема // *Гуманитарные методы исследования в медицине: состояния и перспективы*. – 2001. – №5(45). – С. 286-290.
- El Ansari W., Stock C., John J., Deeny P., Phillips C., Mabhala A. Health promoting behavior and lifestyle characteristic of students at seven universities in the UK // *Central European Journal of Public Health*. – 2011. – №19(4). – P. 197-204.
- Меерманова И.Б., Койгельдинова Ш.С., Ибраев С.А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях // *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. – 2017. – №2 (часть 2). – С. 193-197.
- Sylvia L.G., Bernstein E.E., Hubbard J.L. (2014) Practical guide to measuring physical activity // *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. – 2014. – №114(2). – P. 199-208.
- Eichorn L., Brune K., Short T., Abraham S.P. (2018) Factors that affect exercise habits of College students // *Journal of Education and Development*. – 2018. – №1. – Vol.2, April. ISSN 2529-7996 E-ISSN 2591-7250. doi:10.20849/jed.v2i1.327.
- Norkus A. Healthy lifestyle in Lithuanian student population: educational diagnostic approach. Summary of Doctoral Dissertation. – 2012. – Šiauliai, Lithuania.
- Barnett N., Clark M., Linkletter C., Loxley M., Rogers M., Ott M. Peer associations for substances use and exercise in a college student social network // *Health Psychology*. – 2013. – №33(10). – С.1134-1142. <https://doi.org/10.1037/a0034687>.
- Juškelienė V., Česnavičienė J. Lietuvos edukologijos universiteto pirmo kurso studentų fizinis aktyvumas ir jį lemiantys veiksniai // *Pedagogika/ Pedagogy*. – 2017. – №128(4). – С.217–231.
- Avsiyevich V.N., Mukhambet Zh.S., Robak I.Y., Chernukha O.V., Zakharchenko N.V. Social implication of sport loads as a motivator for sports activity in the student environment of higher education institution // *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*. – 2021. – Núm. 39. – ISSN 1988-2041. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74629/49294>

FTAMP 77.03.05

¹Умирбекова А.Н., ²Шалабаева Л.И.

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

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

ПСИХИКАЛЫҚ ДАМУЫ ТЕЖЕЛГЕН БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУ КЕЗІНДЕ ҰЙЫМДАСТЫРЫЛҒАН ҰЖЫМДЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫҢ ӘСЕРІ

Умирбекова Акерке Нурланбековна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Психикалық дамуы тежелген балалармен жұмыс істеу кезінде ұйымдастырылған ұжымдық жаттығулардың әсері

Аңдатпа. Мақалада ұжымдық негізде ұйымдастырылған физикалық жаттығулардың физикалық дамуында тежеуі бар балаларға әсері туралы баяндалады. Көптеген зерттеушілер психикалық дамуында тежеуі бар баланың негізгі мінез-құлық ерекшеліктерін төмендегідей негізде екендігін айтқан: жоғары деңгейдегі энергияның жұмсалуы, соның нәтижесінде төмен деңгейдегі жұмыс қабілеттілігі; эмоциялардың кеш пайда болуы, ерік-жігер, іс-әрекеттің, жалпы ақпарат пен ойдың шектеулі болуы; сөз қорының төмендігі, ойын және зияткерлік іс-әрекет біліктілігінің дұрыс қалыптаспауы. Сонымен қатар жалпы мінез-құлық ерекшеліктерімен қатар, түрлі клиникалық этиологиядағы психикалық дамуында тежеуі бар балалардың өзіндік ерекшеліктерін психологиялық зерттеулерде, оқыту мен түзету жұмыстары барысында тіркеу қажеттігі айқын. Балаларды мұндай күйден шығару үшін уақыт, арнайы әдістер мен мұғалім тарапынан жоғары такт қажет. Аталған балалар сыныпта белсенділік танытуы, өзге сынып мүшелерімен бірлескен іс-әрекетке түсіп жұмыс атқаруы туралы айтылған, дегенмен олар лезде шаршап, өзге затқа еліктеп, оқу материалын қабылдай алмауы байқалған, нәтижесінде білім алу үдерісінде бос орын қалуы мүмкін. Физикалық жаттығулар психикалық үдерістерге тікелей әсер етеді. Оның нәтижесінде жылдамдық жоғарылап, қозғалыс бағыты пайда болады. Физикалық жаттығулар қоршаған шынайылықты, кеңістікті, уақытты қабылдау мүмкіндігін дамытады.

Түйін сөздер: психикалық дамуында тежеуі бар балалар, физикалық жаттығулар, сабақ формалары, клиникалық этиология, мұғалім такті.

Umirbekova Akerke Nurlanbekovna, Shalabayeva Laura Ismailbekovna

The impact of organized collective physical exercises when working with children with mental retardation

Abstract. In article it is told about influence of organized collective occupations by physical exercises during the work with children as a delay of mental development. Numerous researches established the following main lines of children with a delay of mental development: the increased exhaustion, result of what low working capacity; immaturity of emotions, will, behavior; limited stock of general information and representations; poor lexicon; not formation of skills of intellectual and game activity. And also along with common features, characteristics which need of account for a psychological research, when training and correctional work is obvious are peculiar to children with a delay of mental development of various clinical etiology. A conclusion of children from such states requires time, special methods and a big step from the teacher. It is noted that sometimes such children actively work in a class and perform tasks together with all students, but are tired soon, begin to distract, cease to perceive a training material therefore in knowledge considerable gaps are formed. Occupations physical exercises have an impact on mental processes. They develop sense of equilibrium, visual feelings (eye estimation). Speed, the direction of movements are learned. Physical exercises develop perception of surrounding reality, space, time.

Key words: children with a delay of mental development, physical exercises, forms of work, a clinical etiology, the teacher's step.

Умирбекова Акерке Нурланбековна, Шалабаева Лаура Исмаилбековна

Влияние организованных коллективных занятий физическими упражнениями при работе с детьми с задержкой психического развития

Аннотация. В статье говорится о влиянии организованных коллективных занятий физическими упражнениями при работе с детьми с задержкой психического развития. Многочисленными исследованиями установлены следующие основные черты детей с задержкой психического развития: повышенная истощаемость, в результате чего низкая работоспособность; незрелость эмоций, воли, поведения; ограниченный запас общих сведений и представлений; бедный словарный запас; несформированность навыков интеллектуальной и игровой деятельности.

А также наряду с общими чертами, детям с задержкой психического развития различной клинической этиологии свойственны характерные особенности, необходимость учета которых в психологическом исследовании, при обучении и коррекционной работе очевидна. Для вывода детей из таких состояний требуется время, особые методы и большой такт со стороны учителя. Отмечается, что иногда такие дети активно работают в классе и выполняют задания вместе со всеми обучающимися, но скоро устают, начинают отвлекаться, перестают воспринимать учебный материал, в результате чего в знаниях образуются значительные пробелы. Занятия физическими упражнениями оказывают влияние на психические процессы. Они развивают чувство равновесия, зрительные ощущения (глазомер). Познаются скорость, направление движений. Физические упражнения развивают восприятие окружающей действительности, пространства, времени.

Ключевые слова: дети с задержкой психического развития, физические упражнения, формы занятий, клиническая этиология, такт учителя.

Кіріспе. Бүгінгі таңда заманауи білім беру жүйесіне қойылатын басты талап, ізгілік бағытындағы тұлғаға-бағдарланған негізде, адамды басты құндылық ретінде танып, тұлғаның жеке дара дамуына бағытталуы аса маңызды. Бұл тұрғыда білім берудің барлық формалары, әдістері, технологиялары нақты мақсат түрінде емес, жалпы білім берудің негізгі міндеттерінің бірі өзін-өзі дамыту мен бейімделу үшін барынша қалыпты жағдай тудыру аясында қарастыру керек. Білім беру нәтижесі тұлғаның өзін-өзі байыту мен сезіне алуына, өз орнын тауып, әлеуметтік ролін анықтауға көмек беруге бағытталуы керек. Еліміздегі инклюзивті білім берудің кең таралуы – ерекше мүмкіндікке ие балалардың қалыпты балалармен қатар білім алуына мүмкіндік жасау, тек қана уақыт талабы ғана емес, ол ҚР заңында көрсетілген бала құқығын қорғау әрекеттерін іске асырылуының айқын көрінісі. Білім берудегі инклюзивті амал білім беруде бала қажеттіліктерін толық негізде қанағаттандырады, баланың жеке ерекшеліктеріне, оқу жетістіктеріне, тіліне, мәдениетіне, психикалық және физикалық мүмкіндіктеріне қарамастан әлеуметтік бейімделуде жетістікке жетуге көмек береді. Қазіргі мемлекеттік білім беру жүйесі ерекше мүмкіндікке ие; бала өз қажеттіліктерін толық негізде іске асыруға ие болады. Ерекше мүмкіндікке ие балаларды әлеуметтік-мәдени және жалпы білім беру ортасына ендіру қазіргі кезде тек базалық пән мұғалімдеріне ғана өзекті болып қоймай, сонымен қатар психолог мамандарға, дене мәдениеті және спорт мұғалімдері үшін ерекше маңыздылыққа ие. Берілген зерттеудің мақсаты ұжымдық негізде ұйымдастырылған жаттығулардың психикалық дамуында тежеуі бар балалармен жұмыс кезінде әсерін анықтау. Зерттеу кезінде аталған мақсатқа қол жеткізу үшін, біз өзімізге бірнеше міндеттерді қоямыз, соның бірі балалар бойындағы психикалық тежелудің клиникалық этиологиясын анықтау, сонымен қатар психикалық дамуында тежелуі

бар балалармен физикалық жаттығулар формасын, сабақтың өзекті әдістерін көрсетуді жөн көреміз.

Зерттеу мақсаты: Физикалық дамыту жаттығулары – дене тәрбиесінде дербес маңызы бар орынға ие, психикалық дамуында тежелуі бар балалардың дамып-жетілуінде аса қажетті болып табылады. Жалпы орта білім беруде дене тәрбиесінің жүйесі – балалардың жалпы денсаулығын нығайтуға, физикалық негізде баланы дене бітімін қалыптастыруға, оқу-тәрбие үдерісінің мақсат-міндеттерін, әдістерін, тәсілдерін, формаларын баланың қалыпты дамуында аса құнды негізде қолдануға бағытталған.

Зерттеу әдістері: психологиялық-педагогикалық әдебиеттерді, ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ресми құжаттар мен ғалымдардың ой пікірлерін саралау. Зерттеу барысында біз төмендегідей негізгі категорияларға анықтама беруге тырыстық. Психикалық дамуында тежеуі бар балалар үшін бірқатар өзіндік ерекшеліктер белгіленген, танымдық, эмоционалды-еріктік іс-әрекеті, мінез-құлықтық және жалпы тұлғалық, олар осы категория балаларының басым бөлігіне тән.

Көптеген зерттеулер нәтижесіне сүйене отырып біз психикалық дамуында тежеуі бар балалар үшін төмендегідей негізгі сапалар белгіленгенін көреміз: тез шаршау, соның нәтижесінде жұмыс деңгейінің төмен болуы, эмоция, ерік, мінез-құлықтың өз жасына сай келмеуі, жалпы ақпарат пен бейнелердің шектеулі қоры, сөздік қорының төмен болуы, ойын және зияткерлік іс-әрекет дағдыларының қалыптаспауы [1].

Баланың қабылдауы тежелумен сипатталады, ойлау жүйесінде сөздік-логикалық операциялармен қиындық туындайды, психикалық дамуында тежелуі бар балаларда есте сақтау түрлеріне зақым келген, есте сақтау үшін қосымша құралдарды қолдану дағдысының болмауы байқалады. Оларға берілген ақпаратты қабылдау мен өңдеу үшін ұзақ уақыт қажет.

Психикалық дамуындағы тежелудің тұрақты формаларында церебральді-органикалық генез кезінде, жұмыс жасау мүмкіндігін бұзылыстарымен шартталған танымдық іс-әрекет бұзылуымен қатар, жеке қызметтердің жеткіліксіз деңгейде қалыптаспауы байқалады: есту, көру, кеңістікті саралау, сөйлеудің сенсорлы және моторлы жағы, ұзақ мерзімді және қысқа мерзімді есте сақтауы [2].

Осы негізде, жалпы қасиеттерімен қатар, психикалық дамуында тежеуі бар түрлі клиникалық этиологиясына сәйкес өзіндік сипаттамалық ерекшеліктері тән, оларды ескеру психологиялық зерттеулер үшін, оқыту мен түзету жұмыстары кезінде аса маңызға ие.

Оқытудағы психикалық дамуында тежелуі бар балалардың психикалық ерекшеліктері [3]:

Оқыту үдерісін ұйымдастыру кезінде психикалық дамуында тежелуі бар балалар үшін көптеген тәжірибелік және зияткерлік міндеттерді шешу өз жасына сәйкес орын алады, олар берілген көмекті дұрыс негізде қабылдап, сурет, әңгіме мәнін түсінеді, қарапайым міндет шарттарын орындап және көптеген тапсырмаларды орындай алады. Сонымен қатар, бұл балаларда танымдық белсенділіктің жеткіліксіздігі көрінеді, ол тез шаршау мен әлсіздікпен бірлесе оқу мен дамуын тежеуі мүмкін. Тез шаршау жұмыс мүмкіндігін жоғалтуға алып келеді, оның нәтижесінде оқушыларда оқу материалын қабылдау мен игеруде қиындық тудырады: олар тапсырма шарттарын, ауызша айтылған сөйлемдерді есте сақтай алмайды, сөздерді ұмытып қалады, жазба жұмыстарында келеңсіз қателіктер жібереді, есептерді шешу орнына қарапайым сандардың орнын ауыстырып қояды, өз әрекеттерінің нәтижелерін бағалай алмайды, олардың қоршаған орта туралы көзқарастары жеткіліксіз деңгейде, тар болады [4].

Балалар тапсырмаға зейін қойып, өз әрекеттерін бірнеше шарттардан тұратын ережеге бағындыра алмайды. Олардың басым бөлігінде ойын уәждері басым болады. Кей кездері олар сыныпта белсенді жұмыс жасап, тапсырмаларды барлық баламен қатар орындайды, бірақ тез шаршап, зейіні бұзылып, оқыту материалын қабылдауы төмендейді, нәтижесінде тапсырмалар дұрыс орындалмай тақырыпты игеру ақсап жатады. Осы негізде, ойлау іс-әрекетінің төмен белсенділігі, талдау, саралау, салыстыру, жалпылау үдерістерінің жеткіліксіздігі, есте сақтау әлсіздігі, зейін тұрақсыздығы назардан тыс қалмайды, сол себепті мұғалімдер ерекше мүмкіндікке ие балаға көмек беру-

ге талпынады, біліміндегі игерілмей қалған тұстарын ескеріп, оның орнын өзге әдістермен толтыруға тырысады: берілген оқу материалын қайта түсіндіреді, қосымша жаттығулар береді, қалыпты баламен салыстырмалы түрде көрнекілікті көп қолданады, олар баланы негізгі оқу материалға бағыттауға арналады, баланы негізгі тақырыптан алшақ тапсырмалардан оқшаулап, олардың зейінін тұрақтандырып жұмысқа шоғырландыруға тырысады [5].

Бұл көрсетілген шаралар жеке оқу деңгейлерінде сапалы нәтижеге алып келеді, уақытша жетістіктерге алып келеді, ол мұғалімге дамуында тежеуі бар оқушылардың оқу материалын баяу қабылдауына жағдай жасайды. Жұмыс деңгейі қалыпты жағдайда психикалық дамуында тежеуі бар балаларда бірқатар олардың іс-әрекеттерінің жағымды жақтары көрінеді, ол көптеген тұлғалық және зияткерлік сапалардың сақталуымен сипатталады. Балалардың мұндай күшті жақтары олар аса көп ми қысымын қажет етпейтін, қалыпты жағымды жағдайда орындалатын қызықты тапсырма кезінде мүмкін болады.

Бала 7-8 жасында қалыпты сабақ режиміне енуі қиын. Олар үшін сабақ уақыты ұзақ мерзімде ойын болады, олар сыныпта тұрып, жүріп, сыныптастарымен сөйлесіп, сұрақ қойып, мұғалімнен бір затты қайта сұрауға бейім болады. Олар шаршаған соң, өз іс-әрекет формасын алмастырады; бірі өте әлсіз бейғам болса, стол бетіне қолын қойып жату, тесіліп терезеге қарау, мұғалім мазасын алмайды. Сабақтан тыс уақытта оқшауланып, өз сыныптастарынан жасырынуға тырысады. Кейбірінде керісінше аса белсенділік байқалады, аса тез қозғалу, сыныпта бейберекет жүгіру көрінеді. Олар үнемі қолындағы затты айналдырып, киімін түртіп, түрлі заттармен ойнайды. Олар тез ренжіп, өз сыныптастарын ренжітіп, аса қатыгездік танытуы мүмкін [6]. Осы жағдайда балаларды аталған күйден шығару үшін, мұғалімге ерекше такт пен әдістер қажет.

Физикалық жаттығулар психикалық үдерістерге жағымды әсер етеді. Олар теңгерім сезімін, көру сезімдерін дамытады. Қозғалысқа бағытталса, шапшаңдық көрсетеді. Физикалық жаттығулар қоршаған шынайылық, кеңістік, уақытты қабылдауын дамытады [7].

Физикалық жаттығуларды жүйелі негізде орындау тез қозғалу, күш, икемділік, еріктілік, кеңістіктік сезімдер туралы бейнелерін, көріністерін жинақтайды. Физикалық жаттығулар адамның психикалық іс-әрекетінің жоғары формасының үдерістерін – ойлау, елестетуді да-

мытады. Шығармашылық елестету үдерісі, мысалы күрделі шарттардан тұратын ойындардан көрінеді.

Зерттеу нәтижелері: Физикалық жаттығулар негізінде ұйымдастырылған ұжымдық тапсырмалар – физикалық мүмкіндіктерді дамытудағы басты фактор, сонымен қатар адамгершілік-еріктік сапаларды дамытады. Физикалық жаттығулар ерікпен тікелей байланысты және оны жетілдірудің негізгі құралы болып табылады [8].

Оның негізінде сабаққа деген саналы және белсенді қатынас оянып, ұжымдағы әрекет ережесін, тапсырманы орындау ретін сақтайды, командалық ойынға қатысады, жарыс кезінде тәртіпке шақырады, өзара көмекке келеді, ұжымдық сана оянып, өзгені демеу, бастамашылдықты дамытады. Физикалық жаттығулар жүйелі негізде орындалса, ұйымдастырушылық, ұқыптылық, тәртіптілік, дұрыс отыру, дұрыс жүру, жеке және қоғамдық тазалықты сақтау, мінез-құлық нормаларын сақтау жүреді [9].

Берілген категория бойынша ауытқуы бар көптеген балаларда теңгерімді ұстау, жүрісті түзеу, өз қозғалыстарын басқару және реттеу мүмкіндігі пайда болады.

Қолданбалы негіздегі жаттығуларды педагогтің орындауы психомоторлы дамудағы бұзылыстарды жоюға әсер етеді, зейінін, қабылдауды,

еріктік сапаларын дамытады, эмоционалды ырғағын көтереді. Мұндай жаттығулар кеңістіктік бағдарды дамытуда ерекше рөлге ие, сонымен қатар көру мен ұжымда жұмыс жасау мүмкіндіктерін арттырады [10].

Бұл балаларда қозғалу кезіндегі басқарудың кемшіліктері, бірінші кезекте нерв-психикалық іс-әрекет бұзылыстарынан көрінеді. Қозғалыс жеңілдеуі мен үнемділігі бұлшықетке берген қысым нормасына сай болады. Қозғалысты басқару мүмкіндігіне деген жаттығулар құндылығы, олар оқушыларды белсенді сана іс-әрекетіне итермелейді: олар қозғалыстың өзін және оның нәтижесін нақты қабылдауы керек, қозғалыс сипаты мен нәтижесі арасында себеп-салдар байланысын орнатады, осының негізінде келесі қозғалыстарын жетілдіруге сәйкес түзетулер енгізеді. Бұл тек қозғалу аппаратының қызметін дамытып қана қоймай, зияттылығы бұзылған балалардың қозғалысын толық ұйымдастыруға маңызды түрде қарап, іске асыруға мүмкіндік береді [11].

Доппен жүргізілетін жаттығулардың әмбебап болуы тек ұсақ моторикаға әсер етіп қоймай, сонымен қатар көру, есту, бұлшықетпен сезу, кеңістік пен күшін дифференциациялау, бұл сапаларсыз жазуды игеру, еңбек, тұрмыс, спорттық дағдыларды дамыту мүмкін емес. Оны біз 1-кестеден көре аламыз.

1-кесте – Физикалық жаттығуларын қолданудың жаттығу формалары

№ n/n	Формалар	Негізгі міндеттер	Сабақтарды ұйымдастыру	Сабақ ұзақтығы, минут
1	Таңғы жаттығу	Ағзаға гигиеналық негізде әсер ету; физикалық және эмоционалдық тонусты көтеру.	Барлық жастағы топтарға; жеке дара жаттығу; топтық жаттығу	10-15
2	Кіріспе жаттығу. Үзіліс. Кішігірім үзіліс	Шаршауға қарсы күрес және аурудың алдын алу; сана жұмыс мүмкіндігін көтеру.	Оқыту сабақтары кезінде топтық және жеке дара тапсырмалар.	10-15
3	Спорттық сергіту	Физикалық сапаларды тәрбиелеу; гимнастикалық біліктерді игеру; ағзаның қызмет ету күйін көтеру, тік мүсінді қалыптастыру.	Мектеп жасындағы балалар; мектептегі топтық сабақтар, топтағы денсаулық.	45-90
4	Негізгі гимнастика сабағы	Физикалық сапаларды тәрбиелеу; гимнастикалық біліктерді игеру; ағзаның қызмет ету күйін көтеру, тік мүсінді қалыптастыру.	Мектеп жасындағы балалар; мектептегі топтық сабақтар, топтағы денсаулық.	45-90
5	Атлетикалық гимнастика сабағы	Физикалық сапаларды тәрбиелеу; ағзаның қызмет ету күйін көтеру.	Жасөспірімдер, жеке дара тапсырмалар, оқу орны бойынша топтық сабақтар.	45-90
6	Емдеу гимнастикасы. Емдеу гимнастика сабағы.	Ағза қызметін қалпына келтіру, аурудың алдын алу.	Барлық жастағы топтар, жеке дара және топтық сабақтар.	30-60

Физикалық тәрбие міндеттерін іске асыруда маңызды орынға ие сынып ішінде, сонымен қатар сабақ барысында жаңа мүмкіндігі пайда болған бір оқушыға қатысты жаттығу мөлшерін дербес анықтау болып табылады [12].

Оқу әрекеттерінің нәтижелі болуы тек физикалық білім беру деңгейімен анықталмайды, ол физикалық дамудың игеру деңгейіне де қатысты болады. Педагогикалық үдерісті дұрыс ұйымдастыру, білімдер мен әрекеттер жүйесін игеру физикалық дамудың игерілген деңгейімен өлшенеді.

Білім алушылардың шығармашылық белсенділік негізінде тек қозғалу іс-әрекетіне ғана қызығушылық көрінбейді, бұл негізде оның нәтижесі аса маңызды. Сол себепті, ең қолайлы құрал білім алушыларды белсендіру – әр сабақ алдында оқытудың нақты мақсатын қою. Қозғалу әрекетін жаттықтыруға арналған жаттығулар жүйесін аяқтап, екі немесе үш білім алушы мысалы арқылы бар ынтасымен жаттығу жасаған балалардың нәтижесі өскенін, ал еріншек балалардың нәтижесі тежелгенін көруге болады [13].

Физикалық жаттығулар сабағы үшін жағымды жағдай құру, физикалық тәрбие бойынша оқу сабақтарына барлық білім алушыларды тарту міндетті, сауатты қойылған сабақтан тыс спорттық-сауықтыру жұмысы, физикалық тәрбиенің кіші формасын кең ауқымда қолдану, оқытудың негізгі ұстанымдары мен ережелерін сақтау дене тәрбиесі педагогтарына алдына қойған міндеттерін шешуде көмек береді [14].

Әр педагог үшін жаттығулардың жиынтығын құрастыру, іріктеу, жүйелеу және оны білім беру үдерісіне ендіру кәсіби тәжірибені жинақтау мен байытуға, шығармашылық ізденіске, денсаулығында шектеуі бар балалар сабақтарын құру әдістерін жетілдіруге әсер етеді.

Қорытынды. Жаттығу кешендерін құру педагогикалық міндеттерден шығады, ол кезде баланың жас ерекшелігі, ағзаның физикалық даярлығы, сабақ формалары ескерілуі керек [15].

Жаттығулар адам ағзасына жан-жақты негізде әсер етеді. Сол себепті кешенге барлық дене мүшесіне арналған, түрлі физикалық сапаларды дамыту үшін керекті жаттығулар кіреді.

Негізгі назар қалыпты дене пішінін қалыптастыруға, аяқ қаңқасын қатайтуға, тыныс алуға арналған жаттығуларға бөлінеді.

Әр кейінгі жаттығу оның алдындағы жаттығу орындалуын жеңілдетеді. Сол себепті әр бұлшық ет тобына арналған жаттығулар алмасып беріледі, олай берілмеген жағдайда тез шаршау байқалады. Мысалы, денеге арналған

жаттығудан кейін, аяққа арналған жаттығу орындалады, содан соң басқа негіздегі денеге арналған жаттығу жасалады.

Жұмысқа кезекпен кезек түрлі дене мүшелері қосылады, ол біртіндеп қысымда үлкейтумен сипатталады. Екі бір типтегі жаттығудан біреуі қарапайым, екіншісі күрделі болады, онда қозғалыс үлкен қысыммен орындалады.

Кординациясы бойынша күрделі жаттығулар құрылымы бойынша маңызды дене қысымы арқылы орындалады.

Жаттығу кешен мақсатына сәйкес келеді (таңертеңгі гимнастика үшін кешен шынығуға, ағзаны сауықтыруға арналған, кей жаттығулар, физкультминутка кешені сана қысымының алдын алуға, алмасу үдерістерін көтеруге бағытталған).

Бұл ережелер ескерілген кезде кешендегі жаттығуларды келесі ретпен орналастырған жөн:

1. Бірінші арнайы тыныс алу жаттығулары орындалады, өйткені ол зейінді қажет етеді. Сонымен қатар кейінгі дене жаттығуына жағымды ахуал құрылады.

2. Қол мен йыққа арналған жаттығулар – ол қалыпты дұрыс мүсін қалыптастыруда маңызды, арнайы тыныс алу жаттығулары болмаса тыныс алу мен тынысты шығаруға аса назар бөлу керек.

3. Тұлғаны бұру, алдыға және артқа, оңға және солға еңкею.

4. Аяққа арналған жаттығу – тігінен тұрып (кординацияға арналған жаттығулар, теңгерімді ұстауға арналған жаттығулар).

5. Тұлғаны алдыға еңкейту.

6. Аяқ пен іштің бұлшық етін жаттықтыру;

7. Дене бітіміне арналған жаттығулар.

Аталған факті ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалар санының арту, ҚР-дағы арнайы білім берудің ұлттық жүйесі құрылымдарының ерекшеліктері, қалалық және ауылдық аймақтардың еңбек нарығындағы сұраныстардың әртүрлі болуы, арнайы білім берудегі дәстүрлі ұйымдармен қатар жаңа үлгідегі ұйымдардың пайда болуы, сондай-ақ тар шеңберде мамандандырылған арнайы ұйымдармен (жеке естімейтін және нашар еститін балаларға арналған; көзі көрмейтін және нашар көретін; ойлау қабілетінде ауытқуы бар (ақыл-ойы жетілмеген) және ойлау қабілеті жетілмеген балаларға (психикалық дамуы тежелген балалар) арналған және т.б.) қатар қалыпты дамып келе жатқан балалармен дамуында ауытқуы бар балалар бірге білім және тәрбие алатын жаңа инклюзивті (интеграцияланған) топтардың және сыныптардың құрыла басталуы себептеріне негізделген.

Қазіргі уақытта мүмкіндіктері шектеулі балаларға қатысты қалыптасқан қоғамдық тәжірибені қайта бағалау, арнайы педагогика саласындағы маманға қойылатын талаптар жүйесін және оны даярлау жүйесін өзгертуді

көздейді. Сонымен қатар, пән мамандары, психологтар, дене мәдениеті мен спорт мамандары, элеуметтік педагогтер осы негіздегі балалармен арнайы тәжірибеде өзара әрекеттестікке түсуге дайын емес екенін көреміз.

Әдебиеттер

- 1 Круглова Н.Ф. Баланы мектептегі сәттілікке дайындауға көмек беру. – М., 2004 – 128 б.
- 2 Солнцева Л.И. Көзі көрмейтін балалар психологиясы. – М., 2006 – 256 б.
- 3 Стребелева Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. – М., 2005. – 180 с.
- 4 Лебединская К.С. Психикалық дамуындағы тежеуді диагностикалаудың өзекті мәселелері. – М., 1982. – 127 б.
- 5 Кумарина Г.Ф. Бастауыш білім берудегі түзету педагогикасы. – М., 2001. – 320 б.
- 6 Кузнецова Л.В. Арнайы психология негіздері. – М., 2006. – 480 б.
- 7 Лубовский В.И. Арнайы психология. – М., 2006. – 234 б.
- 8 Назарова Н.Н. Интеграциялық білім беру: генезис және ендіру мәселелері. – 2010. – № 1. Б. 77-87.
- 9 Ковалев Е.В., Староверова М.С. Образовательная интеграция (инклюзия) как закономерный этап развития системы образования // Инклюзивное образование. Выпуск 1. – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 272 с.
- 10 Алехина С.В., Кутепова Е.Н. Организация инклюзивного образования для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебное пособие. – М.: МГППУ, 2013. – 324 с.
- 11 Ярская-Смирнова Е.Р. Интеграция в условиях дифференциации: проблемы инклюзивного обучения детей-инвалидов // Социально-психологические проблемы образования нетипичных детей. – Саратов, 2002. – 263 с.
- 12 Малофеев Н.Н. Специальное образование в меняющемся мире. Европа. – М.: Просвещение, 2009. – 309 с.
- 13 Назарова Н.М., Моргачёва Е.Н., Фуряева Т.В. Салыстырмалы арнайы педагогика. – М., Изд. «Академия», 2012. – 336 б.
- 14 Инклюзивное образование лиц с нарушениями в развитии: взгляд из Европы и России: Сб. науч. тр. – СПб., 2010. – 216 с.
- 15 Голиков Н.А. Инклюзивное образование: новые подходы к обучению детей-инвалидов // Современные проблемы науки и образования. – 2015, №5. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22541> (дата обращения: 11.06.2020).

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



¹Бөжиг Ж., ¹Саликов Ж.К., ¹Саликов Н.К., ¹Ахметжанова У.А., ²Сүлеймен А.Е.

¹Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қазақстан, Қарағанды қ.

²Колледж «Bolashag», Қазақстан, Қарағанды қ.

САМБО КҮРЕСІ АРҚЫЛЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ МӘДЕНИЕТТІЛІГІН ҚАЛЫПТАСТЫРУДЫҢ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ШАРТТАРЫ

Бөжиг Жанболат, Саликов Жасбулан Камелович, Саликов Нурсултан Камелович, Ахметжанова Улмекен Андинабиевна, Сүлеймен Айдарбек Елубайұлы

Самбо күресі арқылы оқушылардың мәдениеттілігін қалыптастырудың педагогикалық шарттары

Аңдатпа. Қоғамды жаңғырту мақсатында жүргізіліп жатқан бөлсенді іс-әрекеттер жастар тәрбиесінің басым бағыттарын, оның ішінде жалпы мәдениеттілікті қалыптастыруды айқындауды талап етеді. Зерттеу жұмысы барысында алынған нәтижелер кешенді әдіс-тәсілдер көмегімен самбо күресі арқылы жастарды мәдениеттілікке тәрбиелеуді іске асыруға мүмкіндік береді. Жалпықазақстандық мәдениеті қалыптастыру мәселесін теориялық тұрғыдан талдау, дене тәрбиесі және спорт құралдарының адам мәдениетін қалыптастыруына ықпал ететін іс-шараларының ерекшеліктері анықталды. Жұмыста самбо күресі арқылы жалпықазақстандық мәдениетті қалыптастыру арқылы көпмәдениетті орта қалыптастыруға ықпал ететін педагогикалық технологиялар құрылды. Егер самбо күресінің жалпы мәдениет және құралдарының бірі ретіндегі ерекшеліктерін ескере отырып, елімізде жалпы мәдениет және көпмәдениеттілік ортасын құрудың құралы деп қарасақ, онда жалпықазақстандық мәдени қарым-қатынас негізінде, рухани-адамгершілігі қалыптасқан жас ұрпақты тәрбиелеуге болады.

Түйін сөздер: жалпықазақстандық мәдениетті қалыптастыру, көпмәдениеттілік, самбо күресі, педагогикалық шарттар.

Bozhig Zhanbolat, Salikov Zhasbultan Kamelovich, Salikov Nursultan Kamelovich, Akhmetzhanova Ulmeken Andinabievna, Suleyman Aidarbek Elubayuly

Pedagogical conditions for the formation of students' culture on the basis of Sambo

Abstract. Active activities carried out in order to modernize society require the identification of priority areas for the education of young people, including General culture. The results obtained in the course of the study, based on complex methods, techniques, and means of Sambo wrestling, provide an opportunity for cultural education of young people. The theoretical analysis of the problem of formation of the all-Kazakhstan culture allowed us to determine the features and content of events on physical culture and sports that contribute to the formation of human culture. The paper uses pedagogical technologies for the formation of a multicultural environment through the formation of a General Kazakh culture based on Sambo wrestling. If you consider Sambo as one of the cultural tools of creating cultural and multicultural environment in the country, on the basis of common Kazakh cultural relations can raise a moral generation.

Key words: formation of all-Kazakhstan culture, multiculturalism, Sambo wrestling, pedagogical conditions.

Бөжиг Жанболат, Саликов Жасбулан Камелович, Саликов Нурсултан Камелович, Ахметжанова Улмекен Андинабиевна, Сүлеймен Айдарбек Елубайұлы

Педагогические условия формирования культуры учащихся на основе средств борьбы самбо

Аннотация. Активная деятельность, реализуемая в целях модернизации общества, требует определения приоритетных направлений воспитания молодежи, в том числе и общей культуры. Результаты, полученные в ходе исследования, на основе комплексных методов, приемов, средств борьбы самбо дают возможность культурного воспитания молодежи. Теоретический анализ проблемы формирования общеказахстанской культуры позволил определить особенности и содержание мероприятий по физической культуре и спорту, способствующих формированию культуры человека. В работе использованы педагогические технологии формирования поликультурной среды через формирование общеказахстанской культуры на основе средств борьбы самбо. Если рассматривать борьбу самбо как один из общекультурных инструментов создания общекультурной и поликультурной среды в стране, то на основе общеказахстанских культурных отношений можно воспитать духовно-нравственное поколение.

Ключевые слова: формирование общеказахстанской культуры, поликультурность, борьба самбо, педагогические условия.

Кіріспе. Елбасы Н.Ә. Назарбаевтың «Қазақстан жолы – 2050: бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ» атты Жолдауы атты Қазақстан халқына Жолдауына сәйкес, Қазақстан Республикасының мәдениетін дамытудың саясатының ұзақ мерзімді тұжырымдамасы әзірленді. Жаңа мәдени саясаттың стратегиялық доминантасы Қазақстан халқын өзінің бай мәдени мұрасымен және шығармашылық әлеуетімен Қазақстан Республикасының әлемнің дамыған 30 елінің қатарына кіру мақсатына ойдағыдай қол жеткізуге жұмылдыруға үндейтін «Мәңгілік ел» ұлттық идеясы болып табылады [1].

Қазіргі таңда Қазақстан Республикасы өзінің мемлекеттігін нығайту, тарихи-мәдени және патриоттық тәрбие дәстүрлерін жаңғырту және қоғамдық бірлікті сақтау бағытында көптеген іс-шаралар жүргізуде. Еліміз біртіндеп зайырлы, құқықты мемлекет құру және азаматтық қоғам қалыптастыру бағытындағы жолға бет бұруда.

Жастарды мәдениеттілікке тәрбиелеу – мемлекетіміздің маңызды мәселелерінің бірі. Жастардың денелік және психикалық саулығын сақтау мен арттыруда жеке тұлғаның мәдениеттілігі шешуші рөл ойнайды. Мәдениет пен рухани-адамгершілік деңгейі жоғары азамат қана өз елінің абыройын асқақтатып, өз елінің бейбіт өмір сүруіне аянбай еңбек етеді және аталған мәселелерді қарастырған ғылыми-әдістемелік еңбектер де жоқ емес [2].

Оқушы жастардың адамгершілік-жігер қасиеттерін жетілдіруді бірқатар ғалымдар зерттеді және оны дамытуға орасан зор үлес қосты. Олардың еңбектерінде білім алу және сыныптан тыс жұмыстарда оқушылардың адамгершілік тәрбиелерінің теориялық және әдістемелік жақтары қарастырылған [3].

Кейбір ғалымдар өз еңбектерінде жастардың тәрбиелерінің жалпықазақстандық мәдениет жүйесіндегі мүмкіндіктерін зерттеді. Сонымен қатар студенттердің, болашақ офицерлердің патриоттық тәрбиелерін зерттеген ғалымдардың еңбектерін де кездестіруге болады. Зерттеушілердің көзқарасы бойынша оқушы жастарды тарихи деректер, туристік-өлкетану және іздестіру іс-шаралары арқылы да адамгершілікке тәрбиелеуге болады. Бұл еңбектерде мектеп ұжымының оқу-тәрбие жұмысында, сондай-ақ білім беру ісінің сабақтан тыс түрлерінде қолдануға қажет әскери-патриоттық тәрбиенің мәселелері жан-жақты зерттелген [4]. Дегенмен аталған еңбектер қазақстандық мәдениеттілікке

самбо күресі арқылы тәрбиелеуге арналған жұмыстар кездеспеді және магистрлік диссертациямыздың тақырыбы зерделі зерттеудің алғашқы қадамдары деп айтуымызға болады. Себебі жалпықазақстандық мәдениетке қалыптастырудағы дене тәрбиесі және спорт құралдарының маңызы туралы біржақты ой-пікір жоқ деуге болады.

Жұмыстың негізгі мақсаты болып – жалпықазақстандық мәдениеттілікті қалыптастырудағы самбо күресінің маңызын анықтап, теориялық тұрғыдан негіздеу және эксперимент жүзінде дәлелдеу болды.

Зерттеу мәселесі бойынша әдістемелік-теориялық әдебиеттерді талдау, педагогикалық бақылау, сауалнама, тестілеу, педагогикалық эксперимент әдістері пайдаланылды.

Зерттеудің ұйымдастырылуы. Зерттеу жұмысы Қарағанды қаласының №58 жалпы білім беру мектебінің оқушыларымен (эксперимент және бақылау топтары) жүргізілді және педагогикалық бақылауда болып, эксперименттік жұмысқа 85 оқушы қатыстырылды. Олардың 43 эксперимент тобына, 42 бақылау тобына жатқызылды.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Жалпы білім беретін мектепте өзіміз жоспарлаған мақсат-міндеттерді орындау және жоспарланған эксперимент жұмысымыздың бағыт-бағдарын айқындап алу мақсатында Қарағанды қаласының №58 ЖББМ мұғалімдерімен және оқушылармен сауалнама жүргізілді.

Сонымен қатар аталған сауалнама олардың мәдениеттерін қалыптастыруға деген көзқарастарын айқындау үшін, сонымен қатар мектептегі оқу-тәрбие процесінде жалпықазақстандық мәдениетті қалыптастыруда қолданылатын әдіс-тәсілдер мен құралдардың мазмұны, тәрбие жұмыстарын жүргізу кезінде туындайтын қиындықтарды анықтау үшін жүргізілді.

Олар өздерінің аты-жөндерін көрсетпейтіндіктен, сауалнамаға қатысушылардың шынайы пікірлері алынады. Жалпы білім беретін мектептің оқушыларына төмендегідей сұрақтар берілді:

қазіргі уақытта біздің елімізде жастардың жалпықазақстандық мәдениеттерін қалыптастыруға көңіл бөліну керек пе жоқ па? Аталған сауалнамаға берілген жауаптың нәтижелері 1-суретте беріліп отыр.



1-сурет – «Жалпықазақстандық мәдениетті ЖББМ қалыптастыруды қолға алу керек пе, жоқ па?», – деген сұраққа мұғалімдер мен оқушылардың берген жауаптарының пайыздық көрсеткіштері

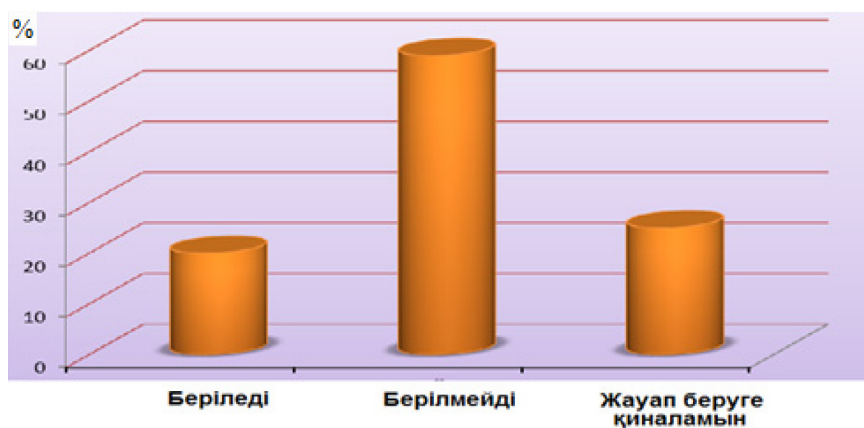
Бірінші сауалнама нәтижелерінен белгілі болғандай, мұғалімдер мен оқушылардың көпшілігі (84%) мәдениеттілікке тәрбиелеу мәселесіне көп көңіл бөлу қажет десе, 7% керегі жоқ, 9% жауап беруге қиналатындарын білдірді.

Жалпықазақстандық мәдениетке тәрбиелеу мәселесі бойынша Қарағанды қаласының №58 мектеп оқушыларымен сауалнама жүргізілді. Сауалнамаға қатысушыларды іріктеуде жиналған ақпараттар мен сұрыптау жұмыстарының

шынайылығын қамтамасыз ету үшін қарапайым сұрақтар іріктеп алынды. Содай-ақ оқушылар берілген сұрақтарға өз еріктерімен жауап берді.

Оқушыларға төмендегідей сұрақтар қойылды:

Бүгінгі күні мектепте балалардың бойында жалпықазақстандық мәдениетті қалыптастыру бағытындағы тәрбие жұмыстары беріледі деп ойлайсыз ба? Аталған сауалнаманың нәтижелері 2-суретте беріліп отыр.



2-сурет – Бүгінгі күні жалпықазақстандық мәдениетке тәрбиелей ме? – деген сұраққа оқушылардың берген жауаптарының пайыздық көрсеткіштері (анықтаушы эксперимент)

Сұраққа ата-аналардың көпшілігі (58%) мектеп отансүйгіштікке тәрбиелеу жұмыстарымен айналыспайды деген пікірді ұстанады. Сауалнамаға жауап бергендердің 20%-ы жалпы білім беретін мектептердің оқу-тәрбие процесінде оқушылардың отансүйгіштік тәрбиесі қарастырылады деп есептейді. Ата-

аналардың 22%-ы жауап беруге қиналған. Ондай жауаптың берілуіне, олар жалпы білім беретін мектептердегі оқу-тәрбие процесі туралы жеткілікті ақпараттарды игермеген деген пікір білдіруге болады.

Жалпы білім беру мектептерінің басты міндеттерінің бірі – оқушы жастарды мәде-

ниеттілікке және халықтар достығы рухында тәрбиелеу. Білім беру мекемелері, жастардың қоғамдық ұйымдары мен арнайы мемлекеттік органдар аталған міндеттерді шешуде үлкен рөл ойнайды.

Сауалнама нәтижелері сарапталған соң, оқушыларды самбо күресі арқылы жалпы-қазақстандық мәдениеттілікке тәрбиелеу бойынша өзіміз құрған жоспарды іске асыру мақсатындағы іс-шараларды жүргіздік. Осы мақсатта №58 жалпы білім беру мектебінің оқушылары спорт ардагерлерімен кездесті. Ә. Молдағұлова атындағы Қарағанды облысының спорт интернатында болып самбо күресінің үйірмелерінің жұмыс кестесімен, оқу-жаттығу үдерісінің ерекшелігімен танысты.

Сонымен қатар Теміртау, Қарағанды қалаларында самбо және ұрыстық самбо күресінен өткізілген республикалық, облыстық жарыстарды тамашалады, мектепте ұйымдастырылған самбо күресі үйірмесінің жұмыс істеу үлгісімен танысты. Нәтижесінде мәдени тәрбие бойынша іс-шаралар ұйымдастыратын мемлекеттік органдар және қоғамдық ұйымдармен, спорт мектептерімен тығыз қарым-қатынас орнатылды. Аталған іс-шараларға өнер мектебі, балалар шығармашылығының орталығы және спорт мектебі қатыстырылды.

Сабақтан тыс уақытта өткізілген экскурсия-жорықтар балалардың іздемпаздығын дамытып, туған жерінің сұлулығымен, байлығымен танысуға мүмкіндік берді.

Оқушылардың дене дайындық деңгейлерін жоғарылату арқылы мәдениеттілікке тәрбиелеуге болатындығын жоғарыда аты аталған зерттеушілердің еңбектерін талдаған болатынбыз. Аталған көзқарасты анықтау мақсатында

Қарағанды қаласының №58 жалпы білім беру мектебінің оқушылары оқу жылының басында президенттік тест бағдарламасы бойынша қорытынды нормативтер тапсырды. Біз сол арқылы самбо күресімен жалпықазақстандық мәдениеттілікті қалыптастыру жұмыстарымыздың нәтижесін жанама түрде бағалауға болады деп болжадық. Себебі тәні мен жаны сау ұрпақ – өз елінің мәдениетті тұлғасы бола алады, адамгершілік-жігер қасиеттері жетіледі, өз елінің өркендеуі үшін аянбай тер төгеді.

Педагогикалық эксперимент кезінде оқушыларды мәдениеттілікке, рухани-адамгершілік қасиетке, денелік дамуын арттыру бойынша жүргізілген іс-шаралар жүйесінің тиімділігі тексерілді.

Зерттеу жұмысымыз самбо күресімен шұғылдану барысында оқушылардың дене дайындығын жоғарылатуға, дене қасиеттерін дамытуға, мәдени кескін-келбетін қалыптастыруға ықпал ететіндігін көрсетті. Жүргізілген кешенді жұмысымыздың нәтижелерін математикалық өңдеу арқылы, эксперимент және бақылау топтарының оқушыларының дене дайындық көрсеткіштерінде біршама айырмашылықтар бар екендігі анықталды. Оқу жылының басында және оқу жылының соңына қарай алынған қорытынды нормативтер екі топта түрлі болып шықты.

Эксперимент тобында дене дайындығын анықтау бойынша жүргізілген қорытынды сынақ нәтижелері мынадай: 100 м жүгіруде 0,7 сек., бір орыннан ұзындыққа секіруде 22,4 см, жүгіріп келіп ұзындыққа секіруде 43,1 см, белтемірде тартылу 2,1 есеге, граната лақтыруда 5,2 м., 3000 м жүгіруде 1 мин. 20 сек, 3×10 м алға-артқа жүгіруде 0,8 сек жақсарды (1-кесте).

1-кесте – Педагогикалық эксперимент кезінде эксперимент тобындағы жоғары сынып оқушыларының дене дайындықтары көрсеткіштерінің өзгеруі

Дене дайындығы бойынша қорытынды сынақ түрлері	Дене дайындығының көрсеткіштері			
	Эксперимент басталғанда	Эксперимент соңына қарай	Өсім	P
	M ±m	M ±m		
100 м жүгіру	15,1 ± 0,24	14,4 ± 0,20	0,7	0,01
Бір орыннан ұзындыққа секіру	188,4 ± 0,86	210,8 ± 0,76	22,4	0,01
Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	387,2 ± 0,98	430,4 ± 0,93	43,1	0,01
Белтемірде тартылу	5,3 ± 0,30	7,4 ± 0,23	2,1	0,01
Граната лақтыру	25,6 ± 0,96	30,8 ± 1,10	5,2	0,05
3000 м жүгіру	18,30 ± 0,60	15,10 ± 0,58	3,20	0,05
30×10 м алға-артқа жүгіру	8,3 ± 0,16	7,5 ± 0,14	0,8	0,05

Ал бақылау тобында аталған көрсеткіштер көп өзгере қойған жоқ. Мысалы 100 м жүгіру 0,3 сек., бір орыннан ұзындыққа секіру 8,2 см., жүгіріп келіп ұзындыққа секіру 26 см., белтемірде тартылу 1,1 ретке, граната лақтыру 5,2 м, 3000 м қашықтыққа жүгіру 1 мин, 36 секундқа және 30×10 алға-артқа жүгіру 0,3 сек ғана өзгерді. Аталған өзгерістерді оқушылардың ағзаларында болатын физиологиялық даму ерекшеліктерімен де байланыстыруға болады. Әрине оған дәстүрлі дене шынықтыру сабағының көлемі де ықпал еткендігін теріске шығара алмаймыз, дегенмен қорытынды нормативтер тапсыру арқылы алған көрсеткіштер эксперимент тобымен салыстырғанда біршама төмен болып шықты.

Эксперимент және бақылау топтарындағы оқушыларының дене дайындықтарының барлық көрсеткіштері статистикалық тұрғыдан ($P < 0,05$ тен 0,001-ге дейін) дәлелді болып шықты. Экспе-

римент тобындағы оқушыларда педагогикалық эксперимент кезінде тек дене дайындығының даму сапаларының сандық көрсеткіштері ғана емес, сонымен қатар қорытынды сынақтарды орындау сапасы да жоғарылады. Егер оқушылардың эксперимент басталған кездегі жүгіру, секіру, тепе-теңдік сақтау, граната лақтыру қимылдары үйлесімсіз орындалған болса, эксперимент аяқталған кезде аталған жаттығуларды орындау техникасы әлдеқайда жақсарды. Олар жеңіл әрі ырғақпен жүгіруді, аяқ-қолдың қимылдарын үйлесіммен орындауды үйреніп, жүгіру жылдамдығы мен секіру қашықтығы жақсарды. Оқушылар оқу жылының соңына қарай күш, жылдамдық, төзімділік қасиеттерін қажет ететін қимыл-қозғалыстарды сенімді түрде орындады. Яғни аталған қимыл-қозғалыс сапаларын сапалы орындауды үйренді деп ой қорытуға болады.

2-кесте – Педагогикалық эксперимент кезінде бақылау тобындағы жоғары сынып оқушыларының дене дайындықтары көрсеткіштерінің өзгеруі

Дене дайындығы бойынша қорытынды сынақ түрлері	Дене дайындығының көрсеткіштері			
	Эксперимент басталғанда	Эксперимент соңына қарай	Өсім	P
	M ± m	M ± m		
100 м жүгіру	15,2 ± 0,24	14,9 ± 0,22	0,3	0,01
Бір орыннан ұзындыққа секіру	187,6 ± 0,28	195,8 ± 0,44	8,2	0,01
Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру	345,2 ± 0,98	371,2 ± 0,54	26	0,01
Кермеде тартылу	5,1 ± 0,26	6,2 ± 0,19	1,1	0,01
Граната лақтыру	25,6 ± 0,52	29,1 ± 0,57	5,2	0,05
3000 м жүгіру	18,26 ± 0,24	16,9 ± 0,58	1,36	0,05
30×10 м алға-артқа жүгіру	8,4 ± 0,22	8,1 ± 0,14	0,3	0,05

Эксперимент кезінде дене дайындықтары орташа, орташадан жоғары және жоғары деңгейлі оқушылар саны әлдеқайда артты. Эксперимент басталған кезде дайындық деңгейлері орташадан төмен 10, орташадан төмен 16, орташа 13, орташадан жоғары 4 оқушы болды, ал жоғары деңгейдегі оқушы мүлдем болған жоқ (3-кесте). Эксперимент соңына қарай дайындық деңгейі төмен және орташадан төмен оқушылар

болған жоқ және орташа – 26, орташадан жоғары – 14, жоғары деңгейдегі 3 оқушы болды. Бұл жүргізілген оқу-тәрбие жұмыстарының нәтижесі деп толық сеніммен айтуға болады.

Дене дайындығы бойынша беріліп отырған көрсеткіштер оқушылардың күш, жылдамдық, жылдамдық-күш және төзімділік сапаларының жоғары деңгейде екендігін дәлелдейді.

3-кесте – Эксперимент тобы оқушыларын педагогикалық эксперименттің басында және соңында дене дайындық деңгейлері бойынша бөлу нәтижелері

Дене дайындықтарының деңгейі	Эксперимент тобы (43 оқушы)			
	Эксперимент басында		Эксперимент соңында	
	Балалар саны	%	Балалар саны	%
Төмен деңгей	10 адам	23%	-	-
Орташадан төмен	16 адам	37%	-	-
Орташа	13 адам	30%	26 адам	60%
Орташадан жоғары	4 адам	10%	14 адам	33%
Жоғары деңгей			3 адам	7%
Барлығы	43 адам	100%	43 адам	100%

Ал бақылау тобындағы оқушылардың дайындық деңгейін талдайтын болсақ, эксперимент басталған кезде төмен деңгейдегі оқушы саны 9 болды, ал эксперимент соңында олардың саны 4 адамға ғана қысқарды. Дәл сондай көрсеткіштер орташадан төмен, ор-

таша деңгейдегі оқушыларда да орын алды. Эксперимент соңына қарай эксперимент тобында жоғары деңгейлі оқушылар саны 4 адам болған болса, бақылау тобында аталған көрсеткішке сай келетін 1 оқушы болды (4-кесте).

4-кесте – Бақылау тобы оқушыларын педагогикалық эксперименттің басында және соңында дене дайындық деңгейлері бойынша бөлу нәтижелері

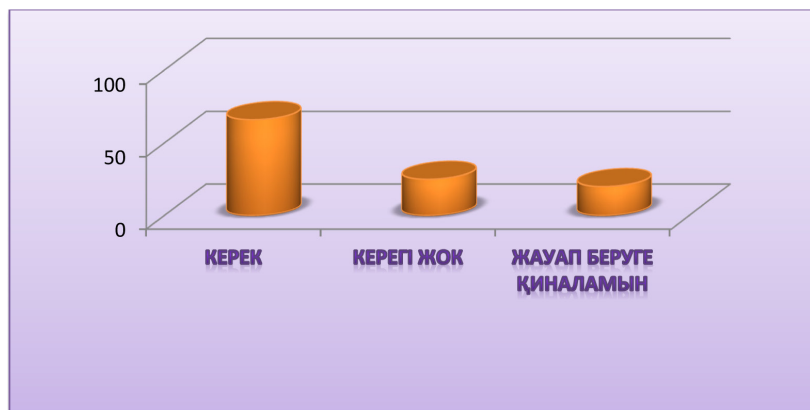
Дене дайындықтарының деңгейі	Бақылау тобы (55 адам)			
	Эксперимент басталғанда		Эксперимент соңында	
	Балалар саны	%	Балалар саны	%
Төмен деңгей	9 адам	22%	5 адам	17%
Орташадан төмен	16 адам	39%	14 адам	32%
Орташа	14 адам	32%	15 адам	34%
Орташадан жоғары	3 адам	7%	7 адам	15%
Жоғары деңгей	-	-	1 адам	2%
Барлығы	42 адам	100%	42 адам	100%

Жүргізілген эксперимент жұмысымыздың соңына қарай, атқарылған іс-шаралардың нәтижесін анықтау мақсатында эксперимент тобының оқушыларына «бүгінгі күні мектепте балалардың бойында жалпықазақстандық мәдениетті қалыптастыру бағытындағы тәрбие жұмыстары беріледі деп ойлайсыз ба?», – деген сұрақ қайта қойылды және аталған сауалнаманың нәтижелері 3-суретте беріліп отыр.

Яғни анықтаушы эксперимент кезінде оқушылардың 58 пайызы мәдениеттілікке тәрбиелеу жұмыстарын жүргізу керектігі жоқ деп жауап берген болса, эксперимент соңына қарай мәдениеттілікке деген көзқарастары өзгерді және оқушылардың 60 пайызы керек деп жауап берді. Бұл педагогикалық эксперимент жұмыстарын іске асыру бойынша жүргізілген жұмыстардың нәтижелілігін дәлелдейді. Әрине

дене тәрбиесі және спорт құралдары, оның ішінде самбо күресі арқылы жалпықазақстандық мәдениеттілікке тәрбиелеу жұмыстарын

толыққанды шешу мүмкін емес. Оған жауап берушілердің 20 пайызға жуығының керегі жоқ деп жауап қайтаруы куә болады.



3-сурет — «Бүгінгі күні жалпықазақстандық мәдениетке тәрбиелеу жұмыстарын жүргізу керек пе?», — деген сұраққа оқушылардың берген жауаптарының пайыздық көрсеткіштері (қалыптастырушы эксперимент)

Қорытынды. Сонымен, оқушылардың тапсырған қорытынды нормативтері мен дене дайындық деңгейлері біздің жүргізген кешенді іс-шараларымыздың дұрыс бағытта екендігін дәлелдеді. Яғни самбо күресі арқылы оқушы жастардың мәдениеттіліктерін қалыптастыру бойынша жүргізілген тәрбие жұмыстары, спорттық мерекелер мен бұқара-спорттық іс-шаралар оқушылардың мәдени қабілеттерін шыңдап қана қоймай, сонымен қатар денелік жағынан да жетілулеріне әсер ететінін дәлелдедік. Біздің жүргізген іс-шараларымыз, осы бағыттағы күрделі мәселелерді толығымен шешеді деп тұжырымдамаймыз, дегенмен оқушы жастарды мәдениеттілікке тәрбиелеуде түйінделген проблемаларды шешуге ықпал ететіндігі сөзсіз.

Болашақ қызмет ету барысында қажет дене қасиеттері мен адамгершілік-жігер сапаларын қалыптастыру мен жоғарылатуға сабақ кезінде және сабақтан тыс уақытта қолданылған самбо күресі ықпал етті. Самбо күресінде қолданылатын дене тәрбиесінің әдіс-құралдары денелік, адамгершілік-жігер сапаларын тәрбиелеуге және жылдам жүгіру, секіру дағдыларын қалыптастыруға ықпал етті. Аталған дағдылардың оқушыларды әскер қатарында қызмет етуге даярлайтындығы сөзсіз.

Зерттеу жұмысы басталған уақытта оқушылардың 75 %-дан астамы «мәдениеттілік», «көпмәдениеттілік», «өз Отанына деген сүйіс-

пеншілік» деген түсініктердің маңызы жоғалған деп санаса, эксперимент соңына қарай аталған түсініктерге деген көзқарастары өзгеріп, азаматтық борышын өтеу, Отаны алдындағы міндетін орындауға деген ұмытылыстары пайда болды. Бұл зерттеу жұмысын жүргізушілердің оқушылармен сабақ кезінде және сабақтан тыс уақытта жүргізілген жүйелі бағытты жұмыстардың нәтижесі.

Мәдениеттілікті қалыптастыру жұмыстарын түрлі спорттық іс-шаралармен үйлестіре қолдану, жоғары сынып оқушыларында мәдениеттілікті, адалдықты, өзі тілі мен мәдениетіне деген құрметті тәрбиелеуге мүмкіндік беретіндігін жүргізген педагогикалық экспериментіміз көрсетті.

Біз жүргізген зерттеу жұмысы мәдениеттілікке, достыққа, азаматтыққа тәрбиелеуге және оқушылардың адамгершілік санасын қалыптастыруға мынадай іс-шаралардың ықпал ететіндігін көрсетті: спортпен шұғылдану, түрлі мәдени іс-шараларға қатысу, еңбек және соғыс ардагерлерімен салтанатты кештер ұйымдастыру. Ондай іс-шаралар оқушылардың жауапкершілік, ұйымшылдық, тәртіптілік секілді қасиеттерін жоғарылатып, адамгершілік сезімдерін дамытады, сондай-ақ спортпен шұғылдануға деген қызығушылықтарын арттырады.

Педагогикалық эксперимент жүргізілген уақыт аралығында самбо күресімен шұғылдануды мақсатты жүргізілген білім беру

және тәрбиелеу жұмыстарымен үйлестірудің арқасында оқушылардың мінез-құлықтары оң бағытта өзгерді. Олардың көпшілігінде оқу жылының соңына қарай қатыгездік, ызақорлық, немқұрайлылық, жауапсыздық, өз тарихына

немқұрайлылықпен қарау секілді теріс қылықтар жойылды. Мектеп түлектерінің көпшілігінде дерлік тәртіп жақсарып, патриоттық тәрбие және бұқара спортқа деген қызығушылық, қоғамдық белсенділіктері артты.

Әдебиеттер

- 1 «Қазақстан-2050» стратегиясы – қалыптасқан мемлекеттің жаңа саяси бағыты. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы //Ақиқат. – №1, – 2013. – Б. 5-27.
- 2 Беркімбаева Ш.К. Жалпы білім беретін қазақ мектебіндегі оқу-тәрбие үрдісінің дамуы: пед. ғыл. канд. дисс. автореф. – Алматы, 2004. – 25 б.
- 3 Балицкая И.В. Мультикультурное образование в США, Канаде и Австралии: дисс. ... доктора пед. наук. – М., 2009. – 425 с.
- 4 Қожахметова К.Ж., Джонисова Г.Қ. Бастауыш сынып оқушыларының ұлттық құндылық бағдарын қалыптастырудың ғылыми-әдістемелік негіздері: оқу-әдістемелік құрал. – Алматы, 2010. – 112 б.

МРНТИ 77.31.09

Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Алтынбек Е.Т., Игибаев Ж.О.

Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, г. Алматы, Казахстан

**ФУТБОЛ БУДУЩЕГО (ЧАСТЬ I):
ЭКОНОМИКА, РАЗМЕР ПОЛЯ, СОСТАВ КОМАНДЫ,
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ**

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Бодрунов Анатолий Алексеевич, Алтынбек Ербол Турганбекулы, Игибаев Жасулан Орманович

Футбол будущего (Часть I): экономика, размер поля, состав команды, продолжительность игры

Аннотация. Автором представлена первая часть исследования, где анализируются четыре основных параметра современного футбола: экономика, размер поля, состав команды и продолжительность игры, во второй части говорится о начислении очков за каждое взятие ворот, системе нарушений и наказаний, судействе, системе розыгрыша международных турниров. Недостаток действующих параметров состоит в том, что они являются научно не обоснованной системой, которая стимулирует результативность и зрелищность игры, сберегает здоровье; не соответствует Олимпийской хартии о всестороннем развитии личности средствами спорта. Господствующей идеей современного футбола стало получение максимальной прибыли и торговля игроками, а футбол стал лишь средством достижения поставленной цели. Новые параметры представляют собой более гармоничную систему, которая полностью соответствует идеалам Олимпийской хартии, повышает результативность и зрелищность игры, оптимизирует физическую нагрузку, сберегает здоровье.

Ключевые слова: параметры игры, Олимпийская хартия, максимальная прибыль, сбережение здоровья.

Doskarayev Baurjan, Bodrunov Anatoliy, Altynbek Yerbol, Igibayev Jasulan

Football of the future (Part I): economy, the size of the field, command structure, game duration

Abstract. In the first part of the article, four basic parameters of modern football are analyzed: economics, the size of the field, the composition of the team and the duration of the game, in the second part – scoring for each goal, the system of violations and penalties, refereeing, the system for drawing international tournaments. The disadvantage of the existing parameters is that they are not scientifically sound system that stimulates the effectiveness and entertainment of the game, saves health; does not comply with the Olympic Charter on the comprehensive development of personality by means of sport. The dominant idea of modern football was to maximize profits and trade players, and football was only a means of achieving the goal. The new parameters are a more harmonious system that fully complies with the ideals of the Olympic Charter, increases the effectiveness and entertainment of the game, optimizes physical activity, and preserves health.

Key words: game parameters, Olympic Charter, maximum profit, health preservation.

Доскараев Бауржан Мелдебекұлы, Бодрунов Анатолий Алексеевич, Алтынбек Ербол Турғанбекұлы, Игибаев Жасұлан Орманұлы

Болашақтың футболы (I бөлім): экономика, алаң көлемі, команда құрамы, ойынның ұзақтығы

Аңдатпа. Мақаланың осы бірінші бөлігінде заманауи футболдың төрт негізгі параметрлері талданады: экономика, алаңның көлемі, команданың құрамы және ойын ұзақтығы, екінші бөлімде – әр гол үшін гол салу, ереже бұзушылықтар мен айыппұлдар жүйесі, терешілік, халықаралық турнирлерді тарту жүйесі. Қолданыстағы параметрлердің кемшілігі – бұл ойынның тиімділігі мен кеңіл көтеруін ынталандыратын, денсаулықты сақтайтын ғылыми негізделген жүйе емес, ол спорт арқылы тұлғаны жан-жақты дамыту туралы Олимпиадалық хартияға сәйкес келмейді. Заманауи футболдың негізгі идеясы пайда мен сауда ойыншыларын көбейту болса, ал футбол тек мақсатқа жетудің құралы болды. Жаңа параметрлер – бұл Олимпиада хартиясының идеалдарына толық сәйкес келетін, ойынның тиімділігі мен кеңіл көтеруін арттыратын, физикалық белсенділікті оңтайландыратын және денсаулықты сақтайтын үйлесімді жүйе.

Түйін сөздер: ойын параметрлері, Олимпиадалық хартия, максималды пайда табу, денсаулықты сақтау.

Введение. Актуальность исследования темы «футбол будущего» определяется *формальным набором действующих параметров игры и их отрицательным влиянием на результативность, зрелищность игры, здоровье игрока.* Актуальность темы состоит и в том, что каждый параметр игры и система в целом не имеют научного обоснования, затормозилось научное развитие самих параметров и правил игры. При этом основной идеей развития современного футбола *стало получение максимальной прибыли,* которая противоречит идеалам Олимпийской хартии о всестороннем развитии личности средствами спорта [1]. Таким образом, в современном футболе сложилось и продолжает обостряться трудноразрешимое противоречие между *здоровьем игроков и капиталом.*

Футбол, как и любой вид деятельности, лежит на экономическом фундаменте, благодаря которому обеспечивается развитие самой игры и личности в духе дружбы и честной спортивной борьбы. Специфическим *продуктом профессионального футбола вместе с всесторонним развитием личности является массовое зрелище,* которое создаётся двумя многочисленными командами. При этом массовое зрелище является значительным источником поступления *денежных средств,* которые привлекают к занятиям спортом социально небогатую молодёжь. При этом источником массового зрелища *является высокое спортивное мастерство* – редкий дар человеческой природы, который формируется многолетним трудом и присущ небольшому числу физически одарённых людей, как в любом другом виде деятельности. Не каждый может быть учёным, не каждый может быть выдающимся спортсменом.

Между тем, зрелище является основным источником поступления. Олимпийская хартия разрешает футбольному клубу, как юридическому лицу, иметь денежные средства от теле-трансляций матчей, участия в международных турнирах, изготовления спортивной атрибутики, приобретения акций предприятий, средств массовой информации, пользоваться рекламой. То есть футбол, как совокупность зрелища, источник поступления денежных средств и спортивного мастерства, может быть практически самокупаемым видом деятельности. Вместе с этим футбол – это большой физический труд, который требует весомых материальных затрат на содержание игроков, тренеров, судей, управленцев, организацию турниров, содержание стадионов [1].

Между тем, материальное благополучие в футболе стало притчей во языцех, когда сравниваются зарплаты игроков, судей, руководителей спорта с зарплатами рабочих и служащих. Колоссальная разница в пользу футбола озадачивает не только социум, но и противоречит Олимпийской хартии, идеалом которой является всестороннее развитие личности средствами спорта, связь с образованием и культурой, но не обогащение.

Правда, сравнение не всегда учитывает интенсивность жизнедеятельности футболиста: интенсивные тренировки дважды в день по 3-4 часа, длительность матча 90, 120 мин, регулярные игры через 5-6 дней, чемпионат длиной 30-38 матчей, участие в 6-10 международных играх, сезон 9 мес. и спортивную карьеру в течение 15-20 лет. Такая нагрузка требует специального питания, затрат на спортивное оборудование, лечение, зарплаты врачей, игроков, тренеров, спортивных судей, отчислений на содержание стадионов, организацию турниров, взносов в международные организации.

Другим неприемлемым явлением современного футбола является торговля и аренда игроков, напоминая работорговлю XVI-XVII веков. Хотя аренда возникла в XX веке. Переход футболиста из одного клуба в другой сопровождается перечислением клубу-продавцу \$20-40 млн. К примеру, звёздный футболист аргентинец Л.Месси покупался за \$98 млн, португалец Роналду – за \$93 млн. Зарплата футболистов экономически развитых стран устанавливается в пределах \$1-4 млн., среднего развития – 0,5-0,8 млн. в месяц [2]. Велика финансовая разница и между странами. Скажем, зарплата французского футболиста выше казахстанского в 80 раз, английского – выше российского в 6 раз. Подавляющее большинство стран содержит своих футболистов с несколько меньшими зарплатами, но всё равно они в десятки и сотни раз больше зарплат рабочих и служащих.

Коммерциализация футбола, погоня за максимальной прибылью отрицательно влияют на рост спортивного мастерства. За призовые места и зону международных турниров в основном борются команды с высокой совокупной стоимостью игроков. При этом ни один клуб не ставит своей первейшей задачей воспитание футболистов высокого класса. Первичной заботой руководства клуба и его тренеров является поиск спонсоров, купля/продажа игроков, место в международном турнире, вторичным предметом – функциональная подготовка, тактика игры, место команды в национальном чемпионате, вос-

питание. К тому же многие руководители клубов и полупрофессиональные игроки плохо помнят,

что футбол лежит на бюджете, деньгах налогоплательщиков.

Таблица 1 – Средняя зарплата игроков ведущих футбольных держав и Казахстана

Страна	В месяц	За год	В тенге	Страна	В месяц	За год	В тенге
Англия	€3.9 млн.	36010800	1.4 млрд.	Россия	S 877 тыс.	10524000	332383000
Испания	S2.9 млн.	24010800	910282200	Турция	S 864 тыс.	10368000	327456000
Италия	S1.9 млн.	12010800	4552093200	Бразилия	S670 тыс.	8040000	253930000
Германия	S1.8 млн.	12009600	4551638400	Канада	S519 тыс.	6228000	196701000
Франция	S 1.3 млн	12003600	454913700	Казахстан	S12.4 тыс.	148.512	4 699 6000

Примечание: зарплата футболистов в Казахстане выше, чем в Южной Корее, Австралии, Хорватии, Польше, и превосходит зарплаты рабочих и служащих в сотни раз. Курс: S1= 379 тенге, Рубль/тенге: 1= 6.2.

Негативным явлением погони за максимальной прибылью является колоссальное расслоение национальных команд на класс богатых, среднего достатка и всех остальных. Богатых стран не так немного, но именно команды этих стран определяют класс игры, становятся чемпионами, получают призы и бонусы. В Европе: Англия, Португалия, Испания, Франция, Италия, Германия, Бельгия, Голландия, Дания, Швеция. В Азии – Китай, Япония, Ю. Корея. В западном полушарии – Бразилия, Канада, США, Аргентина. Есть страны с невысокими зарплатами, тем не менее, они показывают высокие результаты – это Хорватия, Сербия, Мексика, всего 20 стран из 211 состоящих в ФИФА, или 9-10 %.

Экономическая основа

Однако ситуацию можно в корне изменить, если установить финансовый предел для всего мирового футбола. Зарплата игроков, судей, руководителей клубов, сотрудников ФИФА, региональных конфедераций не должна превышать установленного лимита, естественно с учетом класса игрока, судьи, организатора турнира, должности чиновника.

Необходимо установить и постоянное число команд в национальных чемпионатах и международных турнирах, чтобы относительно объективно определять рейтинг команд и затраты на организацию турниров. В результате этих изменений может образоваться финансовый пул, который ФИФА должно использовать для роста полупрофессиональных команд и превращения их в профессиональные. Тем самым довести общую численность относительно равных по рейтингу до 125-150 команд, или 60-70%. Мульти-

пликативный эффект от этих изменений должен выразиться повышением результативности, посещаемости матчей как в отборочных играх, так и в финале. Сократится число «вегетарианских» матчей со счетом 1:0, 2:1, 0:0, 1:1, составляющих 90%. Вместе с посещаемостью матчей увеличится прибыль. ***И финансовый оптимум откроет дорогу на мировой форум тем странам, которые никогда в нём не участвовали и при сохранении действующих правил никогда не смогут участвовать.***

Погоня за прибылью началась сразу после первого чемпионата мира в Уругвае в 1930 г. Постепенно увеличивалось число команд, повышались цены на билеты, а с 1971 г. начался наиболее бурный этап коммерциализации футбола, инициатором которого был президент ФИФА Ж. Авеланж. ФИФА приобрело право на ***безналоговый статус*** при трансляции матчей чемпионата мира и при сотрудничестве с официальными партнерами, рекламой [3].

С 1982 г. коммерческими партнерами ФИФА являются 35 компаний разных стран. Финансовая составляющая ФИФА развивалась по восходящей линии. Скажем, продажа Европейскому вещательному союзу в 1990 г. права на трансляцию 3 чемпионатов мира составила S 310 млн. Доход от рекламы в 2010 г. – S 3,2 млрд. Общий доход ФИФА за последние 5 чемпионатов мира составил: в 1998 – 365 млн., в 2002 – 2.5 млрд., в 2006 – 3,2 млрд., в 2010 – 2.4 млрд., в 2014 – 4,0 млрд. Ежегодно ФИФА зарабатывает около € 30 млн, или 10% от общей прибыли. Остальные 90% распределяются между федерациями [3].

Таким образом, футбол в интерпретации ФИФА – это, прежде всего, бизнес, погоня за неограниченной прибылью, где количество команд и матчей, стоимость билетов – предмет первой заботы. Однако настало время вмешаться в футбол Международному олимпийскому комитету (МОК) и привести деятельность ФИФА в соответствии с идеалами Олимпийской хартии, в которой нет ни одного слова о получении прибыли, о коммерческой сущности спорта, хотя есть разрешение на необходимые затраты.

Турнир с 48 командами в 2026 г. в Мексике, США и Канаде – идея бывшего казначея, ныне президента ФИФА, Д. Инфантино [4]. В первом чемпионате мира 1930 г. участвовало 13 команд, во втором – 16, постепенно число выросло до 24, 32 и, наконец, будет 48. Чемпионат состоится в 3 странах и 16 городах (США – 10, Мексика и Канада – 3+3), турнир продлится 32 дня, количество матчей увеличивается *с 64 до 80*, чемпион определится за 7 матчей, ожидаемая прибыль составит \$11млрд. В 16 группах будет по 3 команды, из группы выходят 2. После 2 игр в группе 16(33%) команд покидают турнир. Затем игры плей-офф при 32 командах. Первая игра в плей-офф отсеивает ещё 16 команд. Следовательно, после 3 игр турнир покидают 32 команды, или 67%. Это очень большой отсев, к тому же множество переездов. Поездка в Западное полушарие на 3 игры не оправдывает ни материальных, ни моральных затрат большинства команд. Формула турнира не соответствует интересам европейских, азиатских и африканских федераций.

Задача исследования. Разработка новых параметров игры, которые устраняют имеющиеся недостатки, способствует повышению результативности и зрелищности игры, оптимизирует физическую нагрузку, берегут здоровье.

Метод исследования. Научно-педагогический. Исследовались действующие параметры игры и их влияние на здоровье игрока, в том числе некоторые изменения в правилах, которые утверждены международным советом футбольных ассоциаций, ИФАБ.

Результаты исследования и их обсуждение. Современные параметры игры – размер поля, состав команды, продолжительность игры, система начисления очков, система нарушений и наказаний и судейство – изменились незначительно со дня их принятия. С тех пор минуло 157 лет, человечество вступило в цифровую, генную эпоху, однако футбол мало чего позаимствовал от научно-технического прогресса. Прежде все-

го, *футболу не хватает научного обоснования каждого параметра игры и влияния всей системы в целом на результативность, зрелищность игры, здоровье игрока.*

К примеру, не установлено влияние размеров поля и продолжительности игры на физическую нагрузку, здоровье игрока, а системы начисления очков и судейства на результативность и зрелищность игры. Не имеют научного обоснования такие правила игры, как добавленное, компенсированное время, расстояние 11 м для штрафного удара, выявление победителя 5 ударами с 11 м. Научно не обоснованы «угловой удар», «стенка», ограничения в действиях вратаря, неограниченное снятие турнирных очков, перевод команды в нижнюю лигу, пропуск очередного матча. Не отменяется ошибочное решение судьи в процессе игры, не обоснован перенос наказания с текущего в очередной матч, не восстанавливаются снятые очки, не погашается наказание по окончании матча. Тем не менее, за последние 60-70 лет существенно изменились вторичные параметры: значительно повысилось качество инвентаря, спортивной одежды, обуви, мяча. Наряду с естественным газоном используется искусственное покрытие. Вышедший из игры мяч сразу подаётся игроку. Мяч из аута – очень спорно – вводится в игру руками, поскольку к природе игры ближе *введение мяча ударом* с боковой линии, с точки её пересечения. Существенно изменилась методика тренировок, улучшился медицинский контроль, благодаря этим изменениям увеличилось количество игроков и команд высокого класса.

Но рассмотреть и научно обосновать изменения всех правил игры не представляется возможным. Размеры статьи позволяют рассмотреть лишь часть правил, которые *значительно влияют на результативность и зрелищность игры, на здоровье игрока.*

Размер поля

Поле, как известно, имеет разные размеры. Наиболее распространённый стандарт, который массово использовался до середины XX столетия, это размер поля 100x55. Это был стандарт классического стадиона с беговыми дорожками. ФИФА допускает разные размеры. Максимальный размер по длине 110-120 м, по ширине – 64-75 м. Известен минимальный размер – 90x45 м. Затем наступила эпоха футбольных стадионов приблизивших зрителей к полю, игрокам. Последняя рекомендация ФИФА – это размер 105x68, который применялся на Евро-2016 в Польше и Украине и ЧМ-2018 в Москве.

В статье анализируются два размера: 100x55 и 105x68 со всеми их достоинствами и недостатками. Необходимость научной оценки размера поля вызывается тем, что **размер поля определяет состав команды, продолжительность матча, результативность и зрелищность игры, игровой ресурс скорости и выносливости.**

Недостатки поля 105x68. Анализ показывает, что причиной возникновения этого размера является **перенаселённость поля**, которая оказывает негативное влияние на все технические показатели игры и на объективные индексы организма. При размере поля 100x55 на каждого из 20 **полевых игроков**, кроме вратарей, приходится 275 кв. м, при размере 105x68 – 357 кв.м. Таким образом, вместе с увеличением площади поля на 30% синхронно на эту же величину (30%) повышается физическая нагрузка.

ФИФА предложила этот размер «на глазок», несколько не заботясь о его научном обосновании. Между тем каждый параметр игры и вся система должны иметь научное обоснование, чтобы знать влияние размеров поля, состава команды, продолжительности игры на здоровье игрока. Однако нет никаких доказательств, что система, состоящая из площади поля 7140 кв. м, 22 игроков, продолжительности игры 90 мин, добавленного – 30 мин, компенсированного времени – 3-4 мин – наилучший набор параметров игры, который положительно влияет на результативность, зрелищность игры, не имеет отрицательного влияния на здоровье. Фактически всё наоборот. **Система отрицательно влияет на все технические показатели игры, в том числе и на объективные индексы организма.**

Низкая результативность наблюдается во всех национальных чемпионатах на всех континентах. Большинство матчей заканчивается счётом 1:0, 2:1, 1:1, 0:0, что составляет 80-90% от числа всех результатов. Результаты 3:0, 3:2, 4:1, 3:3 – редкий праздник для болельщика, а эксклюзивные 5:0, 5:1 – «историческая» редкость.

Невысокая зрелищность игры подтверждается совокупностью факторов: низкой результативностью, ограниченным арсеналом технических приёмов, множеством остановок, невысокой точностью передач, малым числом ударов со средних и длинных дистанций, невысокой динамикой движения с мячом и оборонительным характером игры. Защита вместе с вратарём образует 5-6 оборонительных линий. В атаке участвуют 3-4 игрока, с оглядкой на свои ворота действуют 6-7. Это устоявшаяся модель

игры. Изредка в атаке действуют 4-5 игроков. Задуманная **тактика** наблюдается в 2-3 эпизодах.

Ограниченная техника владения мячом – красота футбола – напрямую связана с размерами поля, длиной ускорений, ранним утомлением, снижением работоспособности. Подавляющее большинство команд независимо от уровня мастерства активно использует только один технический приём – пас, который составляет более 90%. Другие приёмы, без которых невозможно выиграть матч – приём-обработка мяча, обводка, отбор, перехват, скоростное движение с мячом, точность передач – применяются очень редко. Основной причиной, влияющей на технику игры, является постоянное стремление к скоростной игре, быстрая доставка мяча на половину поля соперника, стремление избежать единоборства, которое всегда чревато потерей мяча. Это мировая тенденция. Справка о точности передач. Сборная Германии: короткие передачи – 97%, средней длины – 93%, длинные передачи – 90%. Аналогичные показатели сборной России: 90 – 83 – 75%.

Таким образом, ушла красота игры 50-70 годов XX века – виртуозная техника владения мячом, которая привлекает болельщиков. Результативность матчей 50-70 годов прошлого столетия была несколько выше, чем теперь. Это была эпоха Пеле, Гарринчи, Факетти, Маццолы, Пушкаша, Круиффа, Боброва, Стрельцова, Чарльтона, Блохина, Мюллера, когда игры закачивалась результатами 3:0, 4:1, 4:2, 3:3, то есть по 3-6 взятий за матч. Секрет их результативности складывался из футбольного таланта, атлетизма, высокой скорости и техники владения мячом. Это были игроки первой величины, умеющие забивать. Вместе с этим уровень футбола того времени был «пёстрым», существенно ниже, чем теперь. Талантам легче было проявить себя на фоне средних и слабых команд. Теперь много команд среднего уровня и мало звёзд первой величины.

Нарушения и травмы, остановки игры – негативный признак современного футбола. Редкая игра заканчивается 12-15 нарушениями, постоянный показатель – 25-35 нарушений.

Перенаселённость поля практически осталась, несмотря на увеличение его размеров.

Динамика игры – средневысокий уровень. Скоростную игру в течение 90 мин в каждом чемпионате выдерживают 2-3 команды, остальные 13-14 – не более 60-70 мин.

Таким образом, современный футбол находится в системном кризисе. Все технические показатели игры, особенно результа-

тивность, достигли своего потолка. ФИФА и ИФАБ естественно знают о проблемах футбола, но не решаются на кардинальные изменения в целях повышения **результативности, зрелищности игры, сбережения здоровья.** Под неусыпным вниманием ФИФА находится лишь один элемент – получение максимальной прибыли, что подтверждается постоянным ростом числа команд на ЧМ, созданием других турниров, стоимостью билетов, радио и телетрансляций.

Достоинство поля 100 x 55. Классический размер поля рассматривается в совокупности с меньшим составом команды – 10 игроков, меньшим числом полевых игроков – 18(9+9) и меньшей продолжительностью игры – 60 мин. Таким образом, благодаря сокращению состава команды на 10%, продолжительности игры на 33%, размеров поля и игровой нагрузки на 30% улучшаются все технические показатели игры. Повышается результативность и зрелищность игры, меньшие параметры игры способствует быстрому восстановлению водно-солевого обмена, состава крови. Расширяется арсенал технических приёмов, сокращаются нарушения и травмы, чаще реализуется задуманная тактика игры.

Результативность повышается благодаря большому запасу сил, большей свободе действий, сокращению единоборств, расширению арсенала технических приёмов, увеличению времени для владения мячом и нанесения точных ударов по воротам со средних и дальних дистанций. Вполне вероятно, что средний индекс результативности 2,2-2,3 гола за игру может возрасти до 2.8-3,0 гола, благодаря которому болельщик может увидеть 5-6 взятый ворот: 3:2-4:1-4:2, что является основной притягательной силой.

Зрелищность игры складывается из совокупности факторов: высокой динамики движения с мячом, результативности, виртуозной техники владения мячом, сокращения остановок игры, точности передач и ударов по воротам со средних и длинных дистанций.

Техника владения мячом – красота футбола – повышается благодаря сокращению времени матча до 60 мин, меньшей длине ускорений, сохранению большого запаса сил для приёма-обработки, движения с мячом, обводки 2-3 игроков с проходом к воротам.

Большой запас сил создаётся оптимальными размерами, площадью поля и меньшей длиной ускорений, большей свободой действий, сокращением числа единоборств.

Объективные показатели организма – ЧСС, состав крови, водно-солевой обмен, молоч-

ная кислота, время восстановления – улучшаются благодаря сокращению продолжительности игры на 33%, размеров поля и физической нагрузки на 30%.

Сокращение числа единоборств – результат меньшего числа игроков, оптимального размера поля, угрозы удаления игрока на 6-10 мин, наказания 16.5 м штрафным ударом.

Нарушения и травмы сокращаются благодаря меньшей продолжительности игры – 60 мин, большому запасу сил, высокой технике владения мячом, реальной угрозе временного удаления игрока на 6-10 мин, наказанию 16.5 м штрафным ударом.

Состав команды

Недостатки состава из 11 игроков. На заре развития футбола размер поля и количество игроков в команде было разным. Состав из 11 игроков сложился эмпирически без научного обоснования. Состав может быть 10 и 13 игроков, каждый из которых может быть принят в практику. Для закрытия поля лучше 13: три линии по 4 игрока и вратарь: 1+4+4+4. Однако такая численность ведёт к «перенаселению» поля, 24(12+12) полевых игрока неизбежно будут мешать друг другу, в игре ожидаемо будет много нарушений и травм, игра вполне может закончиться нулевым результатом. Вместе с этим и 20(10+10) полевых игроков – не что иное, как «перенаселение», которое оказывает влияние на все технические показатели игры и объективные индексы организма.

Низкая результативность характеризуется тем, что во всех национальных чемпионатах результаты 1:0, 2:1, 1:1, 0:0 составляют 80-90%.

Невысокая зрелищность игры – результат совокупности факторов: низкой результативности, ограниченного арсенала технических приёмов, множества остановок, невысокой точности передач, малого числа ударов со средних и длинных дистанций, невысокой динамики и оборонительного характера игры. Защита вместе с вратарём образует 5-6 оборонительных линий. В атаке участвуют 3-4 игрока, с оглядкой на свои ворота действуют 6-7. Это стандартная модель игры, характерная для действующих параметров игры и 11 игроков. В игре множество **нарушений и травм, остановок игры.** Практически в каждом матче наблюдается 25-35 нарушений, на 5-6 матчей приходится 1-2 травмы средней тяжести и 1 тяжёлая. Каждая травма сопровождается остановкой игры. Таким образом, все показатели подтверждают избыточность состава команды – 11 игроков.

Ограниченный арсенал технических приёмов и контурная тактика игры являются последствием перенаселённости поля. Из множества технических приёмов используется только один – пас-передача, который является вынужденной мерой, чтобы сохранить темп игры. Не богат футбол **тактическим многообразием**. За матч практически наблюдаются 2-3 эпизода игры по задуманной схеме, а в основном наблюдаются только попытки. Но как тогда забиваются голы? Голы являются следствием мастерства отдельных игроков. Тем менее, на футбол ходят, футбол любят. Секрет притяжения – стремление человека к многообразию. Это явление когда-то заметил Декарт. Притягивает множество игроков и разнообразие технических действий: скоростное движение с мячом, обводка 2-3 игроков, неожиданное взятие ворот, длинные передачи, взятие вратарём безнадёжного мяча.

Достоинство состава из 10 игроков. Необходимо заметить, что сокращение состава команды до 10(1+9) игроков рассматривается вместе с уменьшением размеров поля – 100x55 и продолжительностью игры до 60 мин. Все три параметра положительно влияют на сокращение перенаселённости поля, способствуют повышению результативности, зрелищности игры, расширению арсенала технических приёмов, осуществлению задуманной тактики, поддержанию высокой динамики игры.

Результативность повышается благодаря уменьшению размеров поля на 23% и снижению физической нагрузки на 23%, сокращению времени матча на 33% и состава команды на 10%. Меньшая длина ускорений сохраняет большой запас сил. Средний индекс результативности 2,2-2,3 гола за матч может повыситься до 2,8-3,0 гола. Следовательно, результаты 3:2, 4:1, 4:2 могут стать часто повторяющимся фактом, то есть болельщик в каждом матче может увидеть по 5-6 взятый ворот.

Зрелищность игры – один из важнейших финансовых источников футбола, который базируется на высокой результативности и виртуозной технике владения мячом. Собственно, оптимизация параметров игры как раз направлена на улучшение триумвирата футбола: результативности, посещаемости и техники владения мячом.

Арсенал технических приёмов расширяется благодаря меньшей плотности игроков на поле – 18(9+9), сокращению времени матча до 60 мин и большему запасу сил. В современном футболе из всех технических приёмов часто используется только один – пас. Другие приёмы, без которых

невозможно выиграть матч – приём-обработка, обводка, отбор, перехват мяча, быстрое движение с мячом, игра головой – редкое явление. Причиной обеднения арсенала технических приёмов является постоянное стремление к быстрой игре и боязнь единоборства, потери мяча. Между тем болельщика привлекает именно красота футбола – виртуозная техника с мячом, взятие ворот пущеным ударом.

Реализация задуманной тактики и улучшение комбинационной игры связаны с уменьшением перенаселённости поля, сокращением числа единоборств и унификацией специализации игроков. Наиболее вероятные схемы игры – 1+3+3+2 и 1+4+3+1, позитив которых состоит в том, что они открывают возможность играть по формуле **«все в нападении, все в защите»**. Именно эта формула является основой будущего футбола. Суть универсальной специализации состоит в том, что каждый игрок должен обладать высокой функциональной, технической и тактической подготовкой, способностью продуктивно играть как в защите, так и в нападении, владеть полным арсеналом технических приёмов, выдерживать скоростную игру в течение всего матча. В этом случае в атаке могут участвовать 7-9, а не 3-4 игрока, как в настоящее время. Вероятность взятия ворот увеличивается в 2 раза. При размерах поля 105x68, продолжительности игры 90 мин и 11 игроках высокой результативностью в каждом чемпионате владеют не более 3-4 команд, 18-25%. Ситуация в корне изменяется при размере поля 100x55, времени матча 60 мин и составе команды из 10 игроков. Количество результативных команд может возрасти до 8-10, или 50-60%. Повышается привлекательность всего чемпионата.

Объективные показатели организма – частота сердечных сокращений (ЧСС), состав крови, водно-солевой обмен, уровень молочной кислоты и быстрое восстановление сил – улучшаются благодаря сокращению продолжительности матча до 60 мин, которое исключает **изнурение**, имеющее место при продолжительности матча 90 мин.

Таким образом, **анализ действующих параметров игры** показывает, что размер поля – 105x68м, время матча – 90-120 мин и состав команды из 11 игроков являются **не научным, эмпирическим набором разных элементов** современного футбола, последствием которых является чрезмерная физическая нагрузка, разрушающая здоровье, множество нарушений и травм, низкая результативность и зрелищность игры.

Оптимальные параметры игры – размер поля – 100x55, время матча – 60 мин, состав команды – 10(1+9) игроков – в корне улучшают ситуацию. Площадь поля сокращается на 23%, время матча и нагрузка – на 33%, состав команды – на 10%. Объективно это более гармоничная система, которая смягчает перенаселённость поля, исключает изнурение, способствует улучшению технических показателей и объективных индексов организма. Де-факто 60 мин чистого игрового времени – это физиологически адекватная норма игры.

Продолжительность игры

Недостатки 90 мин. Каждый, кто играет в футбол, знает, что 90 мин игры – очень длительное время матча, которое характеризуется высокой физической нагрузкой, большим объёмом бега и множеством игровых действий. В случае ничейного результата дополнительное время и остановки игры увеличивают продолжительность матча до 120-130 мин, повышают физическую нагрузку на 33-44%. Это общая характеристика игры. Однако есть и другие показатели, которые показывают неприемлемость 90 мин игры.

Прежде всего, **это длительная, интенсивная, «рваная» нагрузка, близкая к изнурению, источником которой является второй тайм, дополнительное и компенсированное время.** Перерыв 15 мин полностью не восстанавливает силы. Накопившаяся в мышцах молочная кислота полностью не успевает нейтрализоваться, не приходит в норму частота сердечных сокращений (ЧСС), не восстанавливается водно-солевой обмен и состав крови. После расходования 60-70% физических сил в первом тайме второй начинается с высокого остаточного утомления. Однако волевым усилием игрок заставляет себя интенсивно двигаться ещё 45-50 мин.

Наблюдения показывают, что интенсивные игровые действия поднимают ЧСС до 140-180 уд/мин и удерживаются около 50-60 мин. Следовательно, оставшиеся 40-50 мин доигрываются за счёт здоровья. Предел напряжения у каждого игрока свой, но заключительные 15-20 мин матча тяжело доигрываются всеми игроками, в том числе и с «космической» выносливостью. Объективно второй тайм – это игра за счёт энергетического потенциала организма. При этом 15 мин отдых – скорее вред, чем польза.

Вред состоит в «рваном» ритме матча: подъёме ЧСС до 140-180 уд/мин и его снижении до 60-80 уд/мин в течение всего матча. Вместе с этим во втором тайме игрок волевым усилием

заставляет себя **повторить или превзойти** показатели первого тайма, пробежать ещё 4-5 км и совершить около 400 игровых действий. То есть вредность 90 мин состоит в большом объёме нециклических, но интенсивных движениях с мячом, постоянных единоборствах, многочисленных рывках и остановках, резких колебаниях работы сердца и всего организма, кислородном голодании, нарушении водно-солевого обмена, состава крови, высокой нагрузке на опорно-двигательный аппарат. Последствием такой нагрузки является изменение консистенции мышц, размягчение связок, высокий уровень молочной кислоты, обезвоживание организма. Такая нагрузка фактически является изнурением организма, сопровождающимся множеством травм и судорогами.

Наблюдения показывают, что после 4 игр в чемпионате мира или Европы заключительные 3 матча играют с большим остаточным утомлением. Принятый ФИФА отдых 72 часа не восстанавливает сил, к тому же не выдерживается для всех команд. Дефицит отдыха в 1 день и даже 5-6 часов является критическим для исхода очередного матча. Существенное улучшение объективных показателей организма и результативности возможны лишь при отдыхе 84-96 часов. Естественно, это время удлинит турнир, увеличивает расходы, но сохраняет здоровье, благоприятствует работе технических служб.

Фактически не существует научно обоснованной нормы продолжительности игры, сколько можно играть без вредных последствий для здоровья. Нет научно обоснованных методик измерения энергетического потенциала организма, его расходования и полного восстановления в процессе тренировок, календарных игр национального чемпионата, в международных турнирах. Какие продукты необходимо употреблять, чтобы полностью восстановить потраченные силы, сохранить здоровье? Применяемые энергетические напитки и смеси – это лишь практическая, но не научная, попытка восстановления сил.

Таким образом, 90-120 мин игры – это экстремальная физическая нагрузка, проверка природных сил игрока, естественный отбор – кто выдержит, а не игра в удовольствие с целью укрепления здоровья. Сравнение физической нагрузки в футболе и в циклических видах спорта показывает, что в футболе она, пожалуй, выше, чем в лёгкой атлетике, плавании, коньках, лыжных гонках, биатлоне, многодневных велогонках [5].

Соревновательная нагрузка в легкоатлетическом спринте – 10-45 сек, 1-2 забега в день. На средних дистанциях – 1.45-8.30 мин, 1-2 дня отдыха, на длинных дистанциях – 13-28 мин, в биатлоне на 10-15 км – 22-35 мин, в марафоне и лыжных гонках на 50 км – 2:05-2:20 час. ЧСС в гонках на 50 км и марафоне – 170-180 уд/мин, столько же в футболе. Однако марафонцы стартуют 2-4 раза за сезон, биатлонисты – 20-25 стартов по 22-35 мин. Футболисты играют за сезон 30-38 матчей, 4-6 кубковых и 8-10 международных. Беговая нагрузка в матче в зависимости от специализации – 5-11 км и около 600 игровых действий. Сезон – 9 мес. Таким образом, для циклических видов спорта характерна интенсивная, но относительно *непродолжительная нагрузка без перерыва*, которая более благоприятна для организма, чем с отдыхом, перерывом. В футболе всё по максимуму: *большая продолжительность и большой объём игровых действий, высокая интенсивность*. При неблагоприятных погодных условиях – жара, дожде, снеге – нагрузка возрастает на 15-30%. Продолжительность жизни за футбольную карьеру сокращается на 10-12 лет. Среди футболистов нет долгожителей 90 лет и старше. *Физиологически оправданное время матча, которое сохраняет здоровье и несёт удовлетворение от игры – 60 мин.*

Достоинства 60 мин. Необходимость сокращения времени матча с 90 до 60 мин вызывается экстремальной физической нагрузкой, которая наблюдается при 90-120 мин игры, с беговой нагрузкой 5-11 км и более 600 игровых действий. Существенным недостатком 90 мин игры является невысокая результативность. Большинство матчей заканчивается счётом 1:0, 2:1, 0:0, 1:1, что составляет 80-90%. Современный футбол характеризуется ограниченным арсеналом техники игры, все играют только пасом. Обводкой, отбором, перехватом, точными ударами по воротам со средних и дальних дистанций в каждой команде владеют не более 2-3 игроков. Высокоскоростную игру в течение 90 мин в каждом чемпионате выдерживают 3-4 команды. Экстремальная нагрузка негативно отражается на всех технических показателях игры и объективных организма.

В результате возникает задача улучшения всех показателей игры. И таким универсальным средством является продолжительность матча 60 мин. Время матча сокращается на 33%, синхронно на эту же величину (33%) уменьшается физическая нагрузка. Беговая нагрузка должна понизиться до 6-8 км, а технические действия до 400

единиц. Естественно при сокращении беговой нагрузки может возрасти динамика, интенсивность игры, скоростная работа с мячом может составить 70-80% километража.

Технически 60 мин игры – это два тайма «чистого игрового времени» по 30 мин. Игра без перерыва, со сменой ворот, без дополнительного и компенсированного времени. Выход мяча за пределы поля и остановка игры по сигналу судьи фиксируется остановкой/пуском хронометра. Матч судится двумя бригадами с правом отмены ошибочного решения в процессе игры. Очки начисляются по новым ПВ или ОС системам. При ничейном результате победитель выявляется 4(2+2) ударами с 16.5 м из сегмента.

Что улучшается в игре в результате сокращения времени матча до 60 мин? Прежде всего, сохраняется *большой резерв сил*, улучшаются все технические показатели игры и объективные индексы организма. Важнейшим приобретением является *сплошная без перерыва нагрузка*, более благоприятная для организма, чем «рваная» в течение 90 мин. Большой запас сил способствует быстрой игре, виртуозной технике владения мячом, повышению результативности, зрелищности игры. Индекс *результативности* 2.2-2.3 гола за матч может повыситься до 2.8-3,0 гола, в результате чего болельщик с большой вероятностью может наблюдать не 1-3, а 5-6 взятий ворот, ради которых он ходит на матч.

Зрелищность повышается благодаря улучшению всех технических показателей игры: результативности, техники, динамики, сокращению нарушений и травм, остановок игры. Зрелищность повышается благодаря отмене «углового удара», «стенки», отмене ошибочного решения судьи в процессе игры, введению 16.5 м штрафного удара, временного удаления игрока на 6-10 мин и благодаря новым системам начисления очков.

Арсенал технических приёмов, длинные и точные передачи – красота футбола – расширяются благодаря сокращению времени матча до 60 мин, меньшей длине ускорений, большому запасу сил, меньшему числу игроков на поле. Благодаря виртуозной технике владения мячом, пушечным и точным ударам по воротам повышается посещаемость игры.

Объективные показатели организма – ЧСС, состав крови, уровень молочной кислоты, водно-солевой обмен и быстрое восстановление сил – улучшатся благодаря сокращению времени матча и физической нагрузки на 33%, сохранению большего запаса сил.

Важнейшим основанием сокращения времени матча до 60 мин является *неравный отдых*, который существует во всех международных турнирах. Разное расстояние от гостиницы до стадиона, тренировочного поля, дополнительное и компенсированное время, неравный отдых между играми, переезд из города в город, разные погодные условия – неустраняемые факторы неравенства [6]. Между тем универсальным средством смягчения неравенства является сокращение времени матча до 60 мин. ***При этом меньшая трата сил и их быстрое восстановление открывают для национальных сборных возможность сыграть большее число матчей по благоприятной формуле.***

Кубок Европы и Кубок мира необходимо разыгрывать с участием 30 и 40 команд. Это соответственно 55% и 19% от числа европейских и всех мировых команд. Состав группы – 5 команд, выход из группы – 3-4 команды. Розыгрыш в два этапа. На первом этапе, в первом и втором круге, 6-8 матчей играют по круговой системе, то есть согласно жеребьёвке, на своём и чужом поле. Финал – 8 команд, две группы по 4. По-

бедители групп разыгрывают кубок, команды, занявшие 2-е места – бронзовые медали. Начисление очков в группах – по новым ПВ или ОС системам, благодаря которым повышается результативность и зрелищность игры, оказывается противодействие договору и стандартному проходному баллу. В финальных четвёрках очки начисляются по системе ПВС-III. Более подробно розыгрыш прописан во второй части «будущего футбола».

Не менее важным основанием сокращения времени матча до 60 мин является высокая стоимость свободного времени. Трата 3-4 часов на футбол – дорогое удовольствие. Сложности с парковкой, сидение в жёстком кресле более 2 часов, дискомфорт с физиологическими потребностями, длительный вход/выход со стадиона, потеря интересных передач по TV – вполне весомые аргументы сокращения времени матча. Таким образом, 60 мин игры – это новая более прогрессивная ступень в развитии футбола, которая повышает результативность, зрелищность игры, оптимизирует физическую нагрузку, сберегает здоровье игроков и свободное время болельщиков.

Литература

- 1 Олимпийская хартия. – Международный Олимпийский Комитет: // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 10.05.2020).
- 2 Зарплата футболистов. – Статья на сайте: электронный // [сайт]. – URL: <https://tengrinews.kz/football> (дата обращения: 11.05.2020).
- 3 ФИФА. – История ФИФА: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 11.05.2020).
- 4 ЧМ –2026. – Чемпионат мира по футболу 2026: электронный // Википедия: [сайт]. – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki> (дата обращения: 11.05.2020).
- 5 Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Нильдыбаев А.А. Системы оценки спортивно-технических результатов в футболе // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №2. – С. 102-108.
- 6 Доскараев Б.М., Бодрунов А.А., Саутов Р.Т., Даумов А.А., Адамбеков Е.К. Договорный результат в футболе и средства его преодоления // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №3. – С. 99-109.

¹Судаков В.В., ²Хаустов С.И., ¹Бурнаев З.Р.

¹ Национальный университет обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, г. Нур-Султан, Казахстан

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

ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТКИ И ВНЕДРЕНИЯ КОЛИЧЕСТВЕННЫХ НОРМАТИВОВ В УПРАЖНЕНИИ «ТОЛЧОК ГИРЬ ВЕСОМ 16 КГ ПО ДЛИННОМУ ЦИКЛУ» ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЯХ ДО 60 И 65 КГ

Судаков Владимир Владимирович, Хаустов Станислав Иванович, Бурнаев Зуфар Русланович
Обоснование разработки и внедрения количественных нормативов в упражнении «Толчок гирь весом 16 кг по длинному циклу» для военнослужащих в весовых категориях до 60 и 65 кг

Аннотация. Выполнение учебно-тренировочной программы по дисциплине «Физическая подготовка» является обязательным условием для курсантов военно-учебных заведений Республики Казахстан. Значение данной работы заключается в разработке рекомендаций по обеспечению доступности выполнения физического упражнения «толчок гирь» каждым военнослужащим без вреда для его здоровья, так как физически слабо развитому военнослужащему необходим рациональный подбор подготовительных упражнений с постепенным увеличением физической нагрузки. Между объемом и интенсивностью существует обратная зависимость – чем больше объем, тем меньше интенсивность и наоборот, чем больше интенсивность – тем меньше объем. Исходя из этого, можно обеспечить уровень физической подготовленности военнослужащих танковых, артиллерийских, мотострелковых подразделений и т.д., у которых в большей степени необходимы хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, гиревой спорт, весовая категория, нормативы, боевая подготовка.

Sudakov Vladimir Vladimirovich, Khaustov Stanislav Ivanovich, Burnaev Zufar Ruslanovich

Justification for development and implementation of quantitative standards in the exercise “long cycle of pushing of weights 16 kg” for military personals in weight categories up to 60 and 65 kg

Abstract. Implementation of the training program for the discipline “Physical training” is a prerequisite for cadets of military educational institutions of the Republic of Kazakhstan. The significance of this work lies in the ability to ensure that every soldier is available to perform physical exercise, since a poorly physically developed soldier needs a rational selection of preparatory exercises with a gradual increase in physical activity. There is a direct relationship between capacity and intensity – the larger the capacity, the lower the intensity, and vice versa, the greater the intensity, the smaller the capacity. Based on this, we can provide the capacity and intensity of the load in this exercise with a large number of lifting weights, but with less of their weight. The introduction of standards developed for military personnel of weight categories up to 60 and 65 kg will allow to cover the maximum number of military personnel when performing exercises in pushing weights on a long cycle, which will help to achieve the required level of physical training of soldiers of tank, artillery, motorized rifle units, etc. for which are well-developed back and abdominal muscles are more necessary.

Key words: physical training, cadets, weight lifting, weight category, standards, combat training.

Судаков Владимир Владимирович, Хаустов Станислав Иванович, Бурнаев Зуфар Русланович

60-65 кг салмақтағы әскери қызметшілер үшін «16 кг гирьді ұзақ циклмен итере көтеру» жаттығуындағы сандық нормативті өзірлеу

Аңдатпа. «Дене дайындығы» пәні бойынша оқу-жаттығу бағдарламасын Қазақстан Республикасының әскери оқу орындарда орындау курсанттар үшін міндетті талап болып табылады. «Дене дайындығы» пәні бойынша оқу-жаттығу бағдарламасын әскери оқу орындарда орындау курсанттар үшін ең негізгісі болып табылады. Бұл жұмыстың маңыздылығы кір тасын итерудегі дене жаттығуларының әрбір әскери қызметшінің денсаулығына кері әсерінсіз және қол жетімділігін қамтамасыз ету ұсынымымен бекітіледі, дене дайындығы нашар дамыған әскери қызметшіге мөлшерлі дайындық жаттығуларын іріктеп және денеге салмақ түсіруді біртіндеп ұлғайту қажет.

Көлем мен қарқындылықтың арасында тікелей тәуелділік бар – неғұрлым үлкен көлем болса, соғұрлым төмен қарқындылық және керісінше, қарқындылық үлкен болса – көлем соғұрлым кіші. Осыған қарап денеге салмақ түсудің көлемі мен қарқындылығын берілген жаттығудағы кір тасын көтерудің санын көбейтуді қамтамасыз ету, бірақ тек жеңіл салмақпен, 60 және 65 келі салмақтағы әскери қызметшілер үшін жасалған нормативтерді еңгізу кір тасын ұзақ циклмен итере көтеру кезінде көптеген әскери қызметшілерді қамтуға мүмкіндік береді және танкілік, артиллериялық, мотоатқыштық және басқа да бөлімшелердегі әскери қызметшілердің дене дайындығының талап деңгейіне жетулеріне септігі зор, сонымен қатар олардың арқа бұлшық-еттері мен іш-құрсақ еттерінің жақсы жетілуіне әсері мықты.

Түйін сөздер: дене дайындық, курсанттар, гирь спорты, салмақ дәрежесі, нормативтер, жауынгерлік дайындық.

Введение. Выполнение учебно-тренировочной программы по дисциплине «Физическая подготовка» является обязательным условием для курсантов военно-учебных заведений и военнослужащих Вооружённых Сил Республики Казахстан. В перечень средств физического совершенствования данной программы включены различные упражнения на воспитание и совершенствование физических качеств и военно-прикладных двигательных навыков, одним из которых долгое время являлось упражнение «Толчок гирь 24 кг по длинному циклу» [1].

В настоящее время данное упражнение исключено из комплекса физических упражнений. Одной из причин этого явилось принятие мер по предупреждению травматизма и предположение о его вреде состоянию здоровья военнослужащих [2]. Также причиной этого явился тот факт, что курсанты весовой категории до 60 кг в силу того, что вес двух гирь в сумме составляет 48 кг (80% от их веса тела) – имели трудности в его выполнении. Нагрузка на опорно-двигательный аппарат военнослужащих могла привести к образованию межпозвоночной грыжи.

В процессе научно-исследовательской работы нами было выдвинуто предположение, что данная мера является необоснованной, так как эффективность рассматриваемого упражнения неоспорима. В этой связи возникла необходимость в совершенствовании требований к его выполнению. При изучении руководящих документов было установлено, что по условиям его выполнения были определены всего две весовые категории – до 70 кг и свыше 70 кг. Практика показала, что данное требование не позволяет в полном масштабе охватить весь личный состав воинских подразделений, в частности, военнослужащих в весовой категории до 60 кг. Кроме того, такой подход не мог обеспечить реализацию принципа доступности, который предусматривает применение физических упражнений в соответствии с возрастом, полом, физической

подготовленностью и физическим развитием занимающихся.

В связи с вышеизложенным, выбор подготовительных упражнений диктуется необходимостью учёта объективных закономерностей физического развития военнослужащих, к которым относится возможность улучшения большинства показателей их физического состояния только в результате деятельности, требующей их выполнения. Это значит, что введение в практику гирь весом 16 кг для упражнения толчок гирь по длинному циклу и разработка к нему численных нормативов являются необходимыми по ряду причин:

- как подготовительное упражнение для военнослужащих с недостаточным уровнем физического развития;

- как тренировочное упражнение на различных этапах подготовки для военнослужащих средних и тяжёлых весовых категорий;

- как основное (контрольное) упражнение для военнослужащих с недостаточным весом тела (до 60 и 65 кг).

Таким образом, данное упражнение будет способствовать укреплению костно-мышечной системы военнослужащих, так как наиболее эффективны в данном аспекте динамические упражнения, связанные с большими физическими нагрузками в упражнениях с тяжестями. Развитие силы, силовой и статической выносливости, в частности, будет способствовать укреплению мышц спины и брюшного пресса военнослужащих.

Цель исследования – разработать количественные нормативы для упражнения «Толчок гирь 16 кг по длинному циклу» для военнослужащих в весовой категории до 60 и 65 кг при условии, что объём и интенсивность физической нагрузки должны соответствовать военно-профессиональной деятельности.

Методы и организация исследования: анализ научной литературы, руководящих и рекомендательных документов по физической под-

готовке военнослужащих; педагогические наблюдения; методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения необходимости разработки численных нормативов при выполнении упражнения с гирями весом 16 кг в 2019 году было проведено антропометрическое исследование весовых показателей курсантов Военного института Сухопутных войск, которое показало, что курсантов, имеющих весовую категорию до 60 кг, было 160 человек, весовую категорию до 65 кг еще 187 человек. Из них в весовой категории до 60 кг было: 1 курс – 50 чел.; 2 курс – 38 чел.; 3 курс – 33 чел.; 4 курс – 39 чел. В весовой категории до 65 кг было: 1 курс – 66 чел.; 2 курс – 35 чел.; 3 курс – 38 чел.; 4 курс – 48 чел. Из указанного личного состава только в весовой категории до 60 кг можно сформировать 53 (по 3 чел.) танковых экипажа или 26 (по 6 чел.) артиллерийских расчетов (таблица 1).

Отметим, что росто-весовое соотношение у курсантов 1-4 курсов обучения было в пределах нормы, что исключает у них дефицит массы тела. Также для получения дополнительных данных были обследованы на предмет определения ве-

совых категорий личные составы отдельных артиллерийской и танковой бригад (таблица 2). Проведенное антропометрическое изучение весовых показателей у личного состава Вооруженных Сил Республики Казахстан выявило, что в воинских подразделениях различных родов войск имеются военнослужащие в весовых категориях до 60 и 65 кг, для которых необходимо в учебно-тренировочном процессе упражнение «Толчок гирь».

Для определения нормативов по физическому упражнению «Толчок гирь 16 кг по длинному циклу» необходимо было установить степень физической нагрузки, обусловленной приемами военно-профессиональной деятельности родов войск, связанных с выполнением действий силового характера, таких, как переноска тяжестей. В этой связи потребовалось уточнить, позволяют ли гири весом 16 кг обеспечить такую мощность работы мышц, которая потребуется военнослужащим при выполнении их военно-профессиональной деятельности. Одним из основных критериев ее являлся вес предметов – в данном случае вес снарядов и снаряжения, которые будут задействованы при выполнении приемов и действий.

Таблица 1 – Данные по весовым категориям курсантов Военного института

Специальность	Курс	Весовая категория	
		до 60 кг	до 65 кг
Управление мотострелковыми подразделениями	1	9	9
	2	6	7
	3	4	6
	4	5	7
Итого по специальности	-	24	29
Управление танковыми подразделениями	1	8	7
	2	6	4
	3	6	6
	4	5	6
Итого по специальности	-	25	23
Управление десантно-штурмовыми подразделениями	1	3	3
	2	2	3
	3	2	3
	4	4	5
Итого по специальности	-	11	14

Управление разведывательными подразделениями	1	3	7
	2	5	5
	3	3	3
	4	7	10
Итого по специальности	-	18	25
Управление подразделениями ракетных войск и артиллерии	1	6	9
	2	5	5
	3	5	4
	4	9	8
Итого по специальности	-	25	26
Материально-техническое обеспечение	1	4	14
	2	5	5
	3	5	5
	4	3	4
Итого по специальности	-	17	28
Организация воспитательной и идеологической работы	1	4	3
	2	4	2
	3	4	5
	4	3	4
Итого по специальности	-	15	14
Управление инженерными подразделениями	1	5	4
	2	2	2
	3	2	3
	4	3	4
Итого по специальности	-	12	13
Радиационная, химическая и биологическая защита войск	1	4	5
	2	1	0
	3	0	0
	4	0	0
Итого по специальности	-	5	5
Организация медицинского обеспечения	1	4	5
	2	2	2
	3	2	3
	4	0	0
Итого по специальности	-	8	10
Итого по институту	-	160	187

Таблица 2 – Данные по весовым категориям военнослужащих артиллерийской и танковой бригад

Подразделение	Весовая категория	
	до 60 кг	до 65 кг
Танковая бригада	-	205
Артиллерийская бригада	19	28
Итого по подразделению	19	233

Также, рассмотрев характер военно-профессиональной деятельности военнослужащих, которым необходим высокий уровень развития силовых качеств, а именно, силы и силовой выносливости (танковые, артиллерийские, инженерные подразделения и т.д.), мы пришли к выводу, что объём и интенсивность физической нагрузки можно смоделировать, применив в толчке гири весом 16 кг. Данное упражнение позволит подготовить в физическом отношении экипажи боевых машин к загрузке боекомплектов, артиллерийские расчеты к ведению различных видов огня, инженерные подразделения к установке минно-взрывных заграждений, так как вес снарядов (боеприпасов) во многих подразделениях близок к весу двух гирь в 32 кг.

Необходимость развития силовой статической выносливости у военнослужащих объясняется их недостаточной способностью противостоять утомлению в процессе военно-профессиональной деятельности [3]. Упражнение «Толчок гирь» имеет важное значение и для военнослужащих мотострелковых подразделений, так как оно позволяет развить у них статическую выносливость мышц спины и брюшного пресса. В подтверждение этих доводов нами был зафиксирован факт, косвенно показывающий тренировочное значение данного упражнения.

Ежегодно, в течение 2000-2010 гг., с курсантами Военного колледжа спорта Sportивно-го комитета – Центрального спортивного клуба армии Министерства обороны Республики Казахстан – совершался 40-километровый марш в пешем порядке, в полном снаряжении, вес которого составлял около 30 кг, который показал, что в наибольшей степени после 8-часового перехода нарастающему утомлению были подвержены мышцы спины и брюшного пресса, а утомление, как известно, – это защитная реакция организма на физическую нагрузку [3, с. 28]. После это-

го был проведен анализ учебно-тренировочной программы и было установлено, что все упражнения, направленные на развитие силы, силовой и статической выносливости, выполнялись на гимнастических снарядах, когда развитие мышц верхних конечностей и туловища осуществлялось за счёт веса собственного тела, что оказалось недостаточным для достижения необходимого уровня их развития.

В связи с вышеизложенным, можно констатировать, что упражнение «Толчок гирь 16 кг по длинному циклу» по своей структуре является универсальным для большинства воинских специальностей, когда военно-профессиональная деятельность связана с действиями на местности: длительные марши, переноска тяжестей и т.д. К тому же, данный вид действий является самым распространённым. Также данное упражнение развивает мышцы ног, спины, брюшного пресса (корпуса), верхних и нижних конечностей в комплексе, что является по многим признакам наиболее информативным при определении уровня развития силы и силовой выносливости.

Исходными данными для определения объёма и интенсивности физической нагрузки были численные нормативы и требования к выполнению упражнения «Толчок гирь по длинному циклу» с гирями весом 24 кг [4]. Как ранее отмечалось, для выполнения данного упражнения были определены две весовые категории – до 70 кг и свыше 70 кг и три возрастные группы (таблица 3). В таблице указаны численные нормативы, которые определяют физическую подготовку курсантов в данном упражнении.

Как известно, физическая нагрузка – это степень воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Данное понятие отражает суммарную количественную и качественную меру воздействия двигательных действий на военнослужащих.

Таблица 3 – Нормативы по упражнению «Поднимание гирь 24 кг по длинному циклу»

№ упр.	Весовая категория	Единица измерения	Оценки	Военнослужащие – мужчины		
				после 6 месяцев службы, курсанты 1-го курса	2-й возрастной группы, курсанты 2-го курса	1-й возрастной группы, курсанты 3-го курса и старше
15	до 70 кг	кол-во раз	отл.	8	10	12
			хор.	7	9	11
			удовл.	6	8	10
	свыше 70 кг		отл.	10	11	13
			хор.	9	10	12
			удовл.	8	9	11

Физическая нагрузка характеризуется объемом и интенсивностью [3, с. 74]. Под объемом нагрузки понимается суммарное количество работы, сделанной при выполнении физических упражнений; в упражнениях с отягощениями – по суммарному весу поднятых тяжестей. Интенсивность нагрузки – это степень воздействия выполняемых упражнений на организм занимающихся в единицу времени. Она выражается в уровне напряженности функций, в величине усилий, проявляемых военнослужащими при выполнении тренировочной работы. Интенсивность физической нагрузки, в зависимости от продолжительности и особенностей тренировочной работы, может определяться по степени напряженности сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной и других систем организма к уровню их функционирования в состоянии относительного покоя (применительно к одному военнослужащему она может определяться и по разнице величины соответствующих показателей до и в процессе выполнения двигательных действий). Интенсивность нагрузки также может выражаться в величине среднего веса отягощений, который определяется путём деления объема нагрузки в килограммах на количество их подъёмов.

Таким образом, объём физической нагрузки в упражнении «Толчок гирь» выражается в общем числе поднятых килограммов. Интенсивность будет выражаться количестве и темпе их подъема, а также в весе двух гирь, которые также оказывают влияние на функциональное состояние организма. В таблице 4 показана разница влияния массы двух гирь по 16 кг и 24 кг на организм военнослужащего с разными весовыми категориями.

Между объёмом и интенсивностью физической нагрузки существует обратная зависимость – чем больше объём, тем меньше интенсивность, и наоборот, чем больше интенсивность, тем меньше объём. Исходя из этого, можно объём и интенсивность нагрузки в данном упражнении обеспечить большим количеством подъема гирь, но с меньшим их весом. Также следует учесть, что после того, как военнослужащий выполнит определённое количество толчков гирь, напряженность нагрузки начинает повышаться с каждым следующим разом (степень концентрации работы во времени). С учетом данных утверждений такой подход позволяет уравнивать её, определив общий объём физической нагрузки и поделив его на вес отягощения (снаряда).

Для определения объёма физической нагрузки предлагаем несложную формулу:

$$\Sigma = x \cdot (m \cdot n) \quad (1),$$

где:

- Σ – сумма объёма физической нагрузки;
- x – значение количественного норматива физического упражнения;
- m – масса тренировочного снаряда;
- n – количество тренировочных снарядов.

Определение объёма физической нагрузки обусловлено также тем, что в процессе военной профессиональной деятельности от способности его выполнить будет зависеть выполнение боевой задачи. Осуществив вычисления, мы получили следующие значения объёма физической нагрузки в рассматриваемом упражнении (таблица 5).

Таблицы 4 – Соотношение веса тела к массе двух гирь, показывающее разницу влияния на организм военнослужащих

Вес тела (кг)	Соотношение веса тела в % от массы двух гирь по 16 кг (32 кг)	Соотношение веса тела в % от массы двух гирь по 24 кг (48 кг)	Разница показателей влияния (%)
50	64,0	96,0	32,0
51	62,7	94,1	31,4
52	61,5	92,3	30,8
53	60,4	90,6	30,2
54	59,3	88,9	29,6
55	58,2	87,3	29,1
56	57,1	85,7	28,6
57	56,1	84,2	28,1
58	55,2	82,8	27,6
59	54,2	81,4	27,2
60	53,3	80,0	26,7
61	52,4	78,7	26,3
62	51,6	77,4	25,8
63	50,8	76,2	25,4
64	50,0	75,0	25,0
65	49,2	73,8	24,6
66	48,5	72,7	24,2
67	47,8	71,6	23,8
68	47,1	70,6	23,5
69	46,4	69,6	23,2

Далее, для определения значения количественного норматива (x) физического упражнения «Толчок гири 16 кг по длинному циклу» для военнослужащих весовых категорий до 60 и 65 кг мы воспользовались следующей формулой:

$$x = \sum / (m \cdot n) \quad (2),$$

где:

\sum – сумма объёма физической нагрузки;

x – значение количественного норматива физического упражнения;

m – масса тренировочного снаряда;

n – количество тренировочных снарядов.

Полученные результаты приведены в таблице 6. Данное упражнения в нормативах по физической подготовке для военнослужащих нет, поэтому номер упражнения нами не указан.

В случае необходимости, по такой же методике можно определить нормативы для весовых категорий до 70 кг и свыше 70 кг с гирями весом 16 кг.

Таблица 5 – Данные объёма физической нагрузки в упражнении «Толчок гирь 24 кг по длинному циклу»

№ упр.	Весовая категория	Единица измерения	Оценки	Военнослужащие – мужчины		
				после 6 месяцев службы, курсанты 1-го курса	2-й возрастной группы, курсанты 2-го курса	1-й возрастной группы, курсанты 3-го курса и старше
15	до 70 кг	кг	отл.	384	480	576
			хор.	336	432	528
			удовл.	288	384	480
	свыше 70 кг		отл.	480	528	624
			хор.	432	480	576
			удовл.	384	432	528

Таблица 6 – Нормативы по выполнению упражнения «Поднимание гирь 16 кг по длинному циклу»

№ упр.	Весовая категория	Единица измерения	Оценки	Военнослужащие – мужчины		
				после 6 месяцев службы, курсанты 1-го курса	2-й возрастной группы, курсанты 2-го курса	1-й возрастной группы, курсанты 3-го курса и старше
00	до 60 кг	количество раз	отл.	12	15	18
			хор.	11	14	17
			удовл.	9	12	15
	от 60 до 65 кг		отл.	15	17	20
			хор.	14	15	18
			удовл.	12	14	17

Выводы:

1. Проведенный анализ руководящих документов и практический опыт выявили необходимость разработки и использования количественных нормативов по упражнению «Толчок гирь весом 16 кг по длинному циклу» для военнослужащих весовых категорий до 60 и 65 кг.

2. Выявлено, что существенным недостатком упражнения «Толчок гирь весом 24 кг по длинному циклу» является его использование только в двух весовых категориях, что не позволяет реализовать принцип доступности физических упражнений для военнослужащих весовой категории до 60 кг.

3. Внедрение нормативов, разработанных для военнослужащих весовых категорий до 60 и 65 кг, позволит охватить максимальное количество военнослужащих при выполнении ими упражнений в толчке гирь весом 16 кг по длинному циклу, что будет способствовать достижению требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих танковых, артиллерийский, инженерных, мотострелковых подразделений и т.д., для которых в большей степени необходимы хорошо развитые мышцы спины и брюшного пресса.

Литература

- 1 Содержание, формы и методы организации физической подготовки и спортивно-массовой работы в Вооруженных Силах Республики Казахстан / Приказ Министра обороны Республики Казахстан №694 от 5 октября 2012 года. – Астана, 2012. – 101 с.
- 2 Правила по физической подготовке Вооружённых Сил Республики Казахстан / Приказ Министра обороны Республики Казахстан №438 от 10 августа 2017 года. – Астана, 2017. – 129 с.
- 3 Миронов В.В. Теория и организация физической подготовки войск. – СПб.: ВИ ФК, 2005. – 648 с.
- 4 Инструкция по физической подготовке и спорту Вооружённых Сил Республики Казахстан. – Алматы: СК-ЦСКА МО РК, 2005. – 171 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



Имангулова Т.В., Еспенбетов Н.С.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ОЦЕНКА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГОРНЫХ ТУРИСТОВ

Имангулова Татьяна Васильевна, Еспенбетов Нуркелди Сатаевич

Оценка тактической подготовленности горных туристов

Аннотация. В статье предпринята попытка подбора оптимальных приемов тактической подготовки горных туристов. По результатам анализа литературы были определены наиболее частые методы оценки тактической подготовленности спортсменов. В исследовании для подготовки горных туристов был применен позаимствованный у альпинистов метод, предполагающий решение 5 ситуационных задач, которые в свою очередь дифференцируются на четыре группы. Из 25 спортсменов были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. Начальная физическая подготовка была пройдена всеми спортсменами одинаково. Исследование строилось на прохождении спортсменами двух различных вариантов маршрута, один из которых включал технические и тактические элементы начального уровня подготовки, а другой предполагал спортивное прохождение до высоты 250 метров с навеской и выемкой снаряжения. По результатам исследования даны рекомендации по содержанию тактической подготовки.

Ключевые слова: горный туризм, базовая подготовка, тактическая подготовленность, тактический прием.

Imangulova Tatyana, Espenbetov Nurkeldi

Assessment of the tactical readiness of mountain tourists

Abstract. The article attempts to select the optimal methods of tactical training of mountain tourists. Based on the results of the literature analysis, the most frequent methods of evaluating the tactical readiness of athletes were determined. In the study, a method borrowed from mountain climbers was used. The method involves solving 5 situational problems, which in turn are differentiated into four groups. 25 athletes were divided into two groups – a control group and an experimental group. The initial physical training was completed by all athletes in the same way. The study was based on the passage of two different route options by athletes, one of which included technical and tactical elements of the initial level of training, and the other involved a sports walk up to a height of 250 meters with a hitch and a recess of equipment. Based on the results of the study, recommendations on the content of tactical training are given.

Key words: mountain tourism, basic training, tactical readiness, tactical technique.

Имангулова Татьяна Васильевна, Еспенбетов Нуркелди Сатаевич

Тау туристерінің тактикалық дайындығына баға беру

Аңдатпа. Мақалада тау туристерінің тактикалық дайындығының оңтайлы тәсілдерін таңдауға әрекет жасалды. Әдебиетті талдау нәтижелері бойынша спортшылардың тактикалық дайындығын бағалауда жиі кездесетін әдістері анықталды. Зерттеуде тау туристерін дайындау үшін альпинистерде алынған әдіс қолданылды, олар өз кезегінде төрт топқа бөлінеді. 25 спортшыдан екі топ құрылады – бақылау және эксперименталды. Бастапқы дене шынықтыру дайындығынан барлық спортшылар бірдей өтеді. Зерттеу барысында спортшылардың екі әр түрлі бағыт нұсқаларымен ету негізінде құрылды, олардың біреуі бастапқы дайындық деңгейінің техникалық және тактикалық элементтерін қамтыды, ал екіншісі 250 метр биіктікке дейін спорттық құрал-саймандарды қолдана отырып бағындыру. Зерттеу нәтижелері бойынша тактикалық дайындық мазмұны бойынша ұсыныстар берілді.

Түйін сөздер: тау туризмі, жалпы дайындық, тактикалық дайындық, тактикалық әдістер.

Введение. С необходимостью изучения горного туризма связан тот факт, что Казахстан обладает туристскими ресурсами, практически неосвоенными сегодня. Следует отметить, что горы Казахстана в значительной степени представляют собой уникальный природный «продукт», который должен использоваться не только в сфере спортивного туризма, но и в целях улучшения здоровья населения, условия горной среды должны использоваться как способ стимулирования адаптационных возможностей организма.

Анализ учебных программ по различным видам горного туризма показывает, что время, выделяемое на развитие навыков и умений преодолевать одни и те же препятствия в разных видах туризма в разных учебных центрах, может варьироваться от 30-50%, а также изменяется последовательность освоения отдельных приемов и процедур. Нет единства ни в экспертных мнениях, ни в вопросах оценки уровня материально-технической и тактической подготовленности горных туристов, что делает тему исследования весьма актуальной [1].

Целью исследования явилось выявление наиболее оптимального набора приемов тактической подготовки горных туристов для повышения общего уровня их подготовленности.

Методы и организация исследования.

Как совокупность тактических приемов, мер и действий, обеспечивающих достижение поставленной цели с минимальными затратами сил, средств, времени и обеспеченностью требуемого уровня, понятие тактики наиболее полно отражает сущность спорта в туризме в целом и горного туризма в частности.

По результатам анализа литературы были определены методы оценки тактической готовности спортсменов:

1. Подготовка тактического и технического описания горных дорог.
2. Определение диапазона на маршруте, в котором участвует группа.
3. Разработка плана-программы обработки соответствующих скальных участков.
4. Проведение экзаменов и тестов для курса.

Как и любые другие, рассмотренные нами методы имеют свои плюсы и минусы. Также очевиден факт, что найти единый подход для определения тактической подготовленности горных туристов не представляется возможным.

Нами предложен позаимствованный у альпинистов метод определения тактической подготовленности альпинистов, который основывается на решении ситуационных тактико-

технических задач (А.Е. Пиратинский, А.В. Лебедихин, И.И. Сердюков, Т.И. Самойлина, 1973).

При адаптации данного метода к горному туризму его суть заключается в следующем.

Горным туристам дается задание в виде текста или изображения, которые содержат информацию о конкретном участке маршрута в определенный момент. Детальность предоставляемой информации (подробности рельефа, гидрологические условия, состав группы, описание самой ситуации и пр.) зависит от уровня обучения. В качестве ситуационной задачи может быть выбрана любая ситуация, начиная от аварийных ситуаций, травм в группе, заканчивая непредвиденными стихийными обстоятельствами. Задача спортсмена – определить наиболее эффективную модель действий как отдельных участников, так и группы в целом, выбрать правильные тактико-технические приемы, предположить ближайшие события [1].

Метод предполагает решение 5 ситуационных задач, которые в свою очередь дифференцируются на 4 группы.

1 группа задач.

Работа на рельефе, здесь необходима начальная туристская подготовка (учебные занятия, подходы, базовые биваки и т.д.).

Пример: Базовый лагерь в 8 километрах пологого подъема от начала заброски. На группу из 8 человек – 19 транспортных мешков и 8 рюкзаков. Время 16.00.

2 группа задач.

Данная группа объединяет задания в простых горных условиях (I-III к.с.), здесь недостаточная физическая и техническая подготовленность спортсменов может представлять риск получения ими таких травм, как срывы и падения на скалах и подземном рельефе, аварийные ситуации на линейной опоре и т.д., при этом опасность объективных рисков мала.

Пример: Группа должна преодолеть трехметровый уступ, встретившийся ей при движении по заглиненному меандру. Можно использовать силу трения и спуститься в распор.

3 группа задач.

Работа в сложных горных условиях IV – V категории на большой высоте, осложненная не только маршрутом, но и объективно существующими факторами (глубина, протяженность, обводненность, камнепадность, обвалоопасность, загазованность, узости и т.д.).

Пример: Спортсмен начинает испытывать головокружение и удушье при спуске в мешкообразный колодец.

4 группа задач.

Работа в экстремальных условиях, сложившихся из-за ранее допущенных ошибок.

Пример: Первая двойка участников похода преодолела узость на глубине 110 метров и опустилась до 200 метров. Вторая же двойка второй час не может пройти узость, т.к. первый участник застрял в ней.

Экспертам, участвующим в анкетировании, были предложены на выбор тестовые задания для определения тактической подготовленности спортсменов.

Среди предложенных пяти тестовых заданий участники должны составить тактико-техническое описание горного маршрута, определить радиус действия группы на маршруте, разработать план-график преодоления скальных участков или пещеры, пройти экзамены и зачеты за курс обучения, решить ситуационные задачи.

В зависимости от стадии подготовки, по мнению экспертов и, по нашему мнению, задачи из разных групп должны варьироваться.

Таким образом, наиболее подходящим для первого подготовительного этапа является следующее отношение: 3 задачи из первой группы, 1 задача, 1 проблема из второй группы и четвертой группы ($w = 0,68$).

Для базового этапа обучения – 1 задание из первой группы, 3 задания из второй группы и 1 задание из четвертой группы ($w = 0,76$).

Для специального этапа обучения – 3 задания из третьей группы и 2 задания из четвертой группы ($w = 0,70$).

На наш взгляд, предложенный метод позволит объективно определить уровень тактической готовности спортсменов.

В заключение следует отметить, что использование контрольных упражнений и задач, описанных выше, было проверено и апробировано нами во время базовой подготовки спортсменов.

Эффективность базовой методики обучения спортсменов (горных туристов) определялась на основе контроля и сравнения показателей физической, технической и тактической готовности в ходе педагогического эксперимента, а также результатов официальных и контрольных соревнований во время экспедиции на гору Заилийский Алатау (высота – 4600 м).

В контрольной группе было 40 спортсменов спортивного горного клуба «Аскар-Тау», в экспериментальной группе было 15 спортсменов секции альпинизма «AlpineAsiaTeam».

Результаты исследование и их обсуждение. Учитывая, что спортсмены секции альпинизма «AlpineAsiaTeam» не участвовали в региональных и казахстанских спасательных чемпионатах, сравнение проводилось не по результатам каких-либо соревнований, а по итогам контрольных тестов.

Информация о контрольных результатах физической и технической готовности горных туристов экспериментальной группы до эксперимента и после эксперимента систематизирована в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения в показателях физической и технической подготовки горных туристов, экспериментальная группа ($M \pm O$, $n=15$)

Показатели	До эксперимента	После эксперимента	Изменения в % к исходному уровню
Подтягивание (кол-во раз)	10±136	13,07±2,49	30,7
Приседание на 1 ноге (кол-во раз)	10±1,56	19±3,32	90
Бег 1000 метров (сек)	202,85 ±6,93	187 ±6,05	7,81
Прыжок в длину с места (см)	221,27± 2,66	249,4± 7,73	12,71
Контест 30 метров, (сек)	151,06± 30,90	80,14 ± 16,19	46,95
Подъем по лестнице (сек)	64,02± 12,40	42,83±4,47	33,10
Гарвардский стел тест (ИГСТ)	91,00±4,84	96,53± 6,70	6,08
Преодоление комплексной SRT-трассы 1 (сек)	550,18± 52,93	484,95± 34,01	11,86
Преодоление комплексной SRT-трассы 2 (сек)	3790,19± 705,74	2321,35± 267,28	38,75
Преодоление скального участка (сек)	198,73±34,18	132,53 ± 16,60	33,31
Источник: составлено автором на основе [1]			

Средние баллы тестовых тестов показывают, что уровни общей физической, специальной физической и технической подготовки в экспериментальной группе значительно увеличились.

Были достигнуты самые большие положительные изменения по показателям:

– общей физической подготовки, на уровне развития силовых характеристик показатели увеличились на 30-90%;

– специальной физической подготовки, где показатели стали на 33-46% выше;

– технической подготовки, рост на 33-38%.

В современных тестовых испытаниях, таких как подъем по лестнице и контест, нет единой и конкретной градации для объективной и всесторонней оценки спортсменов (горных туристов), уровня их специальной физической подготовленности спортсменов. Немаловажен факт, что знание техники вертикальной спелеологии очень сильно повлияло на результаты данных тестовых испытаний. Средний показатель по контесту – 151,06±30,90 секунд, по подъему по лестнице – 64,02±12,40 секунд.

Такие тестовые испытания, как преодоление комплексной SRT-трассы или преодоление

скального участка в настоящее время, также не имеют четких критериев оценки, что опять-таки делает невозможной дифференцированную оценку уровня технической подготовленности спортсменов. Интересным является тот факт, что степень физической подготовленности спортсменов совсем не повлияла на общий результат данных тестовых испытаний. Средний показатель по преодолению комплексной SRT-трассы 1 составил 550,1В ± 52,93 секунд, SRT-трассы 2 – 3790,19 ± 705,74 и преодоление скального участка заняло 198,73 ± 34,18 секунд.

Все изменения в показателях физической и технической подготовленности достоверны со статистической точки зрения.

Показатели физической и технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп (M ± O, n1=40, n2=15).

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы гораздо выше показателей контрольной (при p<0.05.). Лишь по одному показателю – Гарвардскому степ тесту – показатели контрольной группы выше (табл. 2).

Таблица 2 – Сравнение физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп

Показатели	Контрольная группа (n1=40)	Экспериментальная группа (n2=15)
Подтягивание (кол-во раз)	10,20±3,42	13,07+ 2,49
Приседание на 1 ноге (кол-во раз)	15,71 ±4,48	19±3,32
Бег 1000 метров (сек)	200,42+ 19,18	187+6,05
Прыжок в длину с места (см)	243,14± 10,23	249,4+ 7,73
Контест 30 метров (сек)	92,08+20,31	80,14+ 16,19
Подъем по лестнице (сек)	51,41 ± 14,59	42,83+4,47
Гарвардский степ тест (ЙГСТ)	95,01+12,13	96,53+ 6,70
Преодоление комплексной SRT-трассы 1 (сек)	528,80+ 52,40	484,95+ 34,01
Преодоление комплексной SRT-трассы 2 (сек)	2580,23+ 348,02	232135+267,28
Преодоление скального участка (сек)	156,94+25,14	132,53+16,60
Источник: составлено автором на основе [1]		

Показатели общей физической подготовки спортсменов контрольной и экспериментальной групп также улучшились. Так, уровень развития силовых качеств в экспериментальной группе возрос (подтягивания на перекладине –

29,7%, приседания на одной ноге – 27,4%). В то же время практически не отличаются результаты бега на 1000 м (7,2%), который относится к показателям выносливости. Доля упражнений, развивающих силовые способности составила

36% всего времени подготовки, в то время как упражнения на быстроту заняли всего 12%. На наш взгляд, подобные различия в объеме времени, затраченного на развитие тех или иных физических качеств, а также взаимовлияние физических и технических упражнений послужили неравномерному улучшению показателей физической подготовленности спортсменов.

Например, прохождение каменистых участков маршрута, узостей, транспортировка грузов и др., требует значительных силовых нагрузок, в то же время технических приемов и упражнений на развитие быстроты и беговой выносливости очень мало. Таким образом, несмотря на то, что развитие общей выносливости спортсменов занимало 21% всего времени, а силовой выносливости – 6%, улучшение уровня последней составило около 30%, в то время как показатели общей выносливости улучшились лишь на 7%.

Правильное содержание и эффективная методика обучения спортсменов экспериментальной группы, а также более высокий изначальный уровень навыков позволили экспериментальной группе показать улучшенные результаты (контест – 2,4%, подъем по лестнице – 19,1%). В части технической подготовленности также наблюдается повышение по-

казателей в сравнении с контрольной группой. Соотношение нагрузки при тренировках и правильно подобранные комплексы упражнений позволили улучшить показатели спортсменов по всем направлениям, так, получив небольшую разницу в двух первых показателях, мы наблюдаем почти двухкратное увеличение третьего показателя.

Тактическая подготовленность определялась следующим образом. В общей сложности спортсмены могут набрать максимум 10 очков. Определенное количество баллов в соответствии с конкретной стратегией классификации: 9-10 баллов – «отличный» рейтинг; 7-8 баллов – «хороший» рейтинг; 5-6 баллов – «удовлетворительный» рейтинг, менее 5 баллов – «неудовлетворительный» рейтинг.

Спортсмены экспериментальной группы были достаточно хорошо подготовлены тактически, что позволило им получить хороший средний балл – $7,47 \pm 1,85$ (Таблица 1). В то же время наблюдаются пробелы в части ситуационных заданий, связанных с действиями в чрезвычайных ситуациях.

Таблица 3 демонстрирует изменения в среднем балле до и после педагогического эксперимента – от отметки «хорошо» к отметке «отлично».

Таблица 3 – Показатели тактической подготовки спортсменов эксперимента начале и в конце педагогического эксперимента (n=15)

Период	Средний балл по каждой группе задач			Средний балл суммы всех задач (M±O)
	1 группа	2 группа	3 группа	
До эксперимента	1,53	1,58	1,20	$7,47 \pm 1,85$ (хор.)
После эксперимента	1,80	1,85	1,53	$8,87 \pm 1,06$ (отл.)
Источник: составлено автором.				

Более эффективное содержание и методика базовой подготовки экспериментальной группы подтверждается увеличением результатов тактической подготовленности на 15,78%. Однако, несмотря на высокий уровень подготовки спортсменов, любой вид спорта, и горный туризм не исключение, порой ставит их перед неудовлетворительными результатами.

По мнению специалистов, это связано с несогласованностью различных аспектов спортивной подготовки [2]. В связи с этим теория и практика спорта в спортивной подготовке пред-

полагают полное выполнение всех компонентов или элементов комплексных упражнений, выполняемых в соревновательных условиях с соревнованием как основным средством, используемым в тренировке [3].

Эти поездки также были показателем уровня комплексной подготовки спортсменов.

Подготовка была определена двумя критериями:

1) время спортивного преодоления высоты до 150 метров (категория сложности 3-5) по завершенной навеске;

2) время спортивного преодоления высоты до 250 метров (категория сложности 4-5), предлагающее навеску и выемку туристского снаряжения.

13 спортсменов экспериментальной группы из секции альпинизма «AlpineAsiaTeam» и 12 спортсменов уровня базовой подготовки из спортивного горного клуба «Аскар-Тау» (контрольная группа) приняли участие в экспедиции. Важен тот факт, что начальная физическая подготовка всеми спортсменами из «AlpineAsiaTeam» и спортивного горного клуба «Аскар-Тау» была пройдена по единой программе подготовки [4].

При прохождении первого варианта спортивного маршрута с преодолением готовой навески на высоте до 250 метров спортсменов поделили на группы по четыре участника. Всю

информацию о походе фиксировали в специальном журнале: номер выхода, дата, состав группы, задание, время регистрации, время отправления, время прибытия, общая продолжительность пребывания на дороге. Все выезды осуществлялись в соответствии с программой, разработанной спортсменами из Министерства по чрезвычайным ситуациям РК.

Выходы были пройдены строго по составленному графику прохождения маршрута, в рамках контрольного времени, которое составило 3 часа (до высоты 50 метров) и без чрезвычайных происшествий. В таблице 4 расписано время прохождения маршрута по первому варианту спортсменами экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 4 – Временные данные движения по 1-ому варианту маршрута спортсменами экспериментальной и контрольной групп

Дата	Состав	Время штурма
14.08	Группа 1 (экспериментальная)	3 часов 25 минут
15.08	Группа 2 (контрольная)	3 часов 55 минут
16.08	Группа 3 (экспериментальная)	2 часов 30 минут
17.08	Группа 4 (контрольная)	4 часов 40 минут
18.08	Группа 5 (экспериментальная)	3 часов 00 минут
19.08	Группа 6 (контрольная)	5 часов 30 минут
Источник: составлено автором.		

По итогам маршрута по 1-му варианту уровень интегральной подготовленности спортсменов клуба AlpineAsiaTeam, и спортсменов Аскар-Тау был сверен. Критерием сверки стало время прохождения трассы до высоты 150 метров по

готовой навеске, представленное в таблице 2. По этому критерию интегральная подготовленность спортсменов клуба AlpineAsiaTeam не отличается от интегральной подготовленности спортсменов Аскар-Тау (табл. 5).

Таблица 5 – Показатели интегральной подготовленности спортсменов клуба AlpineAsiaTeam и Аскар-Тау по первому варианту

Показатель	Alpine Asia Team	Аскар-Тау	Трасч. (час)	1 двустор. (0,05; 22)	Соотношение Т расч. и 1 двустор.
Время прохождения маршрута (мин)	358,33±27,54	481,67±79,74	2,03	2,07	(Т расч. < 1 двустор.) различие недостоверно
Источник: составлено автором.					

Участники клубов AlpineAsiaTeam и Аскар-Тау прошли одинаковую начальную подготовку, занимаясь по одной программе. Преодоление маршрута первого варианта включало в себя технические и тактические элементы начального уровня подготовки, поэтому подготовленность спортсменов разных групп практически не отличалась.

Второй вариант, включавший спортивное прохождение до высоты 250 метров с навеской и выемкой снаряжения, был пройден 2 группами спортсменов по шесть участников в каждой группе (экспериментальной и контрольной). Первая шестерка взяла на себя задачу навески,

вторая часть спортсменов занималась выемкой снаряжения. Все выходы, а также параметры, описанные выше, были отмечены в журнале выходов, который велся в целях обеспечения безопасности. График выходов был разработан спортсменами, которые прошли этап базовой подготовки. Выходы были пройдены строго по составленному графику прохождения маршрута, в рамках контрольного времени, которое составило 4 часа (до высоты 250 метров) и без чрезвычайных происшествий. В таблице 6 расписано время прохождения маршрута по второму варианту спортсменами экспериментальной и контрольной групп.

Таблица 6 – Время прохождения маршрута по второму варианту спортсменами экспериментальной и контрольной групп

Дата	Состав	Время штурма
10-11.08	Группа навески (контрольная)	5 часов 45 минут
10-11.08	Группа выемки (контрольная)	6 часов 00 минут
12.08	Группа навески (экспериментальная)	4 часов 45 минут
12-13.08	Группа выемки (экспериментальная)	4 часов 15 минут
Источник: составлено автором.		

После итогом маршрута по 2-му варианту уровень интегральной подготовленности спортсменов клуба AlpineAsiaTeam и спортсменов Аскар-Тау был также сверен. Показатели интегральной подготовленности спортсменов клуба AlpineAsiaTeam и Аскар-Тау по второму варианту составили ($M \pm O$, $p_1=13$, $p_2=12$).

Критерий сверки – время прохождения маршрута до высоты 250 метров с навеской и выемкой снаряжения, отображенное в таблице 6. Интегральная подготовленность спортсменов клуба AlpineAsiaTeam оказалась выше интегральной подготовленности спортсменов Аскар-Тау (табл. 7).

Таблица 7 – Критерии сверки прохождения маршрута до высоты 250 метров с навеской и выемкой снаряжения

Показатель	AlpineAsia Team	Аскар-Тау	Трас, (час)	t двустор. (0,05; 22)	Соотношение T расч. и t двустор.
Время прохождения маршрута (час)	14,50 ±0,35	18,3 8 ±0,88	5,76	2,07	(Трасч. > 1 двустор.) различие достоверно
Источник: составлено автором.					

Тактическую подготовленность групп определяли по расхождению планируемого плана-графика и фактического времени преодоления контрольных участков маршрута, а также по

прохождению стены с навеской и выемкой снаряжения. Разница во времени на каждом контрольном участке между расчетным и реальным отображена в таблице 8.

Таблица 8 – Время расхождения на каждом контрольном участке

Контрольный участок	Время расхождения между планируемым и реальным планом-графиком прохождения маршрута			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Группа навески	Группа выемки	Группа навески	Группа выемки
I	-30 минут	-15 минут	+45 минут	+15 минут
II	-15 минут	-30 минут	+2 часа 00 минут	+1 час 15 минут
III	+30 минут	+30 минут	+3 часа 15 минут	+3 часа 15 минут
I	+1 час 15 минут	+45 минут	+4 часа 15 минут	+4 часа 45 минут
II	+1 час 45 минут	+45 минут	+6 часов 00 минут	+6 часов 45 минут
III	+1 час 15 минут	+15 минут	+6 часов 00 минут	+8 часов 00 минут

Источник: составлено автором.

Как видно из таблиц 7 и 8, тактическая подготовленность спортсменов клуба AlpineAsiaTeam достоверно выше тактической подготовленности спортсменов Аскар-Тау.

Выводы. В результате педагогического эксперимента значительно возрос уровень тактической готовности спортсменов на этапе базовой подготовки.

Стоит отметить, что существенные результаты были достигнуты также по таким выступлениям, как: констест – прирост 46,95%; преодоление комплексных SRT-трасс 2 – прирост 38,75%; преодоление скал – прирост 33,31%; подъем по лестнице – прирост 33,1% и подтягивание – прирост 30,7%.

Такие показатели, как результаты контрольных упражнений: бег на 1000 метров, прыжки в длину с земли, преодоление комплекса SRT-трассы и IGST, также значительно изменились, но увеличение результатов по этим показателям было незначительным. Следует отметить, что хорошие результаты в экспериментальной группе были достигнуты в тестовых упражнениях и задачах, характеризующих уровень специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовки горных туристов, что говорит о значительном росте по сравнению с тестовой группой. Приведенные выше данные свидетельствуют об эффективности улучшенного содержания и техники базового этапа обучения горных туристов.

Литература

- 1 Арадахов Ш.Г. Содержание и методика базовой подготовки в горном туризме: дис. ... канд. пед. наук. – Махачкала, 2010. – 156 с.
- 2 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. – 4-е изд., испр. и. доп. / Л.П. Матвеев. – СПб.: «Лань», 2005. – 384 с.
- 3 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 320 с.
- 4 Вуколов В.Н. Основы техники и тактики активных видов туризма: учеб. пособие для ВУЗов. – Алматы: Ун-т Туран, 1999. – 268 с.

Имангулова Т.В., Батырбеков Н.Н.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Қазақстан, Алматы қ.

ҚҰЗҒА ӨРМЕЛЕУДІҢ БАЛАЛАР МЕН СТУДЕНТТЕРДІҢ ФИЗИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЖАҒДАЙЫНА ӘСЕР ЕТУІ

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нұржан Нұрланбекұлы

Құзға өрмелеудің балалар мен студенттердің физикалық және психологиялық жағдайына әсер етуі

Аңдатпа. Бүгінгі күні жас өскелең ұрпақтың денсаулығын сақтау мәселесі еліміздің басты проблемаларының бірі болып табылады, жүргізілген зерттеулер нәтижелері өскелең ұрпақтың денсаулық жағдайының нашарлағанын көрсетеді. Мұндай жағдайдың негізгі себебі ол – жас ұрпақтың салауатты өмір салтына тұрақты мотивациясының қалыптаспауы. Бұл мақалада жас ұрпақтың салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал ететін қызмет түрі ретінде құзға өрмелеу туралы айтылады, ол балалар мен жасөспірімдердің толыққанды дамуы үшін қажетті әсерлерді, сондай-ақ құзға өрмелеу қажеттілігін қамтамасыз етеді, құзға өрмелеудің студенттер мен балалардың физикалық және психологиялық жағдайына әсері туралы зерттеудің нәтижелері қарастырылады. Құзға өрмелеудің адамның психикалық және физикалық дамуын жақсартуға, денсаулықты нығайтуға бағытталған. Моральдық қасиеттердің дамуына жәрдемдеседі, яғни мақсаттылық пен табандылық, батылдық және қайраттылық, тәуелсіздік, тәуекелдік, шыдамдылық пен өзін-өзі бақылау.

Түйін сөздер: салауатты өмір салты, өскелең ұрпақ, құзға өрмелеу, балалар, студенттер, физикалық және психологиялық жағдай, әсер ету.

Imangulova Tatiana, Batyrbekov Nurzhan

Influence of rock climbing on the physical and psychological state of children and students

Abstract. Currently, the problem of preserving the health of the younger generation continues to be one of the main problems of the state, research shows that the health of the younger generation is deteriorating. The main reason for this situation is that the younger generation has not formed a stable motivation for a healthy lifestyle. This article discusses rock climbing as an activity that contributes to the formation of a healthy lifestyle in the younger generation, which provides the necessary effects for the full development of students and contributes to the need for rock climbing, provides the research results on the impact of rock climbing on the students physical and psychological condition. Rock climbing classes are aimed at improving mental and physical development, health promotion. It promotes the development of moral traits such as: determination and perseverance, courage and persistence, independence, determination and courage, self-control and self-control.

Key words: healthy lifestyle, younger generation, rock climbing, children, students, physical and psychological condition, influence.

Имангулова Татьяна Васильевна, Батырбеков Нуржан Нурланбекович

Влияние скалолазания на физическое и психологическое состояние детей и студентов

Аннотация. В настоящее время проблема сохранения здоровья подрастающего поколения продолжает оставаться одной из главных проблем государства. Проведённые исследования свидетельствуют об ухудшении состояния здоровья подрастающего поколения. Основная причина такого положения заключается в том, что у подрастающего поколения не сформирована устойчивая мотивация на здоровый образ жизни. В данной статье рассматривается скалолазание как вид деятельности, способствующий формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения, обеспечивающий полноценное развитие занимающихся. Также предоставлены результаты исследования по влиянию скалолазания на физическое и психологическое состояние занимающихся. Занятия скалолазанием направлены на совершенствование умственного и физического развития, укрепление здоровья, способствуют развитию моральных черт характера как: целеустремлённость и настойчивость, мужество и упорство, самостоятельность, решительность и смелость, выдержанность и самообладание.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подрастающее поколение, скалолазание, дети, студенты, физическое и психологическое состояние, влияние.

Кіріспе. Құзға өрмелеу – бұл жасанды немесе табиғи рельефте қабырғаның бойымен жоғарыға өрмелеу техникасының бағыттарын көрсететін спорт түрі. Заманауи адам үшін биік жардың бойымен жоғары көтерілу – бұл көңіл көтеру мен денені шынықтыру болып табылады. XX ғасырда құзға өрмелеудің ұлттық, халықаралық жарыстар мен қазіргі уақыттағы олимпиадалық спорт түрлерінде бар (спорттық құзға өрмелеу) спорттық ережелері қалыптасқан. Құзға өрмелеу, спорттың жоғары нәтижелеріне қол жеткізумен қатар, мектеп оқушылары мен

мүмкіндігі шектеулі адамдарға рекреациялық әсерін тигізеді [1].

Адамдар биікке өрмелеумен айналысу арқылы мысықтар, маймылдарға, кесірткелерге, тиындарға еліктеу арқылы шынайы қозғалып үйренеді, әрекет ету барысында таудың құрылысын, оның логикасын және оның құпияларын қолымен ұстау арқылы қозғалады (1-сурет). Биіктіктегі өмір таулармен, желмен, күнмен байланыстыру арқылы оның бір бөлшегі болып бізді әлеммен байланыстырады. Ал бұл қазіргі уақытта аса құнды әрі сирек кездесетін сезім [2].



1-сурет – Жартасқа өрмелеу барысындағы қозғалыстар

Зерттеу болжамы: Құзға өрмелеумен айналысудың студенттер мен балалардың денсаулығына жағымды әсер етуінің анықталуы және тәжірибе негізінде дәлелденуі.

Жаттығу жасау үрдісін ұйымдастырудың ерекшеліктері:

Құзға өрмелеу шыдамдылық, жылдамдық, күш, икемділік, тез назар аудару сияқты барлық жоғары деңгейдегі физикалық қасиеттердің жалпы физикалық тұрғыдан жақсы қалыптасуын талап ететін күрделі үйлестірілген спорт түрі болып табылады. Сонымен қатар, өз күшін орынсыз жұмсамай-ақ, ең тиімді тәсілдермен жолақ жолын өту мен тиімді жолды есте сақтау қабілетінен тұратын қасиеттерді де талап етеді.

Алғашқы жаттығулардан-ақ студенттер мен балалардың: шапшаңдық, қол, аяқ, іш, арқаның күшін жаттықтыру, икемділік, созылу сынды физикалық қасиеттерін дамытуға ерекше мән беріледі. Құзға өрмелеуді үйрететін топқа студенттер мен балаларды іріктеу барысында

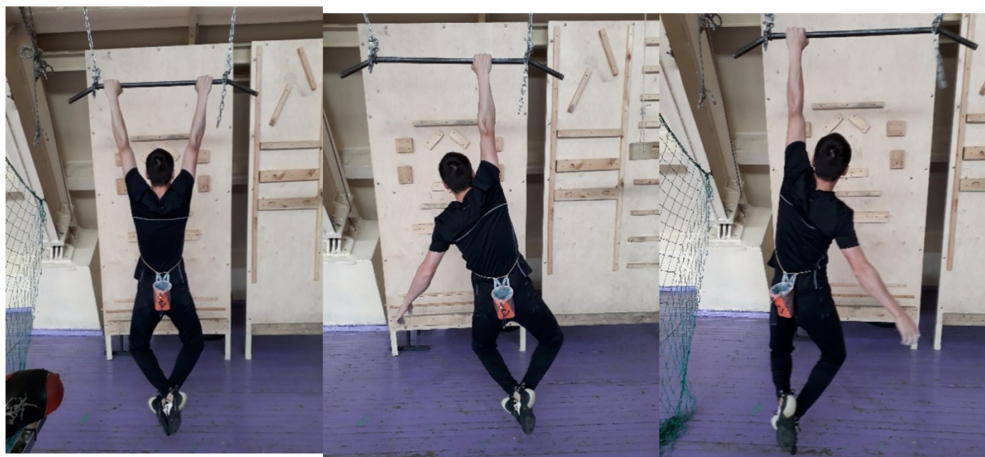
келесідей жалпы физикалық көрсеткіштер бойынша бақылау жүргізіледі: жүгіру, отырып-тұру, тартылу, көтерілу, созылу, іштің бұлшық еттер күшіне жаттығу жасау.

Өрмелеуге қатысты арнайы жаттығулардан бөлек (түйіндерді байлау, сақтандыруды ұйымдастыру, қауіпсіздік ережелері, өрмелеу әдістерімен және т.б.) жаттығу уақытының 50 % жалпы физикалық дайындығын арттыруға жұмсалады.

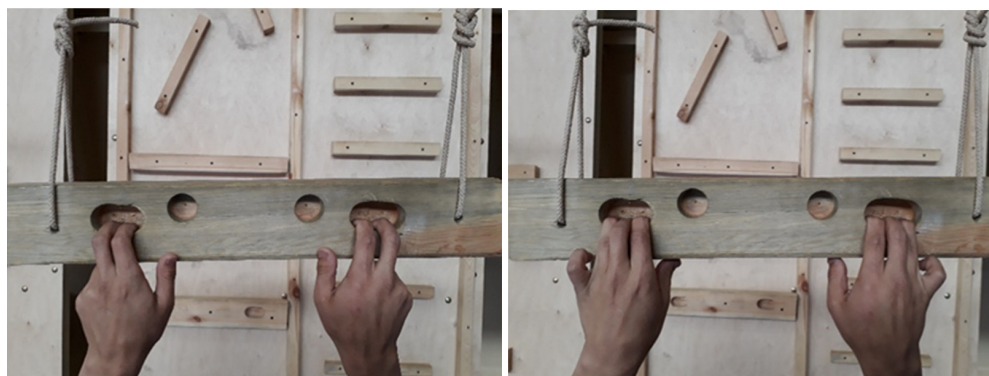
Әрбір дайындық барысында жалпылама, дамытушы және арнайы жаттығулар жүргізіледі. Жаттығулар жасау кезінде иықтың бұлшық еттерінен бастап аяқтың бақайларына дейінгі барлық бұлшық еттерді қыздыру мен сергіту қажет. Бұлшық еттерді қыздырып алғаннан кейін күшті жұмсай келе созылу, жеңіл қозғалу әдістерін қолдану арқылы жаттығуларды орындайды. Аталған жаттығуларды швед қабырғасында орындау қажет. Олар құзға өрмелеудің арнайы және жалпы жаттығулар

түрінде берілген: әртүрлі тартылулар, бір ғана аяқпен отыру, білекпен және саусақпен көтерілу, швед қабырғасында қарама-қарсы жаққа аяғын көтеру (иегіне дейін болғаны абзал); түзу және бүгілген қолдармен әртүрлі қозғалыс жасау, бір ғана қолда тұрып қозғалу, құлау. Бір жасағанда жаттығуды бір рет қана орындайды, сол арқылы

әрбір жаттыққан сайын демалып, біртіндеп өсіре береді (15 –20 сек). Талпыныс мөлшері 1-ден бастап сергіту 3-4-ке дейін шынығу. Жаттығулар дөңгелетіп шынығу әдісі бойынша орындалады: 8-10 жаттығу, демалыс 3-4 минут, 2-3 талпыныс. Құзға өрмелеуге арналған жаттығулардың түрлері өте көп (2, 3-суретер) [3].



2-сурет – Тартылу жаттығулары



3-сурет – Арнайы саусақтарға арналған жаттығулар

Бастапқыдан жалпылама жақсы физикалық көрсеткіштерге ие болып, өзінің физикалық қасиеттерін құзға өрмелеу үшін жаттығуларды қолдана отырып дамытуды жалғастыру, жақын қашықтықтарға және жылдамдыққа жүгіруін тоқтатпауы қажет, студенттер мен балаларға өрмелеу техникасын жасанды рельефке (скаладром), табиғи рельефке (жартас) өрмелеу барысында қолдану жеңіл болады [4].

Жоғарыда атап өткеніміздей, құзға өрлеу жалпылама жақсы физикалық дайындықты, барлық физикалық қасиеттердің: шыдамдылық,

күш, икемділік, тез әрекет ету, жолақ бойын тез таба білудің жоғарғы дәрежеде болуын талап етеді. Сол себепті, алғашқы сабақтан бастап жаттықтырушы да, оқушы да осы қасиеттердің дамуына баса назар аударуы қажет. Дегенмен, жаңа құзға өрмелеушілерге сабақ уақытының 50%-нан кем емес мөлшері қолдың, аяқтың, іштің, арқаның күшін, икемділікті, созылуды дамыту үшін қолданылуы керек.

Қатысушылардың негізгі қасиеттеріне жататын икемділіктің әсерін қарастырып көрейік. Соған сай, қандай жолмен икемділікті

қалыптастыруға болатынын қарастыру керек және құзға өрлеушінің икемділігін дамытуға бағытталған арнайы жалпы жаттығуларды қарастырамыз [10].

Қатысушының бойында икемділіктің болуы күрделілігі жоғары жаттығулардың түрлерін орындаудағы қабілеттілігі болып табылады. Гимнастикамен айналысатын, икемділігі жоғары оқушылар биікке өрлеуде тез нәтиже көрсетеді. Құзға өрлеушілер үшін бүкіл денесіндегі буындары қозғалмалы болуы керек. Дененің оңай қозғалысы икемділіктің белгісі болып табылады, сонымен қатар физикалық дайындықтың деңгейі содан байқалады [5].

Икемділігі аз болған жағдайда құзға өрлеуші өрлеу техникаларын қолдана алмайды, оның қозғалыстарында ебедейсіздік байқалады, өрлеу техникасы тек қана қолдың күші арқылы іске асады, кейбір кездерде аяқтың күші де көмектеседі. Буындары икемді болмаған жағдайда жылдам қозғалу, күш жұмсау мүмкіндіктері кеми түседі. Осыдан шығатын қорытынды, икемділікті үнемі дамыту арқылы мынандай нәтижелерге жетуге болады:

- физикалық тұрғыдан дайындықтың артуы;
- өрлеу техникасын тез меңгеру;
- құзға өрлеу барысында жеңіл әрі жұмсақ қозғалыстарды орындау;
- құзға біраз тиімді әрі тезірек өрлеу;
- сіңірдің созылуы сияқты әртүрлі жарақаттардың азаюы.

Құзға өрлеуші жалпы және арнайы физикалық тұрғыдан дайындық кезінде өзінің икемділігін дамытуы қажет. Гимнасттар сияқты құзға өрлеушілердің де жанбасы, табандары, тізесі, иықтары, шынтақтары, буындары мен омыртқалары жақсы қозғалуы керек. Құзға өрлеуші бір буынының қозғалысы жақсы болып келеді де, басқасында бәсең болуы айтарлықтай жиі кездеседі.

Бұлшық еттер қозғалысының жақсы болуы икемділікті дамытуға елеулі септігін тигізеді. Өрмелеу алдында бұлшық еттерін шынықтыру керек: денені сергіту, уқалау, бұлшық еттерін қыздыру. Себебі, құзға өрмелеушіге күш жұмсайтын жаттығулар арқылы дайындалу керек, әртүрлі қиын жаттығулар жасалынады, икемділікке арналған жаттығулармен шынығады [6].

Адамның икемділік қасиеті жасына, жынысына, қоршаған ортаның температурасы мен басқа да белгілеріне байланысты болып келеді. Әйелдердің икемділігі ер адамдармен салыстырғанда жоғары. Сол себепті тәжірибесі жоғары өрмелеуші қыздардың күштері аз болса

да ер адамдар жүріп өтетін құзға өрлеудің жолын оңай өтеді. Әйел адамдар өздеріне табиғаттан берілген қасиетті дұрыс пайдалана біледі: икемділік, тепе-теңдік пен координация. Әрине, жас кезде икемділік жоғары болады, сонымен қатар икемділікті кез келген жаста дамытуға болады.

Бір тәулік ішінде адамның икемділігі әртүрлі болады: таңертең жоғары болса, кешкі уақытта төмендейді. Құзға өрлеушілер әдетте кешкілік уақытты пайдаланып жаттығады, сол себепті икемділікті арттыру үшін сергіту жаттығуларын дұрыс жасау қажет, зал жылы болуы керек, кей кезде денені қыздыратын арнайы майлар қолданылуы мүмкін. Салқындай бастағанда икемділік төмендеп кетеді. Осының барлығын жаттығу жасау барысында ескерген жөн. Созылтын бұлшық еттерінің босаңсуы арқылы оның қозғалу жылдамдығын арттыруға болады [7].

Кез келген қыз болсын, ұл бала болсын икемділігі төмен болған жағдайда да буындарындағы қозғалыстың артуына қол жеткізе алмайды. Ол үшін ниет керек, өзімен жұмыс істей білу керек, сонда ғана құзға өрмелеу сияқты спорттың күрделі түрімен айналыса алады.

Икемділікке арналған жаттығулардың түрін үш топқа бөлуге болады:

- 1) Динамикалық;
- 2) Статикалық.
- 3) Аралас.

Құзға өрмелеуге арналған динамикалық жаттығулар сермелуден (алдыға, артқа, солға, оңға), белсенді жаттығулардан тұрады. Оларды адамның салмағына байланысты орындауға болады (қатысушының 10 – 15% салмағынан асырмау қажет, олай болмағанда жаттығудың маңызы өзгеріп кетеді: өз салмағы және жұмсалатын күш). Сонымен қатар оған швед қабырғасында орындалатын бірнеше жаттығулардың қатары қосылады.

Статикалық жаттығуларды көп жасаудың қажеті жоқ, себебі ол жүрекке салмақ түсіруі мүмкін. Алмастыру жаттығулары спортшының қолындағы немесе аяғындағы бір шеткі нүктесінің ұстап тұруы арқылы іске асады. Бұндай ұстап тұратын жаттығуларды бірнеше рет қайталауға болады.

Икемділікке арналған жаттығулар бірнешеу болып келеді 4, 5 рет, 8 рет немесе одан да көп қайталау арқылы амплитуданың қозғалысын арттыруға болады. Жақсы нәтижелерге жету үшін тартылу мен созылуға арналған жаттығуларды күн сайын орындау қажет.

Бүкіл денені жеңіл сезіну үшін келесі жаттығуларды орындау қажет: өрмелегеннен кейін

міндетті түрде арнайы босансу жаттығуларын орындау қажет, бұл жаттығулар арқылы дене бұлшық еттері сергиді, себебі олар өрмелеу кезінде қатайып кетеді. Орындалатын жаттығулар қатары қарапайым, мысалы сілкіу, иілу, секіру, отырып-тұру және т.б. Қарапайым жаттығулар мен икемділікке арналған жаттығуларды таңертең орындаған дұрыс, себебі өрмелеген күннің ерте-сінде дененің бұлшық еттері ауырып тұрады [8].

Тәжірибе жасауды ұйымдастыру:

Студенттер және балалармен жұмыс істеу барысында физикалық қасиеттерді дамытудан

басқа, табиғат аясына жиі баруы мен шынайы жеңіл мекенде жаттығу мүмкіндіктері құралып, құзға өрмелеудің жаттығу бағдарламалары құрастырылған. Бұл бағдарлама бойынша тәжірибеден өтуші топ шыныққан болуы керек.

Тәжірибе үш айға созылды. Функционалдық жағдайды көрсету үшін метрикалық өлшеу әрекеттері қолданылды.

Метрикалық өлшеу: қатысушылардың бойы, салмағы, өкпе сыйымдылығы, қысу күші, тері астындағы майларының бар болуы сияқты физикалық деректерін зерттеу үшін жүргізілді.

1-кесте – «Метрикалық өлшемдер» талдауының нәтижелері

Зерттеу алдыңғы нәтижелер			Зерттеуден кейінгі нәтижелер		
Логинов Артемий 9 жас					
Бойы	132 см.		Бойы	133 см.	
Салмағы	21 кг.		Салмағы	22 кг.	
Өкпе сыйымдылығы	1300 л.		Өкпе сыйымдылығы	1420	
Қысу күші	10 о.қ	10 с.қ	Қысу күші	13 о.қ	11 с.қ
Тері астындағы майлар	0.2 см.		Тері астындағы майлар	0.2 см.	
Касьянова Ксения 12 жас					
Бойы	154 см.		Бойы	154 см.	
Салмағы	43 кг.		Салмағы	43 кг.	
Өкпе сыйымдылығы	1700 л.		Өкпе сыйымдылығы	1800 л.	
Қысу күші	22 о.қ	20 с.қ	Қысу күші	23 о.қ	22 с.қ
Тері астындағы майлар	0.7 см.		Тері астындағы майлар	0.5 см.	
Сулеймен Жантемир 11 жас					
Бойы	138 см.		Бойы	138 см.	
Салмағы	32 кг.		Салмағы	32 кг.	
Өкпе сыйымдылығы	1500 л.		Өкпе сыйымдылығы	1500 л.	
Қысу күші	19 о.қ	15 с.қ	Қысу күші	21 о.қ	17 с.қ
Тері астындағы майлар	0.2 см.		Тері астындағы майлар	0.2 см.	
Жуманазаров Азамат 22 жас					
Бойы	168 см.		Бойы	168 см.	
Салмағы	59 кг.		Салмағы	63 кг.	
Өкпе сыйымдылығы	3100 л.		Өкпе сыйымдылығы	3500 л.	
Қысу күші	40 о.қ	40 с.қ	Қысу күші	45 о.қ	43 с.қ
Тері астындағы майлар	1.8 см.		Тері астындағы майлар	1.3 см.	

Темирбаев Аманер 22 жас				
Бойы	177 см.		Бойы	177 см.
Салмағы	69 кг.		Салмағы	65 кг.
Өкпе сыйымдылығы	3000 л.		Өкпе сыйымдылығы	3200 л.
Қысу күші	45 о.к	40 с.к	Қысу күші	51 о.к 47 с.к
Тері астындағы майлар	1.0 см.		Тері астындағы майлар	1.0 см.

Тәжірибе бойынша қорытындылар: Үш айға созылған тәжірибе барысында зерттелушілерде келесідей өзгерістер байқалды:

Логинов Артемий – бойы 1 сантиметрге өсіп, бұлшықет массасын 1 килограммға арттырды, өкпе сыйымдылығы 1300-ден 1420-ға дейін өсті, сол және оң қолдың қысу күшінің көрсеткіштері айтарлықтай 1-2 килограммға өсті, тері асты майларын көрсеткіштері өзгеріссіз қалды.

Касьянова Ксения – бойы мен салмағы өз қалпында, өкпе сыйымдылығы 1700-ден 1800-ге өсті, сол және оң қолдың қысу күшінің көрсеткіштері айтарлықтай 1-2 килограммға өсті, тері асты майлары азайды.

Сулеймен Жантемир – бойы мен салмағы өз қалпында, өкпе сыйымдылығы өзгеріссіз, сол және оң қолдың қысу күшінің көрсеткіштері 2 килограммға өсті, тері асты майлары көрсеткіштері өзгеріссіз қалды.

Жуманазаров Азамат – бойы өзгеріссіз, бұлшықет массасын 4 килограммға арттырды, өкпе сыйымдылығы 3100-ден 3500-ге дейін өсті, сол және оң қолдың қысу күшінің көрсеткіштері айтарлықтай 3-5 килограммға өсті, тері асты майлары азайды.

Темирбаев Аманер – бойы өзгеріссіз, салмағы 4 килограммға азайды, өкпе сыйымдылығы 3000-ден 3100-ге дейін өсті, сол және оң қолдың қысу күшінің көрсеткіштері айтарлықтай 6-7 килограммға өсті, тері асты көрсеткіштері өзгеріссіз қалды.

Құзға өрмелеумен айналысудың нәтижесінде студенттер мен оқушылардың денсаулығына жағымды әсер етуі анықталды және тәжірибе

негізінде дәлелденді. Тәжірибе жүргізудің нәтижесінде берілген метрикалық өлшемдер дәлелдегендей, үйренушілердің функционалды мүмкіндіктерінің көрсеткіштері жақсарғанын көрсетті.

Психологиялық әсері:

Құзға өрмелеумен айналысу студенттер мен балалардың ой өрісінің дамуына да жағымды әсер етеді: қозғалыс координациясын үйрену, ірі моториканың дамуы, сезімталдықты кешудің барлығы мидың клеткаларының дамуына тікелей әсер етеді. Сондай-ақ жолақ жолына қорытынды жасап, одан өтудің жолдарын таңдау арқылы шешім қабылдап үйренеді.

Физикалық және психологиялық дамудан бөлек, құзға шығу – жол табу кезінде мөлшерлей алу қабілеті мен есте сақтау қабілетін дамытады. Жолға немесе жолақ бойына түсіп жол жүру аздық етеді, сонымен қатар жол уақытын үнемдеу үшін қысқа жолды ескеріп, оны есте сақтай білу де дайындалушыларға аса қажет.

Сондай-ақ, құзға өрмелеу әлеуметтік-адамгершілік маңызды қасиеттерді де дамытады: олар қауіпті сезінеді, жауапкершілікті өз мойнына алады, өзінің және айналасындағылардың қауіпсіздігіне алаңдайды, мақсат қойып, нәтижеге жетуге талпынады. Құзға өрмелеу достар мен таныстардың көбеюіне көмектеседі: топта жұмыс істеу, жолақ бойында бірігіп жұмыс жасау, бір-бірін сақтандыру, ең бастысы тауға топпен бірге бару, осының барлығы балалар мен студенттердің етене жақын араласып кетулеріне, бір-бірімен достық қарым-қатынас жасауына және ұйымшыл болуына септігін тигізеді.

Әдебиеттер

- 1 <https://zextrem.com/gory/alpinizm/alpinizm-i-skalolazanie.html>.
- 2 Репко Е.А. Морфологические особенности элитных спортсменов, специализирующихся в скоростном лазании, лазании на сложность и альпинизме // Педагогика, психология и медикобиологические проблемы физического воспитания и спорта: научный журнал. – 2013. – №12.
- 3 doi:10.6084/m9.figshare.880621. <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhivee.html>.
- 4 Байковский Ю.В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта. – М., 2010. – 304 с.

- 5 Байковский Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (альпинизм, скалолазание, горный туризм). – М.: Вилад, 1999. – 101 с.
- 6 Федотенкова Т.П., Федотенков А.Г., Чистякова С.Г., Чистяков С.А. Юные скалолазы: Авторская программа. – М., 2003. – 32 с.
- 7 Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: 3-сиб. изд., 1998.
- 8 Матвеев А.П. Оценка качества выпускников основной школы по физической культуре / А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
- 9 Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза. – М.: ФиС, 1987. – 255 с.
- 10 Бабаева М.Н. Обучение детей старшего дошкольного возраста элементам скалолазания с использованием скалодрома // <https://elibrary.ru/item.asp>.

Imangulova T.V., Kulakhmetova G.A., Kulakhmetova R.A.

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

INTERNATIONAL PRACTICE AND NEW OPPORTUNITIES FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT OF ACTIVE TOURISM IN THE KAZAKHSTAN SECTION OF THE GREAT SILK ROAD

Imangulova Tatyana, Kulakhmetova Gulbaram, Kulakhmetova Raushan

International practice and new opportunities for sustainable development of active tourism in the Kazakhstan section of the Great Silk Road

Abstract. Modern tourist activity is one of the most highly profitable and dynamically developing sectors of the world economy.

Despite global crises and growing terrorist threats, international tourism will continue to show growth. According to a study by Euromonitor International, the travel and tourism industry will continue to grow rapidly and outpace the global economy. For the sixth year in a row, the travel and tourism industry has outpaced the global economy, also demonstrating people's desire to continue traveling and discovering new places, despite economic and political challenges around the world. The price pressure will remain the same in the near future, as there are uncertainties in the global economy related to political events around the world, as well as the situation related to COVID-19. The transition to a highly efficient and socially oriented market economy should be carried out as a gradual process of formation by optimal mechanisms for organizing the production and distribution of a social product in order to maximize the welfare of society and each region.

Key words: tourism, socio-economic phenomenon, development strategy, UNWTO, international practice, sustainable development.

Имангулова Татьяна Васильевна, Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Кулахметова Раушан Амантаевна

Ұлы Жібек жолының қазақстандық бөлігінде белсенді туризмді тұрақты дамытудың жаңа мүмкіндіктері мен халықаралық тәжірибесі

Аңдатпа. Қазіргі уақытта туризм саласы әлемдік шаруашылықта ең жоғары табысты және қарқынды дамып келе жатқан салалардың бірі. Әлемдегі дағдарыстық құбылыстар мен террористік қауіп-қатерлерге қарамастан халықаралық туризм өсуін жалғастырады. Euromonitor International зерттеу деректеріне сәйкес саяхат және туризм индустриясы қарқынды дамуын жалғастырып, жаһандық экономиканы басып озатын болады. Алтыншы жыл қатарынан саяхат және туризм индустриясы жаһандық экономикадан озып келеді, сондай-ақ бүкіл әлемдегі экономикалық және саяси сын-қатерлерге қарамастан, адамдар саяхат жасау және өздері үшін жаңа орындар ашу ұмтылысы бар екенін көрсетіп келеді. Таяу уақытта баға қысымы бұрынғыдай қалпында қала береді, оның себебі жаһандық экономикада бүкіл әлемдегі саяси оқиғаларға байланысты белгісіздік факторлар бар, сондай-ақ COVID-19-мен байланысты жағдай да бар. Жоғары тиімділікке кешу және әлеуметтік бағдарланған нарықтық экономикада өндірісті ұйымдастырудың оңтайлы тетіктерін біртіндеп қалыптастыру процесі ретінде жүзеге асырылуы тиіс, қоғамның және әрбір еңірдің әл-ауқатының барынша өсуі мақсатында қоғамдық өнімді бөлу.

Түйін сөздер: туризм, әлеуметтік-экономикалық феномен, даму стратегиясы, ДТҰ, халықаралық тәжірибе, тұрақты даму.

Имангулова Татьяна Васильевна, Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Кулахметова Раушан Амантаевна

Международный опыт и новые возможности для устойчивого развития активного туризма на казахстанском участке Великого Шелкового пути

Аннотация. Современная туристская деятельность является одной из самых высокодоходных и динамично развивающихся отраслей мирового хозяйства. Несмотря на кризисные явления в мире и растущие террористические угрозы, международный туризм будет продолжать демонстрировать рост. Согласно данным исследования Euromonitor International, индустрия путешествий и туризма будет продолжать стремительно развиваться и опережать глобальную экономику. Уже шестой год подряд индустрия путешествий и туризма опережает глобальную экономику, демонстрируя также стремление людей продолжать путешествовать и открывать для себя новые места, несмотря на экономические и политические вызовы во всем мире.

Ценовое давление в ближайшее время останется прежним, так как в глобальной экономике присутствуют факторы неопределенности, связанные с политическими событиями во всем мире, а также с COVID-19. Переход к высокоэффективной и социально ориентированной рыночной экономике должен осуществляться как постепенный процесс формирования оптимальных механизмов организации производства и распределения общественного продукта в целях максимально возможного роста благосостояния общества и каждого региона.

Ключевые слова: туризм, социально-экономический феномен, стратегия развития, ЮНВТО, международный опыт, устойчивое развитие.

Introduction. Nowadays, the meaning of tourism as a global social and economic phenomenon is keeping to increase. First of all, it has a diversified, industrial development form; secondly, it acts as a catalyst for the quality and diversity of the provided services; thirdly, it creates new work places; fourthly, it is in the forefront of the economic and efficient new areas development; fifthly, it ensures the development of local infrastructure and the standard growth of population living; sixthly, it quickly pays for itself and recovers; seventhly, it constantly offers modern and radically new decisions. It is not by occasion that these components are recognized worldwide as the decisive factors for the sustainable tourism development [1].

Modern tourism activity is one of the most highly profitable and dynamically developing sectors of the world economy, and from the figure below we can see the role of tourism in the world.

Despite the global crisis and growing terrorist threats, international tourism continues to show growth. According to the UN World Tourism Organization (UNWTO), in 2016, tourists made 1 billion 235 million international trips. The continuous growth of this indicator over such a long period was last recorded in 1960. As a result, at the end of 2016, overseas trips made 300 million more tourists than in the pre-crisis 2008 year. Tourism revenues for this period grew at the same level [2].



Figure 1 – In numbers the role of tourism in the world [2]

According to research by Euro monitor International, the travel and tourism industry continues to grow and outpace the global economy. For 2017, the global stream flow grew by 3.7%, cash receipts from international tourism increased by 4.1%, while global GDP growth was on the level of 3.5% [3].

For the sixth year, the travel and tourism industry has outpaced the global economy, as well demonstrating the people's desire to continue to travel and discover new places for themselves, despite the economic and political challenges around the world.

Price pressure will be the same in the near future, as there are uncertainties in the global economy related to political events around the world: Brexit, Trump's travel ban, tensions over the North Korean confrontation with Japan and the United States and

also with the COVID 19 that is spreading to all over the world causing many difficulties with quarantines and bans with travelling.

According to UNWTO, by 2020, the number of international tourist arrivals increased 2.2 times compared with 2000 (from 698 million to 1.561 billion trips). Tourism revenues increased 4.2 times – from 476 billion to 2 trillion US dollars, as shown in Figure 2. In the near future, international experts predict the presence of profit and financial success in the tourism industry, only if new technologies and developments are introduced [4].

Also this situation with COVID 19 showed to the world, especially to people dealing with tourism industry the importance of the digital formation and introducing the new technologies. These measures can help to the tourism industry to recover from such kind of uncertainties.

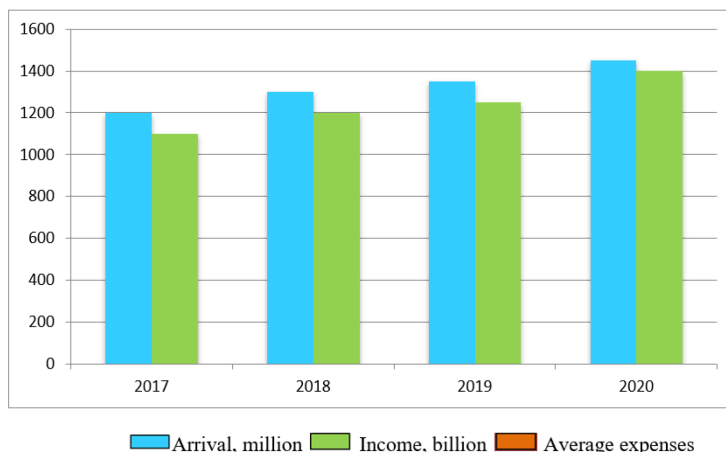


Figure 2 – By 2020 the number of international tourist arrivals [4]

It seems that the future of domestic tourism is due to its complexity, flexibility, diversity, individual approach to the tourism services consumer and, of course, the constant introduction of new working methods and forms. In Kazakhstan, tourism should become a powerful factor in regional social and economic development. According to the World Tourism Organization, the demand for tourism services in Kazakhstan will grow by 6.8% annually (for comparison, the global average is 3.9%). The business travel sector will receive particularly rapid development (4.7%, respectively, in Kazakhstan and 3.1% on average in the world). The number of clients choosing educational tours in our country will increase to 15% annually. More and more followers are attracted by the cultural, educational, environmental, sports and extreme sports [5].

It seems that the future of domestic tourism is due to its complex, flexibility, diversity, individual approach to the consumer of tourist services and, naturally, the constant introduction of new forms and methods of work. In our country, tourism should be a powerful factor in regional socio-economic development. According to the UNWTO (United Nations World Tourism Organization), the demand for tourism services will grow by 6.8% annually in Kazakhstan (for comparison, the world average is 3.9%). The sector of business travel will receive an especially rapid development (4.7%, respectively, in Kazakhstan and 3.1%, on average, in the world). The number of clients choosing educational tours in our country will increase to 15% annually. More and more followers are attracted to their cultural, educational, environmental, sports and extreme sports directions [5].

The research purpose is to analyze international practice and new opportunities for sustainable development of tourism in the Kazakhstan section of the Great Silk Road.

Methods and organization of the research. For research were used an analysis of scientific and methodological literature, also were applied the quantitative, statistical analyzes.

The research results and their discussion. Tourism is one of the most important areas of modern economy activity, aimed at meeting the needs of people and improving the quality of population's life. At the same time, unlike many other sectors of the economy, tourism does not lead to the depletion of natural resources. Being an export-oriented sphere, tourism is more stable compared to other industries in the unstable situation on world markets.

The Swedish Environmental Protection Agency has developed and adopted the "Ten Principles of Sustainable Tourism" as it is shown below in figure 3 [6].

Sustainable development of a particular city, region or an entire state implies such development that ensures economic growth, reduces the environmental burden on the environment and, to the maximum extent possible, and meets the needs of society not to the detriment of the next generations.

The most important aspects of the sustainable development concept, therefore, are economic, environmental and social. Indicators of sustainable development are such indicators as unemployment, migration, demography, GDP per capita, indicators of industrial and agricultural development, ecology and public health. The sustainability of social development is organically included in the system for ensuring the sustainability of national development.

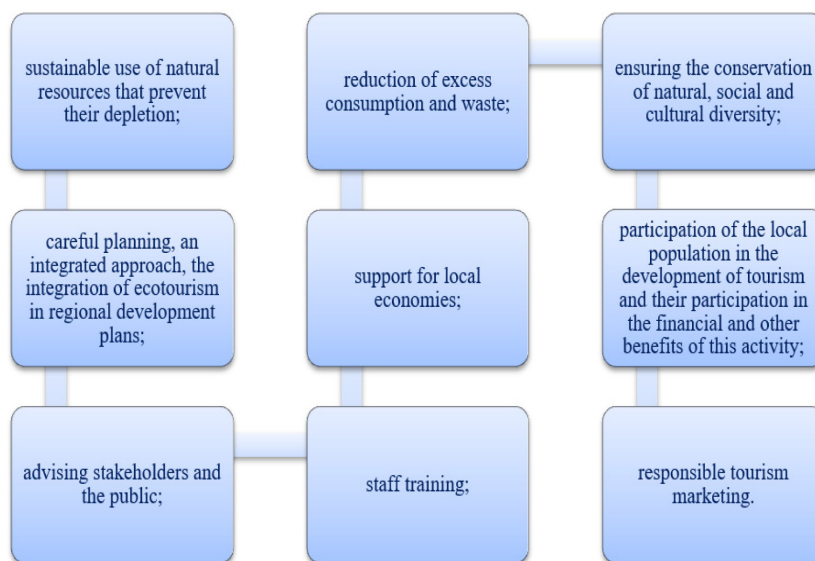


Figure 3 – Ten Principles of Sustainable Tourism [6]

The concept of sustainable socio-economic development should be based on taking into account a variety of factors, including the main element – the growth of economic efficiency as a guarantor of social stability.

The transition to a highly efficient and socially oriented market economy should be carried out as a gradual process of forming optimal mechanisms for organizing the production and distribution of a social product in order to maximize the possible growth of the welfare of society and each region. At the same time, such tasks as elimination of deformations in the structure of the Kazakhstan economy, overcoming the progressive reduction in production of high processing degree, support industries that are the basis of expanded reproduction, and providing employment to the population [7].

In the Development Strategy of Kazakhstan until 2030, the First President of the Republic of Kazakhstan drew attention to the fact that the main efforts should be directed specifically to those areas that directly determine the quality of citizens' life. The need to overcome the inertial energy source scenario for the development of a state requires the development of alternative directions that create incentives for diversifying the economy of the country's regions. The Strategy for the development of tourism in Kazakhstan is understood as a set of target programs, individual projects and non-program activities of organizational, legal, economic and international cooperation interrelated in terms of objectives, periods and resources that

effectively solve the problem of dynamic and tourism sustainable development in the country. The implementation of this Strategy should ensure the contribution of the tourist industry to the solution of the following national tasks in the modern stage Kazakhstan economic development:

- creation of conditions for dynamic and sustainable economic growth;
- increasing the level and quality of life of the population by increasing the availability of tourist services, employment and incomes of the our country inhabitants;
- creation competitive tourism industry and increasing the attractiveness of our country as a new tourist destination;
- ensuring balanced socio-economic development of Kazakhstan by increasing the share of tourism in the regional gross product [8].

The following documents and steps are also making its contribution for the development of tourism and cluster initiatives: Law of the Republic of Kazakhstan dated June 13, 2001 No. 211-II “About tourist activities in the Republic of Kazakhstan (with amendments and additions as of 24.05.2018). Republic of Kazakhstan Government’s Decree No. 192 “About the standards approval of state services in the field of tourism”. Order No. 02-02-18 / 261 of the Minister of Tourism and Sport of the Republic of Kazakhstan “About approval of the methodological guide” Professional Standard in the Field of Tourism”. Republic of Kazakhstan Government’s Decree No. 406 dated June 30, 2017

“About approval of the Concept for Republic of Kazakhstan’s tourism industry development until 2023”. EN 15565: 2008 (E) Tourism services – Requirements for tourist training and qualification programs (IDT). GOST 28681.1-95 Republic of Kazakhstan “Tourist excursion service. Designing tourism services”.

At present, the consequences of the global economic and financial crisis that has engulfed most countries have reaffirmed the need for diversification of national economies and the danger of unstable states development based on the sale of raw materials. This applies to Kazakhstan as an oil-producing state, which indicates the need for the tourism development, if not the raw materials sector of the economy [9].

Kazakhstan with its unique geographical position, rich in tourist and recreational resources, historical and cultural heritage has everything in order to ensure tourism sustainable development as a sector of the country’s economy. In turn, the problems of sustainable tourism development are determined by the contradictions between the growing need of people in improving competitiveness, profitability, efficiency from tourism activities and the required theoretical and practical knowledge to improve the state, inter-sectoral and system-structural management of the industry [10].

The resulting contradiction is due to the need:

- development of the state system regulation for tourist activities and the modern management empirical nature of the tourism industry of the Republic of Kazakhstan;

- maximum use of tourist and recreational resources for medical, sports and recreational, cultural and educational purposes for the population of the country;

- creating a unified information base of the country’s tourism potential and introducing interactive technologies to promote and implement the national tourist product in the domestic and global markets;

- consolidation of efforts and inter-sectoral coordination of the ministries and departments in the formation of the tourism industry;

- creation of a competitive system of training tourist personnel, adequate to the requirements of the world and domestic market.

Practice analysis of modern tourist activities shows that the management of this area has its pronounced specificity. The importance and relevance of the problem lies in the insufficient number of theoretical and empirical developments for use in tourist activities [11].

The concept of sustainable development of the tourism cluster makes it possible to resolve the growing contradiction between the need to meet the growing needs of tourists, stimulating the rapid growth of the tourism industry, and the limited number of natural, social, economic resources of host destinations in the face deteriorating environmental conditions. The sustainable tourism provision today is one of the top priority problems in the world practice in tourism management, which involves not only creating conditions for its progressive development, but also solving a difficult task – reducing the negative effects of tourism and maximizing its positive effects.

Sustainability in tourism implies a positive balance of environmental, socio-cultural and economic aspects for the tourism industry. First, it is necessary to ensure favorable working conditions and livelihoods of the local population destinations and preserve their natural habitat, which is, taking into account the social and environmental consequences of the tourism development. The concept of United Nations sustainable development is recognized by the world community as a central strategy for the development of mankind, which is aimed at preventing natural hazards, mitigating their effects and eliminating the consequences of them. The implementation of the sustainable and safe territory principles should be carried out not only globally, but also at the national and regional levels [12].

The main difference between sustainable tourism and the traditional one is that a part of the benefits obtained in its case is directed to the restoration of the resource base and the improvement of technologies for the production of services which is shown in table 1.

Sustainable tourism should also maintain a high level of meeting the tourists needs, using the multifaceted demands of tourists, increasing their awareness of the sustainability results and promoting practical activities on sustainable tourism among them [14, p.181].

Sustainable tourism development requires the competent participation of all stakeholders involved in this matter, as well as strong political leadership in order to ensure broad participation and consensus. Achieving sustainable tourism is an ongoing process requiring continuous monitoring of environmental impacts, introducing appropriate preventive and / or corrective measures, if necessary.

One of the priorities in ensuring the territory sustainable development is to reduce the vulnerability of the population and the economy from adverse and dangerous natural phenomena.

The definition given by the UNWTO rightly stresses that sustainable development of tourism should meet “the current needs of tourists and host regions, protecting and enhancing opportunities for the future”. All resources must be managed in such a route that, while ensuring economic, social and aesthetic needs, preserve cultural integrity, important ecological processes, biological diversity and life support systems.

The final document of the World Summit on Sustainable Development in Johannesburg, which covered a wide range of issues, focused on sustainable tourism, which is defined as a route to increase the benefits of tourism resources for the local population while maintaining the cultural integrity and environmental well-being of the tourist destination.

Table 1 – Comparative characteristics of sustainable and mass (traditional) tourism [13]

Comparison factors	Sustainable tourism	Mass (traditional) tourism
Tourist attraction	Amounts provided tourism services are consistent with social economic and environmental opportunities of the territory and determine the character tourist activities	Tourism activities are focused on constant increase tourist flows. Amounts provided tourist services are limited only by the capacity of the material and technical base
Tourist behavior	Tourists during their stay follow a certain pattern of behavior according to visited culture territory. Their behavior no harm natural resources traditions and customs local population	Tourists bring their lifestyle and behavior to the recreation area
Relationship to nature	Important for tourists value of existence natural objects and not their customer value	Dominates the consumer attitude of tourists to natural objects which are judged based on their usefulness for people
Relationship of tourists and local population	Friendly, respectful, purposeful which is the knowledge of a new culture	Formal relationship. Tourists consider themselves hosts that should be serviced

Sustainable tourism is linked to the objectives of energy efficiency, biodiversity conservation, the development of small island states. The countries of the world agreed on the need for its development in accordance with the norms of the World Ethical Code of Tourism, adopted by the World Tourism Organization (UNWTO) [13, p.2].

Along with high economic potential, tourism has an extremely important social value, which consists of:

Firstly, in the positive impact of tourist business on the socio-economic development destination (the host country): additional investments contribute to the development of social infrastructure; new jobs appear, resulting in an increase the living standards of the local population;

Secondly, in the recreational-reproducing and cultural-cognitive function of tourism, which ensures the restoration of the vital forces of a person spent in the labor process, contributes to the spiritual and intellectual development of the personality [15].

Increasing the availability of tourist services for the population allows improving the human capital quality characteristics, which ultimately has a beneficial effect on the labor resources of the region.

The latter circumstance is important in the conditions of a crisis demographic situation, when, in the quantitative reduction of labor resources, in order to maintain the social labor efficiency at the same level, it is necessary to increase their qualitative parameters. As shown in the table 2 we can see the main external effects of tourism development.

The deterioration of the ecological situation significantly reduces the quality of human life, limiting the possibilities of socio-economic development. The problem arose as early as the first half of the twentieth century, but the world community today remains powerless in solving the problems of combating global, regional, as well as local sources of environmental and economic stress.

Table 2 – The main external effects of tourism development [12, p. 22–23]

Positive	Negative
Ecology	
<ul style="list-style-type: none"> • direct financial contributions to security • environment, coming in the form of fees for visiting parks and nature reserves, fishing, etc; • support and development of specially protected natural areas; 	<ul style="list-style-type: none"> • intensive consumption of water resources for the provision of hotels, swimming pools, direct consumption by tourists; • degradation and depletion of land resources as a result of intensive construction of housing,
<ul style="list-style-type: none"> • replacement of nature-intensive and 	<ul style="list-style-type: none"> • roads, airports associated with tourism and
<ul style="list-style-type: none"> • environmentally hazardous sectors of the economy in selected regions and countries with environmentally-oriented tourism, including agrarian and ecological; • mitigation of environmental impact; • rationalization of land use protection of rare species and ecosystems, etc.. 	<ul style="list-style-type: none"> • recreation, and the use of land resources as a building material for constructing house infrastructure; • increase in air pollution due to the growth of international tourist traffic by all modes of transport; • noise pollution from vehicles; impact on biodiversity;
Socio-cultural environment	
<ul style="list-style-type: none"> • ensuring cultural exchange among the nations of the world, strengthening peace in the world; • strengthening of local communities through the preservation and development of various festivals of local culture, etc.; • creation of public services and amenities that would not be available without the development of tourism; • preservation of cultural and historical traditions as factors attractive for the development of tourism; • mental and physical recreation; • job creation, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • local identity change and values as a result of the commercialization of the local culture; • conflicts of cultures caused by economic inequality between tourists and the local population, the behavior of tourists; • damage to culture due to vandalism, illegal export of cultural heritage objects; • conflict over the use of natural resources; • development of crime associated with urbanization resulting from development of mass tourism; • change of working conditions, employment, etc.
Economy	
<ul style="list-style-type: none"> • An increase in revenues flowing into the regions developing tourism (according to the WTO, tourism is the main source of foreign currency profits for 38% of all countries); • multiplicative impact on the economy; • creating new jobs; • attracting investment in infrastructure development, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Increase in local development costs infrastructure at the expense of local budgets (taxpayers); • rising prices due to increased demand from tourists for basic goods and services; • economic dependence on tourism, characteristic of many regions where tourism is the main sector of the economy; • economic problems associated with seasonality of tourism in regions heavily dependent on the tourism industry, rising unemployment “out of season”.

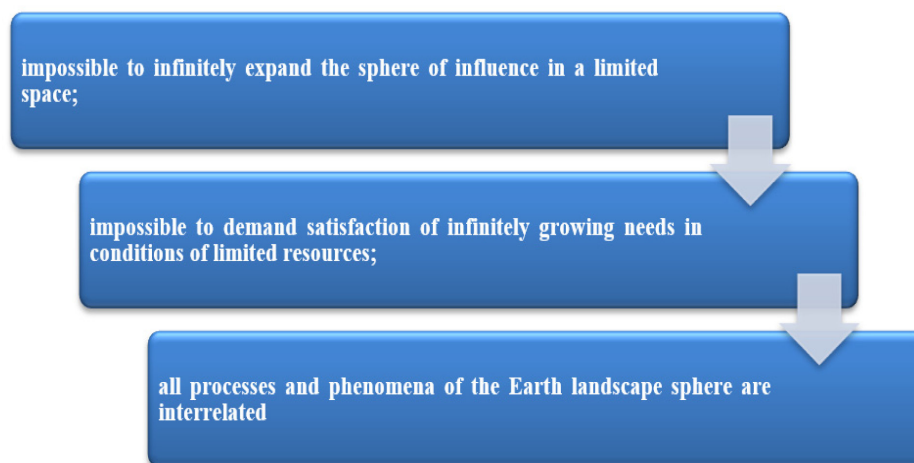


Figure 4 – Theory of green economy based on 3 axioms [16]

For the first time, presented in 2005 in Seoul at the 5th Ministerial Conference on Environmental Protection in the Asia-Pacific Region, the concept of “Green Growth” represents the main strategic directions that ensure a balance of ecological and economic development. “Green economy” is a direction in economics that has been formed over the past 2 decades, within which it is considered that economics is a dependent component of the natural environment; within which it exists and is part of it. The concept of a green economy includes the ideas of many other areas in economics and philosophy, such as feminist economics, postmodernism, ecological economics, environmental economics, anti-globalization, the theory of international relations, etc. The theory of green economy is based on 3 axioms that is shown in the figure 4 [16].

Conclusion. We came up to summary that the theory of sustainable development has become the most researched, rapidly developing, popular and quite practical theory of modernity. All developed

countries of the world, including Kazakhstan, expressed their desire to follow the direction of sustainable development, and almost all-conceptual and self-respecting official state and international documents in recent years use the concept of sustainable development as a basic ideology.

In world practice, there are three main links in the mechanism for the development of sustainable tourism – these are sustainable destinations, sustainable business and responsible tourists, which in essence means sustainable management, sustainable production of tourist services, sustainable consumption. There should be a division of responsibility for the sustainable development of tourism between these links. The innovation strategy in Kazakhstan requires the sustainability of the country’s development in the long term. The First President N.A. Nazarbayev noted that “Kazakhstan will be a country whose brand will be sustainable development,” stressing: “The future of the country is in fundamental education and advanced science” [17].

References

- 1 Kulakhmetova G.A. The priority objects of the Great Silk Road in Kazakhstan regions on sustainable tourism development: doctor PhD dissertation 6D090200 – «Tourism»/Kazakh Academy of Sport and Tourism. – Almaty, 2019. – 174 p.
- 2 Close to one billion international tourists in the first nine months of 2016. <http://media.unwto.org>. 20.08.2016.
- 3 Travel to Grow Faster than the Global Economy Despite the Odds. –2016. <https://blog.euromonitor.com>. 17.07.2016
- 4 UNWTO Tourism Highlights: 2017 Edition – UNWTO Elibrary. <https://www.e-unwto.org>. 18.09.2017.
- 5 Kulakhmetova G.A., Nikitinskiy E.S., Bilyalova G.K. Historical and cultural legacy of Great Silk Road in Kazakhstan part // International Symposium On “Culture Dialogue of the Silk Road Countries” UNESCO. – Erzurum; Turkey, 2016. – 702 p.
- 6 The Economic Newsletter on Kazakhstan Embassy of the Kingdom of the Netherlands. –2017, March. 05.06.2017.
- 7 Proceedings of the conference “OECD Conference on Innovation and Growth in Tourism”. – Lugano: Switzerland, 2003, September 18–19.
- 8 Kulakhmetova G.A., Makogonov A., Imangulova T., Sardarov O. Characteristics of the Different Modes of Walking and Hiking Conditions to Optimize the Movement of Tourists in the Desert // International Journal of Environmental and Science Education. – Turkey, 2016. – Vol.11, №15. – P. 8360-8370.
- 9 Нюсупова Г.Н., Токбергенова А.А., Каирова Ш.Г. Вопросы формирования устойчивого социального развития Казахстана // Вестник КазНУ. Серия географическая. – 2015. – №1. – С. 176 – 186.
- 10 Назарбаев Н.А. Социальная модернизация Казахстана: двадцать шагов к Обществу Всеобщего Труда // Казахстанская правда. – 2012, июль – 10.
- 11 Абдиманапов Б.Ш., Большаков Б.Е. Проблема соизмерения безопасности и устойчивого развития на основе общих законов Природы // Устойчивое инновационное развитие: проектирование и управление. – 2012. – №5. – С. 26.
- 12 Новиков В.С. Инновации в туризме. – М.: Академия, 2008. – 178 с.
- 13 Global Code of Ethics for Tourism. – 2010. <http://ethics.unwto.org>. 07.10.2016.
- 14 Бабкин А.В. Специальные виды туризма: учебное пособие. – М.: Сов. спорт, 2008. – С. 12.
- 15 Гуляев В.Г., Селиванов И.А. Туризм: экономика, управление, устойчивое развитие: учеб. пособие. – М.: Сов. спорт, 2008. – С.17-18.
- 16 Kulakhmetova G.A., Hnatkovich, O.D., Rusnak, A.V., Shcherbakova, N.A. The Way to the Leading Positions in World Tourism: Case Study of Kazakhstan // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2018. – Volume 9, №6(30). – P. 1289–1295.
- 17 Исакова К.А. Туризм суверенного Казахстана // Сборник статей, посвященный 20-летию Независимости Казахстана и 15-летию кафедры туризма. – Алматы: КазНУ им. аль-Фараби, 2011. – С. 13-14.

IRSTI 77.29.33

**Kulakhmetova G.A., Makogonov A.N., Kulakhmetova R.A.,
Nurmukhambetova Zh.**

Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

METHODOLOGICAL BASIS FOR THE ACTIVE TOURISM SUSTAINABLE DEVELOPMENT ISSUES STUDY AS A GLOBAL PHENOMENON

Kulakhmetova Gulbaram, Makogonov Alexander, Kulakhmetova Raushan,
Nurmukhambetova Zhanguul

Methodological basis for the active tourism sustainable development issues study as a global phenomenon

Abstract. The methodology in its broad sense represents the doctrine of the structure, logical organization, methods and means of activity. The method, in turn, is a combination of methods and operations of theoretical research or the practical development of reality. Methodology as a doctrine of research methods in active types of tourism is a set of views, the result of cognition and understanding of the life practice, which allows you to create specific theoretical judgments about the phenomena and processes in this field of activity. To study tourism as a type of people activity, as a successfully developing industry of the world economy, research is carried out using various methods. In the science of tourism, scientists and specialists in their studies rely on a general, special and private methodology. The general methodology provides correct and accurate ideas about the general laws of tourism development, in particular, the active, its originality and its constituent components, as well as the place and role in it of those phenomena that are studied by scientists and specialists. It is based on a dialectical approach to understanding the essence of tourism.

Key words: tourism, active form of tourism, methodology, methods, principles, factors, external, internal, phenomenon.

Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Макогонов Александр Николаевич,
Кулахметова Раушан Амантаевна, Нурмухамбетова Жангуль

Жаһандық құбылыс ретінде белсенді туризмнің тұрақты даму мәселелерін зерттеудің әдіснамалық негіздері

Аңдатпа. Әдістеме өзінің кең мағынасында құрылым, логикалық ұйымдастыру, әдістер мен қызмет құралдары туралы ілім болып табылады. Әдіс, өз кезегінде, тәсілдер мен теориялық зерттеу амалдар жиынтығы немесе практикалық игеру болып табылады. Әдістеме туризмнің белсенді түрлерін зерттеу әдістері туралы ілім ретінде көзқарастар жиынтығы, өмір тәжірибесін тану және таным нәтижесі, зерделенетін құбылыстар туралы нақты теориялық пайымдауларды жасауға мүмкіндік береді және дәл идеяларды қамтамасыз етеді. Туризмді адамдардың қызмет түрі ретінде, әлемдік экономиканың табысты дамып келе жатқан саласы ретінде зерттеу үшін, зерттеулер өртүрлі әдістерді қолдануда. Туризм туралы ғылымда, ғалымдар мен мамандар өз зерттеулерінде жалпы, арнайы және жеке әдіснамаға сүйенеді. Жалпы әдіснама туризмнің жалпы даму заңдары туралы нақты және дәл идеяларды қамтамасыз етеді, әсіресе белсенді де, оның ерекшелігі және құрамдас бөлшектері, сондай-ақ ондағы құбылыстардың орны мен рөлін ғалымдар және мамандар зерттейді. Оның негізінде туризм мәнін түсіну үшін диалектикалық көзқарас жатыр.

Түйін сөздер: туризм, туризмнің белсенді түрі, әдіснама, әдістер, қағидаттар, факторлар, сыртқы, ішкі, феномен.

Кулахметова Гульбарам Амантаевна, Макогонов Александр Николаевич,
Кулахметова Раушан Амантаевна, Нурмухамбетова Жангуль

Методологические основы исследований проблем устойчивого развития активного туризма как глобального явления

Аннотация. Методология в ее широком понимании представляет собой учение о структуре, логической организации, методах и средствах деятельности. Метод, в свою очередь, есть совокупность приемов и операций теоретического исследования или практического освоения действительности. Методология как учение о методах исследования активных видов туризма составляет совокупность взглядов, результат познания и осмысления практики жизни, что позволяет создавать конкретные теоретические суждения об изучаемых явлениях и процессах в данной сфере деятельности. Для изучения туризма как вида деятельности людей, как успешно развивающейся отрасли мирового хозяйствования проводят исследования с помощью различных методов. В науке о туризме ученые и специалисты в своих исследованиях опираются на общую, специальную и частную методологию.

Общая методология обеспечивает правильные и точные представления об общих законах развития туризма, в частности активного, его своеобразии и составляющих компонентах, а также месте и роли в нем тех явлений, которые изучают ученые и специалисты. В ее основе лежит диалектический подход к пониманию сущности туризма.

Ключевые слова: туризм, активный вид туризма, методология, методы, принципы, факторы, внешние, внутренние, феномен.

Introduction. The methodology in its broad sense is a study of the structure, logical organization, methods and means of activity. The method, in turn, is a set of techniques and operations for theoretical research or practical learning of reality. Methodology as a study of research methods in tourism is a set of views, the result of knowledge and understanding the life practice, which allows creating specific theoretical judgments about the phenomena and processes in this field of activity. For tourism studying as a type of people activity as successfully developing industry of world managing conduct researches by means of various methods. In the science of tourism, scientists and experts in their researches are based on a common, special and private methodology. The general methodology provides correct and accurate ideas about the general laws of tourism development, its originality and constituent components, as well as the place and role of the phenomena that are studied by scientists and specialists. It is based on a dialectical approach to understanding the essence of tourism. This methodology is based on the materiality of the world around us, in which matter is in continuous motion, development. The driving forces of the development of the surrounding world are subject to the laws of dialectics – the unity and struggle of opposites, the transition of quantitative changes into qualitative negations. A special methodology allows formulating laws and regularities relating to the originality of the formation, development and functioning of the phenomena that are investigated. This methodology in the study of specific phenomena and processes in tourism allows using the appropriate methods and principles, procedures, techniques to determine the final results of research [1].

The special methodology are based on the following principles: scientific – based on general scientific knowledge and based on the achievements of related sciences, such as economics, law, management, computer science and sociology; visualization – is implemented in the basic teaching methods, based on the need to create a visual image, which contributes to its better assimilation and memorization; accessibility – based on the characteristics of the staff, the possibility of mastering one or another level of complexity of

the content of the training of tourist activities; the unity of the theory and practice of learning is based on dialectics and is implemented in the process of activity, which implies the need to achieve the level of practical application of the knowledge gained for their complete and accurate assimilation; upbringing nature of training is determined by the coincidence of the training and education directions, since training is aimed at shaping the personal qualities of specialists, which realizes the main goal of education. Private methodology is a set of methods, tools, techniques and research methodology of specific phenomena of tourist activities that make up the object and the subject of its analysis [2].

The research purpose is to identify methodological basis for the tourism sustainable development with the link to the global phenomenon.

Methods and organization of the research. For research were used an analysis of scientific and methodological literature, also were applied the quantitative, statistical analyzes, conducted a survey of the respondents.

The research results and their discussion. The structural and substantial analysis of interpretations for the concept “methodology” which is carried out by us revealed eleven most general, its characteristic signs. The comparative analysis of these signs with points of the concept’s “tourism”, “tourist activity”, “tourist business” revealed those signs (and on the substance of function) methodologies which are a philosophical basis for the theory and practice research of tourism development and public administration by tourist activity.

First of all, these include: first, third, seventh, eighth, ninth, tenth and eleventh signs of the concept “methodology”: routes of organizing and building theoretical and practical human activities, normative rational construction of typical programs of human activity, the formation dynamics of new cognitive attitudes; consideration schemes of human activity for the reproduction and renewal of social being, construction and transformation schemes of human activity integrated into everyday experience, analysis of everyday people behavior, comprehension of modern human culture [3].

Hegel’s unity idea of the mutually exclusive and at the same time mutually assuming each other

contrasts or the idea of a contradiction is very important for methodology of our research. Hegel considered the contradiction to be an internal impulse of development, which moves from simple to complex, from immediate to definite, from abstract to concrete more complete and true result [4].

Hegel deeply and concretely understood the inner nature of the contradiction itself, precisely as the discovery of contradiction and its resolution, when the original antinomy (contradiction in law, reasoning, proving that two utterances, which are the negation of each other, flow from one another) is simultaneously carried out and removed. In the Marxism philosophy, dialectics is understood as the doctrine of the most common natural relationships, the development of being and cognition, based on this doctrine of creative knowledge [4, p.305-306].

In the philosophical works of various authors in the past century, the dialectic was subjected to harsh criticism (in our opinion, in many routes, unfounded) for its claims to universal inclusiveness and excessive abstractness. However, it is precisely the dialectical laws of unity and struggle of opposites and the logical links between the development of being and cognition that allow us (taking them as a methodological basis) to resolve the main contradiction of the tourist activity of a mankind. This contradiction has never been considered by philosophers from near and far abroad as the philosophical basis of tourism. To formulate the essence of this contradiction, it is necessary to analyze the historical roots of the emergence organized travel and tourist activities of human.

It is based on the following principles showed in figure 1:

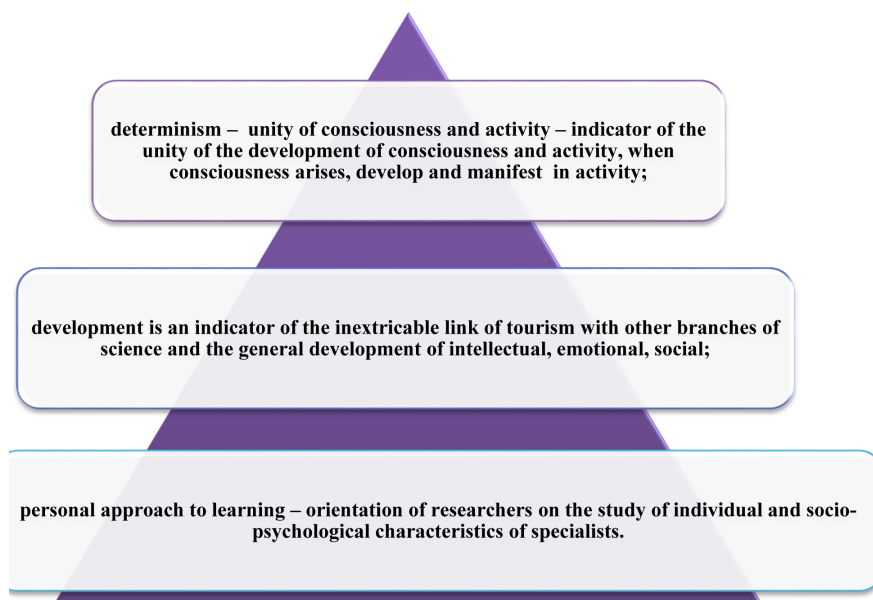


Figure 1 – Principles of tourism methodology [5]

In connection with the above principles of the tourism methodology, the following definition of sustainable tourism development, where it is assumed responsible and accessible to all within the framework of the right to rest and travel while respecting the public choice of all nations and expresses a desire to promote a fair, responsible and sustainable global tourism order, which will benefit all sectors of society in an open and competitive global market economy [5, p. 150].

The key concepts of sustainable tourism development, its basis for research and knowledge,

are the concepts of “methodology” and “theory”. After analyzing the existing materials, we concluded that modern science puts the following features into the philosophical concept of “methodology”:

The doctrine on how to organize and build theoretical and practical human activities;

The doctrine revealing the socio-historical dependence of the means of human activity on the level of their development and on the nature of the problems they solve;

The doctrine, which provides normative and rational construction of typical programs of human activity;

The doctrine which conditionality comes to light during change of its bases and also process for development of new methodological means;

The doctrine, which can be interpreted from the standpoint of philosophy, while philosophy can also be characterized in the framework of some generalized methodology;

The doctrine, that is conditional in the context of constantly reproducing repertoires and procedures for the activities of people;

The doctrine the development of which is connected with dynamics of informative problems, the cultural and historical nature of informative means, variability of concepts, formation of new informative installations;

The doctrine which structure included the philosophical representations considering the schemes of activity created by people for reproduction and updating of social life;

The doctrine which task is examination, designing and activity of scheme transformation of integrated into daily experience of people;

The doctrine as a basis for understanding and rethinking contemporary cultural issues;

The doctrine that analyzes everyday behavior and thinking of people, as their actions and communication lose their naturalness, develop into a set of original guidelines, developed by people in the process of solving specific life tasks [4, p.23].

Over time, people intensively mastered other routes of learning and by the end of the twentieth century had the opportunity to receive virtual information, to form real impressions about a lot of things happening around: on the ground, underground, on water, under water, in the air and even in space. The tourist impression was formed as a result of visits, under the influence of natural factors, the image of the territory, the level of infrastructure development, conveniences of accommodation and use of infrastructure elements, local traditions, household activities, etc. In other words, it develops under the influence of the regional environment into which the tourist “plunges”, and the workers of the industry who serve him. In turn, the tourist impression has an impact on the human factor and the regional environment, changing them. All these diverse elements united in the system of tourism have to be reproduced for ensuring its sustainable development.

This is one of the main contradictions of tourist activity: the more opportunities a person gets from virtual knowledge of the world, the more people want to visit the same ones – attractive tourist facilities, the greater the risk exposure and depletion

of tourist and recreational resources, the greater the likelihood exceeding the recreational capacity of places of tourist visits and imbalances in the ecological balance [6].

In the presented model, each element of the reproduction process consists in its individualized cycle: reproduction of attractors by creating new ones; restoration and restoration of existing ones; additional use of their properties; the reproduction of the tourist product by increasing the number of services offered; improving and improving the quality of existing, etc. At the same time, depending on the level under consideration (micro, meso, macro), the scale of reproduction processes will be different. So, at the micro level (of a single enterprise in the tourism sphere), there is a reproduction of the components (elements) of this enterprise (reproduction of the building where it is located; equipment necessary for the production of tourist goods and services (computers, terminals); labor force, etc.) Only coordination in time and space of all these cycles, the core of which is innovation, ensures the process of expanded reproduction and sustainable development of tourism in the region [7].

Thus, reproduction is a rather complicated process that requires appropriate planning and management designed to ensure the competitive advantage of the product in the domestic and global tourist markets and help to achieve the main goals of sustainable tourism development. Sustainable development is called process within which development happens without causing damage to resources and their exhaustion, as does development possible. This, as a rule, is achieved either by such resource management, at which they can be renewed at the same speed with which they are used, or by switching from slow-renewable resources to rapidly renewable ones. With this approach, resources can be used by both future and present generations. However, at present, the term “sustainable development” does not have a generally accepted definition. Thus, some scientists interpret it as economic growth, ensuring the satisfaction of the material and spiritual needs of both present and future generations while maintaining the balance of historically established ecosystems. A number of authors connect a concept of sustainable development with the stable social and economic development, which is not destroying the natural basis.

Tourism as a socio-economic system can evolve from one type to another, in such a route that consumed resources are restored, reproduced, replaced by others, their expenditure is minimized,

if development is not possible without non-renewable resources (for example, ecological tourism, which today is 40% of all types of tourism). Its main characteristic is the ability to efficiently use, autonomously modify the resources of its development, rational production and consumption patterns.

Various interpretation of a stability concept of a social and economic system emphasize complexity of the analyzed phenomenon. In turn, the sustainable development of tourism should be understood as the creation of conditions considering the impact of external and internal factors that improve the characteristics of the tourism system, while achieving dynamically changing goals within the limits of acceptable growth limits (or restrictions – economic, environmental, and others) [4, p.51].

Among social factors, first of all, it is necessary to note an increase in free time among the population (reduction of working time, increase in the duration of annual vacations), which, combined with an increase in living standards, means an influx of new potential tourists, an increase in their education, culture and aesthetic needs. Since today there is a

noticeable tendency to splitting up vacation time, then in order to work out a program for developing tourism in the region, it is important to know the total free time budget of various social groups, the structure of this time (by days of the week, recognition of seasonality, types of leisure activities), content and dynamics value orientation of the real and potential consumer of tourist services.

Demographic factors (population size, gender and age structure, marital status, urbanization, personnel qualifications, hospitality of the local population, etc.) have a constant influence on the development of tourism. Therefore, persons show the greatest tendency to active forms of tourism at the age of 18-30 years. However, the peak of the general tourist mobility of people is observed on reaching them 30-50 years.

Political and legal factors have a significant impact on the sustainable development of tourism: the political situation in the region, country, world; open border policy; mitigation of administrative control in the field of tourism; unification of tax and monetary policy. Thus, the Israeli-Palestinian conflict has a negative impact on the tourism development in most Middle East countries.

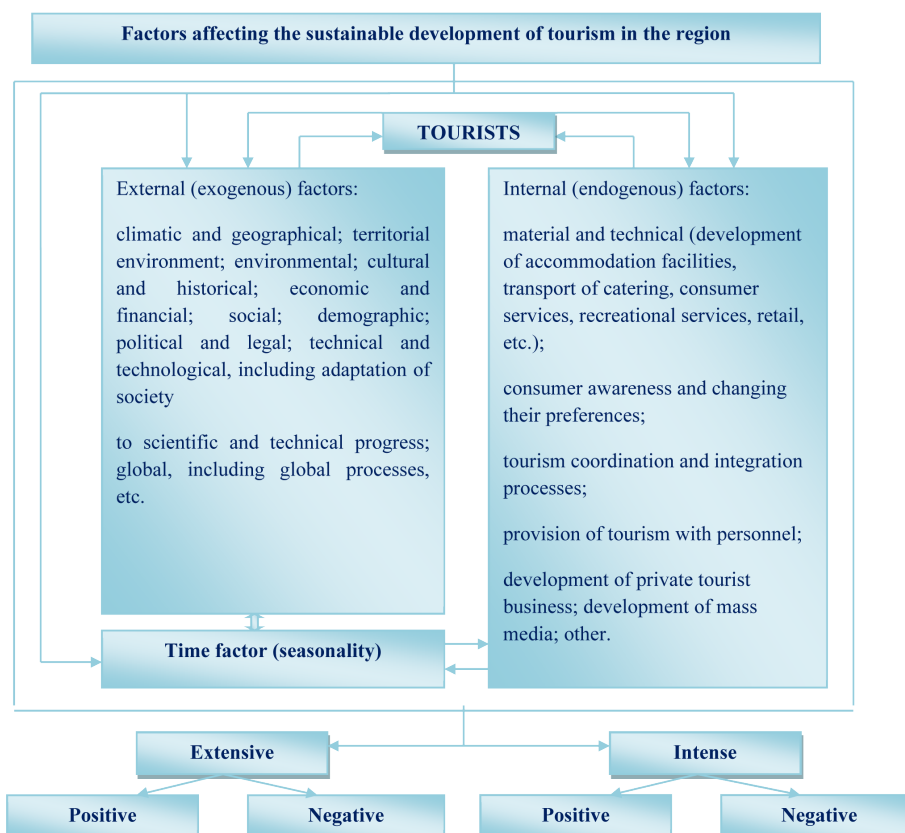


Figure 2 – Classification of the factors affecting on the sustainable development of tourism in the region [4, p.27]

The technical technology factors connected with scientific and technical progress also have significant effect on tourism development. Opportunities for improvement and production of new types of services are opening up (increasing the speed and comfort of vehicles, transport safety, etc.). The organization of mass tourist travel today is impossible without information technology [4, p. 28].

Thus, it is necessary to comprehensively study the actions of external and internal factors that have both positive and negative effects on the tourism development in the region, and their management capabilities. In the process of developing a regional program of support the area under study (especially at its conceptual stage), the entire set of internal and external factors determining the priorities and prospects for the development of tourism in each territory is subject to accounting. The presented (figure 2) classification of factors reflects their interconnection: direct and inverse relations of external (exogenous) and internal (endogenous) forces acting on tourism development in the region, as well as the time factor – seasonality. Special attention is paid to tourists, because it is the basis for the formation of a tourism system in the region.

External factors of the natural and anthropogenic environment, having a certain independence from the tourist system of the region, actually form the conditions for the development of tourism, stimulating or restraining it. Among external factors, first of all, it is necessary to single out the territory, which is a socio-economic space in which tourism develops. The analysis shows that the territorial factor influences its development in the region strongly, multifaceted and contradictory. The role of this factor is still poorly investigated – especially in its possible negative effects (for example, the impact on the environment).

One of the important factors influencing the development of tourism in the region is ecological, which determines how satisfied a tourist is with travel, leisure, fulfillment of desires, through a sense of comfort, an atmosphere of hospitality, safety and beneficial healing effects.

The influence of economic and financial factors on tourism (such as changes in the economic and financial situation, income level of the population and unemployment) is due to the fact that there is a close relationship between the trends in the tourism development and the economy of a region (country, world). As a rule, the territory with a developed economy is the leader in the travel market by the number of tourist trips of its citizens. The level of development of the material and technical base and

infrastructure of the studied sphere depends on the region's economic situation [8].

Internal factors affecting tourism are those that form and act directly in its sphere. These include material and technical factors associated with the development of accommodation facilities, transport, catering enterprises, the recreational sector, retail trade, etc., as well as:

- demand, supply and distribution of the tourist product;

- deepening market segmentation;

- strengthening the role of coordinating tourism activities and limiting monopolization processes;

- improvement of means and methods of mass information and public relations in the promotion, advertising and sale of developed tourist products;

- increase the professional level of staff in tourism;

- priority development of private tourist business.

The above factors can be divided into extensive and intensive, which, in turn, can have both a positive and a restraining (negative) influence on the development of the studied sphere.

The extensive factors include the increase in the number of employees, the increase in the number of material resources involved in the economic turnover, the construction of new tourism facilities with the technical level of existing ones.

Intensive factors – staff development, development of the professional and qualification structure (technical improvement of the material base through the introduction of the achievements and results of scientific and technological progress, including the implementation of targeted programs to improve the culture and quality of services, industrialization, technologization and computerization, rational use of material resources, facilities and routes, etc.).

The constraining (mostly external) factors include economic crises, political and financial instability, inflation, unemployment, criminality, poor environmental situation, toughening of tourist formalities, etc.

A special place among the factors influencing the sustainable development of tourism in the region occupies the seasonal factor. Under the seasonality, usually understand the property of tourist streams to concentrate in certain places for a short period of time. For example, for the Semirechensky region of Kazakhstan, the high season is July-August, when it is possible to organize commercial ascents to the highest peaks of the country (Khan-Tengri, Marble Wall, etc.). Ascent to the highest point of Kazakhstan, Khan-Tengri peak (6.995 m), is the

most expensive commercial tour in the practice of domestic tourism [9].

Thus, the main contradiction of the tourist activity of mankind is formally deepening; both of its contradictory factors become even more ambitious. At the same time, all the main functions of tourism over time have not only lost social significance, but also increased the effectiveness of their impact on the lives of the Earth inhabitants.

The methodological substantiation of the research of tourism activities must include a philosophical analysis of the main social functions of tourism as a global phenomenon. The main groups of functions are socio-economic and socio-humanitarian functions.

The second group of social and humanitarian functions includes: cognitive, curative, socio-communicative, aesthetic, emotional-psychological, sports and recreational, creative, pilgrim and others. It should be considered in more detail – the educational and sports and recreational functions of tourism. At the same time, based on the original methods, at first chaotic, and then organized travel, it is considered to

be cognitive as the main social function. However, the technology of human knowledge in the process of tourist travel has its own characteristics. So, it is possible to listen to a lot of lectures on tourist sites included in the World natural and cultural heritage, read by highly qualified specialists. For example: about the Egyptian pyramids or the Grand Canyon of the Colorado River. However, the perception of this information will be less vivid and memorable than the visual perception of these objects by a person during a tourist trip.

Modern medical research has shown that a person perceives 80% of all information through visual receptors. Philosophers are already writing about the high efficiency of visual thinking. According to many psychologists, visual thinking is thinking in the true sense of the word, and not just a special form of direct sensory reflection. Visual thinking is a mediated generalization, a reflection of the essential connections and relations of outer world objects [10].

According to philosophers, the epistemological function of visual thinking is as shown in figure 3:

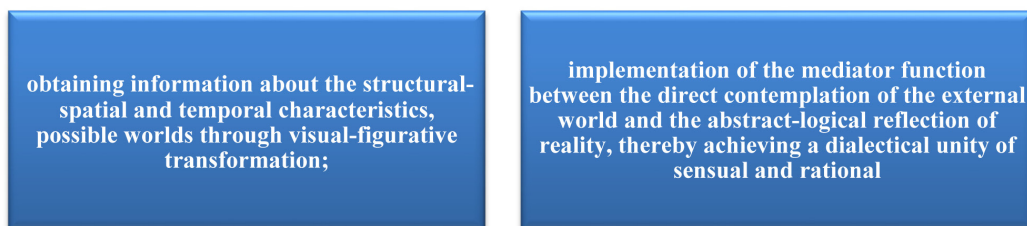


Figure 3 – Epistemological function of visual thinking [5, p.102]

At the same time, the methodological function of visual thinking is a function of foreseeing new modes of action. Through visual thinking, a person paints a Figure of changes that are the goal of his activity, creates an ideal image of the final result of his knowledge. Thus, visual thinking performs an epistemological and methodological function, increases the degree of objectivity of the content of knowledge, and establishes the truth of knowledge before testing it in practice. This is the philosophical basis of the cognitive function in tourism. Therefore, we rely on the methodological foundations research of philosophers on the problems of virtual thinking.

Considering the potential of natural, tourist and recreational resources of tourist activity (most demanded when implementing the health improvement function of tourism) from all vectors

of ideas about human nature and human health, the methodological basis of the natural science and integrative direction of research is of importance for us. Within the natural-science direction huge interest for efficiency research of improving tourism function is V. Vernadsky's works [11]. The most valuable in this series are the factual materials, the empirical and theoretical conclusions of experienced medical tourists. The method of rational reconstruction is necessary to ensure the principles of continuity between representatives of various historical stages of the formation of philosophical thought. According to the method of rational reconstruction, the past is depicted as an approximation to the current state of the problem. Therefore, a combination of methods of historical and rational reconstruction is required.

The health problem is not exclusive in philosophical anthropology; therefore, the structural-functional method is used to clarify the main aspects of health in philosophical anthropology as a whole.

Conclusions. In summary, thus, having considered the philosophical explanation of the essence of visual thinking, we get the opportunity for a meaningful and methodological improvement of the implementation of the tourism function. And, in addition, use the listed philosophical principles as a methodological basis for the study of tourism activities:

reliance on the concept of methodology, interpreting it as a teaching, methods of organizing and building theoretical and practical human activities, normative and rational construction of typical programs of human activity, the dynamics of the formation the new cognitive attitudes; consideration of schemes human activity for the reproduction and renewal of social being, construction and schemes transformation of human activity integrated into everyday experience, analysis of everyday people behavior, comprehension of modern human culture.

Listed in its structure and content, of all philosophical doctrines most closely approximates dialectics – philosophical conceptualization of development, adopted in the logical-conceptual

dimension and stated in the historical-philosophical tradition, both as a theory and as a method. It is this definition of the methodology concept with the indicated features that allows resolving the main contradiction of the tourist activity of mankind: the more opportunities a person gets from virtual knowledge of the world, the more there are those who want to go on a real tourist trip;

to realize the global goal of tourism (increasing the duration and improving the quality of human life), a philosophical and technological substantiation of the realization two main tourism social functions is needed: health and cognitive. Solving the problem of improving people's health is a priority task for society; this has led to the development of methodological and organizational approaches to preserving health, as an essential component of human existence. Modern domestic medicine in the foreseeable future will not be able to significantly affect the preservation of human health. In this regard, the need to search for more effective routes and means of maintaining human health, including by means of tourist activities;

based on the original methods, at first chaotic, and then organized travel, the main social function is reason to consider cognitive. However, the technology of human knowledge in the process of tourist travel has its own characteristics.

References

- 1 Kulakhmetova G.A. The priority objects of the Great Silk Road in Kazakhstan regions on sustainable tourism development: doctor PhD dissertation 6D090200 – «Tourism» / Kazakh Academy of Sport and Tourism. – Almaty, 2019. – 174 p.
- 2 Никитинский Е.С. Устойчивое развитие туризма // Республиканский научно-познавательный журнал «Мир путешествий». – 2013. – №4 (27), ч. 1. – С. 26-27.
- 3 Kulakhmetova G.A. Nikitinskiy Ye.S. Historical and cultural legacy of Great Silk Road in Kazakhstan part// International Symposium On “Culture Dialogue of the Silk Road Countries” UNESCO, 5-6th May 2016 – Erzurum / Turkey, – P. 311-313.
- 4 Всемирная энциклопедия. Философия. – М., 2001. – 634 с.
- 5 Никитинский Е.С., Кулахметова Г.А. Теория и практика устойчивого развития туризма: учебное пособие. – Астана, 2018. – 169 с.
- 6 Никитинский Е.С. Теория и практика устойчивого развития туризма и государственного управления туристской деятельностью в Республике Казахстан // Научно-методический журнал “Сокпак – Тропинка”. – 2010. – №4 (22), ч. 1. – С. 2-7.
- 7 Kulakhmetova G.A., Hnatkovich, O.D., Rusnak, A.V., Shcherbakova, N.A. The Way to the Leading Positions in World Tourism: Case Study of Kazakhstan // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2018. – Volume 9, №6(30). – P. 1289–1295.
- 8 Kulakhmetova G.A., Nadiia A. Shcherbakova. Modeling and Optimization of Socio-Economic Aspects for the Development of Tourism // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2018. – Vol. 9, №8(32). – P. 1697–1706.
- 9 Nikitinskiy Y.S. Implementation of consecutive Industrialization of the country // Magazine «Exporter». – 2008. – №1(1). – P. 80-83.
- 10 Закирьянов К.К., Кулахметова Г.А. Сакральная география Казахстана. Мифы и реальность в истории казахского народа // Вестник университета Туран. – Алматы, 2018. – №3 (48). – С. 155-158.
- 11 Kulakhmetova G.A. Nikitinskiy E.S., Bilyalova G.K. Historical and cultural legacy of Great Silk Road in Kazakhstan part // International Symposium On “Culture Dialogue of the Silk Road Countries” UNESCO. – Erzurum; Turkey, 2016. – 702 p.

МРНТИ 77.29.33

Огиенко Н.А., Рысмухамбетова А.К.

Костанайский государственный педагогический университет имени Умирзака Султангазина,
г. Костанай, Казахстан

ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНЫХ ФОРМ ОТДЫХА В СТРУКТУРЕ ТУРИСТСКОГО БИЗНЕСА НА РЫНКЕ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА КОСТАНАЙСКОГО РЕГИОНА

Огиенко Надежда Анатольевна, Рысмухамбетова Алма Каирбековна

Организация активных форм отдыха в структуре туристского бизнеса на рынке внутреннего туризма Костанайского региона

Аннотация. Актуальность исследования продиктована фактическим отсутствием предложений регионального туристского продукта на рынке внутреннего туризма Костанайской области с разным ассортиментом туристских услуг, в том числе нестандартных, на основе сочетания различных видов отдыха. В предложенной работе был сделан анализ возможности использования нестандартной туристской услуги как элемента для наполнения продукта индустрии активного отдыха в регионе. В основе данного продукта рассматривалась востребованность активных форм организованного отдыха и их внедрение в структуру туристского бизнеса региона. Обоснована необходимость кластерного подхода в формировании стратегии устойчивого развития активных форм туризма. Сделан анализ предпочтений в выборе данных элементов отдыха предприятиями и организациями разных уровней организации и форм собственности, в том числе образовательных учреждений. Реализована апробация активных тренингов как основы программы будущего тура. Разработан и предложен к внедрению бизнес-план туристского продукта на основе нестандартной услуги.

Ключевые слова: активный отдых, туристская услуга, туристский кластер, активный тренинг.

Ogienko Nadezhda, Rysmukhambetova Alma

Organization of active forms of recreation in the structure of tourism business in the domestic tourism market of Kostanay region

Abstract. The urgency of the research is dictated by the actual absence of offers of regional tourist product on the market of domestic tourism of Kostanay region with different range of tourist services, including non-standard ones, based on the combination of different types of recreation. The proposed work analyzed the possibility of using non-standard tourist services as an element for filling the product of active recreation industry in the region. At the heart of this product was considered the demand for active forms of organized recreation and their implementation in the structure of tourism business in the region. The necessity of cluster approach in forming the strategy of sustainable development of active forms of tourism was substantiated. The analysis of preferences in the choice of these elements of recreation by enterprises and organizations of different levels of organization and forms of ownership, including educational institutions was made. Active training as a basis for the future tour program was tested. A business plan for a tourist product based on a non-standard service was developed and proposed for implementation.

Key words: outdoor activities, tourism services, tourism cluster, active training.

Огиенко Надежда Анатольевна, Рысмухамбетова Алма Каирбековна

Қостанай өңірінің ішкі туризм нарығында туристік бизнес құрылымында белсенді демалыс түрлерін ұйымдастыру

Аңдатпа. Зерттеудің өзектілігі Қостанай облысының ішкі туризм нарығында туристік қызметтердің әртүрлі ассортиментімен, оның ішінде әр түрлі демалыс түрлерінің үйлесімі негізінде стандартты емес туристік өнім ұсыныстарының нақты болмауынан туындап отыр. Ұсынылған жұмыста аймақта белсенді демалыс индустриясының өнімін толтыру үшін элемент ретінде стандартты емес туристік қызметті пайдалану мүмкіндігіне талдау жасалды. Осы өнімнің негізінде ұйымдастырылған демалыстың белсенді формаларының қажеттілігі және оларды өңірдің туристік бизнес құрылымына енгізу қарастырылды. Туризмнің белсенді нысандарын тұрақты дамыту стратегиясын қалыптастыруда кластерлік тәсілдің қажеттілігі негізделген. Ұйымның және меншік нысандарының әр түрлі деңгейдегі кәсіпорындар мен ұйымдардың, оның ішінде білім беру мекемелерінің осы демалыс элементтерін таңдаудағы артықшылық талдауы жасалды. Болашақ түр бағдарламасының негізі ретінде белсенді тренингтерді апробациялау іске асырылды. Стандартты емес қызметтер негізінде туристік өнімнің бизнес жоспары өзірленді және енгізуге ұсынылды.

Түйін сөздер: белсенді демалыс, туристік қызмет, туристік кластер, белсенді тренинг.

Введение. Развитие внутреннего туризма в регионе оказывает значительное влияние на социальное и экономическое развитие территории. Внутренний туризм – это не только создание дополнительных рабочих мест и обеспечение занятости населения, но и фактор организации полноценной жизни людей, проживающих на данной территории и имеющих средний и ниже среднего достаток. Наличие предложений в доступном отдыхе с разным ценовым наполнением и разным ассортиментом услуг, в том числе нестандартных – основа устойчивого развития индустрии внутреннего туризма. В итоге на первый план выходит актуальность формирования туристского регионального продукта в рамках конкурентоспособного туристского кластера. Для северного региона Казахстана одним из приоритетных направлений является, в том числе, развитие и продвижение активного отдыха, в разных его проявлениях.

В кратком энциклопедическом словаре по адаптивной физической культуре Е.Н. Вайнер и С.А. Капустин обозначают *активный отдых* как целенаправленную деятельность, которая отличается от основной и используется для предотвращения наступления ранней усталости или восстановления работоспособности. Основой активного отдыха являются явления индукции в центральной нервной системе (ЦНС), которые способствуют более активному течению восстановительных процессов в основных рабочих центрах (И.М. Сеченов). В настоящее время активный отдых также используется для устранения последствий длительной вынужденной позы, застойных явлений, психоэмоционального разряда и т.д. Активный отдых может проводиться как непосредственно в рабочем режиме (физические упражнения и т.д.), так и во вне рабочее время в виде различных видов физической активности для работников умственного труда или эмоционально насыщенных занятий для работников физического труда [1].

Активный отдых относится к способам проведения свободного времени, своего рода хобби, в котором отдыхающий увлекается активными видами деятельности, требующими активной физической работы тела, работы мышц и всего тела [2].

Преимуществами активного отдыха по сравнению с пассивным времяпрепровождением считаются возможность выходить на свежий воздух во время загородных прогулок или путешествий, проводить тренировки в тренажерном зале или фитнес-клубе, выполнять оздоровительные про-

цедуры в специализированных салонах и домах отдыха. Все перечисленные варианты осуществления активного отдыха отражают суть здорового образа жизни [3].

По этой причине в современных динамических условиях жизни, организация активного отдыха путем привлечения людей к природе, к занятию спортом, к активным формам отдыха и путешествий, с выходом из зоны комфорта, смены мест, эмоций, занятий становится особенно важной целевой функцией государственно-частного партнерства, в том числе в контексте развития туристского региона.

Цель исследования – внедрение нестандартной туристской услуги как формы активного отдыха в структуру внутреннего туристского бизнеса Костанайского региона на рынке внутреннего туризма.

Задачи исследования: 1. Рассмотреть роль и значение активных форм отдыха в развитии внутреннего туризма на примере ближнего и дальнего зарубежья.

2. Обозначить роль и значение туристского кластера в формировании устойчивого развития внутреннего туризма в структуре туристского бизнеса Костанайского региона.

3. Провести маркетинговое исследование уникального торгового предложения в сфере организации активного отдыха, как важного сегмента внутреннего туризма.

4. Разработать и внедрить нестандартную туристскую услугу с элементами активных тренинговых программ на примере «Верёвочного курса» в структуру внутреннего туризма Костанайского региона.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в четыре этапа в течение 2018-2020 гг. На первом этапе проводился анализ работ авторов ближнего и дальнего зарубежья по теме исследования, определялась методологическая база, формировался научный аппарат исследования, проводился сбор первичной информации о состоянии рынка внутреннего туризма Костанайского региона. Для определения потенциального клиента, методом случайных чисел с соблюдением гендерного равенства была определена выборка 300 человек. За основу выборки было принято 2 фактора: 1) на основе классификации ЮНВТО по демографическому признаку; 2) на основе классификации Г.Гана, разделяющего туристов в зависимости от выбранного типа отдыха [4].

На втором этапе было проведено маркетинговое исследование возможности эффективного

внедрения активных форм отдыха в структуру туристского бизнеса Костанайской области, выявление заинтересованности потенциальных потребителей в нестандартных услугах. Для определения предпочтений, на данном этапе исследования принимало участие 411 респондентов городов и районов Костанайской области. Выборка определялась методом стихийного отбора в целевой группе «15 – 65 лет», с соблюдением гендерного аспекта (мужчины-женщины). При отборе респондентов учитывалось процентное соотношение численности населения городов и районов Костанайской области, возрастной аспект распределения. В выборку был отобран г. Костанай – как областной центр, методом жребия отобрано ещё 2 города и 6 районов. Из 450 полученных анкет, 39 были признаны дефектными.

На основании полученных результатов и анализа авторитетных источников обоснованы необходимые и достаточные условия кластерного подхода в формировании устойчивого развития избранного направления деятельности.

На третьем этапе была выдвинута гипотеза о влиянии разработки уникального торгового предложения на развитие внутреннего туризма. Среди жителей города Костаная, работающих на средних и крупных предприятиях и организациях различных форм собственности, а также среди категории «школьники» был проведён зондажный опрос и были определены основные характеристики уникального торгового предложения в сфере организации активного отдыха.

На четвёртом этапе был успешно реализован активный тренинг «Веревочный курс» в качестве нестандартной услуги в рамках корпоративного отдыха. По итогам апробации был разработан бизнес-проект туристского продукта с элементами нестандартных услуг.

Результаты исследования и их обсуждение. Спрос на туристские услуги отличается рядом особенностей: большим разнообразием участников поездок по материальным возможностям, возрасту, целям и мотивам потребителей. Актуальной для успешного ведения туристского бизнеса является необходимость не только уметь предоставлять качественные услуги, но и знать, кому они необходимы, почему, для каких целей.

В связи с определением активных форм отдыха в качестве объекта нашего исследования была поставлена задача, обозначить портрет потенциальных потребителей туристских услуг данного направления деятельности на рынке внутреннего туризма Костанайского региона. В

рамках исследования был проведён опрос различных групп респондентов.

За основу выборки было принято 2 фактора: 1) на основе классификации ЮНВТО по демографическому признаку; 2) на основе классификации Г. Гана, разделяющего туристов в зависимости от выбранного типа отдыха [4]. Причём в качестве базового были выбраны следующие возрастные категории 1 фактора:

а) молодёжь от 15 до 24 лет (основной характеристикой которых является в основном отсутствие ограничений в свободе путешествий, но ограниченность финансовых возможностей);

б) молодые люди от 25 до 44 лет (основной характеристикой которых является в основном наличие некоторых ограничений в свободе путешествий, но более экономически активные в финансовых возможностях);

в) респонденты среднего возраста от 45 до 64 лет (основной характеристикой которых является чаще всего отсутствие ограничений в свободе путешествий, и вполне ещё экономически активные относительно финансовых возможностей).

Каждая выборка респондентов была отобрана методом случайных чисел, с соблюдением гендерного равенства, в среднем по 100 человек. В опросе участвовали жители городов и сельских округов региона, студенческая молодёжь, работники предприятий, самозанятые.

Обработка результатов позволила получить процентное распределение в каждой возрастной категории по предпочтению выбранного вида отдыха (основанное на психографических признаках):

S-тип (от нем. Sonne, Sand, See – солнце, песчаный пляж, море) – предпочитающие пассивное времяпрепровождение на морском курорте, наслаждение спокойствием и комфортом, отсутствие суеты;

F-тип – выбор в пользу поездок на дальние расстояния, в том числе и с целью флирта, получающий удовольствие от быстрой смены впечатлений;

W-1-тип – любитель активного отдыха в виде пеших лесных прогулок и походов, кемпинга или велосипедного туризма.

W-2-тип – в отличие от W-1-типа, это скорее спортсмен, нежели любитель (длительные, порой экстремальные нагрузки);

A-тип – любитель приключений, испытаний, опасностей и неожиданных ситуаций;

B-тип – любознательные туристы.

При этом респондентам было предложено оценить уровень своего реального дохода, и сделать выбор своих предпочтений

отдыха в зависимости от реального дохода. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Процентное соотношение респондентов Костанайского региона в зависимости от возраста и туристских предпочтений в соответствии с уровнем дохода (согласно результатов исследований авторов).

Туристские предпочтения по Г. Гану и по уровню дохода	Возрастная категория респондента		
	молодёжь от 15 до 24 лет	молодые люди от 25 до 44 лет	респонденты среднего возраста от 45 до 64 лет
S-тип	8%	26%	21%
F-тип	9%	13%	9%
W-1-ти	26%	19%	31%
W-2-тип	13%	3%	1%
A-тип	33%	22%	9%
B-тип	11%	16%	29%
доход ниже среднего уровня	97%	74%	52%
средний уровень дохода	3%	21%	39%
доход выше среднего	0%	5%	9%

На основе табличных данных была определена категория жителей Костанайского региона, потенциально заинтересованная в тех или иных формах активного отдыха.

На втором этапе было проведено дополнительное исследование (n=137 жителей г. Костаная и n=274 жителя других городов и районов Костанайской области). Результаты показали, что для них вполне привлекателен краткосрочный туризм в пределах области на 3-5 дней (73%), и 13% отдали предпочтение среднесрочному туризму по Казахстану («да» и скорее «да», чем «нет»). Также 69% опрошенных респондентов выделили инсентив-туры, как наиболее привлекательные, а социальный туризм, к нашему удивлению, выбрали только 31% респондентов. Поэтому вполне обоснованно, что в основу разработки туристского продукта было предложено внедрение тренинговых активных программ для корпоративных инсентив-туров.

В результате анализа различных теорий авторами было выдвинуто предположение, что одним из необходимых и достаточных условий, влияющих на эффективное продвижение продукта, является использование кластерного подхода. Для проверки этого нами были выделены основные цели и задачи, которые преследует

региональный туристский кластер Костанайской области как экономическая категория, а также была составлена схема методики формирования кластера активного отдыха.

Основная миссия регионального туристского кластера – формирование конкурентоспособной туристской индустрии региона (в которую входят все элементы кластера – туристские ресурсы, места привлечения, люди, знания, капитал).

Целью кластера является формирование туристского имиджа города или региона на внутреннем и международном рынке, создание конкурентоспособной туристской индустрии, выполнение важных экономических, социальных и гуманитарных функций, являющихся необходимым и достаточным условием развития экономики региона и общества в целом [5].

В нашем случае центральным понятием данного туристского кластера должны являться туристские ресурсы, а именно ассортимент активных тренинговых программ как для корпоративного отдыха, так и других разнообразных программ активного туризма для жителей и гостей региона. Помимо этого, территория их реализации, поскольку именно они будут являться основным мотивом и причиной участия людей в

туристской деятельности. Ядром данного туристского кластера должны выступать туристские компании, заинтересованные в продвижении и продаже туристского продукта, построенного на данных туристских услугах и туристские (досуговые) организации, предоставляющие данные услуги участникам туров.

Именно в ядре туристского кластера рождаются стандарты обслуживания клиентов, производства высококачественных туристских услуг, решаются вопросы объединения, создания единого бренда и сервисной службы, коммуникационных стратегий взаимодействия с клиентами, партнерами, организациями власти, конкурентами. Туристско-рекреационные ресурсы

региона являются фундаментом туристского кластера. Другой основной элемент туристского кластера – его участники. Важную роль в развитии туризма и потенциального туристского кластера в регионе играют туристские фирмы (туроператоры, турагенты), главной задачей которых является создание привлекательных и порой уникальных туристских продуктов, соответствующих потребностям туристов, но без партнёрских организаций и дополняющих туристский кластер субъектов, обслуживающих отрасль данная деятельность будет несостоятельной [5].

Методику формирования кластера активных видов отдыха структурированно можно увидеть в таблице 2

Таблица 2 – Схема методики формирования кластера активного отдыха

Название этапа	Процесс реализации этапа
Определение и исследование потенциала кластера активного отдыха	1. Постановка цели и задач кластера. 2. Определение и идентификация ресурсов. 3. Определение перспективных форм активного отдыха.
Построение предварительной идеализированной модели кластера	1. Определение органов совещательной координации и мониторинга. 2. Определение стратегии кластера в целом.
Характеристика продуктов кластера активного отдыха	1. Анализ мультиатрибутивности услуг кластера. 2. Определение состава поставщиков услуг.
Анализ инфраструктуры кластера	1. Турфирмы. 2. Досуг, развлечение. 3. Базы отдыха и т.п.
Исследование внешних условий формирования кластера	1. Природные условия. 2. Экономические условия. 3. Социально-культурные условия. 4. Институционально-правовые условия.
Определение потенциальных возможностей и барьеров для развития кластера (SWOT-анализ)	1. Определение сильных и слабых сторон для развития кластера. 2. Определение угроз и возможностей кластера.
Общая оценка результатов анализа	1. Определение основных направлений развития кластера. 2. Прогноз спроса на услуги кластера. 3. Определение рисков развития кластера.

По итогам решения второй задачи был сделан вывод, что в Костанайской области существуют все предпосылки и составляющие элементы для создания туристского кластера активного отдыха, а именно:

Костанайский регион обладает всеми ресурсами (инфраструктурой), необходимыми для создания кластера.

На территории Костанайского региона работает 54 турфирмы, 32 досуговые организации. Центры активного отдыха г. Костаная – конку-

рентоспособны, имеют свою ценовую политику, которая позволяет им развиваться.

Среди потенциальных потребителей – 47 крупных и мелких предприятий, участвующих в исследовании, среди которых уже сейчас более 53% предприятий выразили заинтересованность в приобретении услуг с активными тренинговыми программами.

На территории Костанайского региона находится довольно большое количество лесных массивов и водохранилищ, пригодных для ту-

ристского освоения. А также 18 баз отдыха, 4 санаторно-курортных объекта и несколько десятков кемпингов, которые пользуются спросом не только у местных жителей, но и гостей региона.

При решении третьей задачи, после проведения нескольких зондажных опросов среди разных категорий старше 18 лет, по разным компонентам нашего исследования (n=317 человек), были выявлены некоторые характеристики, важные при формировании предполагаемой для внедрения на туристский рынок услуги и Профиля будущего потребителя этой услуги. В частности, были обозначены следующие особенности.

Так, к основным факторам, мотивирующим к потреблению данной услуги, относятся: а) любопытство; б) наличие компании; в) вызов и желание выплеснуть излишнюю энергию; г) конкуренция; д) потребность в сотрудничестве и признании.

При решении выбора данной услуги наибольшее влияние будут иметь:

а) время (48% за непродолжительный период участия в данном туре);

б) характер услуг (59% за активные игры, напротив 21% за пикник);

в) цель отдыха (39% – получить новые впечатления, испытать новые ощущения, 28% – наличие пользы от времяпровождения, 27% – интересные знакомства);

г) место проведения (подавляющее большинство – 71% приоритетом выбрали отдых на природе);

д) финансы (9% отдали предпочтение лишь бесплатному отдыху, 67% – за однодневный отдых готовы потратить в пределах 3.000 тг., 17% могут себе позволить подобный отдых в пределах 5.000 тг., 15% без сомнения расстанутся с 10.000 тг. и 2% готовы отдать более крупную сумму, если подобный отдых будет того стоить).

При этом была отмечена важность фактора «с кем отдыхать» и 23% отдельно отметили, что они не против, если данный непродолжительный отдых будет альтернативой работе или учёбе.

При исследовании категории «школьники» (в исследовании приняли участие учащиеся школ Костанайской области 5 – 11 классы) нами были сделаны следующие выводы:

1. Большую часть опрошенных респондентов привлекает такой вид активного отдыха, как поход. Таким образом, детей привлекает возможность побывать настоящим туристом. Пройти маршрут, спать в палатках на свежем воздухе, командное взаимодействие и, конечно же, приключения.

2. Дети посещают в основном спортивные секции, где у них есть возможность проявить свою активность. Тем самым, они избавляются от усталости и повседневной рутины.

3. Мероприятия, проводимые в школе, чаще всего это – внешкольные мероприятия в помещении, которые проводят по большей части учителя-предметники. Следовательно, дети не получают той разгрузки, которую они могут получить во время прогулки на природе или даже во время внешкольных мероприятий проводимые на природе.

4. Большинство школ не обращаются к специализированным компаниям по организации активного отдыха. Причины могут быть разными: во-первых, мало информации об их деятельности для потенциальных потребителей, то есть у компании недостаточная конкурентоспособная маркетинговая политика, которая не позволяет охватить больше территории для распространения информации; во-вторых, причиной может стать их ценовая политика, тем самым потребители не могут себе позволить услуги данных компаний.

В результате решения третьей задачи было определено, что наиболее эффективной нестандартной туристской услугой как компонента уникального торгового предложения могут стать активные тренинговые программы, реализуемые, в том числе, в рамках организации корпоративного отдыха для предприятий и организаций Костанайского региона.

В ходе решения четвертой задачи в качестве элемента уникального торгового предложения был проведён эксперимент с разработкой и внедрением в практику активного тренинга «Веревочный курс».

Главная ценность любой компании – это люди. Их компетентность, опыт, творческая энергия создают имидж компании. Эффективность работы компании зависит от взаимопонимания между сотрудниками, их способности совместно решать поставленные задачи, чувства принадлежности к миссии компании. Культурные аспекты все чаще рассматриваются в качестве ведущего средства, с помощью которого предприятия могут гарантировать собственную прибыльность и рентабельность.

Задача превращения коллектива в целостный механизм, в команду, связанную воедино коллективным видением и ценностями, может быть решена совместным отдыхом. И на сегодняшний день именно активный корпоративный отдых набирает большую популярность. Ак-

тивный корпоративный отдых дает уникальную возможность членам большого коллектива познакомиться в неформальной обстановке, лучше узнать друг друга, и, в частности, проявить личные качества в нестандартных, а иногда и экстремальных условиях.

Одним из самых популярных направлений в современном активном корпоративном отдыхе являются эстафеты на базе веревочного курса.

Веревоочный курс – это активный тренинг (тимбилдинг), направленный на развитие навыков командного взаимодействия, укрепление «командного духа», улучшение морально-психологического климата в коллективе. Он состоит из командных упражнений, выполняемых на земле, а также на высоте до 6 метров, и направлен на отработку основных навыков командного взаимодействия и развитие базовых командных и лидерских компетенций. Главное преимущество этого проекта – рентабельность. При расчете доходов и расходов на реализацию услуг было выяснено, что при правильном подходе организация никогда не понесёт убытков, при отсутствии форс-мажорных обстоятельств.

Для того чтобы получить первичную информацию об отношении потенциальных потребителей к активному тренингу и возможностей его развития в регионе, в сентябре 2019 года нами было разработано и проведено мероприятие, в основе которого лежит активная тренинговая программа «Веревоочный курс». Данный активный тренинг был включен в программу туристских соревнований, по договорённости с организаторами для желающих. При этом на данный тренинг были также приглашены посторонние команды предприятий и организаций г.Костаная, специально приехавшие на базу отдыха «Золотой фазан» на данный тренинг. Кроме этого, были собраны 3 команды из числа отдыхающих в этот период посетителей данного центра отдыха. В данном мероприятии в результате приняло участие 13 команд. Ни одна из команд не сошла с дистанции, ни от одного из участников не было получено отрицательных отзывов.

Для того чтобы закрепить результаты апробированной услуги, было проведено анкетирование среди сотрудников и руководителей пред-

приятий Костанайского региона, результаты которого показали высокую заинтересованность в данных видах услуг. Наряду с этим, потенциальных потребителей также интересовали другие подобные тренинги на сплочение коллектива, как форма корпоративного отдыха, это можно было проследить по ответам опрошенных респондентов.

На базе «Веревоочного курса» как целевого элемента уникального торгового предложения был разработан бизнес-проект регионального туристского продукта.

Выводы. На сегодняшний день активный туризм, организация различных тренингов тимбилдинга набирает популярность как вид корпоративного отдыха и будет востребован на рынке туристских услуг не только Костанайского региона.

Корпоративный активный отдых – это сильнейший мотивационный инструмент. Так как подтверждается, что человек гораздо лучше работает в раскрепощенном дружеском с коллективом состоянии, которое как раз и дает совместный активный отдых.

При правильном подходе веревочный курс может стать мощным инструментом для формирования, развития и укрепления коллектива и командного духа. Бонусом к этому результату станет диагностика командных, управленческих и коммуникативных компетенций, значительный вклад в развитие корпоративной культуры, самоидентификация людей с коллективом, снижение уровня конфликтности, повышение ответственности, построение всеобщего доверия, повышение мотивации участников и укрепление лояльности к коллективу, установление и закрепление правил и стандартов взаимодействия, ускорение, совершенствование и насыщение общения.

Данный бизнес-проект был апробирован в ходе открытой защиты бизнес-проектов перед представителями региональной палаты предпринимателей «Атамекен», был оценен как эффективный и имеющий все предпосылки для практической реализации.

Исходя из этого, активный тренинг можно считать потенциально востребованным на рынке туристских услуг Костанайского региона.

Литература

- 1 Vayner E.N., Kastyunin S.A. Adaptive physical culture. Short Encyclopedic Dictionary. – Moscow: Flinta, – 2012. – P. 9-10.
- 2 Вуколов В.Н. Введение в специальность «Туризм»: учебное пособие. – Алматы, 2004. – 85 с.
- 3 Петровский Б.В. Медицинская энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1989. – 530 с.
- 4 Дурович А.П., Кабушкин Н.И., Сергеева Т.М. Организация туризма: учебное пособие. – Минск: Новое знание, 2003. – 632 с.
- 5 Michael E. Tourism micro-clusters // Tourism. – 2003. – № 9 (2). – P. 133-145.

¹Qiang Liang, ²Nikitinskiy E.S., ³Kulakhmetova G.A.

¹Tianjin University of Finance and Economics, Tianjin, China

²Turan – Astana University, Nur-Sultan, Kazakhstan

³Kazakh Academy of Sport and Tourism, Almaty, Kazakhstan

THE SUSTAINABLE TOURISM DEVELOPMENT MAIN TRENDS IN THE ERA OF WORLD ECONOMY GLOBALIZATION

Qiang Liang, Nikitinskiy Evgeniy, Kulakhmetova Gulbaram

The sustainable tourism development main trends in the era of world economy globalization

Abstract. This article examines the most important trends in economic, socio-cultural activities in the context of modern globalization associated with the tourism sector, which plays an important role as the driving force of economic development. This sector simultaneously affects all areas of industrial infrastructure, contributing in each specific case to achieving the goals of accelerated economic development. Globalization of tourism represents the growing economic interdependence of countries and international tourist regions, the intertwining of their tourist and economic systems, the growing level of national tourism markets' openness and vulnerability, the unification of tourist products mechanisms for the sale and purchase in different markets for tourist services. Global trends appear in technology, information, unification, the prestige of tourist services. The latest trends in the modern tourism development are the travel service consumers' requests personification and differentiation preferences, the desire for sustainable tourism, conducive to reducing political, social – cultural and environmental risks in host countries, mutual friendly relations between tourists and local residents.

Key words: tourism, tourist services market, tourist product, globalization and tourism development, employment, sustainable tourism development.

Чианг Лианг, Никитинский Евгений Сергеевич, Кулахметова Гульбарам Амантаевна

Әлемдік экономиканың жаһандану дәуірінде туризмнің тұрақты дамуының негізгі тенденциялары

Аңдатпа. Бұл мақалада экономикалық дамудың маңызды рөл атқаратын қозғаушы күші туристік сектордың заманауи жаһандану жолындағы экономикалық, әлеуметтік-мәдени қызметтерінің негізгі бағыттары талқыланады. Бұл сектор бір мезгілде өндірістік инфрақұрылымның барлық салаларына әсер етіп, әр нақты жағдайда жылдам экономикалық дамудың мақсаттарына қол жеткізуге ықпал етеді. Туризмнің жаһандануы – елдердің және халықаралық туристік аймақтардың экономикалық өзара тәуелділігі, олардың туристік және экономикалық жүйелерінің өзара байланыстылығы, ұлттық туристік нарықтардың ашықтығы мен осалдығының өсу деңгейі, әр түрлі туристік қызметтер үшін туристік өнімдерді сату және сатып алу механизмдерін біріктіру. Жаһандық үрдістер технологияландыру, ақпараттандыру, біріктіру, туристік қызметтердің беделіне байланысты анықталады. Қазіргі заманғы туризмді дамытудың жаңа үрдістері жолаушыларға қызмет көрсете отырып тұтынушылардың сұранысын дербестендіру және туристік қызметтердің артықшылықтарын саралау, қабылдаушы елдердегі саяси, әлеуметтік-мәдени және экологиялық тәуекелдерді төмендету, туристер мен жергілікті тұрғындар арасындағы өзара достық қарым-қатынастар болып табылады.

Түйін сөздер: туризм, туризм қызметі, туризм, жаһандану және туризмді дамыту, нарықтық, жұмыспен қамту, туризмді тұрақты дамыту.

Чианг Лианг, Никитинский Евгений Сергеевич, Кулахметова Гульбарам Амантаевна

Основные тенденции устойчивого развития туризма в эпоху глобализации мировой экономики

Аннотация. В данной статье рассматриваются важнейшие тенденции экономической, социально-культурной деятельности в условиях современной глобализации, связанные с туристским сектором, который играет важную роль в качестве движущей силы экономического развития. Данный сектор одновременно влияет на все сферы производственной инфраструктуры, способствуя в каждом конкретном случае достижению целей ускоренного экономического развития. Глобализация туризма представляет растущую экономическую взаимозависимость стран и международных туристских регионов, переплетение их туристско-хозяйственных систем, рост уровня открытости и уязвимости национальных туристских рынков, унификацию механизмов купли-продажи туристских продуктов на разных рынках туристских услуг.

Глобальные тенденции обнаруживаются в технологизации, информатизации, унификации, престижности туристских услуг. Новейшими тенденциями в развитии современного туризма становятся персонализация запросов и дифференциация предпочтений потребителей туруслуг, стремление к устойчивому туризму, благоприятствующему снижению политических, социокультурных и экологических рисков в принимающих дестинациях, взаимному доброжелательному взаимоотношению туристов и местных жителей.

Ключевые слова: туризм, рынок туристских услуг, туристский продукт, глобализация и развитие туризма, трудоустройство, устойчивое развитие туризма.

Introduction. Globalization is the key trend of human development in the last two – three decades. The World becomes globally interconnected and interdependent, therefore both crisis phenomena and economic ups easily go beyond the borders of individual countries, reducing or increasing intercountry flows of goods, services, capital, labor, and, therefore, increasingly important and dependent on international production part of supply and demand in domestic markets. Economic ties between countries are more and more difficult to call in the traditional term “international”, since today most of them are interacting with each other not the subjects of different national economies, but complex transnational entities that operate globally, i.e. everywhere [1].

Business transnationalization in the last third of the XX – beginning of the XXI century is one of the processes on the basis of which globalization has arisen and is developing. “Every day more than three million tourists cross international borders. Every year almost 1.2 billion people travel abroad. Tourism has become the backbone of economies, the key to prosperity and the transformative power needed to improve the quality of millions’ people life. The World can and must use the energy of tourism while we are making efforts to implement the sustainable development agenda for the period to 2030”, said Antonio Guterres the United Nations Secretary-General in his message on the occasion of the opening the International Year of Sustainable Tourism Development [2].

Among modern trends in the development of the world market in general and tourism in particular, the transnationalization processes deserve special attention. Transnational corporations (TNCs) from the one-nationality of capital and separateness of actions moved to a policy of cooperation and joint programs implementation. This trend is manifested in the formation of global corporations unions. A rapid increase in their number is influenced by a number of factors, among which the exacerbating competitive struggle in world markets has a decisive impact. It takes place not only between the companies of the most developed countries. The companies from the newly industrialized

countries became their very dangerous rivals, which are gradually gaining more “niches” in the world markets. In the hotel industry, these are hotel chains owned by Hong Kong, “Shangri-La”, “Regal Hotels”, “Mandarin Oriental” or “Hayatt” (Turkey). The essence of global alliances is the unification of human, financial and scientific –technical resources by different firms to achieve certain goals in the most effective way – through cooperation. They share the achievements of each participating parties and allocate the costs and risks associated with the common programs implementation.

The research purpose is to identify sustainable tourism development main trends in the era of world economy globalization.

Methods and organization of the research.

For research were used an analysis of scientific and methodological literature, also were applied the quantitative, statistical analyzes, conducted a survey of the respondents.

The research results and their discussion.

At present, hotel industry strategic alliances are concluded between several companies for the joint services implementation, the creation of a single sales network, coordinated marketing activities, and the implementation of large-scale financial investments. The main motive of such union is to promote the hotel companies brands on the market.

Within the alliance, the product of one firm opens the possibility of another to enter the market, and by dividing the financial risk they both go away from bankruptcy under unfavorable economic conditions. An example of a strategic alliance is a partnership agreement between the Carlson Hospitality Worldwide group (USA) and the Four Seasons Corporation of Toronto. Its goal is to expand the international chain of Regent hotels that belong to the latter. Having proven its effectiveness, alliances will become the main growth strategy for hotel companies in the 21st century. This conclusion was reached through conducting a survey in the hospitality industry by experts from New York University [3]. The conclusion of global alliances is practiced in various sectors of the tourism and hospitality industry. A vivid example of this kind association’s effectiveness is global computer reservation systems

for tourist products. Thanks to them, the airlines external communication systems were connected to a complex of hotels, travel agencies, car rental companies, etc computer networks. They allow to book packages of tourist services or their individual elements – from air travel and accommodation in hotels to theater tickets and insurance policies. One of the largest and most famous computer reservation systems for tourist products, along with the SABER, Amadeus and Worldspin, is Galileo International. Its business cards became a powerful information base, extensive backup capabilities and flexibility. In modern form, “Galileo International” exists since 1993 as a result of two electronic reservation systems merger “Galileo” and “Cowya-Apollo”. The founders of the united network were the North American and European air carriers. With equal share participation, they formed the authorized fund of the new company in the amount of 1.5 billion US dollars. In 1997, it had 120 thousand terminals; it covered 500 airlines, 31 thousand hotels, 44 car rental firms. The number of its subscribers reached 42 thousand. Despite the merger, the creation of a unified database and headquarters in Denver (USA, Colorado), “Galileo International” intends to maintain, support and develop the “Cow-Apollo” and “Galileo” as two independent systems. If the first one continues to serve the US, Mexico, and to a lesser extent Japan, the second one works for all other countries, with the exception of Canada, where the Gemini network operates.

The processes of globalization are most clearly seen in air transport. Strong partnerships are established between the world’s leading airlines. They prefer to create strategic alliances with their competitors, rather than buy shares of smaller carriers. Having reached an agreement, airlines can quickly expand the route network, increase their market share and restrict access to the market of other carriers. Such cooperation gives a common result for all the participants of the alliance – an increase in the volume of air transportation and profits. Agreements between airlines cover different areas of activity. Earlier, if they mainly relied on the management of cargo handling at airports, investment and current financing (joint purchases of fuel, aircraft, repair and using technical services etc.), but today there has been a process of opening joint commercial offices. For example, the airlines “Japan Airlines”, “Lufthansa” and “Air France” signed an agreement on the joint construction of the terminal at the New York John F. Kennedy Airport [4]. Today, international strategic alliances on air transport are experiencing a new stage of

development. In an effort to establish control over the air transportation market, the members of the alliance switched to exchanging their identification codes and cooperating in special incentive programs for frequent flyers.

So, the globalization of tourism represents the growing economic interdependence of countries and international tourist regions, the intertwining of their tourist and economic systems, the increase in the level of openness and vulnerability of national tourism markets, the unification of mechanisms for the tourist products sale and purchase in different markets for tourist services. In addition, modern tourism as a global phenomenon of the present is characterized by the manifestation of integration contradictory tendencies and differentiation in intercultural, economic, political interactions. In which, it is important to understand the socio-cultural aspect of tourism and globalization interaction. Globalization, as a combination of economic, political, socio-cultural relations processes intensification unfolds its activity over state borders. Its result is a homogeneous world space that covers most countries of the world [5]. Remaining as cages of national organisms, people become citizens of the world. In the course of their daily activities, they increasingly come into contact with foreigners, migrants, tourists. The global spread of identical political and cultural patterns makes space an irresponsible one, which extends to a uniform range of services, including tourist services.

The tourism development problems in the era of globalization are in the focus of many researchers attention. Thus, I. Petrasov substantiates the need for the tourism evolution as world economy integral part on the sustainable development principles [6]. Socio-cultural changes in a globalizing society are analyzed by A.V. Nazachuk, who believes that the defining trend of cultural globalization is the development of international tourism as a commercial-consumer channel for global cultural exchange: “Tourism is one of the globalization symbols. Where the culture does not manage to take shape as a commodity, it is abandoned to oblivion” [7]. In the opinion of N.E. Pokrovsky, tourism, having turned into a system of “focused reception of physiological pleasures,” has become a modern matrix of both world and Russian culture [8]. As D.N. Zamyatin affirms, social travel practitioners radically change the patterns of world development, the multiplicity of fragments form new image-geographical fields, destroying stereotypes of countries, peoples, customs, and traditions [9].

First of all, tourism represents communication, aimed at acquiring new knowledge, impressions,

experience through movement, mobility. In the tourist practice implementation, it is extremely important to involve other people who are called upon to ensure travel and stay comfort of the tourist on vacation, accompanying them in the travel of specialists (guide interpreter, tour guide, and group leader). It is extremely important for a foreign tourist to feel the local residents' hospitality in the territory of the receiving destination. Modern tourists are guided by the actions: first, the institutions regulating the procedures accompanying tourist trips (embassy, consulate, passport control, customs, hotel administration, etc.); secondly, tourist enterprises providing transportation, accommodation, food, recreation, animation; thirdly, the media, which provide up-to-date and timely information.

At the XXI century beginning the tendency of tourism diversification, development of new market segments, stimulation growth for tourist services demand, selectivity of its character is traced. Tourism in the context of globalization contributes to the further consumer demands individualization, including through fashion in its broadest sense as a social phenomenon. Currently, tourism acts as a kind of engine and trendsetter. Mass tourism visually demonstrates a new way of life with an orientation toward the development of natural and socio-cultural space [10]. The modern tourist is influenced by fashion and easily changes his preferences, interests, motives, forms of behavior in the travel services market. One can talk about social practices of imitation and coercion in tourism, when fashion is imposed on the collective ways of action and thinking of individuals who, while adapting to them, retain their social differentiation and status. In their individual practices, some are satiated with tourism and are in search of something exclusive, others cannot afford anything other than "holiday rest": these are the pole socially conditioned tourists positions.

The most important trend of the present is the manifestation of the "social facts" aggregate: tourists do not want to "merge with the crowd" they are looking for their direction, destination, agent, type of tourism. Travel, as in the previous historical era, remains "the realization of dreams and plans," "a look beyond the horizon," because "everyday kills," and the journey saves, it leads to liberation from ignorance, stereotypes, the burden of problems and the everyday life routine. Tourism represents both a field of freedom and a way of acquiring it through unfreedom overcoming filters. At the same time, the multiplicity of modern tourist practices puts before us the question of the boundary between norm and

anomie in tourism. The desire for freedom gives rise to marginal practices formalized in the framework of extreme youth tourism, characterized by S.P. Turin as an "anthropological experiment" [11]. R. Merton in the framework of structural functionalism considers the social structure and anomie, explicit and latent functions, which can also be used to study modern tourism in the globalization context [12].

The global risks problem in tourism is gained particular relevance in recent years. News agencies report daily accidents, tragedies, terrorist attacks, and anthropogenic, ecological, technogenic catastrophes in popular tourist destinations. The main reasons for the death of tourists are: accidents (drowning, alcohol intoxication, extreme types of tourism, diving practices, inept use of ATVs, motorbike, road accidents); an attempt on life and property; terrorist attacks; ecological disasters.

Modern tourism accumulates a variety of socio-cultural practices: "Globalization not only brings together cultures, it changes the relationship rules" [13]. Tourism is a prerequisite for inter-ethnic interaction, which is consistent with the concept of sustainable tourism development, proclaimed by the World Tourism Organization, according to which "tourism is a powerful factor in ensuring peace, strengthening friendship and mutual understanding among the peoples of our planet." At the same time, tourism remains a rational and pragmatic activity designed not to aggravate, but to resolve social and political conflicts. The role and importance of tourism are recognized in both economically developed and developing countries, which follow from the practice of establishing state tourism departments, increasing the costs of developing the tourism industry. Today, tourism is a powerful and profitable agent of socio-economic and political change. The nature of the relationship between tourists and the local population is largely determined by the fact that both groups are carriers of different cultures. Contact between them causes a cultural shock, which is exacerbated by the fact that it occurs at a time when tourists are resting, and the local population is working. Such contacts are temporary and usually occur within the framework of the relationship between the buyer and the seller. The development of tourism has a positive effect on the revival of folk crafts, traditions, folklore, which leads to the revitalization of local cultural life, evokes interest in historical monuments, customs and traditions. Specialist in the field of cultural tourism M. Smith writes: "Tourism is the most significant world industry that combines international travel with the need for leisure and recreation of all kinds

and with increasing interest in the diverse cultures of the world” [14]. Thus, modern tourism is a factor and a manifestation of the peoples and cultures interaction.

Unlike a few other sectors, tourism has experienced continuous expansion and diversification over the past six decades, turning into one of the largest and fastest growing sectors of the economy in the world [15]. Over the past seven years, the tourism sector has grown by an average of 4%. International tourist arrivals increase from year to year: in 2017, their growth was about 46 million, which is 4% more than in 2016. In the period 2010-2030 arrivals at newly emerging tourist destinations (growth plus 4.4% per year) are expected to double by the growth rate in the developed economy (plus 2.2% per year). In 1956 were traveled 25 million people, in 2016 – 1.2 billion. By 2030, North-East Asia will be the most visited region in the world. From January to August 2017, 901 million international tourist arrivals (overnight visitors) were registered in tourist destinations around the world, 56 million more than in the same period in 2016.

According to the December issue of the UNWTO International Tourism Barometer, from January to October 2017, tourist destinations around the world received 1 billion 127 million (+ 7%) international tourist arrivals (overnight visitors), and an increase of 70 million over the same period in 2016. This is an impressive growth, which far exceeds the growth observed in previous years. The high demand for international tourism in the regions of the world serves as a reflection of the global economic recovery [16]. The high demand for tourism, which was noted in the first months of 2017, including the high summer season in the Northern Hemisphere, continued until the end of October. The results were due to the continuous growth in many destinations and a sustained recovery of those tourist destinations that experienced a decline last year. In particular, especially active growth was observed in Southern and Mediterranean Europe, North Africa and the Middle East. The growth of international arrivals has surpassed 7% in all destinations of Southern and Mediterranean Europe. Rapid recovery was observed in Turkey, and in most other tourist destinations the figures for growth reached double figures. In North Africa and the Middle East, in countries such as Egypt, Tunisia and Palestine, there has been a strong recovery in growth from previous years of decline, while Morocco, Bahrain, Lebanon, Oman and the United Arab Emirates have again reported sustainable growth.

As the number of international arrivals increased during the first ten months of 2017, Europe was leading (+ 8%). This was due to the outstanding results achieved in Southern and Mediterranean Europe (+ 13%). The results in Western Europe (+ 7%) showed a recovery compared with the less successful last year, while in Northern Europe (+ 6%) there was continuous steady growth. Between January and October 2017, the number of arrivals to Central and Eastern Europe increased by 4%. Africa ranked second among the regions in terms of growth (+ 8%), thanks to a strong recovery in North Africa (+ 13%) and convincing results in sub-Saharan Africa (+ 5%).

The growth in Asia and the Pacific (+ 6%) was led by South Asia (+ 10%), a significant increase in arrivals was also observed in South-East Asia (+ 8%) and Oceania (+ 7%).

The results in Northeast Asia (+ 3%) were mixed: some travel agencies reported double-digit growth, while others reported a decline.

The final rating is based on the competitiveness index of tourism and travel in 2017. The top three: Spain, France, Germany.

Conclusion. So, the tourism of the globalization era intensified the cultural samples exchange on a large scale and with rapid speed made it possible to realize the diversity of the world where people “feel part of not only the local community and their country, but all humanity”. Global trends are found in technology, informatization, unification, the prestige of tourist services. The latest trends in the development of modern tourism are the requests personification and preferences differentiation of travel service consumers, the desire for sustainable tourism, conducive to reducing political, socio-cultural and environmental risks in host countries, mutual friendly relations between tourists and local residents.

Tourism directly provides jobs to 3.6% of the world’s population, another 5.9% of employment is indirectly supported by the tourism industry, that is, every 11th person in the world has a job due to the existence of tourism [17].

Tourism deserves special attention in connection with the opportunities it offers for economic activities at the local level, including for women and young people, since the share of women and youth among the workers in this sector is higher than in the overall structure of the world’s human resources. While it cannot be stated unequivocally that tourism leads to poverty reduction, it has great potential to reduce it, given the low requirements for skills required for entry-level jobs and the prospects that tourism opens

up for small entrepreneurs to conduct new activities or formal registration existing microenterprises. The comprehensive nature of the complex value chain in tourism involves significant opportunities for establishing direct and feedback links involving local small, medium and micro enterprises.

Finally, it is important to take full advantage of the tourism potential to build an inclusive society, create decent working conditions and eradicate poverty, while overcoming the problems associated with unsustainable tourism practices, it is very important to observe the following principles: apply an inclusive growth approach; to create decent jobs

that help to fill the lack of skills and ensure a fair and productive employment; support local communities and empower women and youth; to ensure the openness of tourism for all, paying special attention to universal accessibility.

Modern tourism features are pragmatism, constructiveness, deep motivation of all tourist activity participants, tourist multi-purpose installation. Socio-cultural tourism practices in the globalization era make it possible to systematically analyze and outline the ways of its obvious and hidden opportunities by positive practical realization.

References

- 1 Kulakhmetova G.A. The priority objects of the Great Silk Road in Kazakhstan regions on sustainable tourism development: doctor PhD dissertation 6D090200 – «Tourism»/Kazakh Academy of Sport and Tourism. – Almaty, 2019. – 174 p.
- 2 Никитинский Е.С., Кулахметова Г.А. Теория и практика устойчивого развития туризма: учебное пособие. – Астана, 2018. – 169 с.
- 3 Kulakhmetova G.A. Nikitinskiy Ye.S. Historical and cultural legacy of Great Silk Road in Kazakhstan part// International Symposium On “Culture Dialogue of the Silk Road Countries” UNESCO, 5-6th May 2016 – Erzurum/Turkey, – P. 311-313.
- 4 Никитинский Е.С. Устойчивое развитие туризма // Республиканский научно-познавательный журнал «Мир путешествий». – 2013. – №4 (27), ч. 1. – С. 26-27.
- 5 Всемирная энциклопедия. Философия – М., 2001. – 634 с.
- 6 Никитинский Е.С. Теория и практика устойчивого развития туризма и государственного управления туристской деятельностью в Республике Казахстан // Научно-методический журнал “Соқпақ – Тропинка”. – 2010. – №4 (22), ч. 1. – С. 2-7.
- 7 Kulakhmetova G.A., Hnatkovich, O.D., Rusnak, A.V., Shcherbakova, N.A. The Way to the Leading Positions in World Tourism: Case Study of Kazakhstan // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2018. – Volume 9, №6(30). – P. 1289–1295.
- 8 Kulakhmetova G.A., Nadiia A. Shcherbakova. Modeling and Optimization of Socio-Economic Aspects for the Development of Tourism // Journal of Environmental Management and Tourism. – 2018. – Vol. 9, №8(32). – P. 1697–1706.
- 9 Kulakhmetova G.A. Nikitinskiy E.S., Bilyalova G.K. Historical and cultural legacy of Great Silk Road in Kazakhstan part // International Symposium On “Culture Dialogue of the Silk Road Countries” UNESCO. – Erzurum, Turkey, 2016. – 702 p.
- 10 Nikitinskiy Ye.S., Kulakhmetova G.A. The Great Silk Road and Kazakhstan Sacral places // 15th KIMEP International Research Conference Special Joint Conference: The Silk Road and the Tourism and Hospitality Industries. – Almaty, 2018. – 167-171 p.
- 11 Mathieson A., Wall G. Tourism: Economic, Physical and Social Impacts. – London: Longman Group Ltd., 1982. – 130 p.
- 12 Leiper N. The Framework of Tourism; Towards a Definition of Tourism, Tourist, and the Tourist Industry//Annals of Tourism Research. – 1979. – Vol. 6, №4. – P. 392-395.
- 13 Кулахметова Г.А., Никитинский Е.С. Устойчивое развитие туризма и сакральная география Казахстана // Матер. междунар. науч. конф. «Актуальные проблемы развития туризма». – М.: РГУФКСМиТ, 2018. – С/ 94-100.
- 14 United Nations General Assembly. Transforming Our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development. – York: United Nations, 2015. – 168 p.
- 15 UNWTO Tourism Highlights: 2017 Edition – UNWTO Elibrary. <https://www.e-unwto.org>. 18.09.2017.
- 16 The Economic Newsletter on Kazakhstan Embassy of the Kingdom of the Netherlands. –2017, March. 05.06.2017.
- 17 Proceedings of the conference “OECD Conference on Innovation and Growth in Tourism”. – Lugano: Switzerland, 2003, September 18–19.

Сведения об авторах

Авсиевич В.Н. – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кулбаев А.Т. – доктор PhD, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Касенова Б.Б. – старший преподаватель, Высшая школа искусства и спорта Павлодарского государственного педагогического университета, Павлодар, Казахстан

Бронский Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент, Высшая школа искусства и спорта Павлодарского государственного педагогического университета, Павлодар, Казахстан

Смирнов И.Н. – Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова, Кокшетау, Казахстан

Тұрғынбаева Б.А. – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Белегова А.А. – ст. преподаватель, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Джанбырбаев Б.О. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Шепетюк М.Н. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Токарева С.В. – Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Шепетюк Н.М. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Балгимбеков Ш.А. – доктор медицинских наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Мухиддинов Е.М. – кандидат педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Сазанова А.А. – магистр биологии, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, Алматы, Казахстан

Бекембетова Р.А. – кандидат биологических наук, СНС НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Конакбаев Б.М. – магистр педагогики, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Доскараев Б.М. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Крушбеков Е.Б. – Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Утешева Н.М. – Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Нурмуханбетова Д.К. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кефер Н.Э. – МСМК, ЗМС, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Дуйсенбек А. – магистрант, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кудашова Л.Р. – доктор биологических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Ермаханова А.Б. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Уранбилгээ Чорос Чойдон – PhD, ассоциированный профессор МГСХУ, Монгольский университет поствысшего образования

Токпанов А.А. – докторант PhD, Кокшетауский государственный университет им. Ш. Уалиханова, Кокшетау, Казахстан

Жунусов Н.К. – магистрант Павлодарского государственного педагогического университета, Павлодар, Казахстан

Кольев Е.О. – доктор PhD, Павлодарский государственный педагогический университет, Павлодар, Казахстан

Арганчиева Д.Б. – магистрант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Кудайбергенова С.К. – кандидат психологических наук, старший преподаватель, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Рогалева Л.Н. – кандидат психологических наук, доцент, Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина (Институт физической культуры и спорта и молодежной политики), Россия

Бобырева М.М. – кандидат педагогических наук, Западно-Казахстанский государственный медицинский университет имени Марата Оспанова, Казахстан

Пак Т.В. – магистр педагогики, Западно-Казахстанский государственный медицинский университет имени Марата Оспанова, Казахстан

Дема Е.В. – Западно-Казахстанский государственный медицинский университет имени Марата Оспанова, Казахстан

Отаралы С.Ж. – Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Алматы, Казахстан

Жуманова А.С. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская Академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Аликеев А. – Евразийский национальный университет им. Л.Н. Гумилева, Нур-Султан, Казахстан

Масимов Р.И. – Казахский национальный аграрный университет, Алматы, Казахстан

Курбанов Ш.Ш. – Казахский национальный аграрный университет, Алматы, Казахстан

Сивохин И.П. – доктор педагогических наук, профессор, Костанайский государственный педагогический университет, Костанай, Казахстан

Марденова Г.Б. – Национальный олимпийский комитет, Нур-Султан, Казахстан

Андрущишин И.Ф. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Мустафин С.К. – кандидат педагогических наук, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кенжегулов А.Р. – Национальный олимпийский комитет, Нур-Султан, Казахстан

Умирбекова А.Н. – доктор PhD, Казахский государственный педагогический университет им. Абая, Казахстан

Шалабаева Л.И. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Бөжиг Ж. – кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан

Саликов Ж.К. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан

Саликов Н.К. – Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан

Ахметжанова У.А. – кандидат медицинских наук, профессор, Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Караганда, Казахстан

Сүлеймен А.Е. – Колледж «Bolashag», Караганды, Казахстан

Бодрунов А.А. – Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Алтынбек Е.Т. – Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Игибаев Ж.О. – Научно-исследовательский институт спорта КазАСТ, Алматы, Казахстан

Судаков В.В. – Национальный университет обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, Нур-Султан, Казахстан

Хаустов С.И. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Бурнаев З.Р. – кандидат педагогических наук, Национальный университет обороны имени Первого Президента Республики Казахстан – Елбасы, Нур-Султан, Казахстан

Имангулова Т.В. – кандидат педагогических наук, ассоциированный профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Еспенбетов Н.С. – Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Батырбеков Н.Н. – докторант Казахской академии спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Никитинский Е.С. – доктор педагогических наук, профессор, Университет Туран-Астана, Казахстан

Кулахметова Г.А. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Кулахметова Р.А. – докторант Казахской академии спорта и туризма, Казахстан

Огиенко Н.А. – кандидат педагогических наук, Костанайский государственный педагогический университет имени Умирзака Султангазина, Костанай, Казахстан

Рысмұхамбетова А.К. – Костанайский государственный педагогический университет имени Умирзака Султангазина, Костанай, Казахстан

Qiang Liang – Tianjin University of Finance and Economics, China

Макогонов А.Н. – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

Нурмухамбетова Жангуль – Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан

МАҚАЛА ЖАЗУҒА ҚОЙЫЛАТЫН ТАЛАПТАР

1. Журналдың әдебі:

– «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 1 см 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 андапта 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 «Андапта», «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. Андапта (100 ден 150 сөзге дейін) мақаланың басында үш тілде (қазақ, орыс, ағылшын) тілдерінде болу керек. Андаптан 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 $P < 0,001$.

9. Бұрын басқа ақпарат көздерінде жарияланған материалдар қайта қабылданбайды.

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: KZ57856000004009529 (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: tmfk.kz@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Мекенжай: Қазақстан 050022, Алматы қ., Абай д-лы, 85, телефон 8(727)292-34-43; Ғылым, жоодан кейінгі білім беру және мәнсап бөлімі, 213-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 $P < 0,001$.

9. Ранее опубликованные материалы в других источниках к повторной публикации не принимаются.

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: tmfk.kz@mail.ru. Сайт: www.tmfk.kz.

Адрес: 050022, г. Алматы, пр. Абая, 85/105, телефон 8(727)292-38-34; Отдел послевузовского образования и карьеры, каб.213