

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№1 (59) 2020

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №1 (59) 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 №13571

Подписано в печать 20.04.2020.
Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.
Печать цифровая. Объем 9,0 п.л.
Тираж 500 экз. Заказ №3546.
Издательский дом «Қазақ университеті»
Казахского национального университета
им. аль-Фараби.
050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома «Қазақ университеті».

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

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

<i>Yerdanova G., Doshybekov A., Ulukbekova A.</i> The concept and meaning of the «image»	6
<i>Белегова А.А., Жардамалиева Ж.Б.</i> «Болашақ дене шынықтыру оқытушысының рефлексивтік мәдениеті» ұғымының мәні мен құрылымы және жаңартылған білім мазмұнын жағдайындағы алатын орны	11
<i>Ботағариев Т.А., Кубиева С.С., Аралбаев А.С., Ахметова А.У., Азаматова Ж.Н.</i> Эффективность использования электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в вузе	17
<i>Бөжиг Ж., Дүйсебаев Б.Т., Абуғалиев Б.Н., Бөжиг Е.Ж.</i> «Мәңгілік Ел» идеясы аясында болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдіру жолдары	25
<i>Круговых И.И., Таубаева Ш.Т., Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Арещенко А.И.</i> К вопросу о необходимости подготовки специалистов по фитнесу в системе высшего образования с учетом современных условий развития Казахстана	34

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.</i> Возрастная динамика физического развития мальчиков, не занимающихся спортом (продольные размеры тела)	40
<i>Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.</i> Тканевые компоненты массы тела и соотношение динамики развития мальчиков школьного возраста г. Кентау	45
<i>Ерданова Г.С., Улукбекова А.О., Есжан Б.Ф., Султамуратова Ю.Ж., Даулет Г.Д.</i> Тізе буынының гониометриялық көрсеткіштеріне кешенді реабилитация әдістерінің әсері	49
<i>Сарсенбаева У.Б., Улукбекова А.О., Сатыбалдина А.Е., Ешпанова Г.Т.</i> Омыртқаның бел остеохондрозы кезіндегі кешенді физикалық оңалту әдістемесі	58

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

<i>Ярошенко Д.В., Сухов М.В.</i> Анализ психологической подготовленности спортсменов-каратистов с помощью электронных таблиц в предсоревновательном периоде	64
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

<i>Алимханов Е.А., Қойшыманов Ф.С., Бакаев Б.К., Байзакова Н.О., Сабырбекова Л.А.</i> Қазақ күресіндегі салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың рухани жаңғырудағы орны	70
<i>Кудериев Ж.К., Иргебаев М.И., Зауренбеков Б.З., Жунисбек Д.Н., Карлыбаев М.С.</i> Социальная роль казахских национальных игр в аспекте физической культуры	75
<i>Мадиева Г.Б., Гумарова Л.Ж., Карим К., Ниязов А.Т., Онгарбаева Д.Т.</i> Оценка уровня физической подготовленности студенческой молодежи	80

Оспанқұлов Е.Е., Кеңесбаев С.М.
Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде 85

Сакаев Б.А., Ташболатов С., Атакаева А.Т., Юсупалиев Б.Ж., Ашимханов Г.Р.
Научные и методические обоснования форм физического воспитания в учебном
процессе образовательных учреждений 92

Сисенбаева А.С., Ботағариев Т.А., Кубиева С.С.
Особенности двигательной активности и здорового образа жизни школьников средних классов 97

Хорошев А.Ю., Куламбаева К.К., Кошербаева А.Н.
Анализ педагогических условий развития здорового образа
жизни студентов высших учебных заведений 105

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Хайдаров Х.С., Игибаев Ж.О., Орынбай Н.Қ.
Қазақстан футболын дамытуды ұйымдастыру мен басқарудың кейбір мәселелері 112

Дошыбеков А.Б., Мұхтар А.М., Естемесов У.О., Келдіқұлов Ф.Қ.
Спортшылардың көшбасшылық әлеуетін дамытудың кейбір мәселелері 117

Кузнецова Л.С., Божиг Ж., Раков М.С., Божиг Е.Ж.
Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе
применения традиционных средств и кроссфита 121

Якупов А.С., Ергазиева К.И., Абдреймова К.А., Болатқызы Ш.
Спорттық мүмкіншіліктерді жетілдіру тобындағы ұзақ қашықтыққа
жүгірушілердің шыдамдылық қасиеттерін дамыту 128

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА

Еспенбетов Н.С.
Особенности технической подготовки в горном туризме 134

Сведения об авторах 142

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ТУРИЗМА



IRSTI 77.01.01

Yerdanova G., Doshybekov A., Ulukbekova A.

Kazakh academy of sport and tourism, Almaty, Kazakhstan

THE CONCEPT AND MEANING OF THE «IMAGE»

Yerdanova Gulshirin, Doshybekov Aidyn, Ulukbekova Aygul

The concept and meaning of the «image»

Abstract. Based on the analysis of scientific literature on the formation of the image of the future teacher, the disclosure of the content of this category, as well as the definition of the main requirements for the image of the teacher. On the basis of a meaningful analysis of the concept of "image" in the works of foreign and domestic scientists, the main requirements for the image of the future teacher are defined, and work on these requirements is carried out. Due to the fact that the requirements for the owner of all specialists are identical to each other, the analysis of requirements for specialists has specific features, and the requirements for all specialists are the same. The image of a specialist is characterized as an integrative characteristic of the external and internal content of the individual. The image of a specialist is characterized as an integrative characteristic of the external and internal content of the individual. In the article, the authors tried to define the description of the image of the future physical education teacher.

Key words: Image, positive image, an image of a teacher, substantial characteristic, image requirements, image of a teacher.

Ерданова Гулшырын Серікбайқызы, Дошыбеков Айдын Бағдатұлы, Улукбекова Айгул Орынғалиевна

«Имидж» ұғымының мәні мен мазмұны

Аңдатпа. Болашақ педагогтың имиджін қалыптастыру мәселесі бойынша ғылыми едебиеттерге талдау негізінде осы категорияның мазмұнын ашу, сондай-ақ педагог имиджіне қойылатын негізгі талаптарды анықтау. Шетелдік және отандық ғалымдардың еңбектеріндегі «имидж» ұғымына мазмұндық талдау негізінде болашақ мұғалімнің имиджіне қойылатын негізгі талаптар анықталған және де сол талаптар бойынша жұмыстар атқарылған. Барлық маман иесіне қойылатын талаптар бір-біріне ұқсас болғандықтан талаптарды мамандарға бөліп талдаудың өзгеше ерекшеліктері бар және де барлық мамандарға қойылатын талаптар бірдей. Маманның имиджі тұлғаның сыртқы және ішкі мазмұнының интегративті сипаттамасы ретінде сипатталады. Маман бейнесі жеке тұлғаның сыртқы және ішкі мазмұнының интегративті сипаттамасы ретінде сипатталады. Мақалада авторлар болашақ дене мәдениеті пәні педагогының имиджінің сипаттамасын анықтауға тырысқан.

Түйін сөздер: имидж, оң имидж, педагог имиджі, мазмұнды сипаттама, имиджға қойылатын талаптар, педагог бейнесі.

Ерданова Гулширин Серикбаевна, Дошыбеков Айдын Багдатович, Улукбекова Айгуль Орынғалиевна

Значение и сущность термина «имидж»

Аннотация. На основе анализа научной литературы по вопросам формирования имиджа будущего педагога авторами проводится раскрытие содержания данной категории, а также определение основных требований к имиджу педагога. В частности, на основе содержательного анализа понятия «имидж» в трудах зарубежных и отечественных ученых определены основные требования к имиджу будущего учителя, а также проведена работа по этим требованиям. Хотя требования, предъявляемые к всем специалистам одинаковые, однако, они имеют специфические особенности. Имидж специалиста характеризуется как интегративная характеристика внешнего и внутреннего содержания личности. В статье авторы пытались определить имидж будущего педагога физической культуры.

Ключевые слова: имидж, позитивный имидж, имидж педагога, содержательная характеристика, требования к имиджу, образ педагога.

Introduction. Education reform requires significant changes not only in the context of education, but also in the activities of the teacher (first of all, changes in the style of interaction and communication with subjects of education), and the image of the teacher. The search for ways to humanize education and reserves for increasing the effectiveness of pedagogical activity at the present stage is essential. The way to solve these problems in the field of pedagogical imageology seems to us very effective.

The optimality of the educational process largely depends on the authority of the teacher. When a student goes to a lesson to a teacher who has a high level of authority (but not authoritarianism) in a given educational institution, he has already created a certain attitude that enhances interest in the subject and helps to maintain steady attention during the lesson.

Thus, the positive image of the teacher is designed to enhance the credibility of the teacher, the prestige of pedagogical activity and its effectiveness. The most common form of influence of the authority of the personality of the teacher is the involuntary imitation of students.

Imitation is associated with an intuitive, holistic perception and evaluation of the whole person, with his external and internal manifestations. Voice, gestures, model of behavior, manner of dressing, as if imprinted, and this image unconsciously guides the behavior of the imitator.

The problem of the teacher's positive image also becomes relevant because the development of subject-subject relations within the framework of a personality-oriented approach helps to increase the role of those aspects of the teacher's personality that were not previously purposefully or spontaneously formed.

Table 1 – Analysis of the concept of “image” in scientific and pedagogical works (1991-2009)

№	Authors	Definition	Literature
1	Gurevich P.	the image is synonymous with personification, but more generalized, since it integrates the natural properties of the personality and specially developed, created artificially	Adventure of the image: Typology of the television image and the paradoxes of its perception. -M.: Art, 1991
2	Andreeva G.	Image is a specific “image” of a perceived object when the angle of perception is intentionally shifted and only certain sides of the object are accented	G. Andreeva Social Psychology / Textbook for universities. - M.: Nauka, 1994. -- 329 p. - 179 p
3	Berd P.	image as «... the general impression that you make on others. It consists of how you present your ideas to people, how you behave in society, how you dress, how you say, what you say and what you do.	Bird P. Give yourself! Effective tactics to improve your image / Per. from English T. Sivakova - Mn.: Amalfey, 1997)
4	Shepel V.	mage is a facade, but a very significant part of the personality. ” Defining imageology as a science of technology of personal charm, its “... practical purpose is to make human communication joyful and mutually attractive. The charm of the personality has always been and remains the most powerful factor of an impressive impact on those with whom she communicates. ”	Imageology: secrets of personal charm. - M.: LINKA-PRESS, 1997)
5	Kalyuzhny A. [1, P.272-275].	An image is an image, a representation, by the method of associations endowing an object with additional values that have no basis in the real properties of the object itself, but have social significance for the person who perceives this object	Psychological features of pedagogical imageology: Problems of social psychology: T.1. - Yaroslavl: International Academy of Psychol. Sciences, 2001. - S. 272-275.
6	Goncharov M.	Image - “this is a direct or intentionally created visual impression of an individual or social structure	M. Goncharov Fundamentals of management in education: a training manual / Goncharov M.A. - 2nd ed., Sr. - M.: KNORUS, 2008. -- 480 s.-394s.
7	Panfilova A. [2, P. 23-25].	Image structure: Appearance; Social role characteristics; Image symbolism; Individually-personal properties.	A. Panfilova image of a business person M.2007. – 496c.- C.23-25.
8	Noskova M. [3, P.103-106].-	Image is the result of skillful orientation in a specific situation, the right choice of a model of behavior-	M. Noskova The culture and rules of conduct of university teachers as an integral part of their image. // PR in education. - 2009. - No. 2. - p. 103-106.

The positive image of the teacher, on the one hand, can optimize the educational process, on the other hand, it strengthens the teacher's responsibility to students.

he teacher's ability to dress, his communication style, manner, speech, etc., that is, the components of his image, fall into the zone of this responsibility.

The negative image of the teacher makes the perceiver look for ways to protect themselves, both from the teacher and from his information. This is expressed in the fact that students try to avoid contact with the teacher, skip classes, do not look at the teacher, are distracted, and pass information "by the ears".

To avoid such means and methods of protection, the teacher needs to work on creating a positive image, highlighting the best individual psychological qualities of a person, capable of exerting a positive emotional effect on others and, above all, on students.

The condition for the formation of a stable positive image of a person is self-knowledge. Imageology makes it possible for a teacher to know himself,

to discover unfamiliar aspects of the "I", and if necessary, to make adjustments to his appearance and communication style.

Adequate, positive self-esteem, a healthy level of aspirations, high communicative abilities, is a prerequisite for self-realization of the personality and increase the effectiveness of the teacher's professional development.

Markin V. defines the nature of the image in this way: "An image is not a mask, not an embellishment of one's professional appearance. In real life, of course, this exists. But this aspect is not the main thing in image technology. The core here is the ability to transmit through certain image signals information about oneself, about one's true, deep (personal and professional) principles, ideals, plans, deeds" [4, P. 65].

Thus, the analysis of the works devoted to the study of the image showed a variety of approaches to understanding its content basis, structure, and functions.

And at the same time, we tried to highlight some general provisions that characterize this category

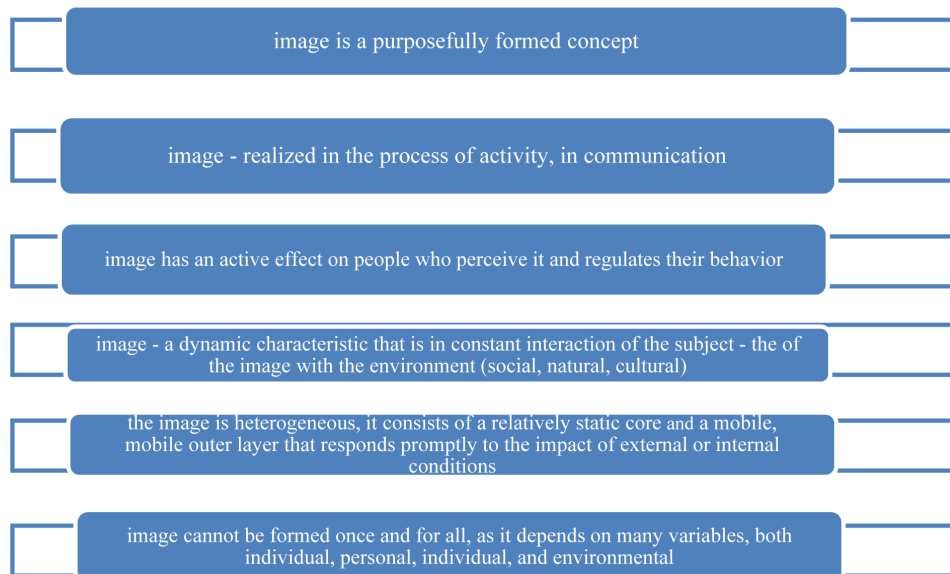


Figure 1 – Content characteristic of the concept of «Image»

Analysis of special literature showed that the image of a specialist as an integrative characteristic of the external and internal content of a person, significantly affecting the effectiveness of activities, is practically not considered. In order to determine the image of a specialist, taking into account the specifics of his activity, it was necessary to turn to the

following areas of knowledge: philosophy; ethics; aesthetics; cultural studies; ethnography; sociology; general and social psychology; color psychology; semiotics; valueology and ecology; ergonomics and design; imageology, which determined some guidelines in the field of the formation of the image of a person as a socially desirable image.

It becomes obvious that the image has properties that are similar to the stereotype: a pronounced emotional assessment, stability among representatives of various social groups, and sketchiness. With the installation, the image is related in that the formed image affects the willingness to perform certain actions concerning the evaluated object. However, it seems to us that

the image has some features that make it possible to talk about it as a separate mechanism of social perception.

Zhmyrikov A. distinguishes an ideal, primary and secondary image.

An ideal image is an average idea of people about the qualities of the desired leader. An ideal image can never be realized in reality.

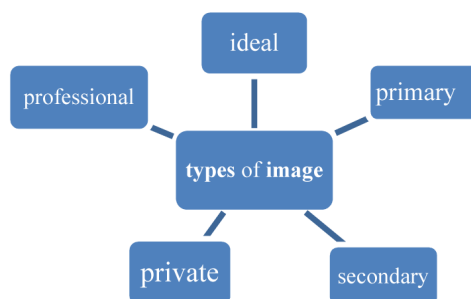


Figure 2 – Types of Image

The primary image is a complex idea of a specific person as an individual, person, subject of activity, reflected in the minds of people according to the results of the initial acquaintance with him. The primary image reflects the basic characteristics of an ideal image but differs from the ideal in many other ways. The secondary image arises only in the process of competition. This is a reflection in the minds of the electoral group of a compromise between the desire to find a leader whose image mirrors the ideal and the desire to avoid a leader whose image is most in conflict with the ideal idea. The secondary image, while maintaining the basic features of the primary image, adds new, so-called “superficial” features that reflect the realities of the current situation [5, P. 43].

Types of image we presented in Figure 2.

According to another classification, the image is divided into personal and professional.

Personal image is the inner world and the individuality of each person.

It can be positive or negative.

A personal image can be defined as a general impression, an idea of a personality, its peculiar sign characteristic. This is a public image that a person presents to others to create a favorable impression consistent with the social ideal [6, P.38].

A professional image is a manifestation of a person’s professional qualities. A.A. Kaybyanen considers the professional image as a kind of personality and characterizes it as a complex personality formation

that has a multi-component structure, including intellectual, communicative, emotional, moral and other components. A professional image also includes communicative elements, such as the ability to self-presentation, reflection, and self-image as an active subject of one’s professional activity, professional self-awareness, and self-determination, thinking style, features of actions and deeds, and much more [6, P.38].

A professional image has its specifics: orientation to perception, behavior that determines professional success, compliance with certain expectations (as opposed to individual, oriented both to perception, self-awareness and emphasizing human reality) [7, P.107].

Further, based on the analysis of special literature, we tried to determine the basic requirements for the image of a teacher (Figure 3). An analysis of the sources showed that the image of an organization’s specialist can be purposefully formed, refined and redone by modifying the activities, actions, and statements of an individual social subject. First of all, almost all authors agree that the image is a purposefully created or spontaneously arising form of reflection of an object in the minds of people. Moreover, as a rule, a person, a group of people, an organization, etc., acts as an object reflected in the image.

It must be emphasized that the image as a result of the perception of a person or institution is much less based on sensory perception or direct contact of the subject with the object than other installation knowledge.

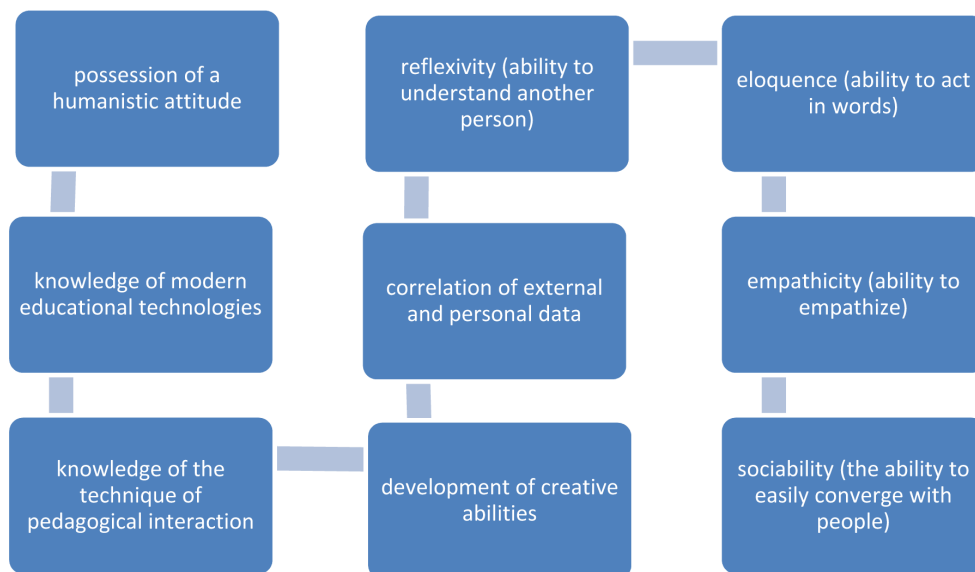


Figure 3 – Basic requirements for the image of the teacher

Thus, the image is a specially designed image for potential students and all participants in the holistic pedagogical process, which should correspond to their expectations and needs. In the image, initially, in essence, it is set: schematics and incompleteness, as well as the positive orientation of emotional assessment. A positive assessment inherent in the image

is extremely important, as it is the key to the stability of the enterprise in crises and a guarantee of the success of the elected politician. The image plays a major role and takes place in the indirect communication of large groups of people when the main source of information about an educational institution, school or a particular teacher is the mass media.

Literature

1. Kalyuzhny A.A. Psychological features of pedagogical imageology: Problems of social psychology. – Yaroslavl: International Academy of psychological Sciences, 2001. – P. 272-275.
2. Panfilova A.P. Image of a business person. – M., 2007. – P. 23-25.
3. Noskova M.V. The culture and rules of conduct of university teachers as an integral part of their image // PR in education. – 2009. – №2. – P. 103-106.
4. Markin V.M. “I” as a personal characteristic of a public servant // Image of public service: Sat scientific. – M., 1996. – P. 122.
5. Zhmyrikov A.N. How to win the election: the psychotechnology of an effective election campaign. Scientific and practical manual. – Obninsk: Title, 1995. – 128 P.
6. Kaybiyanen A.A., Corporate culture of the university and the professional image of its graduate / Kaybiyinen A. // Higher education in Russia. – 2007. – N 9. – P. 71-77
7. Semenova L. M. Methodological approaches to the formation of a professional image of a future specialist in public relations // Standards and monitoring in education. – 2009. – N 1. – P. 24-28.

FTAMP 77.01.01

¹Белегова А.А., ²Жардамалиева Ж.Б.¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан²М. Тынышбаев атындағы ҚазККА, Алматы қ., Қазақстан**«БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ ОҚЫТУШЫСЫНЫҢ РЕФЛЕКСИВТІК МӘДЕНИЕТІ» ҰҒЫМЫНЫҢ МӘНІ МЕН ҚҰРЫЛЫМЫ ЖӘНЕ ЖАҢАРТЫЛҒАН БІЛІМ МАЗМҰНЫ ЖАҒДАЙЫНДАҒЫ АЛАТЫН ОРНЫ**

Белегова Алия Аканбаевна, Жардамалиева Жанар Бахыткалиевна

«Болашақ дене шынықтыру оқытушысының рефлексивтік мәдениеті» ұғымының мәні мен құрылымы және жаңартылған білім мазмұны жағдайындағы алатын орны

Аңдатпа. Мақалада білім берудің жаңартылған мазмұны тұрғысынан «болашақ дене шынықтыру оқытушысының рефлексивтік мәдениеті» түсінігі қарастырылады. Осыған байланысты, авторлар «рефлексия», «рефлексивтік мәдениет» ұғымдарының мазмұнын философиялық, психологиялық көзқараспен түсіну қажеттілігі идеясын алға тартады. «Рефлексия» және «рефлекторлық мәдениетті қалыптастыру» ұғымдарының өзгеруі жоғары оқу орындарында болашақ дене шынықтыру мұғалімдерін даярлау кезінде білім берудегі негізгі ұғымдар ретінде білім беру процесінде қажеттіліктен туындады. Зерттеу барысында авторлар «рефлекторлық мәдениет» жұмысының негізгі тірегі болғандықтан, аталған саланың қалыптасу саласын талдады. Қорытынды жасай отырып, мақала авторлары мамандарды даярлау кезінде рефлексивтік мәдениетті қалыптастыру заманауи білім берудің жаңа парадигмасы негізінде жүзеге асырылады және оқыту нәтижелерінің маңызды сапалы көрсеткіші болып табылады деген пікірге келеді.

Түйін сөздер: рефлексия, рефлексивтік мәдениет, рефлексиялық мәдениетті қалыптастыру.

Belegova Aliya Akanbaevna, Zhardamaliyeva Zhanar Bakhytkaliyevna

The essence and structure of the concept «reflexive culture of the future teacher of physical culture» and its place in the conditions of the updated content of education

Abstract. The article deals with the concept «Reflexive culture of the future physical education teacher» from view of the updated content of education. In this regard, the authors put forward the idea of the need to understand the content of the «concepts reflection», «reflexive culture» from a philosophical and psychological point of view. The transformation concepts of Reflection and formation of reflex culture” is due to the need in the educational process as key concepts in education in the preparation of physical culture teachers in higher educational institutions. In the course of the study, the authors analyzed the area formation of this area, since the main support of the work is «reflex culture». Summing up, the authors come to the conclusion that the formation of reflexive culture in the training specialists is carried out on the basis of a new paradigm of modern education and is important qualitative indicator of learning outcomes.

Key words: reflexive, reflexive culture, formation of reflex culture.

Белегова Алия Аканбаевна, Жардамалиева Жанар Бахыткалиевна

Сущность и структура понятия «рефлексивная культура будущего учителя физической культуры» и место в условиях обновленного содержания образования

Аннотация. В статье рассматривается понятие «рефлексивной культуры будущего преподавателя физической культуры» с позиции обновленного содержания образования. В результате исследования авторами выдвигается идея необходимости понимания содержания понятий «рефлексия», «рефлексивная культура» с философской, психологической точек зрения. Трансформация понятий «рефлексия» и «формирование рефлекторной культуры» обусловлена необходимостью в образовательном процессе как ключевых понятий в образовании при подготовке будущих учителей физической культуры в высших учебных заведениях. В ходе исследования авторы проанализировали область формирования указанной области, так как основную опору делали на понятие «рефлекторная культура». Подводя итоги, авторы статьи приходят к мнению, что формирование рефлексивной культуры при подготовке специалистов осуществляется на базе новой парадигмы современного образования и является важным качественным показателем результата обучения.

Ключевые слова: рефлексия, рефлексивная культура, формирование рефлексивной культуры.

Кіріспе. Дене тәрбиесі – білім беру үрдісінің категориясы ретінде көпқырлы жүйе болып есептеледі. Ол – қоғамдағы жалпы мәдениеттің бір бөлігі, жеке тұлғаның жан-жақты әрі қуатты болып өсуінің кепілі. Осы арқылы өндірістік және шығармашылық еңбекке төзімді, ерік-жігері мол, өз елін сүйетін патриот, адамгершілік қарым-қатынас жасау тәсілдерін меңгерген, салауатты өмір сүруге бағытталған тұлға қалыптастыру мүмкіндігіне қол жеткізіледі.

Республикамыздағы білім беру саласында және әртүрлі қолдану салаларына байланысты жаңа бағыттағы 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.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау негізінде болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексия түрлерінің жіктелуін анықтау. Спорт педагогтарының рефлексиялық мәдениетін эксперимент арқылы шешу.

Зерттеу міндеттері:

- болашақ дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиясына сипаттама беру;
- ғылыми әдебиет көздерін зерттеу негізінде рефлексия түрлерін анықтау;
- эксперимент арқылы рефлексиялық мәдениет сапасын анықтау.

Зерттеудің әдістері: ғылыми педагогикалық, психологиялық әдебиеттерді талдау, жинақтау, салыстыру, өзіндік бақылау, сауалнама.

Зерттеу нәтижелері: Дене шынықтыру мұғалімінің рефлексивтік мәдениетінің мазмұнын ашу мақсатында авторлық сауалнамалар ҚазСТА білім алушыларынан алынды. Болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби-мәнді сапасы ретіндегі рефлексивтік мәдениетін қалыптастыру маман даярлаудың құзыреттілік амалына негізделген білім берудің жаңа парадигмасын жүзеге асырады деген пікірімізді білдіреміз.

Негізгі бөлім. Болашақ дене шынықтыру мамандарына спорттық әрекеттерде: оқу-жаттығу жиындарында, жарыс-сайыстарда, оқушылармен білімдік, тәрбиелік жұмыстарда, олармен нәтижелі қарым-қатынас орната алуда өзін-өзі ұйымдастыру, өзін-өзі жүзеге асыру, өзін-өзі бағалау, эмоциясын басқара алу сынды іскерлік қажет. Сондықтан кәсіби білім алу барысында

болашақ спорт педагогтарына философиялық, психологиялық – категория болып табылатын «рефлексия», «рефлексиялық мәдениет» ұғымдарының мәнін түсініп, оны өз әрекетінде басшылыққа алуды меңгертуге жағдай жасалуы тиіс.

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 жүктеме лерін 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.

«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу бағдарламасы оқушылардың ағзасын дамытуға және оның дене белсенділігін қамтамасыз етуге бағытталған бірден-бір пән. Оқушылар түрлі жаттығуларды орындауға, дене қабілеттерін дамытуға және жетілдіруге мүмкіндік беретін жан-жақты құрастырылған оқу бағдарламасы арқылы аталған міндетке қол жеткізуге болады. Нәтижесінде оқушының бойында дене тәрбиесі жаттығуларының адам ағзасына тигізетін оң әсері туралы білім жүйесі қалыптасады. Ағзаның бүкіл жүйелерін дамыту, барлық дене сапаларын жетілдіру – дене шынықтыру пәнінің басты мақсаты болып табылады. Сондықтан бұл пәнді оқыту мазмұны мен әдістері жаңартылуы да заңдылық деп санаймыз.

Еліміздегі білімді дамытудың жаңа беталыстары жағдайында қай деңгейдегі де білім алушылардың құндылықтар жүйесін қайта қарауға, көп білетін, тіпті оны қолдана да білетін адам ғана емес, өз әрекетін бағдарлай, дұрыс ұйымдастыра, оны қайтадан ой елегінен өткізіп саралай немесе рефлексия жасай білетін тұлға қалыптастыруды жоғары орынға қояды. Осыған орай болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің өз әрекеттерін бағамдай, бағалай алуға даярлау білімнің басты идеяларының бірінен саналуы орынды. Жоғары оқу орындарында болашақ спорт педагогтарын даярлауда «рефлексия», «рефлексиялық мәдениетті қалыптастыру» ұғымдарының білім берудегі түйінді түсініктер ретінде басты ұстанымға айналдыру білім беру үдерісіндегі жоғарыда тоқталып кеткен

қажеттіліктен туындап отыр. Осы тұрғыдан алғанда рефлексия феноменіне арналған ілімдер, көзқарастар мен пікірлерге талдау жасау жұмысымыздың негізгі міндеті болып саналады.

«Рефлексия» ұғымы философияда ертеде пайда болды және философиялық ойлаудың пәні ретінде қарастырылды. Рефлексия терминінің латын тілінен аудармалары: «reflektio» – кері бұру; «refleksys» – кері қозғалу, кері бұрылу; «reflexio» – кері қарау. Сонымен қатар латын тілінде «animusreflektio» – көңіл бөлу, еске түсіру, ойлау дегенді білдіреді. Рефлексия – субъектінің өзіндік ішкі психикалық күйін тану үрдісі дегенді білдіреді [1].

Психологияда «рефлексия» ұғымы адам санасының ең маңызды ерекшелігі ретінде ХХ ғасырдың басында қолданыла бастады. С.Л. Рубинштейннің ойлау мен сананы зерттеуге бағытталған жұмыстарында, Л.С. Выготскийдің тұлғаны, А.А. Бодалевтің қарым-қатынасты зерттеу жұмыстарында қарастырылды. Осыларға тоқталар болсақ, С.Л. Рубинштейн: «рефлексия – өмірден және қоршаған ортадан алған әсерлерінен өзін бөліп алып, оның санада пайда болуы» – деп көрсетсе, Л.С. Выготский психикалық дамудағы рефлексияның ролін қарастыра отырып, «рефлексияның негізгі қызметі – өзіндік әрекеттердің санада болуы» деген түсініктеме береді [2].

И.Н. Семеновтің пікірінше, адам санасының рефлексия феноменінсіз еш мәні болмайды [3]. Себебі кез келген күрделі жүйе дамиды, ерте ме, кеш пе рефлексия феномені туындайтындай жағдайға жетеді, яғни, адам өз әрекетін ойында қорытып, оның барысын бақылап, реттеп, нәтижесіне баға бере отырып, өткен тәжірибеден қорытынды шығарады, алдағы әрекетін жоспарлайды.

Тұлғаның білімді болуы бүгінде жеткіліксіз. Білім беру жүйесінің басты мақсаты – өзіне-өзі есеп беріп, ойлары мен әрекеттерін талдай білетін, өзін-өзі бағалай алатын, өзінің мүмкіншіліктері мен қабілеттерін жүзеге асырып, өркендей білетін, өз өмірі мен әрекеттерін жоспарлай алатын, жауапкершілігі жоғары тұлға қалыптастыруға мейлінше тиімді жағдайлар жасау. Мұндай рефлексиялық қасиеттерді қалыптастырған тұлға ғана жаңа Әлем жағдайында өмірдегі өз орнын тауып, қоғам игілігіне нәтижелі еңбегімен қызмет жасауы мүмкін» – деп, өз еңбегінде ерекше атап көрсетеді ғалым А.Қ. Әлімов [4].

Бұдан әрі қарай жұмысымыздың ең басты тірек ұғымы «рефлексиялық мәдениет» болған-

дықтан енді осы бағыттағы талдау жасалады. «Мәдениет» ұғымының кең қолданысы бар. С.И. Ожеговтың сөздігінде мәдениет – адамдардың өндіріс, қоғамдық және рухани жетістіктерінің жиынтығы деп түсіндіріледі [5].

Ғалым Ш.Т. Таубаеваның пікірінше, мұғалімнің мәдениеті – нақты бір іс-әрекет саласында тәжірибелік дағдылар мен іскерліктерден, кәсіби еңбекке қажет моральдық нормалар мен ережелердің жиынтығынан құралған күрделі жүйелі бірлік [6]. А.А. Молдажанованың пайымдауынша, педагогикалық мәдениеттің мазмұны мұғалім іс-әрекетінің объектісі, яғни біртұтас педагогикалық үрдіс туралы білімдар болумен байланысты нақты бір кәсіптің мәдениетінің бейнесі болып табылады [7].

Рефлексивті мәдениет педагогтың өз іс-әрекетінің нәтижелерін болжай білу қабілеті ретінде анықталады және оның сапалық өзгерістерге, кәсіби және жеке жетілуіне қол жеткізу үшін процестің маңызды белгілерін анықтауға, бағалауға және қорытындылауға мүмкіндік береді. Ол арқылы жеке тұлғаның әлеуетін жүзеге асыруға мүмкіндік туып, өзіндік кәсіби тәжірибеге сыни тұрғыдан баға беруге және шығармашылыққа деген ынтаны арттыруға жол ашылады.

Оқытушының рефлексиялық мәдениетінің *мақсаты*: педагогикалық әрекеттің негізгі компоненттерін есіне түсіріп, олардың мәнін, алынған нәтиженің «дұрыс» не «бұрыс» болғанын дәлелдей алу, қолданылған әдіс пен құралдардың тиімді не тиімсіз болғанына байланысты өзіндік көзқарасын білдіру, орындалып өткен әрекеттің нәтижесін зерттеу.

Рефлексивті мәдениет құрылымына келер болсақ, ол рефлексивті білім мен дағдылардың кешені, өзін-өзі тану әдістері, өзін-өзі бағалау әдістері, сонымен қатар алдағы кәсіби іс-әрекетке құнды көзқарас қатынасы мен кәсіби жеке қасиеттерді дамытуды қамтиды.

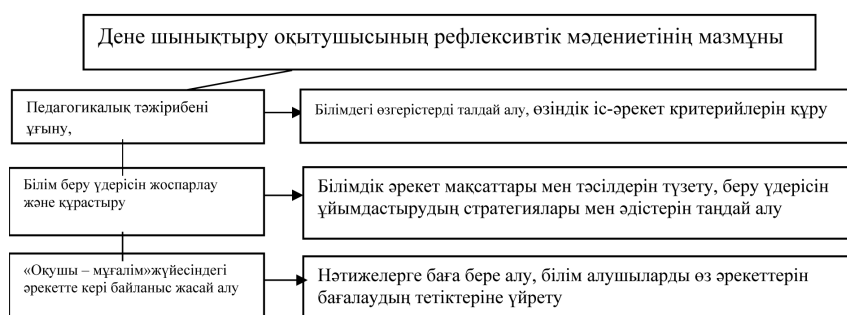
Жоғарыдағы келтірілген ой пікірлерді қорыта келе, біздің зерттеу жұмысымыздың контекстінде, рефлексия-жаттықтыру-спорттық әрекеттерде табыстарға қол жеткізуге және шеберлігін дамытуға ықпал ететін тұлғаның жеке бас қасиеті.

Рефлексивті мәдениет кез келген маманның жоғары білікті, кәсіби еңбегінің базалық компоненті болып саналады. Рефлексивті мәдениеттің даму деңгейі кәсібиліктің деңгейін тікелей сипаттайды, сондықтан олардың арасында тығыз функционалды байланыстар болады және бұл сапаны дамыту келесі нәтижелерге әкеледі:

- ◆ дамушы тұлғаның бағалаушылық-инновациялық әлеуетін белсендіру;
- ◆ тұлғаның кәсіби тәжірибесін өзінің қайта мағыналауы;
- ◆ кәсіби шығармашылыққа даярлықты қалыптастыруы;
- ◆ кәсіби іс-әрекеттегі рефлексияның өзекті және әлеуетті өрістерін кеңейту.

Рефлексивтік мәдениет – көп қырлы, кіріккен әрекет. Бұл өзін-өзі танудың, түсінудің, тексерудің, бақылаудың, бағалаудың негізгі тәсілі және ойлаудың қажетті құралы. Дене шынықтыру мұғалімінің рефлексиялық мәдениеті

мазмұнында біздің ойымызша ең алдымен, өзіндік педагогикалық тәжірибені саналы ұғыну, өзіндік іс-әрекет критерийлерін құру; білім берудегі өзгерістерді талдай алу; екіншіден, білім беру үдерісін жоспарлау және құрастыру білім беру іс-әрекетінің мақсаттары мен тәсілдерін түзету, оқу-білім беру үдерісін ұйымдастырудың стратегиялары мен әдістерін тандай алу, үшіншіден, «оқушы – мұғалім» жүйесіндегі әрекетте кері байланыс жасай алу, ондағы нәтижелерге баға беруді жатқызу қажет деп санаймыз. Бұл айтылғандарды графикалық түрде төмендегіше бейнеледік (1-сурет.)



1-сурет – Дене шынықтыру мұғалімінің рефлексивтік мәдениетінің мазмұны

Спорт педагогына аса қажетті аталмыш сапаны қалыптастыру ЖОО кәсіби білім алу барысында жүзеге асырылуы тиіс деп есептейміз. Дегенмен тәжірибе басқа жағдайды көрсетеді. Бұған зерттеу жұмысы барысында жүргізілген

айқындаушы эксперимент қорытындылары дәлел деуге болады. Төменде сол жұмыстан мысал келтіреміз. Студенттер арасында авторлық сауалнама жүргізіліп, 172 білім алушының жауаптарына талдау жасалынды (1-кесте).

1-кесте – Авторлық сауалнамаға берілген жауаптар

№	Сұрақтар	Жауаптар варианты					
		Ия		Жоқ		Жауап беруге қиналамын	
		ЭТ	БТ	ЭТ	БТ	ЭТ	БТ
1.	Рефлексия», «рефлексивті мәдениет» ұғымдарын түсінесіз бе?	10,8	8,2	78,2	64,2	11,0	27,6
2.	Болашақ дене шынықтыру пәні мұғалімі ретінде бұл терминдер жайлы білу керек деп ойлайсыз ба?	84,9	72,4	10,4	10,2	4,7	17,4
3.	Кез келген жұмысты бастар алдында ол жайында алдымен ойда тұтас бейне жасап, жоспар құрып алу қажет деп санайсыз ба?	85,5	78,7	8,6	7,8	5,9	13,5
4.	Өз жасаған әрекетіңіздің нәтижесін болжаған мақсатпен сәйкестігін талдайсыз ба?	66,4	58,5	12,7	11,6	20,9	29,9
5.	Жеткен жетістіктеріңіздің себептерін талдайсыз ба?	21,6	18,7	15,8	17,3	62,6	63,9
6.	Сәтсіздіктеріңіздің себептерін саралайсыз ба?	34,9	30,6	30,7	30,5	34,4	38,9

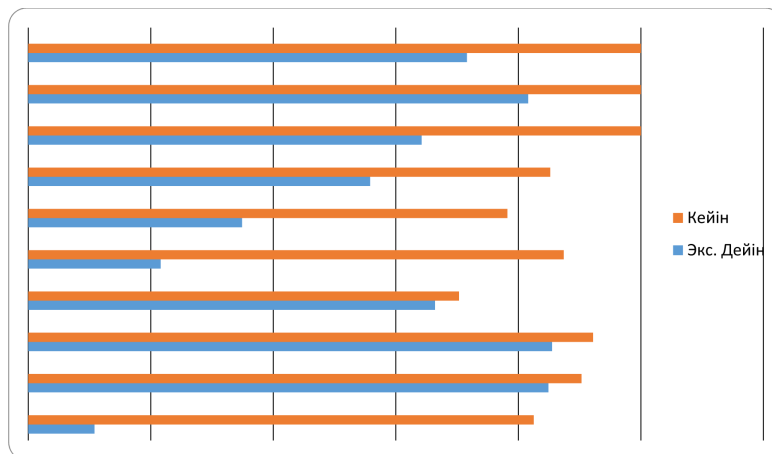
№	Сұрақтар	Жауаптар варианты					
		Ия		Жоқ		Жауап беруге киналамын	
		ЭТ	БТ	ЭТ	БТ	ЭТ	БТ
7.	Рефлексиялық әрекетке көзқарасыңыз жағымды ма?	55,8	54,5	29,9	27,2	14,3	81,7
8.	Рефлексияны педагогикалық әрекетте жүзеге асыру қажет деп есептейсіз бе?	64,2	60,3	24,5	23,3	11,3	16,4
9.	Рефлексивтік мәдениет оқытушының кәсіби тұрғыда өсуіне қажет деп санайсыз ба?	81,6	77,2	14,3	12,6	4,1	14,7
10.	Рефлексиялық мәдениетті мақсатты түрде қалыптастыру керек деп есептейсіз бе?	71,6	67,4	16,2	16,4	12,2	16,2

Авторлық сауалнамаға берілген жауаптарды жүйелей келе, біз мынадай қорытындыға келдік: бірқатар студенттердің сұрақтарға жауап бере алмай қиналғанын, тіпті «рефлексия», «рефлексивтік мәдениет» терминдерімен кездеспегендіктерін тілге тиек еткен. Бұл студенттердің жалпы рефлексиялық мәдениет туралы білімдерінің төмендігін, қазіргі адамдардың, қай саланың болмасын қызметкерлерінің, сондай-ақ болашақ спорт саласы мамандарының бойында болуға тиісті сапа екендігінен бейхабар екендігін көрсетеді.

Мұндай көрсеткіштер болашақ дене шынықтыру оқытушыларының рефлексивтік мәдениетін қалыптастыру мақсатты түрде жүргізілуі керек екендігін көрсетеді. Бұл ретте студенттер үшін элективті курс даярлау, оқу бағдарламасындағы педагогикалық және психологиялық пәндерді

оқыту мазмұнын жетілдіруді талап етеді. Оларда студенттердің өз тәжірибелерін талдау, қорытындылар жасау дағдыларын меңгерту жүзеге асырылуы тиіс деген тұжырым жасалды.

Зерттеу жұмысы аясында даярланған элективті пән мазмұнында қамтылған тақырыптарды ашу үшін дәстүрлі оқыту әдістерінен басқа интербелсенді әдістер: рефлексиялық тренинг, рефлепрактикум, кейс стади, өзіндік талдау, рефлексиялық полилог, позициялық дискуссия, рефлексиялық инверсия сияқты жаңашылдық тәсілдер қолданылды. *Кооперативті рефлексия, коммуникативті рефлексия, тұлғалық рефлексия, интеллектуалды рефлексия* түрлерін игертуге бағытталған техникалар кеңінен қолдану ойластырылды. Қалыптастырушы эксперимент соңында қайталап алынған сауалнама қорытындысы төмендегідей болды (2-сурет).



2-сурет – Қалыптастырушы эксперимент нәтижесінің графикалық көрінісі

Қорытынды. Қорыта келе, болашақ дене шынықтыру мұғалімдерінің кәсіби – мәнді сапасы ретіндегі рефлексивтік мәдениетін қалып-

тастыру маман даярлаудың құзыреттілік амалына негізделген білім берудің жаңа парадигмасын жүзеге асырады деген пікірімізді білдіреміз.

Спорт педагогтарының аталмыш сапасын дамыту еліміздің орта мектептері тәжірибесіне енген жаңартылған білім беру бағдарламасы талаптарына сай, сонымен қатар бұл әрекет психологиялық тұрғыда адамның психикалық

қызметінің өзгеруіне ықпал етсе, педагогикада мұғалімнің кәсіби әрекетін және оқушының оқу әрекетін жоғары шығармашылық деңгейде жүргізуіне негіз болады деген тұжырым жасаймыз.

Әдебиеттер

- 1 Философиялық сөздік / ред. кол. Р.Н. Нұрғалиев, Ф.Ф. Ақмамбетов, Ж.М. Әбділдин ж.б. – Алматы: «Қазақ энциклопедиясы», 1996. – 525 б.
- 2 Выготский Л.С. Психология: – М.: Апрель Пресс, 2000. – 1006 с.
- 3 Семенов И.Н. Развитие проблематики рефлексии и ее изучение на факультете психологии высшей школы экономики // Журнал Высшая школа экономики. – 2007. – Т.4, – №3. – С. 108-126.
- 4 Интербелсенді әдістемені ЖОО-да қолдану мәселелері: оқу құралы / А.Қ. Әлімов. – Алматы, 2013. – 448 б.
- 5 Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. – М., 1998. – 330 б.
- 6 Таубаева Ш.Т. Исследовательская культура учителя: методология, теория и практика формирования. – Алматы: Алем, 2000. – 381 с.
- 7 Молдажанова А.А. О реализации программы профессиональная культура преподавателя вуза» в системе повышения квалификации педагогов высшей школы // Наука и образование. – 2016. – 207 с.

**¹Ботагариев Т. А., ¹Кубиева С.С., ²Аралбаев А.С., ²Ахметова А.У.,
²Азаматова Ж.Н.**

¹Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Казахстан

²Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Казахстан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Ботагариев Тулеген Амирганович, Кубиева Светлана Сарсенбаевна, Аралбаев Алпысбай Сейткалиевич, Ахметова Айымгуль Утегуловна, Азаматова Жадыра Нуржановна

Эффективность использования электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в вузе

Аннотация. В статье раскрыты современные аспекты применения информационных технологий в сфере физической культуры, а именно, проводится осмысление основных понятий информационных технологий. Использование информационных технологий в сфере физической культуры (педагогической и тренерской деятельности; моделирование программ образования; контроль и оценка двигательной деятельности студентов; технологии в подготовке будущих специалистов). Представлены данные о структуре и содержании электронного учебного пособия «Физическое воспитание в вузе». Так, учебное пособие состоит из 7 модулей: 1) спринт; 2) бег на средние и длинные дистанции; 3) методика обучения технике прыжков в длину; 4) методика обучения технике метания малого мяча, гранаты; 5) баскетбол; 6) волейбол; 7) гимнастика. По каждому модулю разработаны цель, задачи, задания по их выполнению, тестовые задания для закрепления изученного материала. Дана последовательность внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «Физическая культура» в вузе. Предложены доказательства эффективности внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по физическому воспитанию (применены критерии Пирсона, Уайта, t-критерий Стьюдента).

Ключевые слова: теоретические аспекты, информационные технологии, сфера, физическая культура, электронное учебное пособие, студенты, критерии, Уайта, Пирсона, Стьюдента.

Botagariyev Tulegen Amirganovich, Kubiyeva Svetlana Sarsenbaevna, Aralbayev Alpysbay Seitkaliyevich, Akhmetova Aiyimgul Utegulovna, Azamatova Ghadira Nurghanjvna

Efficiency of using an electronic textbook on the subject of «physical culture» at the university

Abstract. The article discloses modern aspects of the application of information technology in the field of physical education, namely understanding the basic concepts of information. The use of information technology in the field of physical education (pedagogical and coaching; modeling educational programs; monitoring and evaluation of students motor activity; technology in the training of future specialists). The data on the structure and content of the electronic textbook physical education in high school. Namely: the manual consists of 7 modules: 1) sprint 2) running at medium and long distances 3) a technique for teaching the technique of long jump. 4) a technique for teaching the technique of throwing a small ball, grenade 5) basketball 6) volleyball 7) gymnastics. For each module, a goal, tasks, tasks for their implementation, test tasks to consolidate the studied material are developed. The sequence of the introduction of electronic textbooks in the educational process on the subject of physical education at the university is given. Ways are proposed to prove the effectiveness of the introduction of electronic textbooks in the educational process in physical education (the criteria of Pearson, White, Student criterion are applied)

Key words: theoretical aspects, information, technology, sphere, physical, culture, electronic, educational, manual, students, criteria, white, Pearson, student.

Ботагариев Тулеген Әміржанұлы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы, Аралбаев Алпысбай Сейткалиұлы, Ахметова Айымгуль Утегулқызы, Азаматова Жадыра Нуржанқызы

Жоғары оқу орнында «Дене шынықтыру» пәні бойынша электрондық оқу құралын қолданудың тиімділігі

Аңдатпа. Мақалада дене шынықтыру саласында ақпараттық технологияларды қолданудың қазіргі заманғы аспектілері көрсетілген. Атап айтқанда, ақпараттық технологиялардың негізгі түсініктерін түсіну. Дене шынықтыру саласында ақпараттық технологияларды қолдану (педагогикалық және жаттықтырушылық қызмет; білім беру бағдарламаларын модельдеу; студенттердің қозғалыс қызметін бақылау және бағалау; болашақ мамандарды даярлаудағы технологиялар). «ЖОО-дағы дене тәрбиесі» электрондық оқу құралының құрылымы мен мазмұны туралы мәліметтер берілген. Атап айтқанда: оқу құралы 7 модульден тұрады: 1) спринт; 2) орта және ұзақ қашықтыққа жүгіру;

3) ұзындыққа секіру техникасына оқыту әдістемесі; 4) кіші доп, граната лақтыру техникасына оқыту әдістемесі; 5) баскетбол; 6) волейбол; 7) гимнастика. Әрбір модуль бойынша мақсаты, міндеттері, оларды орындау бойынша тапсырмалары, зерттелген материалды бекіту үшін тест тапсырмалары әзірленді. ЖОО-да “дене шынықтыру” пәні бойынша оқу үдерісіне электрондық оқу құралын енгізу реті берілген. Дене тәрбиесі бойынша оқу процесіне электрондық оқу құралын енгізу тиімділігін дәлелдеу жолдары ұсынылды (Пирсон, Уайт критерийлері, Студенттің t-критерийі қолданылды).

Түйін сөздер: теориялық аспектілер, ақпараттық технологиялар, сала, дене тәрбиесі, электрондық оқу құралы, студенттер, елшемдер, Уайт, Пирсон, Студент.

Введение. Актуальность темы исследования определяется следующими причинами. В государственной программе развития образования одним из актуальных вопросов является внедрение компьютерных методик в учебный процесс. Перед студентами и педагогами физического воспитания поставлена задача применения их на занятиях в качестве инструмента активизации освоения предлагаемого материала. При использовании электронных обучающих средств занимающиеся сталкиваются с проблемными вопросами, требующими своего решения. С одной стороны, сами электронные учебники имеются в образовательных учреждениях, интернете. Однако, возникают вопросы: каков алгоритм его использования; какова последовательность реализации его компонентов; взаимосвязь с программным материалом; каковы критерии эффективности его внедрения; как обосновать их влияние на компоненты подготовленности студентов? Ответы на эти вопросы будут изложены в данной работе. Настоящей проблеме уделили внимание в своих исследованиях следующие специалисты: Абрамян А.М. [1]; П.В. Тарасов [2]; Яворская Е.Е. [3]; Р.В. Абрамов [4]; Т.Е. Веселкина [5]; О.Б. Дмитриев [6]; П.К. Петров [7]; И.В. Лишук [8]; В.В. Храмов, Е.О. Ширшова [9] и др.

Проблема исследования заключается в противоречии между необходимостью с целью активизации параллельного освоения программного материала теоретического и практического характера на занятиях внедрения электронного учебного пособия по предмету «Физическая культура» в вузе и неадекватным научным и методическим сопровождением этого процесса.

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать эффективность внедрения электронного учебного пособия на занятиях по предмету «Физическая культура» в школе.

Задачи исследования: 1. Определить современные аспекты применения информационных технологий в сфере физической культуры.

2. Разработать электронное учебное пособие «Физическое воспитание в вузе»

3. Провести педагогический эксперимент по реализации электронного учебного пособия «Физическое воспитание в вузе» на занятиях по физической культуре.

4. Обосновать эффективность внедрения электронного учебного пособия на занятиях по физической культуре в вузе.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в три этапа в течение 2018-2019 учебного год. На первом этапе (сентябрь – декабрь 2018 года) проводился анализ научно-методической литературы. Посредством него был сформирован научный аппарат исследования. На втором этапе (январь – май 2019 года) был проведен педагогический эксперимент по внедрению электронного учебного пособия «Физическое воспитание в вузе» на занятиях по физической культуре. На третьем этапе (июнь – август 2019 года) разрабатывался математический аппарат, позволивший обосновать достоверность эффективности внедрения электронного учебного пособия на занятиях по физической культуре в вузе.

Для разработки электронного учебного пособия использована среда программирования Borland Delphi 6, и программа Microsoft Office FrontPage 2003.

Для проведения педагогического эксперимента были использованы рекомендации Ю.Д. Железняк, П.К. Петрова [14, с. 73]. В качестве критериев эффективности внедрения электронного учебного пособия явились следующие показатели: 1) уровень теоретической подготовленности (теоретические знания по разделу «баскетбол», оценивается в баллах по правилам кредитной технологии обучения); 2) уровень технической подготовленности (техника выполнения броска одной рукой сверху, оценивается в баллах); 3) уровень физической подготовленности (результат прыжка в длину с места, оценивается в сантиметрах).

Уровень теоретической подготовленности определялся на основе тестов, имеющихся в электронном учебном пособии.

Для обоснования улучшения уровня теоретических знаний в экспериментальной группе по

сравнению с контрольной мы применили критерий Уайта [14, с. 150]. Подробные вычисления представлены в подразделе «результаты исследования». Для обоснования улучшения уровня технической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной мы применили критерий Пирсона [14, с. 153].

Для определения обоснования улучшения уровня физической подготовленности в экспериментальной группе по сравнению с контрольной мы применили t-критерий Стьюдента [14, с. 162-163].

Исследование проводилось на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова. В исследовании приняли участие 28 юношей (15 человек – экспериментальная группа, 14 человек – контрольная группа).

Результаты исследования и их обсуждение. В работах отечественных ученых можно выделить следующие аспекты изучаемой проблемы.

Использование информационных и коммуникационных технологий в педагогической и тренерской деятельности. Здесь специалисты выявили следующие результаты: а) пути применения компьютерных методик для будущих учителей физической культуры и тренеров при накоплении и хранении необходимых материалов; интерпретации и дальнейшей их реализации по мере необходимости решения образовательных, научных задач [1].

Моделирование содержания различных программ образования. Специалисты предлагают следующие рекомендации: а) для разработки модели основных элементов образования, связанного с олимпизмом, было реализовано комплексное применение таких информационных технологий, как видео; интернет; телевидение; сбор, обработка и дача рекомендаций; изучение и оценка полученных достижений [4].

Контроль и оценка двигательной деятельности студентов. Специалисты акцентируют внимание на части программы, представляющей элементы теории; содержании тестовых заданий для оценки уровня физических кондиций студентов; в соответствии с выявленными недостатками в двигательной деятельности студентов группе упражнений для их коррекции с методическим их сопровождением; саморефлексивной части [5].

Информационные технологии в подготовке будущих специалистов. Специалисты предлагают рекомендации, основными результативными

признаками реализации которых являются познания и умственные навыки; наличие интереса; повышение физических кондиций; активизация внутренних ценностей; интенсивность участия в разных областях физической активности [2].

Анализ зарубежной литературы показал, что специалисты акцентируют на следующих аспектах рассматриваемой нами проблемы.

Использование компьютерных методик для реализации различных упражнений и игр. Здесь авторы рекомендуют следующие полученные ими результаты: «а) Для лиц, заболевших болезнью сердечно-сосудистой системы, посредством миникомпьютера реализована программа для плечевых мышц, которая позволяет определить продолжительность в минутах количества выполненных движений и их направленность» [10].

Применение компьютерных технологий в разработке виртуального представления видов двигательной активности. Авторы разработали: а) компьютерные программы виртуального характера, позволяющие моделировать различные виды локомоций. Это реализуется посредством различных видов взаимодействия (путем подачи команды, действий тела, координации сигналов руками) [11].

Влияние использования информационно-коммуникационных технологий на здоровье молодежи. Ученые выявили следующие результаты: самыми распространенными видами заболеваний явились такие, как нагрузка на мышцы шейного отдела; негативные изменения в работе элементов грудных мышц; поясничного отдела. Для коррекции этих негативных влияний была предложена физическая активность, направленная на повышение амплитуды выполняемых движений в частях тела [12].

Использование информационных технологий в учебном процессе. В этом направлении предложена методика, основанная на применении компьютерных технологий, получившая название «повернутая сверху вниз аудитория по физической культуре». Суть её в том, что в аудитории обучающиеся усваивают алгоритм выполнения самостоятельных упражнений, которые они будут выполнять вне учреждения посредством применения интернета и других инструментов компьютерного характера [13].

Нами разработано электронное учебное пособие «Физическое воспитание в вузе» [15].

Последовательность работы с электронным учебным пособием «Физическое воспитание в вузе» следующая. Мы скачиваем с компьютерно-

го диска само пособие на рабочий стол, где выходит ярлык «Электронный учебник «Физическая культура в ВУЗе». После того, как включена программа, на экране возникает изображение, сменяющееся после нажатия клавиши основным окошком программы. При нажатии клавиши «старт» на дисплее выходит таблица регистрации студента, состоящая из следующих пунктов: фамилия, имя, курс, факультет, специальность. В случае фиксирования всех этих параметров появляется возможность перейти в следующее окошко после нажатия «ок». Далее появляется окошко, где имеются такие части, как «лекции», «практические занятия», «самостоятельная работа студента», «тестирование», «видеолекции», «дополнительные материалы».

В части «лекции» представлен теоретический материал по 7 модулям: 1) спринт; 2) бег на средние и длинные дистанции; 3) методика обучения технике прыжков в длину; 4) методика обучения технике метания малого мяча, гранаты; 5) баскетбол; 6) волейбол; 7) гимнастика.

В пункте «практические занятия» дан практический материал по этим модулям. В разделе «самостоятельная работа студента» имеются темы для СРС студентов. Пункт «Тестирование» содержит в себе варианты тестов («Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Гимнастика») и варианты практических заданий («Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол»).

Необходимо выбрать тест либо задание, которое Вам нужно пройти. Выбрав тест «Легкая атлетика», открывается окошко с вопросом теста по данной теме и вариантами ответа. Также имеются кнопки со стрелками «Предыдущий вопрос» и «Следующий вопрос». Вопросы теста меняются, в тесте их будет 15, а в общем – 30. Ответив на 15 вопросов, выходит сообщение «Тест завершен» и таблица результатов тестирования. Кнопка «Сохранить результат» сохраняет результат в текстовый файл.

Часть «Видеолекции» позволяет выбрать один из пяти представленных видеофайлов (баскетбол, волейбол, гимнастика, легкая атлетика). В пункте «Дополнительные материалы» учащемуся представлены презентации по различным разделам программного материала.

При нажатии кнопки в правом верхнем углу со значком «?» появляется информация об этой программе: автор, год создания, среда разработки, а также инструкция к использованию данного электронного учебника.

На протяжении января-мая 2019 года на базе Актюбинского регионального государственного университета им. К. Жубанова был проведен педагогический эксперимент по внедрению электронного учебного пособия на занятиях по физическому воспитанию.

Реализация педагогического эксперимента проводилась следующим образом. Вначале осуществления педагогического эксперимента с преподавателями физической культуры и учащимися в компьютерном классе был проведен семинар по работе с электронным учебником.

Технология внедрения электронного учебника по предмету «Физическая культура» в учебный процесс заключается в следующем. В соответствии с запланированным программным материалом выбирается модуль для ознакомления. На одном из четырех часов занятий в неделю студенты по 25 минут работают в электронном классе с данным учебником. Здесь у них должны формироваться теоретические знания по программному материалу, зрительные ощущения по выполнению двигательных действий (при ознакомлении с методикой выполнения упражнений). В спортивном зале при непосредственном выполнении упражнений сложившиеся у студентов зрительные ощущения постепенно превращаются в двигательные навыки по их реализации в практике физического воспитания.

Для обоснования эффективности внедрения электронного учебного пособия в учебный процесс по предмету «Физическая культура» мы разработали три рабочие гипотезы:

1 гипотеза H_1 : Внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе более позитивно влияет на уровень теоретической подготовленности, чем в контрольной группе, и у студентов этой группы положительных ответов будет больше, чем у студентов контрольной группы.

Для применения критерия Уайта мы расположили все данные по возрастанию (таблица 1).

Таблица 1 – Баллы по возрастанию, полученные каждым из испытуемых контрольной и экспериментальной групп по теоретическому тестированию

№ п/п	Экспериментальная группа	Ранги, R_y	№ п/п	Контрольная группа	Ранги, R_e
1	82	15	1	65	1
2	85	16,5	2	66	2
3	85	16,5	3	68	3,5
4	86	18	4	68	3,5
5	87	19	5	70	5,5
6	88	20,5	6	70	5,5
7	88	20,5	7	71	7
8	89	22,5	8	73	8
9	89	22,5	9	74	9
10	90	24	10	75	10,5
11	91	25	11	75	10,5
12	92	26,5	12	78	12
13	92	26,5	13	79	13
14	93	28	14	80	14
15	94	29			
	Сумма рангов, $\sum R_y$	330		Сумма рангов, $\sum R_e$	105

Таким образом, $\sum R_y + \sum R_r = 330 + 105 = 435$.

Общая сумма рангов вычислялась по формуле (здесь n – общее количество испытуемых):

$$\sum R_{\text{общ}} = \frac{n(n+1)}{2} = \frac{29 \cdot 30}{2} = 435.$$

Совпадение сумм рангов говорит о правильном ранжировании данных.

Меньшую из сумм рангов 105 сравнили с табличным значением, где $T_{\text{табл}} = 164$ при $p=0,95$. $164 > 105$, $T_{\text{табл}} > T_{\text{факт}}$. Поэтому гипотеза H_1 принимается. Действительно, внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе более позитивно влияет на уровень теоретической подготовленности, чем в контрольной группе, и у студентов этой группы положительных ответов больше, чем у студентов контрольной группы.

2 гипотеза H_1 : Внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе более позитивно влияет на уровень технической подготовленности (техника одной рукой сверху), чем в

контрольной группе, и у студентов этой группы будет больше случаев правильного выполнения броска, чем у студентов контрольной группы.

Мы применили критерий Пирсона. Для этого составили четырехпольную таблицу результатов (таблица 2).

Таблица 2 – Четырехпольная таблица результатов выполнения техники броска одной рукой сверху

Экспериментальная группа	$\mathcal{E}_1 = 15$	$\mathcal{E}_2 = 6$	$n_{\mathcal{E}} = \mathcal{E}_1 + \mathcal{E}_2 = 21$
Контрольная группа	$K_1 = 5$	$K_2 = 11$	$n_K = K_1 + K_2 = 16$
	$\mathcal{E}_1 + K_1 = 20$	$\mathcal{E}_2 + K_2 = 17$	

Так как одно из значений в четырехпольной таблице равно 5, то для вычисления эмпирического значения критерия Пирсона нами была применена следующая формула:

$$\chi^2_{\text{эмп}} = \frac{N \left([\mathcal{E}_1 K_2 - \mathcal{E}_2 K_1] - \frac{N}{2} \right)^2}{n_{\mathcal{E}} n_K (\mathcal{E}_1 + K_1)(\mathcal{E}_2 + K_2)}$$

Полученное значение $\chi^2_{эм}$ мы сравнили с критическим значением $\chi^2_{кр}$ при числе степеней свободы $\nu=C-1$ и уровне значимости $p=0,05$, где C – число категорий.

В нашем случае $C=2$, так как две категории, поэтому $\nu=1$. $\chi^2_{кр} = 38$ при $p=0,05$.

$$\chi^2_{эм} = \frac{(21+16) \left([15 \cdot 11 - 6 \cdot 5] - \frac{21+16}{2} \right)^2}{21 \cdot 16 \cdot 20 \cdot 17} = 4,4.$$

$4,4 > 3,8$, поэтому статистически принимается гипотеза H_1 , т.е. внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе более позитивно влияет на уровень технической подготовленности (техника одной рукой сверху), чем в контрольной группе, и у студентов этой группы больше случаев правильного выполнения броска, чем у студентов контрольной группы.

3 гипотеза. H_1 : Внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе

более позитивно влияет на уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места), чем в контрольной группе, и у студентов этой группы будут лучшие показатели, чем у студентов контрольной группы.

Для этого мы использовали t -критерий Стьюдента.

Последовательность расчета достоверности различий по t -критерию Стьюдента:

Вычислили средние арифметические величины x для каждой группы в отдельности по следующей формуле:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n},$$

где x_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

Проставив в формулу фактические данные значения из таблицы мы получили:

$$\bar{x}_э = \frac{240 + 235 + 230 + 231 + 232 + 238 + 236 + 234 + 239 + 238 + 236 + 231 + 232 + 236 + 230}{15} = 234,53;$$

$$\bar{x}_к = \frac{210 + 215 + 211 + 205 + 208 + 200 + 204 + 201 + 206 + 209 + 212 + 213 + 211 + 217}{15} = 208,71.$$

Сопоставление среднеарифметических величин показывает, что в экспериментальной группе данная величина выше, чем в контрольной. Однако для окончательного утверждения того, что занимающиеся в экспериментальной группе лучше выполняют прыжок в длину с места, следует убедиться в статистической достоверности различий между рассчитанными средними арифметическими величинами. Для этого мы перешли к следующему шагу.

В обеих группах вычислили стандартное отклонение σ по следующей формуле

$$\sigma = \frac{x_{i \max} - x_{i \min}}{K},$$

где $x_{i \max}$ – наибольший показатель, $x_{i \min}$ – наименьший показатель для каждой из групп, K – табличный коэффициент.

Подставив значения в формулу, мы получили:

$$\sigma_э = \frac{240 - 230}{3,47} = 2,88 \text{ для экспериментальной группы,}$$

$$\sigma_к = \frac{217 - 200}{3,41} = 4,99 \text{ для контрольной группы.}$$

Потом перешли к третьему шагу.

Вычислили стандартную ошибку среднего арифметического значения (m) по формуле

$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}}$, так как количество испытуемых в каждой группе меньше 30.

$$m_э = \frac{2,88}{\sqrt{15-1}} = 0,77; m_к = \frac{4,99}{\sqrt{14-1}} = 1,39.$$

Вычислили среднюю ошибку разности по формуле

$$t = \frac{\bar{x}_э - \bar{x}_к}{\sqrt{m_э^2 + m_к^2}} = \frac{234,53 - 208,71}{\sqrt{0,77^2 + 1,39^2}} = 16,25.$$

5. По специальной таблице определили достоверность различий. Для этого полученное значение сравнили с граничным при 5%-ном уровне значимости ($t_{0,05}$) при числе степеней свободы $f = n_3 + n_k - 2$, где n_3 и n_k – общее число индивидуальных результатов в контрольной и экспериментальной группах соответственно. В нашем случае число степеней свободы $f = 15 + 14 - 2 = 27$, для него $t_{0,05} = 2,05$, $t_{0,01} = 2,77$. Вычисленное значение $t = 16,25$ больше табличных значений t , поэтому различия между средними арифметическими двух групп считаются достоверными. Гипотеза H_1 принимается, т.е. внедрение электронного учебного пособия в экспериментальной группе более позитивно влияет на уровень физической подготовленности (прыжок в длину с места), чем в контрольной группе, и у студентов этой группы были лучшие показатели, чем у студентов контрольной группы.

Выводы:

1. Среди современных аспектов применения информационных технологий в сфере физической культуры и спорта ключевыми являются следующие:

– осмысление основных понятий информационных технологий («информационная технология», «информатизация общества», «информационно-образовательное пространство», «информационно-образовательная среда», «информационная компетентность учителя», «информационная компетентность студента»). Основным звеном в их понимании специалистами физической культуры и студентами является, с одной стороны, внутреннее побуждение к их

освоению, а с другой, готовность самосовершенствоваться в их реализации;

– использование информационных технологий в сфере физической культуры в педагогической и тренерской деятельности; моделирование программ образования; контроль и оценка двигательной деятельности студентов; использование технологии в подготовке будущих специалистов. Знание отмеченных сведений для специалистов важно с позиций уточнения, к какому направлению относится применяемая в его деятельности информационная технология, а также готовность применять их на основе представленных современных образцов.

2. Разработанное электронное учебное пособие «Физическое воспитание в вузе» состоит из таких частей, как «лекции», «практические занятия», «самостоятельная работа студента», «тестирование», «видеолекции», «дополнительные материалы». Лекции и практические занятия содержат материал для 7-ми модулей: 1) спринт; 2) бег на средние и длинные дистанции; 3) методика обучения технике прыжков в длину; 4) методика обучения технике метания малого мяча, гранаты; 5) баскетбол; 6) волейбол; 7) гимнастика.

3. Посредством применения критериев Уайта, Пирсона, t-критерия Стьюдента подтверждены рабочие гипотезы о позитивном влиянии использования электронного учебного пособия «Физическое воспитание в вузе» на занятиях по физической культуре на уровень теоретической, технической и физической подготовленности студентов.

Литература

- 1 Абрамян А.М. Подготовка бакалавров по физической культуре в области использования информационных и коммуникационных технологий в педагогической и тренерской деятельности: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.02. – М., 2012. – 23 с.
- 2 Тарасов П.В. Подготовка студентов в области физической культуры на основе компьютерного обеспечения: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.08. – Ставрополь, 2006. – 24 с.
- 3 Яворская Е.Е. Интенсификация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса студенток-баскетболисток на основе использования средств тактической подготовки и автоматизированной системы управления: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.04. – Хабаровск, 2002. – 23 с.
- 4 Абрамов Р.В. Моделирование содержания и организации олимпийского образования младших школьников с применением информационно-коммуникационных технологий: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.04. – Сургут, 2015. – 22 с.
- 5 Веселкина Т.Е. Самостоятельный контроль и коррекция двигательной активности студентов с использованием информационной технологии: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.04. – Санкт-Петербург, 2014. – 23 с.
- 6 Дмитриев О.Б. Методика подготовки судей, тренеров и спортсменов по правилам и судейству с помощью мультимедиа системы «соревнования по каратэ»: автореф. дис... к.п.н. – 13.00.04. – Ижевск, 2003. – 22 с.
- 7 Петров П.К. Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования: автореф. дис... докт. пед. наук. – 13.00.01. – Ижевск, 2003. – 45 с.
- 8 Лищук И.В. Педагогическое проектирование профессиональной подготовки специалистов по физической культуре с использованием информационных технологий: автореф. канд. пед. наук: 13.00.08. – Калининград, 2008. – 24 с.
- 9 Храмов В.В., Ширшова Е.О. Интеграция компьютерных технологий в дидактическую систему учебного предмета «Физическая культура» // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – С. 2745-2749; URL: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=36057> (дата обращения: 27.01.2020).

- 10 Levy T., Killington M., Lannin N., Crotty M. Viability of using a computer tablet to monitor an upper limb home exercise program in stroke// *Physiotherapy theory and practice*. - DOI: 10.1080/09593985.2019.1625092. – Early access: JUN 2019
- 11 Ali S.F., Noor S., Azmat SA., Noor AU., Siddiqui H. Virtual Reality as a Physical Training Assistant //2017 International conference on information and communication technologies (icict). – Series of books: International Conference on Information and Communication Technologies ICICT. – P.: 191-196. – Published: 2017.
- 12 Ciccarelli M., Fraser K., Vaz S. Allied health management of technology-related musculoskeletal complaints among children and adolescents// *Australian occupational therapy journal*. Tom: 63. – Issue: 6. – P.: 399-407. - Special issue: SI. - DOI: 10.1111/1440-1630.12320. -: DEC 2016.
- 13 Isidori E., Chiva-Bartoll O., Fazio A., Sandor I. Flipped Classroom in Physical Education: Pedagogical Models and Possible Implementation through Web 2.0// *Proceedings of the 14th international scientific conference eLearning and software for education: eLearning challenges and new horizons*, vol 3. – Series of books: eLearning and Software for Education. – P.: 274-279. – DOI: 10.12753/2066-026X-18-182. – Published: 2018
- 14 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 15 Электронное учебное пособие «Физическое воспитание в вузе» / Актюбинский госпединститут. – 2011. Свидетельство о государственной регистрации на объект авторского права № 756 от 11 июня 2012 г.

¹Бөжиг Ж., ¹Дүйсебаев Б.Т., ²Абугалиев Б.Н., ²Бөжиг Е.Ж.

¹Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті, Қарағанды қ., Қазақстан

²Павлодар мемлекеттік педагогикалық университеті, Павлодар қ., Қазақстан

«МӘҢГІЛІК ЕЛ» ИДЕЯСЫ АЯСЫНДА БОЛАШАҚ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МАМАНДАРЫН ҰЛТТЫҚ ОЙЫН ЭЛЕМЕНТТЕРІ НЕГІЗІНДЕ ДЕНЕ САПАЛАРЫН ЖЕТІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Бөжиг Жанболат, Дүйсебаев Болат Турсинович, Абугалиев Бекзат Нуртаевич,
Бөжиг Ерасыл Жанболатұлы

«Мәңгілік Ел» идеясы аясында болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдіру жолдары

Аңдатпа. Еліміздегі қазіргі кездегі өзгерістер, экономиканы дамытудағы стратегиялық жаңа бағдар мен елеуметтік даму қарқыны білім беру жүйесіне, кәсіби мамандарды қалыптастыруға зор талап қояды. Жұмысымыздың мақсаты болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлауда Ұлттық ойындарды бір жүйеге келтіріп, топтап, жеке тұлға ерекшеліктеріне қарай жіктеп, жоғары әдістемелік тұрғыдан ұйымдастырсақ, курсанттарға дене шынықтыру сабағында қимылдық ойындарды кеңінен пайдалану тәрбиелік міндеттің нәтижелілігін арттыра түсері сөзсіз. Студенттердің дене сапаларын дамытуда ұлттық ойын элементтерін пайдалану мақсатында қолданылатын ұлттық ойын түрлерін іріктеп алу міндет етіп алынды. Ұлттық ойындарды дене тәрбиесіне жан-жақты жарасымды жеке тұлға тәрбиесі құралы ретінде пайдалану, курсанттардың денсаулығын нығайту, ақыл-ой, адамгершілік және көркемдік талғамды, еңбек іс-әрекетімен өзара байланыста болатынын аңғарамыз. Ұлттық ойын құралдарымен студенттердің дене мәдениетін тәрбиелеуге арналған зерттеулер белгілі дәрежеде кәсіптік сабақтарының маңызды жағына сүйенеді, сонымен бірге, ұлттық ойындар студенттерді дене тәрбиесінің сан алуан нысандарына тартуға мүмкіндік береді. Оқыту барысында дене тәрбиесі сабақтарының бәрінде де, кең көлемде қазақтың ұлттық ойындары мен жаттығуларын сабақта қолдану сабақтың жүйелілігі мен тиімділігін, жинақтылығын арттыруға әсерін тигізді.

Түйін сөздер: студенттер, ұлттық ойындар, ұлттық спорт түрлері, ұлттық дене тәрбиесі, жаттығулар сабақтары.

Bozhig Zhanbolat, Duisebaev Bolat Tursinovich, Abugaliev Bekzat Nurtayevich, Bozhig Yerasyly Zhanbolatuly

Ways of improving physical quality by elements of national games in the preparation of future specialists of physical culture on the basis of the idea «Мәңгілік ел»

Abstract. The purpose of our work was to bring national games into uniform system, to group them depending on specific features of cadets, up to standard to organize and carry out methodical work. Use of national outdoor games at physical education classes will increase sports effectiveness and also will have educational character when training future experts in physical culture. National outdoor games at physical education classes will contribute to the all-round harmonious physical development, strengthening of health of cadets, instilling of intellectual, moral and art taste, work and also in interrelation of their use as educational tools of the personality. The conducted researches and also features of the national games offered in our work to some extent will promote professional growth; will allow attracting students to national physical culture and self-improvement that, undoubtedly, will increase professional education of students. During training and teaching physical culture, broad application of the Kazakh national games will increase efficiency and will exert positive impact on physical and cerebration of future experts in the field of physical culture and sport.

Key words: students, national games, national sports, physical culture, training lessons.

Кіріспе. Елбасы: «Мен мәңгілік ел ұғымын ұлтымыздың ұлы бағдары, Қазақстан 2050 стратегиясының түпқазығы етіп алдым. Тәуелсіздікке қол жеткізгеннен гөрі оны ұстап тұру аса қиын екенін барлығымыз білеміз. Бұл әлем кеңістігінде ғұмыр кешкен талай халықтың басынан кешкен тарихи шындығы. Өзара алауыздықпен жан-жаққа тартқан берекесіздік талай елдің тағдырын құрдымға жібергенін де білеміз. Тіршілік тезіне төтеп бере алмай, жер бетінен ұлт ретінде жойылып кеткен елдер қаншама? Біз өзгенің қателігінен, өткеннің тағылымынан сабақ ала білуіміз керек. Ол сабақтың түйіні біреу ғана – «Мәңгілік ел» біздің өзіміздің қолымызда. Ол үшін өзімізді үнемі қамшылап, ұдайы алға ұмтылуымыз керек. Байлығымыз да, бақытымыз да болған мәңгілік тәуелсіздігімізді көздің қарашығындай сақтай білуіміз керек. «Қазақстан 2050» мәңгілік елге бастайтын ең абыройлы, ең мәртебелі жол [1].

Мәңгілік ел идеясы және патриотизм мәселесі Ұлттық тарихымызға назар аударсақ, қазақ халқының қаншама буын ұрпақ өкілдері елі мен жерін қорғау жолында күресті, сол жолда жанын беріп, қанын төкті. Сол ата-бабаларымыздың арманы азаттық, бостандық болатын. Бірақ олар тәуелсіздіктің сағымын да көре алмай кетті. Дегенмен, кейінгі ұрпақтың сол азаттыққа жететініне сеніп кетті. Олардың бар арманы елдің тұтастығы мен бірлігі, тәуелсіздігі болатын. Қазақ елі тәуелсіздік алған уақыттан бері, өзіндік мемлекеттік немесе ұлттық идеясын іздестірумен болды. Түрлі пікірлер, сан алуан ұсыныстар болды. Бірақ, ұзақ уақыт бір ортақ тоқтам жасалған жоқ. Енді, міне халықты ортақ мақсатқа топтастырушы идея өз шешімін тапты. Ол әр қазақстандықтың мақтанышы мен Отанға деген патриоттық сана-сезімін қалыптастыратындығы сөзсіз. Елбасы ұлттық идея жайында: «Мәңгілік ел – ата-бабамыздың сан мың жылдан бергі асыл арманы екенін барлығымыз білеміз. Ол арман әлем елдерімен терезесі тең қатынас құратын, әлем картасынан ойып тұрып орын алатын тәуелсіз мемлекет ата-

ну еді. Ол арман тұрмысы бақуатты, түтіні түзу шыққан, ұрпағы ертеңіне сеніммен қарайтын бақытты ел болу еді. Біз бұл армандарды ақиқатқа айналдырдық. Мәңгілік елдің іргесі қаланды. Біз үшін болашағымызға бағдар етіп ұлтты ұйыстыра ұлы мақсаттарға жетелейтін идея бар. Ол – мәңгілік ел идеясы. Тәуелсіздігімізбен бірге халқымыз мәңгілік мұраттарына қол жеткізді. Қазақтың мәңгілік ғұмыры ұрпақтың мәңгілік болашағын баянды етуге арналады. Ендігі ұрпақ – мәңгілік қазақтың перзенті. Ендеше, қазақ елінің ұлттық идеясы – Мәңгілік ел».

Еліміздегі қазіргі кездегі өзгерістер, экономиканы дамытудағы стратегиялық жаңа бағдар мен әлеуметтік даму қарқыны білім беру жүйесіне, кәсіби мамандарды қалыптастыруға зор талап қояды.

Қоғам өзінің әлеуметтік-экономикалық, рухани дамуының мазмұны мен сипаттарының өзгеруіне және еңбек сапасына талаптың күшеюіне байланысты өз ісін жетік білетін, кәсіби біліктілігі жоғары мамандарды қажет етеді.

Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасында педагогикалық қоғамдастықтың алдында ауқымды міндет тұрғандығы, яғни білім берудің жаңа моделін құрып, оны сынақтан өткізу, тәжірибеге енгізудің негізгі принциптері көрсетілген. Тұжырымдамада мамандар даярлау жүйесінде білім берудің сапасын қамтамасыз етуде жоғары білімді дамытудың негізгі үрдісі мамандарды кәсіби даярлау сапасын арттыру қажеттілігі айтылған [2].

Бүгінгі таңдағы еліміздің алға қойып отырған мақсаттарының бірегейі дамыған 30 мемлекеттің қатарына кіру болса, оған жетудің жолында халқымыздың ауыз бірлігі мен ерік жігерінің бір идея аясына топтастыру екені айқын.

Кейінгі кезде болашақ жоғары білімді мамандарын ұлттық ойын элементтерін пайдалана отырып кәсіби қалыптастыруда Ж.К. Оңалбек [3], Б.К. Мұхамеджанов [4], Ш.Б. Оразовтар [5] зерттеулеріне өзек болып, ғылыми қолданысына енді.

Біз зерттеу жұмысымыздың тақырыбын ««Мәңгілік Ел» идеясы аясында болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдіру жолдары» деп алуға негіз болды.

Зерттеудің мақсаты: болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдіру жолдарын педагогикалық ерекшеліктерін саралау.

Зерттеу міндеттері:

1. Болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдіру жолдарының педагогикалық ерекшеліктерін анықтау.

2. Болашақ дене шынықтыру мамандарын ұлттық ойын элементтері негізінде дене сапаларын жетілдірудің тиімділігін президенттік сынама талаптарымен салыстыра отырып, эксперименттік жұмыстар арқылы дәлелдеу.

Зерттеу әдістері:

Зерттеу жұмыстарын жүргізгенде мынадай әдістер қолданылды:

Әдеби көрсеткіштерге шолу.

Ұлттық ойындарын іріктеу және оқу әдісі.

Педагогикалық бақылау.

Педагогикалық тәжірибе.

«Президенттік сынама» түрлері бойынша сынақ.

Материалдарды статистикалық өңдеу әдісі.

Зерттеу нәтижелері. Әдеби көрсеткіштерге шолу.

Арнайы әдебиеттерді зерттеу Е.А. Бөкетов атындағы ҚарМУ-да оқытудың педагогикалық үрдісімен танысуды, оқу-әдістемелік құралдарды қорытындылауды, дене шынықтыру маманда-

рын даярлайтын жоғары оқу орындарындағы студенттердің дене дайындығын жетілдіруге арналған материалдарды қарастыруды көздеді. Сонымен қатар, ойындардың теориясын қарастыратын әдебиеттерге талдаулар жасалып, оқу орында дене шынықтыру жүйесін ұйымдастыруға жағдайлар туғызылды, ұлттық ойындарын арнайы ғылыми нәтижелері болашақ дене шынықтыру мамандарын дене сапаларын жетілдіруге септігін тигізетініне көз жеткізді.

Болашақ дене шынықтыру мамандарын даярлайтын жоғары оқу орындарындағы дене тәрбиесі пәнінде қолданатын оқу бағдарламаларын жүйелейтін арнайы құжаттары мен арнайы әдебиеттері, әдіс-құралдары сұрыпталды.

Ұлттық ойындарын іріктеу және оқу әдісі [6-10].

Студенттердің дене сапаларын дамытуда ұлттық ойын элементтерін пайдалану мақсатында қолданылатын ұлттық ойын түрлерін іріктеп алу міндет етіп алынды. Соған байланысты келесі ойын түрлерін дене сапаларды жетілдіруге тиімді деп таныған ойындары іріктеп алынды (1-кесте).

Педагогикалық бақылау

Педагогикалық бақылау дене шынықтыру сабағындағы тәжірибе кезінде жүргізілді. Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультеті базасында жүргізілді.

Педагогикалық бақылау нәтижелерін жүйелеп жазу үшін арнайы педагогикалық бақылаудың хаттамасы жазылды, бұнда сабақтың өткізілу шарттары, оқу материалының мазмұны мен оқыту әдістемесінің ерекшеліктері қамтылған.

1-кесте – Студенттердің дене сапаларын дамытуда қолданылатын ұлттық ойын түрлері

Ұлттық ойын түрлері	Дене сапалары және жеке қасиеттеріне тигізер әсері
«Қазақ күресі», «аударыспақ», «жаяу көкпар», «арқан тартыс» т.б.	Батылдыққа, қайсарлыққа, төзімділікке, ептілікке, әділдікке, шыншылдыққа т.б.
«Қамшы тастау», «бұқа тартыс», «кермеден секіру» т.б.	Жылдамдыққа, күштілікке, ептілікке, денесін билей алуға т.б.

Педагогикалық тәжірибе

Педагогикалық тәжірибе Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының 1-2 курстарында дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындары элементтерін кеңінен пайдалану мен “Президенттік сынама” деңгейінің мазмұнына сай келуінің тұрақтылығын бақылау.

«Президенттік сынама» түрлері бойынша сынақ

Сынау «Президенттік сынама» түрлерінен біз бақылауға алған 18-23 жас аралықтарда (топтарда) жүргізіліп, мынадай бақылаулардан өтті:

1. 100 және 2000/3000 метр жүгіру.

2. Орыннан ұзындыққа секіру.

Бұл түрлерге байланысты бақылаулар ҚарМУ-дың №12 оқу корпусында жеңіл атле-

тика манежінде жарыс ережелеріне және «Президенттік сынама» талаптарына сай өткізілді.

Зерттеп отырған мәселенің жан-жақтылығы бейімделу факторлары құрылымының күрделілігін көрсетеді. Олардың барлығы бейімделу сәттілігі, әсерінің ұзақтығы және даму деңгейіне байланысты әсерін тигізеді, өзара байланысты бұл факторлар жағдайларының өзара сертті жүйесі ретінде біртұтас жағдайда әсер етеді.

Г.А. Кончанин, А.Н. Свиридов өздерінің зерттеулерінде бейімделу үрдісін үш кезеңге бөліп көрсеткен [11]:

- 1-кезең – «ену» – эмоционалды сипатталатын модельмен көрсетіледі.

- 2-кезең – «арылу» бейімделудің ең ауыр кезеңі, жеке тұлғаның талпыныстары мен нақты мүмкіндіктері, қалыптасқан әдістері мен жаңа талаптары, ішкі қарама-қайшылықтардың шиеленісуімен сипатталады.

- 3-кезең – сезім маңыздылығын «бекітілуі» барысында өзіне деген эмоционалды бағалау көрсеткіші тұрақтанып, өзін-өзі қадағалау үрдісінің қалыптасуына әсер етеді.

Тәрбиеде түпкілікті нәтижеге жету – оның барлық жақтарының өзара байланысын қамтамасыз етуді қажет етеді. Сондықтан да дене тәрбиесінің міндеттерін анықтағанда оның ерекшелігі ғана емес, сонымен бірге тәрбие мен білім берудің жалпы жүйесіндегі орны да, атқаратын ролі де есепке алынады. Осыған байланысты дене тәрбиесінің ерекше және арнайы емес екі категориясын ажырата білу қажет. Бірінші санатқа сауықтыру міндеттері қозғалыс біліктілігі мен дағдыларын қалыптастыруға әкелетін біліктілік міндеттерінің бір бөлігі жатады. Екінші санатқа тәрбиелік өзге түрлерімен байланысын көрсететін тәрбиелік міндеттер де, білім де, дағдыларға байланысты бейімділіктер де жатады. Осы айтылғандар дене тәрбиесінің міндеттерін төмендегідей саралауға мүмкіндік береді.

Сауықтыру міндеттері:

- денсаулықты жан-жақты нығайтуға және үйлесімді дене дамуына көмектесу, дене мүсінін дұрыс қалыптастыру, дене бұлшық еттерінің әртүрлі топтарын дамыту, ағзаның барлық жүйесін және олардың қызметін дұрыс және уақытында дамыту, жүйке жүйесін нығайту, зат алмасу процестерінің белсенділігін арттыру;

- жас мөлшеріне қарай дененің мүмкіндіктері мен жұмысқа қабілеттілігінің деңгейін қамту;

- ағзаның өзінің шынығуы үшін қолайсыз, жағымсыз жағдайларға қарсыласу деңгейін арттыру.

Білімділік міндеттері:

- тұрмыс жағдайында, еңбек қызметінде (жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, ауыр заттарды көтеру, алып жүру, т.б.) және әскери-қолданбалы сипаттағы қимылдарды (кедергілерден өту, шаңғымен жүру, күрес элементтері, т.б.) табиғи қозғалыстарда өмірлік маңызға ие қозғалыс дағдыларын қалыптастыру;

- қозғалыстың берілген өлшемдеріне сәйкес күшті саналы түрде реттей білуді қажет ететін жаттығу техникаларын меңгеру есебінен қозғалыс тәжірибесін молайту;

- күрделендірілген жағдайда дененің қозғалыс-қимылдарын басқару қабілеттілігін, оның ішінде қозғалыстың жаңа түрлерін меңгеруді дамыту;

- дене қызметінің барлық түрлерін меңгерудің саналық негіздерін қамтамасыз ететін білім жүйесін қалыптастыру.

Тәрбиелік міндеттері – денені үйлесімді қалыптастырумен бірге адамгершілік, ақыл-ой, эстетикалық және еңбек тәрбиесіне, т.б. баулу.

Нақты оқу-тәрбие жұмысында дене тәрбиесінің жалпы міндеттерінің айқындалуы және олардың шешілуі – үйрету мен тәрбиелеу кезеңдеріне, оқу материалы мазмұнының ерекшеліктеріне, жаттығулардың мақсатқа сәйкес келуіне негізделеді.

Ұлттық ойындарды бір жүйеге келтіріп, топтап, жеке тұлға ерекшеліктеріне қарай жіктеп, жоғары әдістемелік тұрғыдан ұйымдастырсақ, студенттерге дене шынықтыру сабағында қимылдық ойындарды кеңінен пайдалану тәрбиелік міндеттің нәтижелілігін арттыра түсері сөзсіз.

Ұлттық ойындарды дене тәрбиесіне жан-жақты жарасымды жеке тұлға тәрбиесі құралы ретінде пайдалану, студенттердің денсаулығын нығайту, ақыл-ой, адамгершілік және көркемдік талғамды, еңбек іс-әрекетімен өзара байланыста болатынын аңғарамыз.

Жаттығуларды орындау барысында рухани дамуды дене мәдениетінің жетілуімен тұтас бір уақытта жүретін процесс ретінде қарастыру керек. Жаттығуды үйрету кезінде аз күш жұмсап, үлкен жұмыс орындауға және кездескен қиындықтарды жеңуге мүмкіндік беретін саналы көзқарас тәрбиелеуді негізгі міндет деп қарастырамыз.

Дене тәрбиесі – ол адамның жан-жақты жарасымды қалыптасуына, дененің дұрыс дамуына, денсаулығына, өмірге керекті қозғалыс аппараттарының белсенділігін арттыруға және дене күші мен рухани күшінің бірлесуіне

бағытталған саналы тәрбие жұмысы. Бұл жан-жақты тәрбие жүйесі аса маңызды болғандықтан, оны бөлуге болмайтындығынан туындап отыр. Адам ағзасы бір және бүтін болғандықтан, оның дене мүшесінің қасиеттерінің бәрін бірдей дамыту керек. Өйткені, адамның әрбір жеке қасиетінің төмендеуі оның өзге тәрбие тек денені, не жанды емес, адамды тәрбиелеу бағытында жүру керек.

Е. Уаңбаев дене тәрбиесі сабағында ойын әдісін қолданудың мынадай ерекшеліктері мен белгілеріне тоқталған [12]:

1. Белгілі бір мақсатқа (жеңіске) жету үшін ойынның жоспары және тәртібі арқылы ойыншыларды ұйымдастыру.

2. Ойын әрекеттерінде белсенділік, жеңіске деген талас пен эмоциялық сезім.

3. Ойын барысында өз бетімен қимыл-әрекетке шешім қабылдау (ойынға қатысушы жүгірудің, секірудің, лақтырудың жолын өзі таңдайды).

4. Қимыл-әрекеттердің алуан түрлілігі, олардың ойын барысында, әр түрлі жаттығуларда кенеттен пайда болуы.

5. Ойын барысындағы ойынға қатысушылардың әр түрлі қарым-қатынастары. Ойын әдісінің көмегімен дене қуаты қасиеттерін (күш, төзімділік, шапшандық, ептілік) кешенді дамытуды, бұрын үйренген қимылдарды жетілдіру және өзіндік қасиеттерін тәрбиелеуді (батылдық, тапқырлық, ұйымдастырушылық, өз бетімен шешім қабылдаушылық) және бұдан басқа да көптеген мақсаттарды жүзеге асыруға болады.

Ұлттық ойын құралдарымен студенттердің дене мәдениетіне тәрбиелеуге арналған зерттеулер белгілі дәрежеде кәсіптік сабақтарының маңызды жағына сүйенеді, сонымен бірге, ұлттық ойындар студенттерді дене тәрбиесінің сан алуан нысандарына тартуға мүмкіндік береді.

Қандай да болсын ұлттық қимыл ойындары мен жаттығулардың кез келген тобын үйрету өзіндік ерекшеліктерімен сипатталады:

1. Студенттердің қозғалыс қимылдарын және дене жаттығуларын үйренуі өзінде бар психологиялық және дене күшін жұмсауды талап ететін оқу-еңбек қызметі. Қимылды үйретуге қолданылатын қолайлы жағдайлар педагогтың үйрету әдісін жетілдіргенде көрінеді.

2. Студенттердің ұлттық ойындар қозғалыс дағдылары жүйесін қалыптастыру. Тек қана қимыл жүйесі олардың дене дайындығының сипатын анықтайды. Бірақ, ұлттық ойындардың дене жүктемесі, ойынды өткізудің жеке немесе командалық нысандары және басқалары сияқты ерекше көріністері түрлерінің көп болуы

нәтижесінде, олар дене тәрбиесінің бағытына және оның нақты міндеттеріне байланысты іріктеліп алынуы керек.

3. Ұлттық ойындардағы қозғалыс қимылдарына үйрету дене мүмкіндіктерін қалыптастырумен өзара байланысты. Бұл процестердің өзара шарттылығы үш бағытта көрінеді.

Қорыта келгенде, дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындарын қолдану дене шынықтыру сабағы барысында әсері мол екенін көрсетті [13].

Алғашқы оқу жылында 1-курс студенттері арасында дене шынықтыру сабағына деген құштарлық арта түскенін қорытынды бақылаудағы көрсеткіштерден, яғни 2-курста алынған қорытынды бақылау нәтижесін статистикалық есеп бойынша көрсеткіштен жоғарылағанын байқауға болады (2 – 4-кесте).

Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының 1-2 курстарында 2016-2017 оқу жылы 1-курсқа қабылданған студенттерге жүргізілген дене дайындығын тексеру бойынша анықтаушы эксперимент көрсеткіштері мен 2-курста алынған қорытынды бақылау нәтижесін алынған мәліметтерді математикалық саралаудан кейінгі көрсеткіштен жоғарылағанын байқауға болады.

Оқыту барысында дене тәрбиесі сабақтарының бәрінде де, кең көлемде қазақтың ұлттық ойындары мен жаттығуларын сабақта қолдану сабақтың жүйелілігі мен тиімділігін, жинақтылығын арттыруға әсерін тигізді.

Тәжірибелік-эксперимент жұмысы үш кезеңнен (анықтау, қалыптастырушы және қорытындылау) өткізілді.

Нәтижелерді талдау. Тәжірибелік-эксперименттік жұмыс Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының студенттердің жалпы және арнайы дене дайындығын жетілдіруге байланысты ресми құжаттарға талдау жасай отырып, болашақ дене шынықтыру мамандарының дене сапасын дамытудағы ұлттық ойындардың мүмкіндіктері қарастырылды.

Бірінші анықтау кезеңінде Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының оқу-тәрбие үдерісінің барысында болашақ дене шынықтыру мамандарының дене сапаларын дамуын анықтаудағы президенттік, ұлттық

ойындарға қойылатын талаптарға сәйкестігі анықталды.

Дене тәрбиесі сабағының оқыту барысындағы жас ерекшеліктеріне қарай дене сапаларының дамуына қойылған талаптарды дене шынықтыру және спорт мамандығының, яғни студенттердің орындаудағы жеке мүмкіндіктері зерттелінді.

Арнайы жүргізілген анықтаушы эксперимент нәтижелерін мынадай критерийлер бойынша сараланды.

Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығына оқуға қабылданған студенттердің дене тәрбиесі сабағында президенттік, ұлттық 18-23 жастар арасындағы жастарға, яғни 1-курс студенттерінің дене дайындығына қойылатын талаптарға сәйкестігі, онда берілген көрсеткіштерді орындай алулары сараланды.

Екінші қалыптастыру кезеңінде тәжірибелік-эксперимент жұмысы ұйымдастырылып, белгіленген іс-шаралар жүйесі жүзеге асты:

- эксперимент жұмысының мазмұны іріктеледі;
- педагогикалық бірізділік анықталды;
- мазмұнның тиімділігі айқындалды;
- эксперименттің анықтау кезеңінде кездескен қиыншылықтар мен кемшіліктерді анықтау және оларды жоюдың жолдары іздестірілді.

Сол себепті студенттердің дене сапаларына қойылатын президенттік сынықнама, ұлттық деңгей талаптардың деңгейіне жету үшін дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындардың элементтерін тиімді пайдалана білсек жемісін береді деп есептейміз.

Өйткені, ұлттық ойындағы ұлттық құндылықтар, ұлттық тәрбие, адалдық пен қайсарлық, төзімділік пен батырлық, ерік-жігер студенттерге өте қызықты болады деп санауымызға біздің ұлттық ойындардың халық педагогикасындағы бала тәрбиесіндегі рөлі, оның адам баласының жас ерекшеліктеріне қарай атқарған қызметтері туралы жазылған дастандар мен тарихи деректер.

Эксперименттің екінші қалыптастыру кезеңіндегі жұмыстар нәтижелері Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының дене тәрбиесі сабағында ұлттық ойындардың студенттер бойына ұлттық құндылықтарды, төзімділік, батылдық, қайсарлық, сыйластық, спорттық мінез-құлық, спорттық этикалық білімді меңгеруге белсенділігі, спорт түрлерімен шұғылдануда іс-әрекетке ынталануы, жаңашылдық үдерістер мен дербес өзіндік жұмыстарға қызығушылығы, дене тәрбиесі сабағы бойынша білімді меңгеруге деген құндылық бағдары мен көзқарастары оның іс-әрекетінде айқын көрініс тапқанын көрсетті.

2-кесте – 18-23 жастағы жастардың дене дайындығының деңгейінің математикалық көрсеткіштері

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы				Қалыптастырушы				Қорытынды			
		М	δ	m	V	М	δ	m	V	М	δ	m	V
100 м жүгіріп өту (сек)	Ерлер	15,1	0,8	0,17	5,2	14,10	0,69	0,15	4,9	13,7	0,54	0,1	3,9
	Қыздар	18,7	1,4	0,9	8	18,35	1,12	0,65	6,1	17,8	0,87	0,51	4,88
3000 м жүгіріп өту	Ерлер	13,63	0,47	0,1	3,44	13,01	0,52	0,11	3,99	12,58	0,51	0,1	4,05
2000 м жүгіріп өту	Қыздар	10,38,0	0,48	0,28	4,62	9,72,7	0,64	0,37	6,58	8,93,23	0,73	0,42	8,17
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	208,47	9,06	1,93	4,34	228,69	9,06	1,93	3,96	236,5	6,47	1,37	2,73
	Қыздар	173,75	4,85	2,8	2,79	187,5	8,67	5,01	4,62	195	9,7	5,6	4,97

3-кесте – 18-23 жастағы жастардың дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы	Бағалау (рангтік)	Қалыптастырушы	Баға (рангтік)	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$		$M_2 \pm m_2$			
100 м жүгіріп өту (сек)	Ерлер	15,1±0,17	Қанағат-лық	14,10±0,15	Жақсы	1	6,62%
	Қыздар	18,7±0,9	Қанағат-сыз	18,35±0,65	Қанағат-лық	0,35	1,87%
3000 м жүгіріп өту	Ерлер	13,63,0±0,1	Қанағат-лық	13,01,0±0,11	Жақсы	0,62	4,54%
2000 м жүгіріп өту	Қыздар	10,38,0±0,28	Қанағат-сыз	9,72,7±0,37	Қанағат-лық	0,66	6,35%
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	208,47±1,93	Жақсы	228,69±1,93	Жақсы	20,22	9,7%
	Қыздар	173,75±2,8	Қанағат-лық	187,5±5,01	Жақсы	13,75	7,91%

4-кесте – 18-23 жастағы жастардың дене сапаларының дамуының көрсеткіштері айырмашылығы

Көрсеткіштер	Жынысы	Анықтаушы	Баға (рангтік)	Қорытынды	Баға (рангтік)	АК	ПК
		$M_1 \pm m_1$		$M_3 \pm m_3$			
100 м жылдамдыққа жүгіріп өту (сек)	Ерлер	15,1±0,17	Қанағат-лық	13,7±0,1	Жақсы	1,4	9,27%
	Қыздар	18,7±0,9	Қанағат-сыз	17,8±0,51	Қанағат-лық	0,9	4,81%
3000 м жылдамдыққа жүгіріп өту	Ерлер	13,63,0±0,1	Қанағат-лық	12,58,0±0,1	Үздік	1,05	7,7%
2000 м жылдамдыққа жүгіріп өту	Қыздар	10,38,0±0,28	Қанағат-сыз	8,93,23±0,73	Жақсы	1,45	13,96%
Орыннан ұзындыққа секіру (см)	Ерлер	208,47±1,93	Жақсы	236,5±1,37	Үздік	28,03	13,44%
	Қыздар	173,75±2,8	Қанағат-лық	195±5,6	Үздік	21,25	12,23%

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

Педагогикалық тұжырымдар мен ғылыми-әдістемелік ұсыныстар мен нұсқаулар енгізілді.

Демек, Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті дене мәдениеті және спорт факультетінде дене шынықтыру және спорт мамандығының сабағы барысында ұлттық ойындардың элементтерін тиімді пайдалана отырып, өткізу студенттердің сабаққа қызықтыратындай, жүйелі білімнің қажеттілігі мен өмірлік бағдарға сәйкес үйлесімді жүргізілуі, оның дербес ерекшелігін ескеру, салауатты өмір салтын ұстануға баулу, танымдық түйсігін жетілдіруде оның мотивтік амал-тәсілдерін аша түсу негізгі фактор болып табылады.

Қорытынды. Дене тәрбиесі сабақтарында ұлттық ойындарын қолдану дене шынықтыру сабағы барысында әсері мол екенін көрсетті.

Алғашқы оқу жылында 1-курс студенттері арасында дене шынықтыру сабағына деген құштарлық арта түскенін қорытынды бақылаудағы көрсеткіштерден, яғни 2-курста алынған қорытынды бақылау нәтижесін статистикалық есеп бойынша көрсеткіштен жоғарылағанын байқауға болады. Зерттеу жұмысымызда біздерденешынықтыру мамандарын кәсіби қалыптастырудың педагогикалық ерекшеліктерін зерделеуде келесідей қорытындылар жасадық:

1. Болашақ дене шынықтыру мамандарының дене мәдениетін кәсіби қалыптастырудағы мәні анықталды.

2. Студенттердің кәсіби мамандығының педагогикалық ерекшеліктері анықталды.

3. Болашақ дене шынықтыру мамандарының кәсіби қарым-қатынас мәдениетін қалыптастырудың ерекшеліктері айқындалды.

4. Болашақ дене шынықтыру мамандарын кәсіби іс-әрекетке дайындаудың әдістемелік жүйесі берілді.

5. Дене шынықтыру мамандарын даярлайтын жоғары оқу орны студенттерінің оқу процесі ұйымдастырылды.

6. Болашақ дене шынықтыру мамандарын кәсіби қалыптастырудың әдістемесі берілді.

Бұл жоғары мектеп процесінде болашақ дене шынықтыру мамандарының кәсіби теориялық негізін айқындап, оның практикалық маңыздылығын тиімді пайдалану болды.

Болашақ дене шынықтыру мамандарының кәсіби шеберлігін қалыптастырудағы ұлттық спорттың алатын орны теориясы мен әдістемесін қорытындылай келе келесі ұсыныстарды жасадық:

Дене шынықтыру мамандарының 1, 2-курс-тарға арналған бағдарламадағы дене тәрбиесі пәнінің ұлттық спорт ойындары әр сабақтың бүкіл көлемінің 25%-тен кем көлем алмауы қажет.

Негізгі дене дамуын, қозғалу шапшаңдығы мен ептілігін жетілдіру, сонымен қатар, студенттердің қызығушылығын сақтап қалу үшін оқу жылы бойында 30-дан артық ұлттық ойындары қолданылуы қажет.

Әрбір сабақта (бөлікке бөліп) 2-3 ойын мен жаттығу өткізілуі қажет. Өтілген материалдар бойынша шапшаңдығын, дене қасиеттерін дамыту, функционалдық және техникалық мүмкіндіктерін арттыру мақсатында осы ойындар мен жаттығулар сабақта игерілуі қажет.

Болашақ дене шынықтыру мамандарының дене шапшаңдығы мен ептілігін дамытуға бағытталған ұлттық спорт ойындарының ұсынылып отырған классификациясы мен бағдарламаның негізгі түрлеріне сәйкестігі (гимнастика, жеңіл атлетика, баскетбол, жүзу және т.б.) оқу үрдісінде мақсатын қолдануға негізделген.

Бағдарламадағы материалдарға сәйкес таңдалынған ойындар мен жаттығулар өздерінің сипатына, бағытына қарай жылдық семестрге таратылып, бөліну қажет.

Ұлттық спорт ойындарын қолданған кезде мына ережелерді ескеру қажет:

а) жылдамдық пен ептілік қасиеттері (қозғалысын түзету) алдымен жай ойын іс-әрекеттерінен, біртіндеп, күрделі ойындардан байқалуы қажет;

ә) болашақ дене шынықтыру мамандарының күшін дамыту үшін қысқа да, бірнеше рет қайталанып күшін дамытатын ойындарды таңдау қажет;

б) жылдамдылық қасиеттерін әрбір ойындардың уақытын созып, ал ойындар арасындағы демалу уақытын қысқарта отырып дамыту.

Ұлттық спорт ойындарының маңызды ерекшелігі – оларды бағдарлама материалына қосқан кезде, дене шынықтыру сабағының тығыздығын 80-85%-ке арттыру керек. Бұл дене жүктемесін жетілдіріп, дайындық нәтижесінің артуына әкеліп соғады. Сабақта ұлттық ойындарын қолдану болашақ дене шынықтыру мамандарының кәсіби шеберлігін қалыптастыруды нәтижелі шешуге мүмкіндік береді.

Әдебиеттер

- 1 Қазақстан жолы-2050: бір мақсат, бір мүдде, бір болашақ. Қазақстан Республикасының Президенті Н.Ә. Назарбаевтың Қазақстан халқына Жолдауы. 2014 жылғы 17 қаңтар.
- 2 Қазақстан Республикасында білім беруді және ғылымды дамытудың 2016-2019 жылдарға арналған мемлекеттік бағдарламасын бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 1 наурыздағы № 205 Жарлығы
- 3 Оналбеков Ж.К. Дене тәрбиесі мен спорттың жеке адамдар арасындағы ұлттық қарым-қатынастарды дамытудағы орны: пед. ғыл. канд. диссер... – Алматы, 1996. – 137 б.
- 4 Мұхамеджанов Б. Дене мәдениеті мамандығына кіріспе. – Шымкент: Ғасыр-III, 2006. 166 б.
- 5 Оразбаев Ш.Б. Бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесі. Мектепке дейінгі және бастауыш білім: Қазіргі жағдайы, даму тенденциялары және мәселелері: Халықара. ғыл. практ. конфер. ҚыздарПИ. Т.2. – Алматы, 2007. – Б. 252-256.
- 6 Бөжиг Ж., Дуйсебаев Б.Т., Алипбеков Б., Альхан А. Ұлттық кимыл-қозғалыс ойындарының педагогикалық мағынасы // Заманауи әлемдегі ғылым мен білім: Халықара ғыл. практ. конф. материалдары. – Қарағанды: «Болашақ» баспасы, 2016. – Т.2. – Б. 84-87.
- 7 Бөжиг Ж., Альхан А., Аbugалиев Б.Н., Байлау Ж. Ұлттық ойын арқылы жалпы даму жаттығуларын ұйымдастыру // Қазақстан Республикасы Тәуелсіздігінің 25 жылдығына арналған «Тәуелсіздік: тарихы, бүгінгісі, болашағы»: Халықаралық ғыл.-тәж. конф. (9 желтоқсан 2016). Баяндамалар жинағы. – Семей: Семей қаласындағы Шәкәрім ат. МУ, 2016. – Б.73-75.
- 8 Бекбатшаев Т., Әшімов Ж. Қазақтың ұлттық спорт ойындары. – Алматы, 1982. – 55 б.
- 9 Бүркітбаев Ә. Спорттың ұлттық түрлері және оның тәрбиелік мәні. – Алматы, 1985. – 83 б.

- 10 Кончанин Г.А., Свиридов А.Н. Индивидуализация обучения учащихся начальной школы на основе мотивационного программно-целевого подхода: дисс. к.п.н. автореф. – Барнаул, 1996. – С. 30.
- 11 Вишневский А.Н. Социально ориентированная игра-тренировка как средство развития социальной активности школьников подростков в условиях спортивно-оздоровительного центра: дисс. к.п.н. – Красноярск, 1999. – С. 30.
- 12 Уаңбаев Е.Қ., Уаңбаева Ф.Ж. Дене мәдениеті және спорттың теориясы мен әдістемесі. – Өскемен: С. Аманжолов атындағы ШҚМУ, 2006. – 270 б.
- 13 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – 2-е изд. – М.: Изд-во Академия, 2005. – 272 с.

МРНТИ 77.01.79

Круговых И.И., Таубаева Ш.Т., Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Арещенко А.И.

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

К ВОПРОСУ О НЕОБХОДИМОСТИ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИТНЕСУ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С УЧЕТОМ СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ КАЗАХСТАНА

Круговых Илья Игоревич, Таубаева Шаркуль Таубаевна, Онгарбаева Дамет Туралбаевна, Мадиева Галия Баянжановна, Арещенко Анатолий Иванович

К вопросу о необходимости подготовки специалистов по фитнесу в системе высшего образования с учетом современных условий развития Казахстана

Аннотация. В материалах статьи рассматриваются противоречия между высокими требованиями современной рыночной экономики к состоянию физического здоровья населения Казахстана, которое характеризуется выраженной тенденцией ухудшения, не соответствует этим требованиям, высоким социальным запросам населения к занятиям оздоровительными видами физической культуры, в частности – фитнесом, обладающим существенными возможностями для решения этой проблемы, и отсутствием в высших учебных заведениях Казахстана единой научно-обоснованной системы подготовки современных высокопрофессиональных специалистов по фитнесу, обладающих обширным арсеналом инновационных спортивно-оздоровительных технологий. В статье систематизированы причины, обуславливающие потребность в подготовке квалифицированного персонала. Проведен анализ и обобщение научных публикаций по проблеме исследования. Представлены статистические данные о состоянии рынка фитнес-услуг. Рассмотрен вопрос о необходимых компетенциях, предъявляемых к современному специалисту, и их отличие от действующей системы подготовки физкультурно-спортивных кадров.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, фитнес, специалист по фитнесу, высшее образование, фитнес-индустрия, физическая культура.

Krugovykh Ilya, Taybaeva Sharkul, Ongarbaeva Dамет, Madiyeva Galiya, Areshenko Anatoliy

To the question of the need for training fitness specialists in the higher education system, taking into account the current conditions of development of Kazakhstan

Abstract. The article discusses the contradictions between the high demands of the modern market economy on the state of physical health of the population of Kazakhstan, which, characterized by a pronounced tendency to worsen does not meet these requirements, the high social demand of the population for health-improving physical education, in particular fitness, which has significant potential for solving of this problem - and the lack of a unified scientifically-based training system in higher education institutions of Kazakhstan and modern highly professional fitness specialists with an extensive arsenal of innovative sports and fitness technologies. The article systematizes the reasons that determine the need for training qualified personnel. The analysis and synthesis of scientific publications on the research problem. Statistics on the state of the market for fitness services are presented. The question of the necessary competencies presented to a modern specialist and their difference from the current system of training physical education and sports personnel is considered.

Key words: professional preparation, fitness, fitness specialist, higher education, fitness industry, physical education.

Круговых Илья Игоревич, Таубаева Шаркуль Таубаевна, Онгарбаева Дамет Туралбаевна, Мадиева Галия Баянжановна, Арещенко Анатолий Иванович

Қазақстанның қазіргі даму жағдайларын ескере отырып, жоғары білім беру жүйесінде фитнес-мамандарды даярлау қажеттілігі мәселесіне

Андатпа. Мақалада қазіргі нарықтық экономиканың Қазақстан халқының физикалық денсаулығының жай-күйіне деген жоғары талаптары арасындағы қарама-қайшылықтар қарастырылады, дене шынықтырудың сауықтыру түрлері сабақтарына халықтың жоғары әлеуметтік сұранысы, соның ішінде осы проблеманы шешуге бағытталған елеулі мүмкіндіктері бар фитнес тенденцияның айқын төмендеуі бұл талаптарға сәйкес келмеуімен және Қазақстанның жоғары оқу орындарында фитнес бойынша инновациялық спорттық-сауықтыру технологиясының кең ауқымды арсеналы бар қазіргі заманғы жоғарғы кәсіби маманды бірыңғай ғылыми негізделген дайындық жүйесінің болмауымен сипатталады. Мақалада білікті қызметкерді дайындаудағы қажеттілікті шарттайтын себептер жүйеге келтірілген. Зерттеліп отырған проблема бойынша ғылыми жарияланымдарға талдау және жалпылау жүргізілді. Фитнес қызмет көрсету нарығындағы жағдайы жайында статистикалық деректер ұсынылған. Қазіргі заманғы маманға қажет құзыреттіліктер және қазіргі дене шынықтыру-спорттық кадрларды даярлау жүйесінен айырмашылығы туралы сұрақтар қарастырылған.

Түйін сөздер: кәсіби дайындық, фитнес, фитнес маманы, жоғары білім, фитнес индустриясы, дене шынықтыру.

Введение. Современные социально-экономические условия развития нашей страны, характеризующаясь высокими психоэмоциональными нагрузками, ускорением темпа жизни, увеличением объема информации и дефицита времени на решение тех или иных (бытовых, учебных, производственных) задач, предъявляют высокие требования к трудовым ресурсам, а именно, к психофизическому здоровью человека, являющегося основным фактором повышения производительности его труда.

В то же время, снижение двигательной активности населения планеты в целом, в том числе и Казахстана, наблюдаемое с конца 70-х годов прошлого столетия, на сегодняшний день имеет негативную тенденцию развития.

Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) гиподинамия официально признана пятым по значимости фактором, от которого ежегодно умирает 2 млн. человек по всему миру. При этом указывается, что главными причинами развития гиподинамии мирового масштаба являются несформированность навыков здорового образа жизни у основной массы населения и отсутствие у них мотивации и потребности в занятиях физической культурой [1, 2].

Исследования, проведенные в Казахстане, показывают, что всеобщая эпидемия гиподинамии, являясь физиологической и психологической привычкой современного человека, в первую очередь, снижая функциональную готовность основных жизненно важных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной), способствует развитию негативных изменений в состоянии здоровья. Например, сегодня в среднем 35,0-40,0% студенческой молодежи, обучающихся в вузах Республики, в силу имеющихся у них хронических заболеваний, занимаясь в группах адаптивно-оздоровительной физической культуры, ограничены в возможностях компенсировать дефицит двигательной активности [3, 4].

Б.К. Казбеков, комплексно анализируя современное состояние проблемы, подчеркивает, что имеющаяся проблема снижения показателей здоровья населения РК дополнительно была усугублена системным социально-экономическим кризисом 90-х годов, а в последнее десятилетие добавились еще последствия повсеместно используемой разнообразной компьютерной техники и стремительно надвигающегося глобального биосферного кризиса [5].

Научное и опытное обоснование. Таким образом, выраженная тенденция ухудшения со-

стояния здоровья казахстанских граждан, не совсем соответствующая высоким требованиям современной рыночной экономики к человеческим ресурсам, способствовала всплеску интереса населения к занятиям оздоровительными видами физической культуры, в частности – фитнесом, что, в свою очередь, вызвало интенсивное развитие данной индустрии в нашем сообществе.

Сегодня в Казахстане по данным:

Национальной ассоциации профессионалов физкультуры и спорта, насчитывается около 3500 спортивных и оздоровительных фитнес-центров, в том числе около 200 – в г. Алматы;

Комитета по статистике МНЭ РК, по состоянию на 2018 год, объем спортивно-оздоровительных услуг, оказанных населению за последние 10 лет, вырос в три раза;

Комитета по делам спорта и физической культуры, наблюдается устойчивая тенденция роста числа занимающихся физической культурой и спортом от общего количества населения республики (в 2015 году – 26,3%, в 2016 году – 27,4%, в 2017 году – 28,7%, в 2018 – 29,8%) [6, 7, 8].

Фитнес, являясь инновационным направлением физической культуры, способствует достижению гармонии и оптимального психофизического состояния, сохранению физической дееспособности человека на основе применения физических упражнений [9].

В настоящее время в теории и практике физической культуры определены роль и место фитнеса как нового направления, его концептуальные основы и перспективы развития, в том числе, как и научной дисциплины.

Но несмотря на сформировавшиеся тенденции устойчивого развития фитнеса в Казахстане, наблюдаются противоречия и проблемы, которые требуют своего решения.

Одной из основных проблем является противоречие между большим спросом населения РК на занятия фитнесом и отсутствием в системе высшего образования образовательных программ по подготовке специалистов в данном направлении. Это также препятствует решению задач директивных документов по развитию физической культуры и спорта, в которых отмечается, что одним из приоритетных направлений является подготовка высококвалифицированных кадров и расширение спектра отечественных образовательных программ [10].

К примеру, анализ статистических данных «НПП Атамекен» показывает, что в 2018-2019 учебном году 42 ВУЗа страны осуществляют

подготовку кадров по специальности «Физическая культура и спорт», а в 2019-2020 на рынке образовательных услуг высшего образования, на портале «Реестр образовательных программ ЕСУВО» зарегистрированы уже 45 образовательных программ по данному направлению. Содержательная часть этих программ в основном направлена на подготовку учителей физической культуры и тренеров по видам спорта, сферой профессиональной деятельности которых являются образовательные и спортивные учреждения [11, 12].

На сегодняшний день в фитнес-клубах страны трудятся выпускники вузов и факультетов физической культуры, имеющие базовое физкультурное образование и дополнительный сертификат частных краткосрочных курсов. Качество такой подготовки, конечно, оставляет желать лучшего, так как за короткий период невозможно сформировать высокую профессиональную компетентность в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к специалистам сферы фитнес-технологий. Более того, очень часто казахстанским фитнес-клубам и спортивным организациям приходится полностью самостоятельно заниматься обучением персонала с нуля, и нередко наблюдается ситуация, когда люди, не имеющие базового физкультурного образования, получают доступ к работе в сфере фитнес-услуг.

Таким образом, в связи с неразработанностью темы, а именно образовательных фитнес-программ в системе высшего физкультурного образования Республики, изучение состояния проблемы проводилось по научным публикациям российских ученых.

Во-первых, кадровая обеспеченность сферы фитнеса в России так же далека от решения. Так, в работе К.В. Алексеевой и Е.Д. Татариновой отмечается, что соотношение специалистов с профильным (физкультурным) высшим образованием к специалистам с сертификатами о прохождении курсов равно 1 к 2, 3 человеку соответственно [13]

Во-вторых, требует дополнительного изучения недостаточно освещенный в специальной литературе вопрос о профессиональной компетентности и компетенциях, предъявляемых к специалистам сферы оздоровительного фитнеса. Так, К.Д. Волков отмечает, что у специалистов фитнес-сферы наиболее предпочтительными являются предметно-профессиональные, коммуникативные, коммерческие, аналитико-рефлексивные и имиджево-презентативные компетенции,

формирование которых должно осуществляться в процессе вузовской базовой профессиональной подготовки, базируясь на совокупности современных научно-методических знаний и практических умений в области физической культуры и спорта [14]. По мнению Е.В. Шестаковой, среди факторов, определяющих профессиональную компетентность специалиста данной сферы, наряду с набором компетенций в сферах маркетинга, экономики и менеджмента, большое значение имеют коммуникативные навыки и методики психологического общения [15].

В многолетних экстенсивных исследованиях Е.Г. Сайкиной и Ю.В. Смирновой отмечается, что основными факторами, которые обуславливают необходимость подготовки специалистов в данном направлении, являются: социальный запрос, внедрение фитнес-технологий в образовательный процесс, отсутствие единой научно-обоснованной системы подготовки специалистов, становление фитнеса как научной дисциплины и его признание государственными органами власти. Результаты проведенных социологических исследований среди выпускников РГПУ им. А. И. Герцена свидетельствуют о том, что в среднем 58,0% работают по специальности, в тоже время более половины из них выбрали работу в качестве инструкторов по фитнесу, что подтверждает престижность и востребованность данного направления. В то же время 67,3 % респондентов считают, что те концептуально-методологические основы системы подготовки кадров в высших учебных заведениях являются теоретико-методической базой, однако недостаточно соответствуют новым требованиям, предъявляемым для работы в сфере фитнеса [16, 17].

Практические рекомендации. В современных условиях рыночной экономики, основой которой является принцип свободного предпринимательства, специалист по фитнесу, предоставляя услуги различному контингенту по оздоровлению, укреплению организма и проведению досуга, подчиняется законам рынка и способствует развитию свободной конкуренции.

Модернизация всей системы высшего профессионального образования страны, характеризуясь внедрением новых образовательных стандартов, программ и инновационных технологий, также создает положительные предпосылки для решения вышеперечисленных проблем и широкие возможности для совершенствования профессиональной подготовки кадров вообще, в том числе и в сфере физической культуры и спорта.

Реформы высшего образования Казахстана, поддерживаемые правительством Республики, изданием директивных документов, таких как «Закон РК об образовании», «Государственная программа развития образования Республики Казахстан на 2011-2020 годы», проект «Развитие трудовых навыков и стимулирование рабочих мест», указывают на государственную значимость и актуальную необходимость новых и инновационных программ подготовки конкурентоспособных специалистов с непосредственным участием работодателей (дуальное обучение), которые бы соот-

ветствовали современным требованиям как внутреннего, так и мирового рынка труда [18, 19, 20].

Таким образом, в реалиях сегодняшнего дня отечественная система высшего физкультурного образования должна быстро и должным образом среагировать на бурное развитие фитнес-индустрии в стране разработкой и внедрением единой научно-обоснованной системы подготовки современных высокопрофессиональных специалистов по фитнесу, обладающих широким арсеналом инновационных оздоровительных или спортивных технологий.

Литература

- 1 The utility of estimates for health monitoring and decision-making: global, regional and country perspectives. Report of a technical meeting (WHO, Glion sur Montreux, Switzerland 24–25 June 2015) (Применение оценок для мониторинга состояния здоровья и принятия решений: глобальные, региональные и страновые перспективы. Отчет о техническом совещании ВОЗ, Глион над Монтре, Швейцария, 24-25 июня 2015 г.) - Всемирная организация здравоохранения. – Женева, 2015. – 27 с.
- 2 Сеть фактических данных по вопросам здоровья: Веские доказательства для принятия обоснованных решений: сб. резюме за 2017 год. World Health organization, Geneva, Switzerland, 2018.
- 3 Онгарбаева Д.Т., Мадиева Г.Б., Алимханов Е.А. Экология, здоровье и физическая подготовленность молодежи Казахстана. // Очередной этап первенства по научной аналитике / XLV Международная научно-практическая конференция «Охрана здоровья и физическое развитие человека в условиях биосферного кризиса» (Великобритания) office@gisap.eu – С. 89-92.
- 4 Ongarbaeva, D., Kurmanaliyev, S., Krugovykh, I., Degert, N., AND Sagot, J.. « Study of the functional state of cardiorespiratory system of students of the al-Farabi Kazakh National University» International Journal of Biology and Chemistry [Online], Volume 10 Number 1 (30 June 2017).
- 5 Казбеков Б.К. Охрана здоровья и физическое развитие в условиях биосферного кризиса: состояние и пути улучшения. // Очередной этап первенства по научной аналитике. XLV Международная научно-практическая конференция “Охрана здоровья и физическое развитие человека в условиях биосферного кризиса” (Великобритания) office@gisap.eu – С. 85-99.
- 6 Аналитическая служба Медиа Холдинг «Business resource». Обзор рынка фитнес-центров г. Алматы – Алматы. [Электронный ресурс]. URL: http://www.akyl.kz/page/show/name/info_prodong.
- 7 Статистические показатели Министерства национальной экономики Республики Казахстан. Комитет по статистике: Объем оказанных услуг по их видам за 1998-2018 годы в соответствии с версией ОКЭД 2007 г.* [сайт]. URL: <https://stat.gov.kz/official/industry/20/statistic/7>.
- 8 Комитет по делам спорта и физической культуры РК: Аналитическая информация по основным направлениям деятельности Министерства культуры и спорта в сфере физической культуры и спорта. [сайт]. URL: <https://sport.gov.kz/ru/>.
- 9 Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Концептуальные основы фитнеса в теории и практике физической культуры // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 2.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28671> (дата обращения: 07.02.2020).
- 10 Министерство физической культуры и спорта: Концепция развития физической культуры и спорта Республики Казахстан до 2025 года, утвержденная Указом Президента Республики Казахстан от 11 января 2016 года № 168. – Астана, 2016.
- 11 Национальная палата предпринимателей РК «Атамекен»: Рейтинг образовательных программ ВУЗ-ов по специальности физическая культура и спорт. [сайт]. URL: <https://atameken.kz/ru/services/44-rejting-obrazovatel-nyh-programm-vuzov>.
- 12 Министерство образования и науки РК. Единая система управления высшим образованием: Реестр образовательных программ. [сайт]. URL: <https://atameken.kz/ru/services/44-rejting-obrazovatel-nyh-programm-vuzov>.
- 13 Алексеева К.В., Татарина Е.Д. К вопросу о профессиональной подготовке специалистов фитнес индустрии // Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского «Физическая культура, здравоохранение и образование» / под ред. проф. В.Г. Шилько. – Томск: STT, 2016. – 316 с.
- 14 Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 186 с.
- 15 Шестакова Е. Формирование системы подготовки квалифицированного персонала сферы фитнес-индустрии на основе профессионального стандарта // Russian Journal of Entrepreneurship. 18. 2377. 10.18334/rp.18.16.38222.

- 16 Сайкина Е.Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. – 394 с.
- 17 Сайкина Е.Г., Смирнова Ю.В. Актуализация профессиональной подготовки специалистов по фитнесу в высших учебных заведениях в условиях новых образовательных стандартов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 3. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=17499> (дата обращения: 12.02.2020).
- 18 Министерство образования и науки РК: Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании».
- 19 Министерство образования и науки РК: Закон Республики Казахстан от 7 декабря 2010 года № 1118 «Государственная программа развития образования Республики Казахстана на 2011 - 2020 годы».
- 20 Министерство труда и социальной защиты населения РК: Проект «Развитие трудовых навыков и стимулирование рабочих мест» ратифицирован 5 февраля 2016 года № 451-V ЗРК.

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



МРНТИ 77.05.09.

Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.

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

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ, НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ (ПРОДОЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ ТЕЛА)

Абишев Асылхан Рахимжанович, Сайдаков Еркин Мукашевич, Кенджибаев Ахмырза Борисович

Возрастная динамика физического развития мальчиков, не занимающихся спортом (продольные размеры тела)

Аннотация. В статье проанализированы абсолютные и относительные показатели физического развития и годовых приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ. Проблемы возрастного становления анатомо-антропологических показателей, характеризующих рост и развитие подрастающего поколения в различных этнотерриториальных, профессиональных и спортивных группах населения, продолжают оставаться одними из важнейших. Особую актуальность приобретает вопрос совершенствования таких физических качеств, как сила и гибкость, которые, в основном, обеспечивают двигательные возможности человека во всех сферах его деятельности. Скорость роста верхних конечностей и отдельных звеньев не одинакова во времени наступления максимальных приростов. Длина верхних конечностей характеризуется постепенным увеличением годовых приростов от 8 до 11 лет. В дальнейшем скорость роста всей верхней конечностей носит волнообразный характер. Наиболее чувствительными периодами онтогенеза для этого показателя являются: 11, 14, 16 лет, хотя и в 17 лет скорость роста длины руки остается высокой. Максимальный прирост длины ноги ее звеньев – бедра, голени и стопы приходится на возраст 11 лет. В росте ноги в длину отмечаются два пика максимальных годовых приростов: 1 пик – в возрасте 9 лет, 2 пик – в возрасте 11 лет. В годовых приростах длины бедра также установлены два пика: в возрасте 9 и 11 лет. Что касается скорости роста в длину голени и стопы, то у этих показателей отмечается 1 пик максимального прироста в 11 лет. Таким образом, максимальный прирост нижней конечностей и ее звеньев приходится на 11-летний возраст.

Ключевые слова: морфологические признаки, относительная величина, суммарная величина, чувствительный периоды, пубертатный скачок.

Abishev Asylkhan Rakhimzhanovich, Saidakov Erkin Mukashevich, Kendzhibayev Akmyrza Borisovich

The dynamics of the physical development of the puppies, which are characteristic of sports (the change in distance)

Abstract. The article analyzed the absolute and relative indicators of physical development and annual growth of morphological characters in schoolchildren, whose motor mode corresponds to the physical education program of secondary schools. The problems of the age formation of anatomical and anthropological indicators characterizing the growth and development of the younger generation in various ethno-territorial, professional and sports groups of the population continues to be one of the most important tasks. Of particular relevance is the question of improving such physical qualities as strength and flexibility, which mainly provide the motor capabilities of a person in all spheres of his activity. The ratios (in%) of the annual growth of the attribute to its value in the previous year are used as relative values. Length growth rates for the upper limbs and individual links are not the same in time of the onset of maximum gains. The length of the upper limbs is characterized by a gradual increase in annual growths from 8 to 11 years. In the future, the growth rate of the entire upper limbs is wavy in nature. The most sensitive periods of ontogenesis for this indicator are: 11, 14, 16 years, although you are 17 years old, the growth rate of arm length remains high. The maximum increase in the length of the leg of its links - the thigh, lower leg, and foot occurs at the age of 11 years. In the growth of legs in length, there are two peaks of maximum annual growths: 1 peak at the age of 9 years, 2 peak at the age of 11 years. In the annual increments of the thigh length, two peaks were also established: at the age of 9 and 11 years. As for the growth speed in the length of the leg and foot, these indicators have 1 peak of maximum growth at 11 years. Thus, the maximum increase in the lower extremities and its links occur at the age of 11.

Key words: Morphological characters, relative value, total value, sensitive periods, spasmodic character, puberty jump, specific rate.

Әбішев Асылхан Рахымжанұлы, Сайдақов Еркін Мұқашұлы, Кенджибаев Ақмырза Борисұлы

Спортпен шұғылданбайтын ұлдардың физикалық даму динамикасы (бойлық дене өлшемдері)

Аңдатпа. Бұл мақалада оқушылардың дене дамуының ең жоғарғы және салыстырмалы көрсеткіштері мен бір жылдағы морфологиялық өсу белгілерінің дамуы жалпы білім беретін мектептердегі дене тәрбиесі бағдарламасына сәйкестігі қарастырылады. Жас ерекшелігіне қарай қалыптасу мәселелерінің өсуін сипаттайтын және әр түрлі этнотерриториялық, кәсіби және спорттық топтардағы халықтың өскелең ұрпақ дамуының мәселелері негізгі міндеттерінің бірі болып қала бермек. Күш және икемділік сияқты физикалық сапасын жетілдіру туралы мәселе ерекше өзекті болып саналатын, негізінен адамның қозғалыс мүмкіндіктерінің барлық салалардағы қызметін қамтамасыз етеді. Бойдың ең жоғарғы нүктесі мен тағы да басқа мүшелердің өсу қарқыны бірдей бола бермейді. Бойдың жоғарғы шегінде өсу жылдамдығы 8-ден 11 жас аралығында бір жылдағы біртіндеп өсу қарқынымен сипатталады. Одан әрі бойдың биіктеп өсу жылдамдығы толқын секілді сипатталады. Бұл көрсеткіш үшін ең онтогенездік сезімтал кезең 11, 14, 16 жас аралығы, ал 17 жаста да бой мен қолдың өсу қарқыны жоғары болып қала береді. Аяқ ұзындығының және оның құрамдары – жамбас саны, балтыр және табанның максималды өсуі 11 жасқа төн. Аяқтың ұзарып өсуінің адам жасына қарай 2 шегін атауға болады: бір шек – 9 жаста, екінші шек – 11 жаста. Ал енді балтыр мен табанының өсу қарқынына келетін болсақ, онда бұл көрсеткіштер бірінші шектегі максималды өсу – 11 жасқа сәйкес келеді. Осыған байланысты, белден төменгі жақтың және оның бөлшектерінің максималды өсуі 11 жасқа сәйкес келеді.

Түйін сөздер: морфологиялық белгілер, салыстырмалы мағына, жиынтық мән, сезімтал кезеңдері, жасөспірімдік өзгеріс.

Введение. Физическая культура и спорт рассматриваются как одно из важнейших средств воспитания гражданина, гармонически считающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Успешное выполнение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания в школьном возрасте.

Успешное использование физической культуры для гармонического развития личности и формирования активной жизненной позиции тесно связано с применением научных достижений, накопленных в спортивной морфологии. Очень важно дифференцировать объем двигательных нагрузок для разных возрастных групп населения, проживающих в различных регионах Казахстана.

В зависимости от характера, величины, длительности и кратности воздействий физической нагрузки в организме могут наблюдаться различные последствия. При влиянии кратковременных и малоинтенсивных воздействий физической нагрузки функциональные системы организма восстанавливают основные параметры жизнедеятельности организма за счет внутреннего управления путем кратковременной функциональной перестройки. При влиянии длительных, многократных или интенсивных воздействий функциональные системы организма восстанавливают нормальные значения основных параметров жизнедеятельности за счет длительной функциональной перестройки или

структурных изменений внутренних систем управления [1].

Улучшение физического развития человека, укрепления его здоровья и физической дееспособности связано со знаниям возрастных особенностей физического развития как одного из интегральных показателей состояния здоровья, что особенно важно и необходимо для выявления влияния на организм разнообразных природных естественных и искусственно созданных факторов и условий жизни. На современном этапе исследования по изучению морфофункционального развития детского населения нашей республики носят плановый комплексный характер. Именно на комплексной оценке морфофункционального развития детей и должно основываться изучение гармоничности физического развития и полноценности функционального состояния организма школьников.

Методы и организация исследования. Объектом исследования являлись дети – школьники в возрасте 8-17 лет. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Мы анализировали абсолютные и относительные показатели физического развития и годичных приростов морфологических признаков у школьников, двигательный режим которых соответствует программе физического воспитания общеобразовательных школ.

Результаты исследования и их обсуждение.

Длина руки и ее звеньев. Суммарная величина прироста длины руки и ее звеньев различна [2]. Наибольший суммарный прирост имеет длина плеча (31,77%), затем в последовательном порядке идут: длина руки (35,21%), длина предпле-

чья (34,05%), самый малый суммарный прирост, и длина кисти составляет (33,87%). Скорость роста в длине руки в целом колеблется от 1,77% до 7,03%, плеча – от 1,60% до 7,87%, предплечья – от 2,00% до 6,85%, кисти – от 0,92% до 6,93% (Рисунок 1).

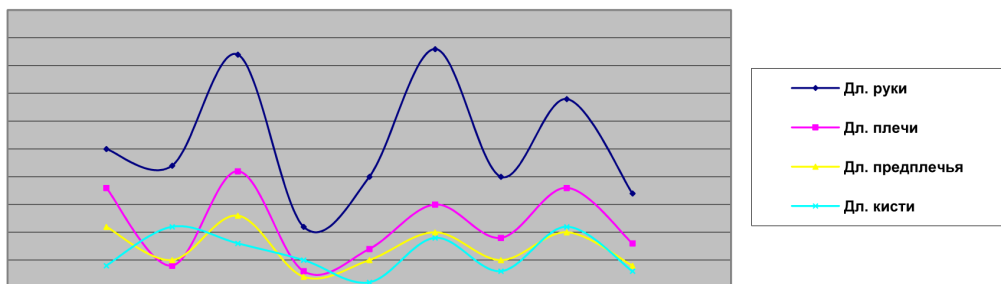


Рисунок 1 – Скорость роста длины верхних конечностей и ее звеньев мальчиков, не занимающихся спортом (абсолютная величина, в см)

Скорости роста длины верхней конечности и ее отдельных звеньев не одинаковы во времени наступления максимальных приростов [3]. Длина верхней конечности характеризуется постепенным увеличением годовых приростов от 8 до 11 лет (2,65%; 2,31 и 4,39 см соответственно) [4]. В дальнейшем скорости роста всей верхней конечности носят волнообразный характер. Наиболее чувствительными периодами онтогенеза для этого показателя являются 11, 14 и 16 лет, хотя и в 17 лет скорость роста длины руки остается высокой [5]. Для длины плеча и кисти скорость роста носит скачкообразный характер. Скорость роста

в длину верхней конечности имеет явно выраженный пубертатный скачок, в 11-летнем возрасте – 4,39 см, или 7,03% за которым следует постепенное снижение прироста до 17 лет [6]. Закономерности роста отдельных звеньев несколько иные. Так, длина плеча имеет скачкообразную скорость роста, максимальные приросты в 9- и 11-летнем возрасте составляют 1,85 и 2,10 см, или 7,66 и 7,87%, в 10-летнем возрасте отмечается разное падение прироста (1,60%). Следует отметить, что увеличение скорости роста плеча в 9-, 11-, 14-, 16-летнем возрасте сменяется падением ее в 10, 12, 13, 15, 17 лет [7] (Рисунок 2).

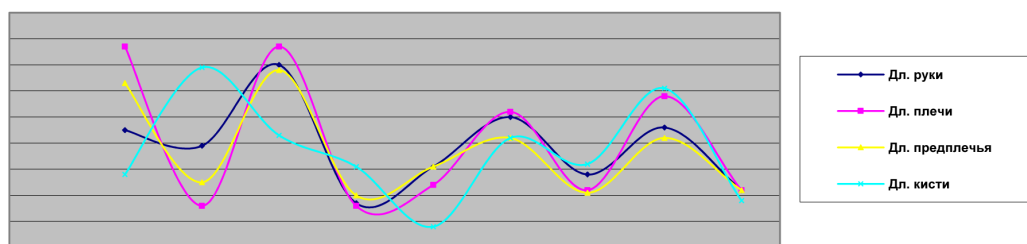


Рисунок 2 – Скорость роста длины верхних конечностей и ее звеньев мальчиков, не занимающихся спортом (относительная величина, в %)

Скорость роста в длину предплечья также изменяется с годовым интервалом, очень сходным с динамикой роста плеча: в 9, 11, 14, 16 лет происходит увеличение прироста, а в 10, 12, 13, 15 и 17 лет – его уменьшение.

Анализируя динамику скоростей роста длины верхней конечности и ее звеньев, можно прийти к заключению, что так же, как и для тотальных размеров тела, наиболее чувствительными периодами для показателей являются 11-, 14-, и

16-летний возраст. Дополнительные пики прироста для длины плеча и предплечья наблюдаются в 9 лет (7,66, 6,30%), для кисти – в 10 лет (6,93%) [8].

Длина ноги и ее звеньев. Суммарный прирост в длине ноги и ее отдельных звеньев неодинаков. Наибольший суммарный прирост за

период от 8 до 17 лет характерен для длины бедра (33,11%); длины ноги (32,19%), длины голени (30,39%), и стопы (27,27%). Скорости роста в длину ноги колеблются в пределах от 2,62% до 7,48%; бедра – от 2,39% до 6,94%, голени – от 1,51% до 8,93% и для стопы – от 1,25% до 8,22% (Рисунок 3).

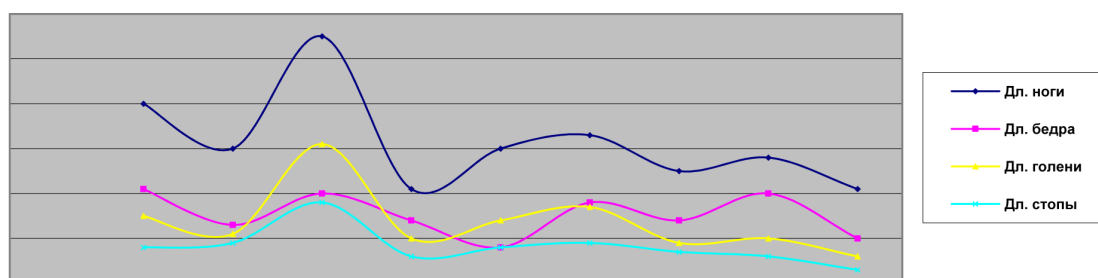


Рисунок 3 – Скорость роста длины нижних конечностей и ее звеньев мальчиков, не занимающихся спортом (абсолютная величина в см)

Максимальный прирост длины ноги и ее звеньев бедра, голени и стопы приходится на возраст 11 лет. В росте ноги в длину отмечаются два пика максимальных приростов: первый пик – в возрасте 9 лет (4,26 см, или 6,42%), второй пик в возрасте 11 лет и он составляет (5,62 см, или 7,48%). В годичных приростах длины бедра также установлены два пика: в возрасте 9 лет (2,12 см, или 6,94%) и 11 лет (2,04 см, или 6,00%). Что

касается скорости роста в длину голени и стопы, то у этих показателей отмечается один пик максимального прироста в 11 лет (3,15 см, или 8,93%, и 1,83 см, или 8,22% соответственно). Таким образом, максимальный прирост нижних конечностей и его звеньев приходится на 11-летний возраст: для длины нижних конечностей (7,48%), длины бедра (6,94%), длины голени (8,93%) и длины стопы (8,22%) [9] (Рисунок 4).

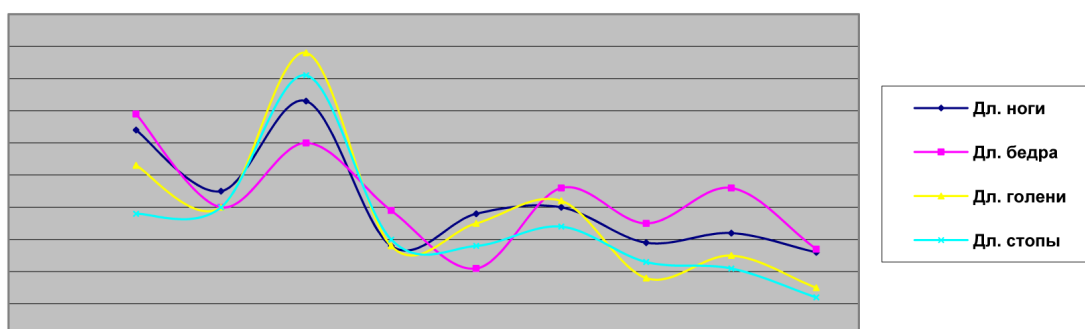


Рисунок 4 – Скорость роста длины нижних конечностей и ее звеньев мальчиков, не занимающихся спортом (относительная величина в %)

Максимальные ежегодные приросты для всех продольных размеров различных звеньев нижней конечности отмечены в возрасте 12-, 15-, 17-летнем возрастах, а для бедра, голени и стопы отмечено падение скорости роста в возрасте 12, 13, 17 лет.

В продольных размерах тела скорость роста (длина конечностей и их звеньев) имеет специфический темп. По данным А.М. Урысона (1973) показано, что максимальный прирост длины руки у московских детей 1956-1957 г.г.

обследования отмечается в среднем в 13 лет, а максимальная скорость роста предплечья – в 14 лет [10].

По данным Л.Е. Кирина (1984), максимальный прирост длины верхних конечностей у алматинских детей отмечается в среднем в 13 лет (12-13 лет), а максимальная скорость роста предплечья приходится на 14 лет [11].

Выводы. Наши данные относительно скорости роста верхних конечностей и ее звеньев несколько расходятся с данными А.М. Урысона и Л.Е. Кирина.

Максимальная скорость роста верхних конечностей (руки) у мальчиков-неспортсменов наблюдается в 11 лет, а скорость роста плеча – в 9 и 11 лет, предплечья – в 11 лет, а длина кисти – в 10-16 лет.

Специфичны и возрастные характеристики скорости роста в длину для нижних конечностей и ее звеньев у мальчиков-неспортсменов. Кроме основного пика в длине верхних конечностей, у детей имеются и дополнительные пики в возрасте у мальчиков-неспортсменов в 9-14 лет.

По данным А.М. Урысона, максимум прироста длины нижних конечностей наблюдается в возрасте от 11,5 до 14,5 лет.

Сравнивая скорости роста в различные возрастные периоды, можно обнаружить, что самые существенные сдвиги в антропометрических показателях происходят в основном в 11-14 лет. В младшем и среднем школьных возрастах (от 8 до 11 лет от 11 до 14 лет) рост тела в длину преобладает над ростом тела в ширину. В старшем школьном возрасте все идет наоборот.

Литература

- 1 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.
- 2 Богомолова Е.С. Динамика внутригрупповой изменчивости показателей морфофункционального развития как критерия оценки здоровья школьников: автореф. канд. мед. наук. – Нижегородск, 1994. – 24 с.
- 3 Кирина Л.Е. Анатомо-антропологическая характеристика детей казахской национальности с различной организацией двигательного режима: автореф. канд. мед. наук. – Семипалатинск, 1984 – 24 с.
- 4 Киения И.И., Заика Э.М., Мельник В.М. Антропометрическая характеристика сельских школьников 8-13 лет, проживающих на территории радиоактивного загрязнения // Санитария и гигиена. – 2003, №6. – С. 28-30.
- 5 Мырзабаева Б.М. Оценка физического развития детей и подростков в эпидемическом неблагоприятном районе Казахстана // Гигиена и санитария. – 2001. №8. – С. 50-51.
- 6 Евсеева Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 94 с.
- 7 Гандельсман А.Б., Смирнова Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М.: Просвещение, 1986 – 124 с.
- 8 Визитей Н.Н. Физическая культура личностей. – Кишинев: Штиница, 1989. – 182 с.
- 9 Шитикова Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания. – Л., 1981. – 152 с.
- 10 Урысона А.М. Возрастная динамика размеров тела подростков и детей в возрасте от 4 до 18 лет // ВКН: Рост и развитие ребенка / под общ. ред. Никлашевской А.Р. – М.: МГУ, 1973. – С. 4-54.
- 11 Кирина Л.Е. Тотальные размеры и состав тела мальчиков казахской национальности, занимающихся и не занимающиеся спортом // ВКН: Тезисы всесоюзной конференции «Критерии анатомо-антропологического контроля в спорте». – Ереван – Цахкадзор, 1982. – С. 71-73.

МРНТИ 77.05.09

Абишев А.Р., Сайдаков Е.М., Кенджибаев А.Б.

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

ТКАНЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ МАССЫ ТЕЛА И СООТНОШЕНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ МАЛЬЧИКОВ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА г. КЕНТАУ**Абишев Асылхан Рахимжанович, Сайдаков Еркин Мукашевич, Кенджибаев Ахмырза Борисович**
Тканевые компоненты массы тела и соотношение динамики развития мальчиков школьного возраста г. Кентау

Аннотация. Были исследованы кости, мышцы и жировая ткань у мальчиков и девочек в возрасте от 8 до 17 лет г. Кентау: 500 мальчиков казахской национальности и 261 мальчик европейской национальности. Все они учатся в средней школе. В нашем исследовании мы определили показатели костей, мышц и жира, связанные с возрастной динамикой. Было обнаружено, что они обычно имеют три направления роста и, помимо разных движений, зависят от возраста и национальных различий. Все обследуемые дети обучались в общеобразовательных школах, расположенных в типовых помещениях. Учебно-воспитательный процесс, медицинское обслуживание не имели существенных различий. Из спортивных специализаций обследованы футболисты, волейболисты, баскетболисты и пловцы. В специализации они относятся к массовым, широкого распространённым видам спорта. Однако, каждому спортсмену были присущи свои специфические особенности.

Ключевые слова: физическое развитие, компоненты, обследования, закономерности, функциональные возможности.

Abishev Asylkhan Rakhimzhanovich, Saidakov Erkin Mukashevich, Kendzhibayev Akmyrza Borisovich

Tissue components of body mass and their correlation in development dynamics of teenagers in Kentau city

Abstract. In Kentau, there was a separate study of the cost, the language and the native language of the Malchevs and the peoples 8-17 years, with Kazakh and European ethnicity: 500 in Kazakh and 261 in Malchik European. All of them are in the middle of the school. At the same time, the output of the ribs, the muscles of the sternum and the vertebrae, which combined with the dynamic dynamics, was enhanced. It is worth noting that you can get three areas in different directions, depending on the number of units, and from the number of national divisions. All examined children studied in secondary schools located in standard rooms. The educational process, medical care did not have significant differences. Of the sports specializations, soccer players, volleyball players, basketball players and swimmers were examined. They specialize in mass, widespread sports. However, each athlete had their own specific characteristics.

Key words: physical resolution, components, tests, correctness, functionality.

Әбішев Асылхан Рахымжанұлы, Сайдақов Еркин Мұқашұлы, Кенджибаев Ақмырза Борисұлы

Кентау қаласындағы мектеп жасындағы балалардың дене салмағы клеткаларының компоненттері және динамикалық даму қатынасы

Аңдатпа. Кентау қаласының қазақ және еуропа тектес ұлттарының ішінде 8-17 жас аралығындағы ұл және қыз балалардың сүйек, бұлшық еттері және май қыртысы зерттелді: қазақ ұлтынан – 500, еуропа тектес ұлттардан 261 ер бала. Барлығы орта мектеп оқушылары. Зерттеу барысында сүйек, бұлшық ет және майдың жас динамикасына байланысты көрсеткіштері анықталды. Олардың жалпы үш бағытта өсу толқыны болатындығы және түрлі дене қимыл-қозғалыстарымен қатар жас ерекшеліктері, ұлттық айырмашылықтарына да тәуелділігі анықталды. Барлық зерттелінген балалар типтік жағдайдағы жалпы білім беретін мекемелерде оқиды. Оқу-тәрбие үдерісі мен медициналық қызмет көрсетуінде ешқандай ерекшелік байқалмаған. Спорт түрлеріне байланысты футбол, волейбол, баскетбол және жүзумен айналысатын оқушылар зерттелді. Бұл спорт түрлері кеңінен дамыған бұқаралық спорт түрлеріне жатқанымен, әр спортпен шұғылданатын спортшының өзіне тән ерекшеліктері болды.

Түйін сөздер: физикалық даму, компоненттер, тексерулер, заңдылықтар, функционалды мүмкіншіліктер.

Введение. Изучение основных закономерностей роста и развития детей школьного возраста является важной задачей для воспитания здорового поколения в нашем обществе. Для этого проводилось обследование мальчиков в возрасте 8-17 лет коренной и европейской национальности, обучающихся в обычных в общеобразовательных школах. Всего 761 ребенок. Измерения жирового-костного и мышечного компонентов проводились согласно методикам, описанным В.И. Козловым, А.А. Гладышевой (1977) [1, 2]. Литературные данные в основном охватывают изучение таких признаков как длина, вес тела и окружность грудной клетки. Неоспоримо, что эти показатели являются очень важными характеристиками физического развития детей [3].

Развитие ребенка не может определяться однозначно только количественными изменениями общей массы тела. Здесь необходим несколько иной подход, позволяющий раскрыть качественные сдвиги, которые наступают в определенные этапы развития и лежат в основе формирования зрелого организма. Для правильной оценки развития ребенка важно знать, за счет чего происходят эти изменения (В.П. Чтецов 1970) [4, 5].

Комплексная программа анатомо-антропологического обследования, предложенная Лесгафт П.Ф. (1980) [6], включает не только общие показатели физического развития, но и показатели развития мышечной, костной ткани, локализации жировой массы и т.д. Такая программа отличает современный уровень исследований и позволяет оценить с достаточной полнотой дееспособность человека [7]. Кроме того, знание соотношений компонентов сомы углубляет наше понимание физического развития и позволяет дифференцировать его оценку.

Исходя из этого, в задачу наших исследований входило выяснение закономерностей развития тканевых компонентов веса тела детей различных возрастных половых и этнических групп с различным режимом [8].

Компоненты веса тела рассчитывались по соответствующим формулам. Для определения абсолютного количества жирового компонента в весе тела чаще всего пользуются формулой (в основе которой лежит измерение толщины шести кожно-жировых складок: на плече, предплечье, бедре, голени, груди и животе), предложенной исследователем Я. Матейкой: $D = dsk$,

где D – общее количество жира и кожи (в кг);

d – средняя толщина подкожного слоя жира вместе с толщиной кожи (в мм);

s – поверхность тела (в m^2);

k – константа, равная 0,13, полученная экспериментальным путем на анатомическом материале.

Определение абсолютного количества мускульного компонента в весе тела наиболее часто осуществляется по формуле: $M = Lr2k$,

где M – абсолютное количество мускульной ткани (в кг);

L – длина тела (в см);

r – средняя величина радиусов плеча, предплечья, бедра голени в местах наибольшего развития мускулатуры за вычетом кожно-жирового слоя;

k – константа, равная 6,5.

Величина радиусов указанных сегментов определяется, исходя из формулы: $Q = 2 \pi r$.

Поскольку кожно-жировая складка в области плеча измеряется на его передней и задней поверхностях, то для вычисления «г» берется половинное значение их суммы.

Для определения абсолютной массы костной ткани предложена формула: $O = Lo^2k$,

где O – абсолютная масса костной ткани (в кг);

L – длина тела (в см);

o^2 – квадрат средней величины диаметров дистальных частей плеча, предплечья, бедра и голени;

k – константа, равная 1,2.

С целью сопоставления развития жирового, мускульного и костного компонентов у лиц, имеющих разные показатели веса тела, принято наряду с абсолютными величинами определять и относительные, которые вычисляются в процентах от веса тела. Для этого абсолютная величина исследуемого компонента веса тела делится на вес тела и умножается на 100.

Результаты исследований показали, что существуют определенные различия по компонентам тела в различных возрастных и этнических группах детей с различным режимом.

Анализ жирового компонента мальчиков коренной национальности показывает, что в возрастной динамике происходит равномерное увеличение этого показателя в возрастном интервале 8 – 15 лет, а затем наблюдается снижение у 15-, 17-летних мальчиков. Мышечная ткань закономерно нарастает по годам, достигая в 17-летней группе 23,87 кг (41,96% относительной массы), костная ткань равномерно увеличивается, особенно прибавляя в 14-летней группе (годовой прирост 1,28 кг). По количественному составу преобладает увеличение мышечного компонента в изучаемых

возрастных группах на 16,16 кг, затем заметно нарастание костной ткани 6,45 и меньше всего увеличивается жировой компонент 3,96 кг (таблица 1).

Если проанализировать такие же возрастные группы мальчиков европейской национальности, обучающихся в обычных школах, то здесь на-

блюдаются следующие закономерности. Жировая масса тела мальчиков равномерно возрастает в абсолютных величинах, в относительных количествах наибольшего значения достигает в 11-летней группе (16,77 %), после чего происходит снижение в последующих возрастных группах (таблица 2).

Таблица 1 – Основные компоненты массы тела мальчиков коренной национальностей

Возраст в годах	Количество абсолютных №	Абсолютной поверхности тела, м ²	Относительный поверх. Тела, в %	Абсолютное количество жировых компонентов, в кг	Относительное количество жировых компонентов, в %	Абсолютное количество мышечной ткани, в кг	Относительное количество мышечной ткани, в %	Абсолютное количество кости, в кг	Относительное количество кости, в %
8	50	0,84	3,75	3,00	13,38	7,71	34,47	4,43	19,82
9	50	0,92	3,73	3,58	14,43	8,69	35,16	4,90	19,69
10	50	1,01	3,58	3,70	12,99	10,18	35,16	5,80	20,48
11	50	1,13	3,47	4,92	15,02	11,76	36,09	6,86	21,04
12	50	1,19	3,41	5,26	14,89	13,13	36,79	7,40	20,97
13	50	1,23	3,39	5,58	15,05	13,49	36,81	7,74	21,21
14	50	1,36	3,21	7,19	16,74	16,24	37,95	9,02	21,13
15	50	1,48	3,12	6,96	14,50	19,31	40,41	9,77	20,57
16	50	1,62	2,96	7,65	13,66	22,85	41,35	10,96	19,91
17	50	1,68	2,97	6,95	12,20	23,87	41,96	11,18	19,76

Таблица 2 – Основные компоненты массы тела мальчиков европейской национальности

Возраст в годах	Количество абсолютно №	Абсолютная поверхность тела, м ²	Относительная поверхность тела, %	Абсолютное количество жировых компонентов, в кг	Относительное количество жировых компонентов, в %	Абсолютное количество мышечной ткани, в кг	Относительное количество мышечной ткани, в %	Абсолютное количество Кости, в кг	Относительное количество кости, в %
8	21	0,90	3,69	3,52	13,79	8,49	34,47	4,99	20,27
9	25	0,98	3,61	4,00	14,59	9,50	34,69	5,48	20,07
10	25	1,02	3,64	4,15	14,81	10,32	36,93	5,94	21,27
11	31	1,17	3,56	5,58	16,77	12,06	36,74	7,24	22,02
12	30	1,27	3,37	5,97	15,23	14,20	36,88	7,98	20,96
13	30	1,33	3,32	6,03	14,33	15,29	37,50	8,74	21,61
14	25	1,47	3,20	6,81	14,62	18,54	39,72	10,13	21,86
15	25	1,54	3,14	7,27	14,63	20,97	41,64	13,32	20,90
16	25	1,71	2,94	7,20	13,94	23,57	40,20	11,99	20,50
17	24	1,78	2,33	7,70	12,25	24,64	39,92	12,02	19,45

То же самое можно сказать об абсолютных значениях мышечного компонента массы тела, тогда как в относительном процентом отношении максимальный пик скорости роста этого показателя достигается в 15 лет (41,64%), а затем медленно снижается. Что касается костного компонента веса тела мальчиков-европейцев, то наи-

большее абсолютное значение этого показателя наблюдается в 17 лет, а относительная величина, как и для мышечного компонента, увеличивается в более ранней возрастной группе (14 лет).

Из такого расклада данных следует, что различные тканевые компоненты веса тела формируются и достигают наибольшего развития в

различные возрастные периоды детей. Так, жировой компонент имеет максимальную скорость роста в раннем возрасте (11 лет), а формирование мышечного и костного состава веса тела происходит в 14 – 15 лет.

Увеличение мышечного компонента в исследуемом возрастном диапазоне у европейцев так же, как и у азиатов, происходит с опережающим темпом (16,16 кг), затем костный (7,53 кг) и жировой (4,08 кг) компоненты.

Сравнительный анализ годовых приростов компонентов веса тела у двух этнических групп (азиатов и европейцев) показывает определенные различия в динамике изменений скорости роста этих показателей.

Общая поверхность тела мальчиков-европейцев опережает по своим количественным значениям во всех возрастных группах по сравнению с азиатами, причем разница у 17-летних больше, чем у 8-летних ребят (8-летние – 0,08 м²; 17-летние – 0,10 м²). Относительная величина жирового компонента веса тела у мальчиков европейской национальности увеличивается до 11 лет, затем в возрастном интервале 12-17 лет происходит постепенное снижение. Максимальный годичный прирост жирового компонента наблюдается в 11 лет, составляя 16,77 %. У мальчиков казахской национальности максимальный пик скорости роста этого показателя приходится на 14 лет (16,74 %), хотя довольно высокие значения наблюдаются и в 11, 12 и 13 лет (15,02 %; 14,89 %; 15,05 % соответственно).

Общая тенденция годовых приростов характерна для мышечного компонента у мальчиков обеих этнических групп. Изменения относительной величины показателя в сторону увеличения носят плавный равномерный характер до 14 лет, максимум нарастания мышечной массы наступает в 15-17 лет, достигая 41,64% и

41,96 %. Костная масса у мальчиков европейской национальности так же, как и жировая масса, имеет наибольший годичный прирост в 11-летнем возрасте; в 12-17-летнем интервале скорости роста постепенно замедляются. У мальчиков казахской национальности годовые приросты костной массы отражают общие закономерности роста и развития детей [9].

Итак, исследование тканевых компонентов в возрастной динамике показало следующее:

1. Наблюдается тенденция возрастания трех компонентов веса тела в возрастной динамике у обследованных мальчиков европейской, азиатской национальностей.

2. Соотношения компонентов веса тела изменяются в динамике и зависят от возраста и этнической принадлежности школьников.

Расширение программы исследования за счет включения в нее функциональных показателей отдельных систем, обеспечивающих двигательную активность человека, позволяет с новых позиций подойти к оценке конституционных особенностей человека, вложив в понятие конституции не только качественные, но и количественные признаки, связав тем самым морфологический субстрат с функциональными возможностями организма детей [10].

Выводы. Скорость роста компонентов массы тела также имеет специфический темп. Данные показатели прироста поверхностей тела не расходятся с материалами Л.Е. Кириной (1984) и максимальный прирост у детей приходится на 12-14 лет, в среднем 13 лет. Максимальная скорость роста жирового компонента у спортсменов, скорость роста мышечного компонента у спортсменов наблюдается в возрасте 13, 14 лет. Максимальная скорость роста костного компонента у спортсменов наблюдается в возрасте 10-11 лет.

Литература

- 1 Козлов В.И., Гладышев А.А. Основы спортивной морфологии. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – С. 12-16.12-16.
- 2 Козлов В.И. Методические указания к лабораторным занятиям по спортивной морфологии – М., 1976. – 76 с.
- 3 Ставицкая А.В., Арон Д.И. Методика исследования физического развития детей и подростков. – М.: МЕДГИЗ, 1959. – 68 с.
- 4 Чтецов В.П. Состав тела человека // Антропология 1969: Итоги науки ВИНТИ АН СССР. – М., 1970. – 65 с.
- 5 Чтецов В.П. Вариации подкожного жира // Вопросы антропологии. – 1968. Вып. 30. – С. 11-14.
- 6 Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. – 2-е изд., 4.1. – СПб., 1994. – 392 с.
- 7 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физическая культура и спорт, 1988. – 288 с.
- 8 Выдрин В.М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культуры: Учебное пособие. – СПб., 2001. – 76 с.
- 9 Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В.М. Смирнов, В.И. Дубровенский. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
- 10 Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации / И.А. Аршавский // Возрастная физиология. – 1975. – Т. 12, №3. – С. 10-12.

Ерданова Г.С., Улукбекова А.О., Есжан Б.Ф.,
Султамуратова Ю.Ж., Даулет Г.Д.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы, Қазақстан

ТІЗЕ БУЫНЫНЫҢ ГОНИОМЕТРИЯЛЫҚ КӨРСЕТКІШТЕРІНЕ КЕШЕНДІ РЕАБИЛИТАЦИЯ ӘДІСТЕРІНІҢ ӘСЕРІ

Ерданова Гулшырын Серікбайқызы, Улукбекова Айгуль Орынғалиқызы, Есжан Бану Газизқызы, Султамуратова Юлдузхан Жумабайқызы, Даулет Гүлдана Даулетқызы

Тізе буынының гониометриялық көрсеткіштеріне кешенді реабилитация әдістерінің әсері

Аңдатпа. Спорттық жаттығулар барысында тірек-қимыл аппаратының жарақаттарының ішінде жиілігі жағынан 50% құрайтын зақымдалулар тізе-буын бөлігінде кездеседі екен. Тізе буынының анатомиялық және биомеханикалық құрылымының күрделілігі мен түсетін жүктеменің ретсіздігі зақымдалулардың жиілігіне де байланысты. Футболшылардың тірек-қимыл аппаратындағы жарақаттардың реабилитациялық жағдайының негізгі әдістерінің бірі денелік жаттығулар болып табылады. Футболшылардың тізе буынының құрылымының зақымдалуы радикалды ота жасауды және арнайы реабилитацияны қажет ететін патологияның бірі болып табылады. Сонымен қатар, реабилитация мен оның спортшы ағзасына әсері әсіресе буын байламдар зақымдалған жағдайда әсері толыққанды зерттелмеген. Сондықтан да спортшылардағы буын жарақаттарындағы емдік дене тәрбиесінің кешені мен массаж түрлерін және олардың денелік және психоэмоциональды саулыққа әсерін бағалай отырып ғылыми негіздеме жасау өзекті мәселелердің бірі болып табылады.

Түйін сөздер: оңалту, емдік дене шынықтыру, гониометр, емдік гимнастика, жарақаттану, Хаджистамов көрсеткіші.

Yerdanova Gulshirin Serikbaykizi, Ulukbekova Aygul Oryngalievna, Yeszhan Banu Gazyzovna, Sultamuratova Yulduzhan Zhumabaykizi, Daulet Guldana Dauletovna

The impact of integrated methods of rehabilitation using goniometric indicators of the knee joint

Abstract. During sports exercises, among the injuries of the musculoskeletal system in the knee-joint part, the frequency of which is 50%. The complexity of the anatomical and biomechanical structure of the knee joint and the load disorder depend on the frequency of injuries. One of the main methods of rehabilitation of injuries in the musculoskeletal system of players are physical exercises. The defeat of the structure of the knee joint by football players is one of the pathologies that requires radical surgery and special rehabilitation. In addition, the reaction and its effect on the athlete's body is not fully understood, especially in the case of damage to the articular ligaments. Therefore, one of the urgent problems is the development of a complex of therapeutic physical culture and massage in the wounds of the joints of athletes and scientific justification with an assessment of their impact on physical and psycho-emotional health.

Key words: rehabilitation, physical therapy, goniometer, physiotherapy, injury, indicator Hajstamov.

Ерданова Гулширин Серикбаевна, Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Есжан Бану Газизовна, Султамуратова Юлдузхан Жумабайқызы, Даулет Гүлдана Даулетовна

Влияние методов комплексной реабилитации на гониометрические показатели коленного сустава

Аннотация. В ходе спортивных упражнений частота травмы опорно-двигательного аппарата в колено-суставной части составляет 50%. Сложность анатомической и биомеханической структуры коленного сустава и беспорядок нагрузки зависят от частоты повреждений. Одним из основных методов реабилитационного состояния травм в опорно-двигательном аппарате футболистов являются физические упражнения. Поражение структуры коленного сустава футболистами является одной из патологий, требующей радикальной операции и специальной реабилитации. Кроме того, реакция и ее влияние на организм спортсмена не изучены в полной мере, особенно в случае повреждения суставных связок. Поэтому одной из актуальных проблем является разработка комплекса лечебной физической культуры и массажа в ранах суставов у спортсменов и научного обоснования с оценкой их влияния на физическое и психоэмоциональное здоровье.

Ключевые слова: реабилитация, лечебная физическая культура, гониометр, лечебная гимнастика, травма, показатель хаджистамова.

Кіріспе. Жылдан жылға халықаралық спорт алаңында жүлделі орынға деген бәсекелестік ұлғаюда. Алдыңғы қатардан көріну үшін оқу-жаттығу жұмыстары, жарыстар көптеп өткізілуде. Спортшылардың жаттығу жүктемелері мен жарыстарының ауқымды болуына байланысты дамып келе жатқан спорттағы өзекті мәселелердің бірі – спорттық жарақаттану болып отыр. Спорт түріне сәйкес спортшының ағзасына қойылатын талаптар да артып, нәтижесінде жарақаттану қаупі өсті. Шығыс жекпе-жек спорт түріне тән болып келетін тізе буындарының жарақаттары, сіңірлердің созылуы мен үзілуінде әдетте консервативтік ем тағайындалып, олар хирургиялық еммен жиі аяқталып жатады [1, 2].

Реабилитация буындар қимылы мен бүкіл аяқ бұлшық еттерін жетілдіруге арналған кешенді бағдарламадан тұрады. Ол өз кезегінде ұзақ уақытты талап етеді. Нәтижесінде спортшы спорттан ұзақ уақытқа қол үзіп кетуі мүмкін. Сондықтан, негізгі назарды спорттық жарақаттың алдын алуға және жарақат бола қалған жағдайда тиімді емдеуге аудару керек. Себебі: жарақаттан кейін спортшының қайта қалпына келуі және спорттық қызметін жалғастыру кезеңі көп уақытқа созылып кетеді. Бұл спортшының дене қабілеттерінің төмендеуіне (дайындық, жаттығу, жарыс) әкеп соғады.

Қандай спорт түрінде болмасын жарақаттар алу жиілігі кездеседі, дегенменде, футболмен айналысатын спортшыларда басқа да спорт түрлерімен салыстырғанда жарақат алу жиілігі, соның ішінде тізе буын бөлігіндегі сырылулар, жырылулар және де буынның анатомиялық құрылымының бұзылуы мен буын қалтасындағы синовиальды сұйықтықтың қысымының өзгеруі, буын созылғыштығының серпімділігінің бұзылысы секілді күрделі патологиялық ауырсынулар туындап жатады [3].

Буын жарақаттарының туындауы себептері, түрлері және алдын алу.

Зақым, жарақат (грек: травма – жара, жарақат) түрліше сыртқы әсерлердің салдарынан болады. Бұл жағдайда тін бүтіндігінің сақталуы да, бұзылуы да мүмкін.

Зақымданудың себептерін, сақтандыру және емдеу тәсілдерін зерттейтін медицина ғылымының саласын *жарақаттану* деп атайды [4, 5].

Жарақаттардың қандай жағдайда, не себептерден пайда болуына байланысты олар бірнеше түрге бөлінеді: өндірістік, тұрмыстық, көшелік, көліктік, спорттық және соғыс жағдайындағы зақымдар. Бұлардың ішінде ең сирек кездесетіндері – спорттық зақымдар

(2 %). Бірақ ең жеңіл спорттық зақымның өзі спорттық жұмыс қабілетін төмендетіп, спорттық нәтижелерге әсер ететін болғандықтан оның алдын алып, болдырмауға тырысу керек. Ол үшін әр дене тәрбиесінің мұғалімі, әр жаттықтырушы спорттық жарақаттардың пайда болу себептері мен жағдайларын білуге және жедел медициналық көмек көрсетуге дайын болуға тиіс. Тек сонда ғана жарақаттанудан, олардың асқынуынан сақтандыру мүмкіншілігі туады [6, 7].

Әр спорт түрінде жарақаттану қаупі де әр түрлі болады. Оған себеп зақымданудың *мешеулік* (экстенсивтік) және *үдемелі* (интенсивтік) көрсеткіштері.

Мешеулік көрсеткіші – әр спорт түріндегі зақымданудың %-дық көрсеткіші. Мысалы, жарақаттанған 100 спортшының 12-сі жеңіл атлетикамен шұғылданушылар болса, спорттың бұл түріндегі мешеулік көрсеткіштің 12 болғаны [8].

Үдемелі көрсеткіші – әрбір 1000 спортшыға шаққандағы зақымдардың саны, демек, ол спорт түріндегі жарақаттану қаупін дәлірек сипаттайды.

Жалпы спорттық зақымдардың ішінде жиі кездесетіндері – соғып алу, бұлшық еттер мен сіңірлердің созылуы, жыртылуы, үзілуі. Бұлар жабық жарақаттарға жатады. Жабық дейтін себебі теріде жара болмайды. Ашық жарақатта теріде жара болады. Ашық спорттық жарақаттардың ішінде жиі кездесетіндері – терінің сыдырылуы, сызаты.

Әрине, жаттығу барысында, жарыс кезінде ауыр жарақаттар да кездеседі (буынның шығып кетуі, сүйектің сынуы, мидың шайқалуы, буындардың, омыртқа жотасының зақымдары, т.б) [9, 10].

Жаттығу мен жарыс кезінде ең жиі зақымдалатын дене бөлімдері бар. Олар әр спорт түрінде әр түрлі. Дегенмен, ең көп жарақаттанатындары: аяқ-қол тіндері (бүкіл зақымдардың 80%-нен астамы), оның ішінде буындар, ал буындар ішінде – тізе мен сирақ-аяқбасы буындары. Спорттық гимнастика мен шаңғыда сондайлықты жиілікпен аяқ сүйектері, буындары, бұлшық ет пен сіңірлері зақымданады. Боксшыларға бас пен беттің жарақаттары (65%) тән болса, баскетболшылар мен волейболшыларға қолының бастарының зақымдары дағдылы (80%). Теннис ойнаған кезде шынтақ буындарының жарақаттары 70%-ға дейінгі жиілікпен кездессе, футболшыларда тізе буындарының зақымдары 48% шамасында болады [11, 12].

Сонымен, спорттық зақымдарға ортақ ерекшеліктер: спорттық жарақаттардың 90 %-ы жеңіл

жарақаттар (орташа және ауыр жарақаттар орта есеппен 9% және 1%); көбінесе жабық зақымдар кездеседі; әр спорт түріне тән жарақаттар бар және олар белгілі бір дене бөлімдеріне топтасады (буын, сіңір, бұлшық еттерде).

Тірекқозғалыс жүйесінің зақымдары. Тірекқозғалыс жүйесінің зақымдарының ішінде жиі кездесетіндері соғып алу, буын тіндерінің жарақаттары, бұлшық ет пен сіңірдің созылуы, үзілуі, сүйектердің сынуы, буындардың жартылай немесе толық шығып кетуі.

Соғып алу (жұмсақ тіндерді). Соғып алған жерде көзге көрінетін жара болмайды. Терінің бүтіндігі сақталады. Ішкі ағзалардың, сүйектің зақымдалуы сирек кездеседі. Бұл – жабық жеңіл жара. Бірақ соғылған кезде қан тамырлары рефлекторлы жолмен тарылады да, артынша кеңиді. Соның салдарынан гиперемия (қан кернеуі) пайда болады да, тін жасушалары жаншылып, оларда қызметтік, кейде құрылымдық өзгерістер дамуы мүмкін. Соғып алған кезде қан тамырларының зақымдануының және гиперемия мен ұйыма сұйықтардың (серозная жидкость) тіндерге сіңуінің салдарынан қан ісігі (гематома) қалыптасып, жүйке талшықтарын қысып ауыртады. Өте қатты соғып алған жердің мыжылуы немесе шіруі (некроз) де ықтимал [13, 14].

Белгілері: Соғып алысымен қан ісігі пайда болады. Бұлшық ет, сүйек қабығы (надкостница) соғылса, қан ісігі 2-3 тәуліктен кейін біліне бастайды. Буындарды соғып алғанда буын қуысына қан, т.б. биологиялық сұйықтардың жиналуы мүмкін. Мұны гемартроз дейді. Соғып алған жер ауырып, мазалайды.

Соғып алу белгілері 1-2 күннен 6-12 күнге дейін сақталады. Біртіндеп қызарған жер көгеріп, одан жасыл, сарғыш тартып барып басылады.

Буындардың зақымдары – спорттық жарақаттардың ішіндегі өте жиі кездесетіні. Көбінесе тізе мен аяқбасы буындары жарақаттанады.

Тізе буыны – орган жіліктің төменгі буын беті асықты жіліктің жоғарғы буын бетімен және тізе тобығымен беттесіп, тізе буынын түзеді. Бұл буын ішкі жағынан қатпарлар жасап кең буын қапшығымен қоршалған. Буын қапшығының алдыңғы беті мен тізе тобығын қоршап, төртбасты еттің сіңірі асық жілікке жетіп тіркеледі де буынды бекітеді. Тізе буынының тағы бір ерекшелігі – буын ішінде жатқан буынаралық шеміршектері (мениски) мен сіңір байламдары (бірінебірі қайшылана қиғаш келген алдыңғы және артқы буын сіңірі (крестообразные связки) және буынның екі жағымен өтетін бүйір сіңірлері (боковые связки). Сіңірлер

буын сүйектерін бірбірімен қалыптастырады. Тізе тобығы, төртбасты еттің сіңірі және тізе тобығының байламы тізе буынын жазу аппараты деп топтастырылады [15].

Тізе буыны шығыр (блок) буындар қатарына жатады, сондықтан бұл буын арқылы екі түрлі біліктен айнала жүретін қимылдар өтеді. Көлденең біліктен айнала сирақты бұғу жазу, ал тік біліктен айнала ішке және сыртқа айналдыру қимылдарын жасауға болады. Ішкі және сыртқы менискалардың барша спорт түрлерінде зақымдалуы мүмкін, бірақ олар спорттық ойындар кезінде жиірек зақымдалады. Бүйір сіңірлерінің зақымдары күрескерлерге, футболшыларға, шаңғымен таудан жылдам түсушілерге тән. РАКСтың жарақаттары жылдамдық пен күшке негізделген (31.86%), циклді түрлерде және спорттық ойындарда (20.78%) басымырақ кездеседі. Мысалы, жеңіл атлетикада бұл зақымдардың үлесі – 73%.

Тізе буынының зақымдану жолдары: физиологиялық шектен тыс айналдыру қимылдары; тізе буынын тым жылдам бүгіп жазу, тік аяқпен жер тірей құлауы немесе жерге қону; соғып алу, қысылып қалу, т.б.

Тізе буынының зақымдануына себепкер болатын жайттар: бұлшық еттер мен сіңірлердің қалжыраудан қатаюы, зорығуы, жиі жеңіл жарақаттардың салдарынан өзгеруі.

Белгілері: Жарақаттанған буын ауырып, кейде тіпті қатты ауырғандықтан адамның талпып қалуы да мүмкін. Буынды айналдыру немесе жазу әрекеттерін жасағанда ауырғаны күшейеді. Жазу қимылы мүлде жоғалып, блокада (қимылсыздық) болуы да ықтимал. Бұл – менискалардың зақымдарына тән құбылыс. Буын қуысы қанға, т.б. биологиялық сұйықтарға толып кетеді (гемартроз). Гемартроздың үш сатылы дәрежесін белгілеуге болады. Біріншісінде буын қуысындағы сұйық пен қан көлемі 10-15 мл шамасында. Буынның сыртқы түрі оншалықты өзгере қоймайды. Аздап ауырып, қимылдары сәл қиындайды. Гемартроздың басты белгісі – Хаджистамов көрсеткіші – тізені бүккенде тобықтың екі жағында бұлтиған төмпешіктердің пайда болуы.

Екінші дәрежелі гемартрозда буын қуысына жиналған қан көлемі 60 млдей. Буын жуандап, пішіні бұзылады. Жоғарыда көрсетілген белгілер күшейіп, оларға тізе тобығының қозғалғыштығы (баллотирование) қосылады.

Үшінші дәрежелі гемартроздың басты белгісі – буын блокадасы, яғни бұғу жазу, әсіресе жазу қимылы мүлде жоғалады. Буын күп болып

ісіп кетеді. Бұл кезде буын қуысына 100 мл аса қан, басқа да сұйықтар жиналуы мүмкін [16, 17, 18].

Қиғаш сіңірлер үзілсе – ”тартпа қобди“ белгісі пайда болады. Ал *бүйір сіңірлер үзілгенде* айналдыру қимылдарын шектен тыс жасауға болады (ішкі сіңір үзілсе, ішке қарай, сыртқы сіңір үзілсе, керісінше сыртқа қарай).

Тізе буынының жеңіл жарақаттарында (микротравма), әсіресе олар жиі кездесуден созылмалы бағыт алса (хроническая микротравматизация) буын оқтыноқтың ауырып, буын қуысына су жиналып, қимыл жасау мүмкіншілігі бұзылады. Буын сықырлап, бүгіп жазу қимылдарын ұзақ отырыстан кейін бірден жасай алмай қалады [19].

Бұл жағдайларда буынның әр түрлі созылмалы ауруларының қалыптасуы мүмкін. Олар: синовит – буын қапшығының ішкі кілегей қабығының қабынуы; хондропатия және хондромаляция – буын шеміршектері құрылымының өзгеруінен буынның қимылқозғалысының қиындауы; артроз – буын тіндері құрылымының, пішінінің және қызметтік қабілетінің өзгеруі, т.б.

Сирақаяқбасы буыны – сирақ сүйектері мен толарсақ сүйек арасында орналасқан. Бұл шығыршық буындар қатарына жатады. Буын қапшығы буын бетінің шетіне тіркелген. Буын қапшығының сыртымен ішкі және сыртқы байламдары өтеді. Буын осы сіңір байламдары арқылы бекиді. Бұл буында көлденең біліктен айнала бұғу және жазу қимылы өтеді. Сонымен қатар толарсақ сүйектерінің қатысуымен аяқбасын ішке және сыртқа айналдыру, әкелу және әкету қимылдары да жүреді [20].

Сирақ-аяқбасы буынының жаттығу барысында соғылуы, шығып кетуі, оның сіңірлерінің созылуы, жыртылуы, үзілуі мүмкін. Бұл зақымдарда қан ісігі пайда болып, қимыл-қозғалыс қиындайды.

Сирақ-аяқбасы буыны жарақаттанғанда *өкше* (ахилл) сіңірінің жарақаттануы мүмкін. Өкше сіңірі сирақтың үшбасты етінен түзіліп, өкше сүйегінің бұдырына бекиді. Бұл тұтасымен жиырылғанда тізені, аяқбасын бүгеді, өкшені көтереді. Жалпы аяқтың тік тұруын қамтамасыз етеді.

Белгілері: Ахилл сіңірі үзілген кезде сырт еткен дыбыс естілуі мүмкін. Зақымдалған аяқтың ұшына тұра алмайды. Етбетінен жатқанда аяқбасы салбырап қалады, сирақтың үшбасты етін басқанда аяқбасы қозғалмайды [21].

Бұлшық еттер мен сіңірлердің зақымдары мен аурулары. Бұлшық еттердің, сіңірлердің

созылуы, жартылай немесе толық үзіліп кетуі мүмкін. Бұл жарақаттар бұлшық ет пен сіңірдің астасқан жерінде немесе сіңірдің сүйек қабықшасына бекітілген жерінде пайда болады.

Себептері: тура соққы тиюі; кенеттен бұлшық етті оқыс қатайту (мысалы, стартта секіргенде); үйлесімсіз қимылдар жасау (мысалы, құлап бара жатқанда қарсыласу); бұлшық еттің созылғыштық мүмкіншілігіне сәйкес келмейтін қимылдар.

Себепкер болатын жайттар: бұлшық еттердің ұдайы зорығуы, шаршаған кезде бұрынғы қалпына келтіру әрекеттерін қолданбау; бой жазуды сыртқы ортаның ерекшеліктеріне сай жүргізбеу; бұлшық етті жаттығу қарсаңында дұрыс дайындамау; дұрыс тамақтанбау; арақ-шараппен, шылыммен улану; созылмалы қабыну ошақтарының болуы, т.б.

Жаттығу барысында, көбінесе (62% – аяқ, 22% – қол) бұлшық еттер зақымдалады. Қай бұлшық еттің зақымдалуы спорт түріне байланысты.

Белгілері: Бұлшық ет созылғанда оның ауырғаны тез басылады. Жаттығулар орындаған кезде ауырғаны күшейіп, ол аяқталған соң басылады. Созылған бұлшық ет тұсында ісік пайда болып, қимыл-қозғалыс қиындайды.

Бұлшық ет, не сіңір үзіліп кетсе, сол жер оқыстан қатты ауырып, қимыл жасау мүмкіншілігі жоғалады. Зақымдалған бұлшық етті қимылдатқан кезде ауру күшейеді. Біраз уақыттан кейін қан ісігі қалыптасады. Егер бұлшық ет торлық үзілмей, тек оның кейбір талшықтары ғана зақымдалса, сол жерде қимылдауға бөгет болып тұрған бөгде бір зат тұрғандай сезім пайда болады. Бұлшық еттің күші азайып, ауырады. Бір-екі күннен кейін зақымдалған жерден төменірек қан ісігі айқындалады [22].

Бұл аурулардан сақтандырудың негізгі жолы – жаттығу жүйесін дұрыс құру, жаттығулардың биомеханикалық құрылысын білу. Жаттығудан кейін тірек-қозғалыс жүйесін қалыптастыратын әдістерді тиімді қолданып, зорығудан сақтана білу керек. Жеңіл зақымдарға үстіртін қарамай, толық емделудің де маңызы зор. Жаттығу тәртібін ғана сақтап қоймай, тамақтану, дем алу, т.б. тәртіп ережелерін орындаудың да пайдасы аз емес. Созылмалы қабыну ошақтарын емдеп, жұқпалы аурулардан, суықтан сақтана білу керек.

Тірек-қозғалыс жүйесінің зақымдалу қаупі анаболиктік стероидтар, т.б. допингтер қолданғанда айтарлықтай өсетінін ескеру қажет.

Буынның шығып кетуі – буын сүйектерінің дағдылы қалыптан таюы. Буын шығып кеткен-

де буынның қапшығы, сіңірлері және айналасындағы жұмсақ тіндер де зақымдалады. Буынның толық немесе жартылай шығуы мүмкін.

Себептері: тура соққы, шектен тыс қимыл.

Ең жиі шығатын буындар: күрескерлерде – топша (акромион – бұғана) және иық буындары, гимнасттарда – шынтақ буыны [23].

Белгілері: Буын тұсы оқыстан қатты ауырып, адам шыққан қол-аяғын ыңғайсыз қалыпта ұстайды. Бұл қалыпты өзгерту әрекеттері ауруды күшейтеді. Буынның сырт пішіні де өзгереді, орнынан тайған сүйек шодырайып шығып кетеді, ал оның дағдылы орнында ойыс пайда болады.

Сынық деп сыртқы әсердің салдарынан сүйек бүтіндігінің бұзылуын айтады. Сүйек сынған кезде, оның төңірегіндегі бұлшық еттер, бұлшық ет қабықтары (фасция), қан тамырлары мен жүйке талшықтары да зақымдалады. Сынық ауыр жарақаттар тобына жатады.

Сынықтың түрлері: толық және жартылай (жарылу) сынық, ашық (терінің зақымдалуы), сынған сүйек бөліктерінің қозғалып кетуі немесе қозғалмауы. Егер сынған бөліктер бір-біріне кіріп кетсе, оны шегеленген сынық дейді. Сынықтардың көлденең, қиғаш, спираль немесе винт тәрізді, жарқыншақты, жаншылған болуы мүмкін. Оның түрлері сыртқы соққының ерекшеліктеріне байланысты.

Сыну себептері: соққы, құлау, соғылу, жаншылу, бұралу (мысалы, слаломда, граната лақтыруда), бүгілу, сүйектің бұлшық еттен жұлынып алынуы (гимнастикада кездесетін мықын сүйегі қырының жұлынуы).

Белгілері: Көбінесе зақымдалған адам сүйегінің сынғанын өзі сезеді: сүйек сырт етіп, қатты ауырып кетеді. Қимыл жасау әрекеттері ауыруын одан сайын күшейтеді. Сырттай қарағанда сынған аяқ-қолдың пішіні, ұзындығы өзгеріп (бір-бірінен қысқа болып), ісініп кетеді. Сүйек қозғалмайтын жерден қозғалып, қозғалған кезде сықырлайды (крепитация). Жабық сынықты тек рентген арқылы анықтауға болады, ал ашық сынықта сүйек бөліктері жарадан көрініп жатады [24].

Спорттық жарақаттар ішіндегі буынның зақымдалуына байланысты туындауы өте жиі кездесетін жарақаттар қатарына жатады. Оларды жүйелей қарастыратын болсақ төрт түрге бөлеміз.

Орта деңгейдегі соғылған буын жарақаттары. Көп жағдайда спортшылар соғып алу, көгеру секілді терінің механикалық жарақаттарына аса мән бере бермейді. Бірақта осы аталған

механикалық соққылар нәтижесінде ұсақ қантамырлар жарылуы, терінің қабаттарының зақымдалуы, буын байламдарының үзілуіне алып келіп, үлкен спорттан қол үзуге тура келетін жайттар да кездесіп жатады. Мысалы алатын болсақ, егер спортшыда тізе буынының жарақаты болатын болса, ауырсынулар мерзімі ұзаққа созылғанымен қоймай, буын қапшығындағы сұйықтық қысымының өзгеруі нәтижесінде сықыр секілді дыбыс естіледі. Бұл жарақаттар өз кезегінде спортшының жүруінің қиындауымен қатар отырған кезде тізе буынының бүгілуі де қиынға соғады.

Буынның шығуы немесе буын қалтасының жарақаттары. Буынның орнынан қозғалуы жарақаттары көп жағдайда буын қуысының, буын қапшығындағы сұйықтықтар қысымының өзгеруімен қатар, буын байламдарының жырттылуына алып келетін қайтымсыз процестерге дейін жеткізеді. Мұндай жарақаттардан соң буын жанындағы бұлшықеттердің гемартрозына алып кеп соғады [25].

Буын байламдарының созылуы. Мұндай жарақаттар ұлпалар құрылымының зақымдалуынан туындайды. Нәтижесінде буын байламдарының жырттылуы болып, ауырсыну сезімдерімен қатар қан кетулер мен көгеру қатар жүреді.

Тірек-қимыл аппаратының жарақаттарының кездесуінің себептерінің бірі жаттығу үдерістерінің ұзақ үзілістеріне де байланысты. Жаттығу мен шынығу апталықтарының алшақтап кетуі ағзаның жұмысқа қабілеттілігін төмендеті отырып, спортшының дағдылы жаттығуларды жасауының мүмкіндіктерінің төмендеуіне де алып келеді [26,27].

Спортшылар ағзасындағы тірек-қимыл аппаратының жарақаттарын клиникалық тұрғыдан бағалау барысында негізгі екі факторды ескеру керек болып табылады.

Олардың бірі ауырсынулар сипаты болса, екіншісі жамбас белдеуі мен аяқтың еркін қозғалатын бөлігі мен зақымдалған буынның функционалды мүмкіндігі болып табылады.

Аталған мәселелерді шешу барысында спортшылардағы тізе-буын жарақаттарының клиникалық-функционалдық статусын объективті түрде бағалау үшін клиникалық, биомеханикалық және электромиографиялық әдістер қолданылады.

Жұмыстың мақсаты. Футболшы спортшылардың тізе буындары жарақаттарында емдік дене жаттығулары, массаж және гидрокинезиотерапия әсерлерінің негізінде жүргізілетін реабилитацияның тиімділігін арттыру.

Жұмыстың міндеттері.

Тізе буынының жарақаттары кезіндегі қолданылатын емдік дене жаттығулары, массаж тәсілдерінің тиімділігіне қатысты ғылыми-әдістемелік әдебиеттерге талдама жасау;

Футболшы-спортшылардағы ота жасалынған тізе буын патологиясынан кейін кешенді реабилитациялық үдерістің динамикалық көрсеткіштерін зерттеу.

Зерттеу әдістері. Аталған мәселелерді шешу барысында зерттеу жұмыстарында төмендегідей әдістер қолданылды.

– педагогикалық (әдебиет көздерін талдама жасау, педагогикалық тәжірибе, педагогикалық бақылау);

– медико-педагогикалық (гониометрия; санның симметриялық өлшемдеріне антропометрлік өлшемдер алу, санның бұлшықеттерін динамометрлік зерттеулер және жұмысқа қабілеттілікті бағалау тест жұмыстары);

– математика статистикалық әдістер арқылы нәтижені өңдеу.

Зерттеу нәтижелері. Жұмысты орындау барысында жүргізілген зерттеу әдістерінде спортшылардағы буын жарақаттары, оның ішінде футболшылардағы тізе буынының зақымдалуына қатысты әдебиеттер мен ғылыми материалдарға шолу жасалынды. Бұл жұмыстар зерттеулер барысында мақсат пен міндеттер қоюға көмектесті. Ал педагогикалық тәжірибелер барысында мәселені жан-жақты қарастыруға, денелік көрсеткіштер динамикасы мен спортшының психосоматикалық және әлеуметтік денсаулығы туралы, сонымен қатар спортшының дене жаттығуларын қайтадан бастауына қай уақыт немесе ағзаның дайындығының кезеңдерін анықтауға мүмкіндік береді.

Буынның қозғалғыштығын арнайы бұрыштық градустық жағдайда өлшеу арнайы құрал-гониометр көмегімен жүргізілді (1-сурет).



1-сурет – Тізе буынының гониометриясы

Педагогикалық бақылаудың бұл тәсілі реабилитациялық үдеріс барысында негізгі рөл атқарады. Зерттеудің стандартты тәсілдерін қолдана отырып зерттеу жұмыстарымызды жүргізу барысында тізе буынының созылғыштығын немесе қозғалғыштығын анықтау барысында стандартты гониометр мен антропометрлік өлшемдер алынып отырды. Зерттеу жұмыстарының қателігі 2-3° арасында алынды.

Жұмыстың нәтижелілігіне жету мақсатында зерттеу әдістері бірнеше рет қайта орындалып, нәтиже нақтылығы назарда болды. Гониометрия тәсілі – буынның бүгілу жазылуын (біздің жағдайда тізе буыны) анықтауға мүмкіндік беретін өлшем болып табылады.

Санның бұлшықеттерінің гипертрофиясы, ісіктің деңгейлері, жұмсақ ұлпалардың инфильтрациясы барлығы бақылауда болды. Тізе буынының зақымдалуынан бұлшықеттер гипертрофиясын бақылау мақсатында сантиметрлік лента көмегімен орындалды. Өлшемдер қателік кетпес үшін, екі-үш қайтара орындалып, екі санның көлемімен салыстыру арқылы гипертрофия мөлшері анықталып отырды.

Жалпы буын жарақаттарының қай-қайсысының болмасын негізгі көрсеткіштерінің бірі болып буынның қозғалғыштық деңгейі болып табылады. Оперативті емделгеннен кейінгі жағдайда 3 аптаға дейін спортшылар брейспен жүретіндіктен және осы уақыттар аралығында

тізе буынының байламдарының қалыптасуы жүретіндіктен белгілі бір кезеңге дейін буынды бүгуге рұқсат етілмейді.

Буынның қозғалғыштығы қалпына келтіру 3 айдан кейін ғана 90°-қа бүгуден басталады.

Зерттеу жұмыстарымызда бақылағанымыздай тәжірибелік топтағы спортшыларда 2,5-3 аптадан соң тізені бүгу жаттығулары 90°-қа бүгуге дейін жетістіктерге жетті.

Төмендегі 1-кесте мен 1-суретте көрсетілген нәтижелер тәжірибелік және бақылау тобындағы спортшылардың реабилитациялық жаттығулардан кейінгі нәтижелері көрсетеді.

Ал буынның қозғалғыштығын қалпына келтіру жаттығуларын 3 аптадан кейін бастайды. Буынның қозғалғыштығын қалпына келтіру жаттығуларын бастау кезінде жарақаттың

орнында ісіктің белгілерінің болмауы, ауырсыну дәрежесінің қалыптылығы ескерілуі керек. Өйткені, жаттығудың тиімділігін буындардың қозғалғыштығының тезірек қалпына келуімен де салыстырмалы түрде айтуға болады. Сондықтан да спортшыға жарақаттың ауырлығы мен реабилитациялық жаттығулардың біртіндеп және ұзақ жүргізілетіндігін буынның күрделі немесе жай буын екенін анатомиялық құрылымына қарай сипаттама бере отырып түсіндіру де сырқаттың қалпына келуіне моральдық тұрғыдан әсер ететіні рас.

Сонымен бірге сырқаттың дәрежесі, жүргізілетін ем-шаралардың кезеңдері және жаттығулардың әсерінің клиникалық көрсеткіштермен сәйкес келуі келесі жаттығу немесе емдік шараларға өтуге өз тиімділігін береді.

1-кесте – Тәжірибелік әдістер әсерімен спортшылардағы ота жасалынған тізе буынының гониометриялық көрсеткіштерінің өзгерісі

Тізе буынын бүгуге рұқсат етілген кезеңі (отадан соң 3 апта өткенде)	Ота жасалынған тізе буынының бүгілгіштігінің көрсеткіштері (градуспен)		t	p
	Эксперименталды топ (n=6)	Бақылау топ (n=6)		
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
2-3-ші күн	22,9 ± 2,4	17,9 ± 2,6	5,05	< 0,05
6-7-ші күн	38,1 ± 2,6	24,7 ± 2,1	7,31	< 0,01
10-12-ші күн	59,4 ± 1,8	43,4 ± 1,4	10,21	< 0,01
14-ші күн	84,1 ± 4,6	61,6 ± 1,8	10,61	< 0,01
20-21-ші күн	90,6 ± 1,4	72,8 ± 1,6	6,33	< 0,01
28-30-шы күн	90° бүгілген кезеңнен бастап негізгі міндеттердің біріне санның бұлшықеттеріне әсер ететін жаттығулар ұсыну	81,9 ± 0,6	9,11	< 0,01

Тәжірибелік топтағы футболшы спортшылардың тізе буынының бүгілуінің корреляциялық талдамасының динамикалық көрсеткіштері нәтижелері реабилитациялық бағдарламалардың тиімділігін көрсетеді. Буынның бүгілу және жазылу деңгейлерінің нәтижелеріне орай жылдам қалпына келу деңгейлері санның төртбасты бұлшықеттері мен балтыр бұлшықеттеріне арналған жаттығуларды жасауға оң нәтиже бере бастайды.

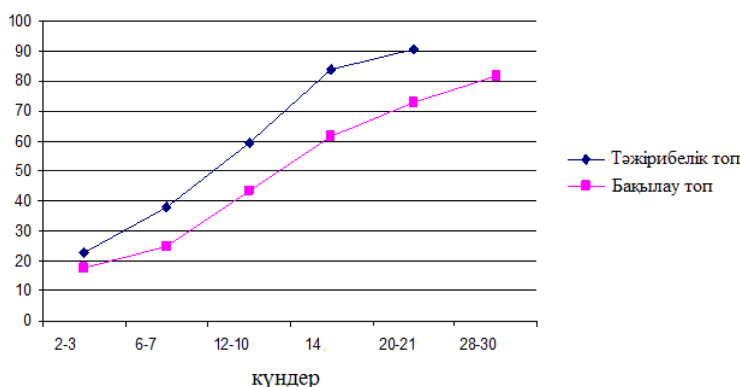
Жарақат алу сипатына орай жекелей сипаттамалар беретін болсақ, көп жағдайда тізе

жарақаттары, балтыр сүйектерінің ашық және жабық сынықтары, сирек те болса сан сүйектері, яғни ортан жілік сүйегінің сынығы көптеп кездеседі.

Жарақат алуға өте қауіпті кезең спортшы футболшылар үшін 18-19 жас деп алынған. Жылына 1000 футболшының 492-сі алған жарақаттар сипаты жағынан тізе тобығы, үлкен және кіші жіліншік сүйектерінің жарақаты мен буын байламдарының жарақаттары зақымдалуымен сипатталады екен. Айта кететін бір жайт, бұл жас кезеңдеріндегі спортшылар да

дене жүктемелеріне бейімділігінің төмендігімен қатар, эмоционалдылық басым, қарапайым ойын

тәртібі мен ережелерін елемей т.б. жайттарға байланысты болады.



2-сурет – Кешенді реабилитациялық әдістер негізінде спортшылардағы тізе буынының гониометриялық көрсеткіштердің динамикасы

Зерттеу жұмыстарымыздың бір бөлігінің қорытынды нәтижелеріне сүйенсек:

Тізе буынының гониометриялық көрсеткіштеріне кешенді реабилитация әдістерінің әсерін зерттеу барысында жүргізілген зерттеулерде отандық және шет елдік әдебиеттерге шолу жасай отырып, футболшы спортшылардағы тізе буынының жарақаттарының алдын алу

мен зақымдалулар кезіндегі қолданылатын емдік дене жаттығуларымен заманауи әдістерге шолу жасалынды. Зерттеулер барысында негізгі реабилитациялық негіз кинезиотерапияда жатыр.

Гониометриялық зерттеулер барысындағы көрсеткіштер негізінде ($t = 6,33$, $P < 0,01$) буындар қозғалғыштығының артқанын көруге болады.

Әдебиеттер

- 1 Энциклопедический словарь медицинских терминов / Под ред. В.И. Покровского. – М.: Медицина, 2001. – 1659 с.
- 2 Энциклопедический словарь медицинских терминов / Под ред. Б.В. Петровского, в 3-х томах. – М.: Советская энциклопедия, 1984. – 1937 с.
- 3 Валеев Н.М. Основные причины и механизмы травматических повреждений у футболистов // Теория и практика футбола. – 2000. – № 3. – С. 16-20.
- 4 Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / Под ред. П.А. Ренстрема. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 470 с.
- 5 Миронов С.П., Бурмакова Г.М. Повреждения коленного сустава при занятиях спортом. – М.: Лесар-Арт, 2000. – 192 с.
- 6 Уилмор Дж.Х., Костил Д.Л. Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 503 с.
- 7 Медведев М.А. Принципы восстановительного лечения спортсменов после травм ОДА. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 26 с.
- 8 Лечебная физическая культура: учебное пособие / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: «ГЭОТАР Медиа», 2006. – 405 с.
- 9 Частная патология / Под ред. С.Н. Попова. – М.: Академия, 2004. – С. 90-124.
- 10 Анатомия человека: учебное пособие для ВУЗов. – 7-е издание / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой. – М.: Олимпия, 2008. – 624 с.
- 11 Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. В.А. Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
- 12 Асташенко О.И. Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях. – СПб.: Вектор, 2009. – 306 с.
- 13 Шатанави М.М. Физическая реабилитация спортсменов после травм коленного сустава: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1996. – 25 с.
- 14 Козьякин В.И., Сак Н.Н. Основы реабилитации двигательных нарушений. – Трускавец: Українські технології, 2007. – 191 с.
- 15 Андасова Ж.М. Спортивная медицина: учебное пособие. – Алматы, 2009. – 81 с.
- 16 Марков Л.Н. Физическая реабилитация при травмах ОДА у спортсменов: учебное пособие. – 2 изд. – М.: Фис, 1997. – 118 с.
- 17 Петерсон Л. Травмы в спорте / Л. Петерсон, М.П. Ренстрем. – М.: Фис, 1991. – С. 27-30.
- 18 Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. ВУЗов / Под ред. В.С. Кузнецова. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: «Академия», 2003. – 154 с.

- 19 Кривошапко Г.М. Ранняя послеоперационная реабилитация больных с внутрисуставными повреждениями коленного сустава: автореф. дис.... канд. мед. наук. – Курган, 2005. – 25 с.
- 20 Руководство по клинической физиологии движений / Под ред. Л.Л. Шика. – Л.: Медицина, 2000. – 375 с.
- 21 Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
- 22 Бадбуркина Е.П. Теоретические предпосылки к артроскопическим вмешательствам на менисках // 4-й конгресс российского артроскопического общества (РАО). – М., 2001. – С. 3-8.
- 23 Тиرونенко Р.А. Возникновение и лечение травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 229 с.
- 24 Пивоваров Б.В. Причины травм и их профилактика у футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 9. – С. 33-34.
- 25 Авакумов Д.Н. Методика физической реабилитации спортсменов после оперативного лечения травматических повреждений связок и менисков коленного сустава: метод. рекомендации. – М.: Академия, 2005. – 78 с.
- 26 Валеев Н.М. Проблема реабилитации спортивной работоспособности футболистов после травматических повреждений // Теория и практика футбола. – 2002. – №1 (13). – С. 23-28.
- 27 Неверкович А.С., Лисицын М.П., Явлинский О.Н. Предупреждение травмирования стопы и голени в традиционных зимних видах спорта// Журнал Медицина и спорт. – М., 2005. – С. 27-29.

FTAMP 77.05.05

Сарсенбаева У.Б., Улукбекова А.О., Сатыбалдина А.Е., Ешпанова Г.Т.

Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан

ОМЫРТҚАНЫҢ БЕЛ ОСТЕОХОНДРОЗЫ КЕЗІНДЕГІ КЕШЕНДІ ФИЗИКАЛЫҚ ОҢАЛТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида Ермековна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы

Омыртқаның бел остеохондрозы кезіндегі кешенді физикалық оңалту әдістемесі

Аңдатпа. Мақалада массаждың және ЕДШ, тренажерларда жаттығулар әсерінен бел остеохондрозында омыртқаның қызметтік жағдайын зерттеу кезіндегі нәтижелері талқыланды. Омыртқаның остеохондрозы кезінде бел бөлігінің морфофункционалды өзгерістерін патогенетикалық түзетуде емдік дене шынықтыру және массаж әдістемесін үйлесімді пайдалану тиімділігі айқын көрсетілген. Бел қимыл қозғалысына тереңдете орындалған емдік дене шынықтыру және массаж әсерінен ауырсыну сезімі төмендеген. Қолданылған мөлшерлі жаттығу (гимнастикалық жаттығуларда және тренажермен қолданылған жаттығулар) терапиялық массаж әдістерін дұрыс таңдау арқылы жасалынған массаж түрлері өз нәтижелерін көрсетті, сонымен бірге қолданылған мөлшерлі жаттығулар адам ағзасындағы жүрек-қан тамырлар жүйесі, тыныс алу жүйелерінің қызметі әлдеқайда жақсартты. Бел омыртқасы остеохондрозымен ауыратын науқастарда осы әдістерді қолдану әсерінен омыртқа бағанасы динамикалық морфофункциясы және физикалық қимыл-қозғалысты арттырды.

Түйін сөздер: бел остеохондрозы, емдік дене шынықтыру, массаж, артериялық қан қысымы, жүрек соғу жиілігі.

Sarsenbayeva Ulan Bazarbaevna, Ulukbekova Aigul Oryngalievna, Satybalдина Aida Ermekovna, Yeshpanova Gauhar Temirhankizi

Complex method of rehabilitation for lumbar osteochondrosis

Abstract. The article discusses the results of massage and physical therapy sessions, simulators when studying the state of the spine in osteochondrosis of the spine. In osteochondrosis of the spine, the effectiveness of the method of therapeutic physical education and massage for pathogenetic correction of morphofunction changes in the lumbar region is clearly shown. Lumbar movement is reduced, thanks to physical therapy and deep massage. The quantitative exercises used (gymnastic exercises and exercises used on the simulator) showed their results on the correct choice of therapeutic massage methods, as well as the applied quantitative exercises significantly improved the function of the cardiovascular system and the respiratory system in the human body. In patients with osteochondrosis of the lumbar spine, the dynamic morphofunction of the spine and physical mobility were increased under the influence of these methods.

Key words: waist osteochondrosis, physical therapy, massage, blood pressure, heart rate.

Сарсенбаева Улан Базарбаевна, Улукбекова Айгуль Орынғалиевна, Сатыбалдина Аида Ермековна, Ешпанова Гаухар Темірханқызы

Комплексная методика физической реабилитации при остеохондрозе поясничного отдела

Аннотация. В статье обсуждаются результаты исследования функционального состояния позвоночника при остеохондрозе поясничного отдела под влиянием физических нагрузок, различных видов лечебного массажа. Выявлены особенности изменения интенсивности болевого синдрома под влиянием разработанной методики, заключающейся в его исчезновении или в ряде случаев – в значительном снижении. Установлено, что дозированная нагрузка (гимнастические упражнения и упражнения на тренажерах), правильный подбор приемов лечебного массажа наиболее эффективных биологически активных точек, а также адекватных упражнений на тренажерах значительно улучшают функции сердечно-сосудистой системы, показатели внешнего дыхания. Положительная динамика морфофункциональных показателей позвоночника и физической работоспособности позволила выделить данную методику комплексной реабилитации как наиболее оптимальную для коррекции функциональных нарушений позвоночника у пациентов с поясничным остеохондрозом.

Ключевые слова: поясничный остеохондроз, лечебная физическая культура, массаж, артериальное давление, частота сердечных сокращений.

Кіріспе. Соңғы кездері остеохондроз ауруы кеңінен таралып келеді. Жалпы статистика бойынша омыртқа ауруымен жер шарындағы адамдардың жартысынан көбі ауыратындығы анықталып отыр. Остеохондроз тек орта жастағыларда емес барлық жас арасында кездесетін ауру [1, 2, 3]. Біздің жүргізген талдауларымыз бойынша ауруды «жаңарту» тенденциясы науқастардың: 16-25 жас аралығында – 24%, 26-55 жас аралығында – 36%, 55 жастан жоғарылар – 40% құрады. Остеохондроз – омыртқа жотасы мен оны қаптап тұратын барлық тіндердің дегенеративті-дистрофиялық ауруы. Дистрофиялық үрдіс – коректенудің бұзылуы, ал дегенерация – тіндердің құрамы мен қасиеттерінің өзгеріске ұшырауы.

Остеохондрозды емдеу және алдын алу үшін ұсынылған әдістемелердің көп болуына қарамастан, олардың тиімділігі жеткіліксіз. Кейбір әдістемелер нақтылауды және жетілдіруді қажет етеді, басқа әдістемелердің тиімділігі аз [4, 5].

Зерттеудің мақсаты: омыртқаның бел бөлігінің остеохондрозы бар емделушілерде аурудың клиникалық көріністерін жоюға бағытталған ЕДШ кешенді әдістемесін жетілдіру.

Зерттеудің әдістері: антропометриялық өлшеу әдісі, математикалық статистика әдістері мен педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Біз зерттеу үшін 35-45 жастағы бел омыртқасы остеохондрозымен ауыратын 60 науқасты іріктеп алдық. Барлық науқастар 20 адамнан 3 топқа бөлінді, оның ішінде 10 ер және 10 әйел. Тәжірибелік топта 40 адам (1 және 2), бірі (ТТ-1), біз әзірлеген тренажерларда физикалық жаттығулар мен жаттығулардың кешенін пайдаланса, екінші топ (ТТ-2) – осы ЕДШ кешенін, классикалық емдік және нүктелі массажбен ұштастыра отырып пайдаланды. 20 адам бақылау тобын (БТ тобы) құрады, онда емделушілер дәстүрлі физиотерапиялық емшараларды алды, алайда бұл топта ЕДШ мен

массаж сеанстары өткізілген жоқ. Остеохондрозбен ауыратын науқастарды физикалық оңалтудың белсенді әдісін әзірлеу үшін, массажбен бірге аурудың пайда болуы мен дамуының патогенетикалық себептері, сондай-ақ көптеген бақылау және зерттеудің объективті әдістері негіз болды. Емдік дене шынықтыру сабақтарының бағдарламасын құрастырған кезде біздің бірінші және негізгі міндетіміз оңтайлы жүктемені анықтау болды, ол жеткілікті жаттығу әсерін қамтамасыз етеді, сонымен қатар пациенттің өзін-өзі сезінуіне және оның ағзасына жалпы қолайлы әсерін қамтамасыз етеді.

Зерттеу барысында біз зерттелетін контингенттің жүрек соғу жиілігін (ЖСЖ) функционалдық жағдайын және емдік дене шынықтырумен айналысу барысындағы жүктемеге реакциясын зерттедік. Тәжірибеге қатысқан барлық сыналушылардың жүрек соғу жиілігін бірнеше рет анықтау (тәжірибе барысында күн сайын жүргізілетін) біз алған деректердің шынайылығының кепілі болып табылады. Пульс сабаққа дейін және ол аяқталғаннан кейін өлшенді.

Жүргізілген зерттеу нәтижесінде біз тәжірибелік топтарда бірінші сабақ өткізгеннен кейін пульстің ауытқуы бірдей екенін анықтадық:

– 80% (ЭГ-1) және (ЭГ-2) минутына 40-45 соккының жиілеуі байқалды;

– екі топта сыналушылардың 20%-ы минутына 50-55 соккы болды.

Зерттеу нәтижелері (1-кесте) он екінші сабақты өткізгеннен кейін емдік дене шынықтыру сабақтарының (ТТ-1) және массаж сеанстарының (ТТ-2) әсерімен бақылау топтарында нақты айырмашылықтың ($P < 0,05$) төмендеуі (тиісінше 132,6 с/мин 120,7 с/мин дейін және 133,1 с/мин 119,4 с/мин дейін) анықталғанын атап өтуге мүмкіндік береді, бұл шұғылданушылар организмінің жаттығуының алғашқы көріністері мен жүктеменің барабарлығын көрсетеді.

1-кесте – Остеохондрозбен ауыратын науқастарға емдік дене шынықтыру және массаж сабақтарының әсері

Топ	Орташа ($\bar{X} \pm m$) ЖСЖ көрсеткіші (с/мин)		
	Бірінші сабақ	Жиырмамыншы сабақ	Соңғы сабақ
ТТ-1 (n=20)	132,6±9,03	120,7±8,07	116,2±8,01
P		<0,05	<0,01
ТТ-2 (n=20)	133,1±9,07	119,4±8,03	115,3±7,06
P		<0,05	<0,01
БТ (n=20)	132,8±9,04	133,5±9,08	132,7±9,03
P		>0,05	>0,05

Біздің ойымызша, бірінші және екінші тәжірибелік топтарда ЖСЖ-нің ең үлкен өзгерістері соңғы сабақты өткізу кезінде байқалды. Бұл жерде алынған нәтижелер екінші топта да жағымды және сенімді динамиканы дәлелдейді, онда емделушілер ЕДШ жаттығуларынан басқа массаж сеанстарын алды. Мысалы, жүрек соғу жиілігі ТТ-1-де 132,6 с/мин 116,2 с/мин дейін, ТТ – 2-де 132,1 с/мин 115,3 с/мин дейін ($P < 0,01$) нақты төмендеді. Шамасы, физикалық жүктемеге және ағзаның тиісті қайта құрылуына сыналушылардың бейімделуіне қарай омыртқа остеохондрозы бар емделушілердің абсолюттік көпшілігі алынатын жүктемені жеңіл орындады. Сонымен қатар, мұндай жағымды динамика біз әзірлеген әдістемемен айналысатын науқастарда жүрек-тамыр жүйесінің функционалдық мүмкіндіктерінің артуының айғағы болып табылады. Бұл ретте, бақылау тобында ЕДШ айналыспаған және массаж сеанстарын алмаған пациенттер

жоқ, ЖСЖ динамикасында анық айырмашылық жоқ ($P > 0,05$).

Жүргізілген тәжірибелік зерттеу барысында ЕДШ және массаж сабақтарының әсерінен артериялық қысым сияқты көрсеткіште де дұрыс емес өзгерістер болғаны анықталды.

Зерттеу барысындағы артериялық қысымның көрсеткіштері 2-кестеде көрсетілген. Бірінші сабақты өткізгеннен кейін бірінші тәжірибелік топ науқастарының 75%-да артериялық қысымның шамалы өсуі байқалды, 20%-да ол өзгеріссіз қалды және 5%-да қысымның біршама төмендеуі болды. Екінші тәжірибелік топта ұқсас өзгерістер болды: тиісінше 70%, 20% және 10%. Мұндай үрдіс ($P > 0,05$ дұрыс емес өзгерістер) бүкіл зерттеу барысында сақталды. Сабақтарда АҚ өлшеу жүктемені бағалау үшін жүргізілгенін атап өту қажет, өйткені жүктемеден кейін АҚ едәуір ұлғаюы мүмкін.

2-кесте – Остеохондроз ауыруымен ауыратын науқастарда ЕДШ және массаждың АҚ-ға әсері

Топ	Орташа ($\bar{X} \pm m$) САК/ДАК көрсеткіштері (мм с.б.)		
	Бірінші сабақ	Жиырмамыншы сабақ	Соңғы сабақ
ТТ-1 (n=20)	117,2±6,72/73,5±3,55	116,9±6,11/72,9±5,49	116,4±6,12/72,3±5,42
P		>0,05	>0,05
ТТ-2 (n=20)	118,1±7,30/74,0±3,79	117,8±7,15/73,9±3,85	117,4±7,03/ 73,3±3,71
P		>0,05	>0,05
БТ (n=20)	117,9±6,80/74,0±3,79	117,7±7,05/ 73,9±3,85	117,4±7,03/ 73,3±3,71
P		>0,05	>0,05

Зерттеу барысында біз, сондай-ақ тәжірибелік әдістеменің әсерінен ауырсыну синдромының динамикасын зерттедік. Барлық топтарда он балдық шкала бойынша ауырсыну синдро-

мын субъективті бағалау жүргізілді. Зерттелетін контингенттің субъективті жағдайы негізінде ауырсыну синдромын бағалау деректері 3-кестеде көрсетілген.

3-кесте – Остеохондрозбен ауыратын науқастардағы ЕДШ және массаж әсерінен ауырсыну синдромының динамикасы

Топ	Тәжірибеге дейін						Тәжірибеден кейін						
	Әлсіз ауырсыну (ұпайлар)			Орташа ауырсыну (ұпайлар)			Ауырсыну жоқ	Әлсіз ауырсыну (ұпайлар)			Орташа ауырсыну (ұпайлар)		
	2	3	4	5	6	7		2	3	4	5	6	7
ТТ-1 (n=20)				10	7	3	17	1	1	1			
ТТ-2 (n=20)				10	6	4	19	1					
БТ (n=20)				9	7	4			4	3	7	4	2

Зерттеудің басында сауалнама нәтижелері зерттелетін контингенттің 100% орташа қарқындылықтағы ауырсынуын анықтауға мүмкіндік берді және де барлық үш топта бірдей қарқындылықты анықтауға мүмкіндік берді.

Емдік дене шынықтыру және массаж курсы аясында науқастар көңіл-күйінің айқын жақсарғанын атап өтті. Осылайша, әзірленген әдістеменің әсерімен бірінші ТТ-да ауырсыну синдромы 17 сыналудың жоғалды, бұл аталған топтағы науқастардың жалпы санының 85%-ын және тек үш науқаста, яғни 15% жағдайда әлсіз ауырсыну сезімі қалды.

Осындай мәліметтер, екінші тәжірибелік топта да алынды, онда классикалық және нүктелі массаж сеанстары қосымша пайдаланылды. Бұл жерде 19 сыналудың ауыруы толығымен жоғалды (бұл ТТ-2 науқастарының жалпы санының 95%-ын құрайды), ал әлсіз ауырсыну тек бір науқаста қалды (яғни 5% жағдайда), бұл массаждың сыналудың ауырсыну синдромының пайда болуына оң әсерін көрсетеді.

Сонымен қатар, біз тек физиотерапиялық процедуралар қолданылған бақылау тобында осындай үрдіс байқалмады. Оның үстіне, ауырсыну синдромының жоғалуы бірде-бір науқаста байқалған жоқ және тек 7 науқаста ғана (35%) ауырсыну қарқындылығы орташадан әлсізге дейін азайды. Қалған 13 тексерілген науқастарда (65%) ол бұрынғы деңгейде қалды.

Тәжірибе жүргізгенге дейін және оны аяқтағаннан кейін ауырсыну көріністері арасында-

ғы корреляциялық тәуелділікті талдау эксперименталдық топтарда тиісінше 0,916 және 0,927 ($P < 0,05$) корреляцияның жоғары коэффициентін көрсетті. Ауырсыну синдромының жоғалуын және оның азаюының бірқатар жағдайларында эксперимент топтары емделушілерінде, біздің ойымызша, төмендегілерді түсіндіруге болады.

Изотониялық және изометриялық жаттығулар бұлшықет кернеуін талап етеді және жаңа миофибриллді синтездеуді ынталандырады, демек, бұлшықет көлемі орташа ұлғайған кезде әрбір талшықтың күшін барынша арттырады. Дене жаттығулары бұлшықеттердің нығаюына және қан мен лимфа айналымының жақсаруына ғана емес, сонымен қатар омыртқа – қозғалыс сегментіндегі физиологиялық тепе-теңдікті қалпына келтіруге бағытталған компенсаторлық бейімдеу механизмдерін әзірлеуге де ықпал етеді. Сонымен қатар, массаж процедураларын қолдану қабынуы бар жерлерде қан мен лимфа айналымын одан да қарқынды күшейтеді. Осы ауру ошақтарынан қанның жалпы тогына қалыпты қанға жат ақуыз заттарды жуады.

Зерттеудің келесі кезеңі омыртқаның функционалдық жағдайын зерттеу болды. Кешенді оңалту іс-шараларынан кейін ЕДШ және массаж құралдарымен омыртқаның функционалдық жағдайын бағалау үшін «күй» жағдайынан алға қарай көлбеу шамасы бойынша икемділік көрсеткішін өлшеу жүргізілді. Функционалдық сынаманың деректері 4-кестеде келтірілген.

4-кесте – Кешенді оңалту аясында омыртқаның қозғалу көрсеткіштері

Топ	Өзгеріссіз		Жақсаруы (сантиметр)						Нақты айырмашылық
	0		1-4		5-8		9-10		
	N	%	n	%	n	%	n	%	
ТТ-1 (n=20)	2	10	11	55	6	30	1	5	<0,05
ТТ-2 (n=20)	1	5	10	50	7	35	2	10	<0,05
БТ (n=20)	17	85	3	15	-	-	-	-	

Кестеден көрініп тұрғандай, біз әзірлеген және енгізген әдістеменің әсер ету нәтижесінде екі тәжірибелік топ емделушілерінде оң

өзгерістер байқалады. Осылайша, ТТ-1-де алға еңіс шамасына мынадай өзгерістер болды: 10% жағдайда ол өзгеріссіз қалды, яғни екі

емделушіде; алға еніс тереңдігінің 1-4 сантиметрге артуы 11 сыналудың байқалды (ТТ-1 жалпы санының 55%), еніс тереңдігінің 5-8 сантиметрге артуы 6 сыналудың тексерілгенде байқалды, бұл ТТ-1 жалпы санының 30%-ын құрады, 5%-да (бір сыналуды) еніс 9-10 сантиметрге ұлғайғаны байқалады. Бұл көрсеткіштің одан да қолайлы динамикасы ТТ-2-де анықталған, онда классикалық емдік және нүктелік массаж қосымша қолданылған. Мұнда өзгеріссіз қалған көлбеу шамасы 5%-да байқалды, яғни тек бір сыналудың ғана, көлбеу тереңдігінің 4 сантиметрге артуы 10 адамда (50% жағдайда) байқалды, сыналудың 35%-да көлбеу тереңдігінің 5-8 сантиметрін және екі сыналудың бұл көрсеткіш 10 сантиметрге (5%) жетті.

Қорытынды. 1. Емдік дене шынықтыру, классикалық және нүктелі массаж әдістері

омыртқаның бел бөлігі остеохондрозы бар науқастардың маңызды морфофункционалдық көрсеткішін қамтитын деңгейін арттырумен байланысты. Дайындалған әдістеменің әсерінен тыныштық күйдегі жүрек соғу жиілігі айтарлықтай сиреуі және жүктеме кезінде артериялық қан қысымының едәуір ұлғайғандығы, тыныштық күйде азайғандығы байқалды.

2. ТТ-1, ТТ-2 және БТ науқастардың омыртқасының функционалдық қабілетінің өсуін салыстырмалы талдауда ТТ-2 айналысатындардың зерттелген көрсеткіштерінің көбі маңызды өзгерістер көрсетті. Осылайша, латерофлексия ұлғаюы 3 см-ден 10 см-ге дейін 95%-да анықталды, ал тәжірибелік топтарда өзара қатынастық талдау нәтижесі (ТТ-1 және ТТ-2) тәжірибе жүргізгенге дейін және оны бітіргеннен кейінгі еңкею көлемі арасы 0,910 ($p < 0,05$) және 0,900 ($p < 0,05$) құрады.

Әдебиеттер

- 1 Эпифанов В.А., Ролик И.С. Остеохондрозы позвоночника: руководство для врачей. – М.: Академический печатный дом, 2010. – 344 с.
- 2 Улукбекова А.О., Ерданова Г.С. ЛФК при заболеваниях внутренних органов: учебник для студентов высших учебных заведений. – Алматы: ИП «ОНОН», 2017. – 234 с.
- 3 Авсиевич В.Н., Федоров А.И., Плахута Г.А. Физические упражнения как основа профилактики остеопороза // Современные вопросы биомедицины. – 2019. – Т3(4). – С. 14-36.
- 4 Попадюха Ю.А. Укрепление поясничного отдела позвоночника с помощью нестабильных сфер-тренажеров. / Ю. Попадюха, Сохиб Бахджат Махмуд Аль Маваждех, Л. Катюкова, А. Алёшина // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2012. – Вип. 8. – С. 101-110.
- 5 Савко Э.И., Камарчук Ю.П. Оздоровительная физическая культура при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника // Наука-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки: материалы международной научно-практической конференции. – Россия г. Орел, 2018. – № 7 (23). – С.27-47.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



МРНТИ 77.03.09

¹Ярошенко Д.В., ²Сухов М.В.

¹Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Урал ГУФК, г. Екатеринбург, Россия

²Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Россия

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ С ПОМОЩЬЮ ЭЛЕКТРОННЫХ ТАБЛИЦ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Ярошенко Данил Викторович, Сухов Михаил Васильевич

Анализ психологической подготовленности спортсменов-каратистов с помощью электронных таблиц в предсоревновательном периоде

Аннотация. Статья посвящена вопросам подготовки квалифицированных спортсменов на этапе предстартовых состояний. Получаемые с помощью оперативного тестирования на основе экспертных оценок данные позволяют анализировать психологическое и психоэмоциональное состояние спортсменов-каратистов. Эффективность управления тренировочным процессом во многом определяется наличием достаточной информации о состоянии объекта управления и характере факторов, оказывающих на него прямое и косвенное воздействие. Как правило, данные превращаются в информацию только тогда, когда они обработаны как на математическом, так и аналитическом уровнях. В свою очередь, именно правильно обработанная информация необходима для принятия эффективных управленческих решений. В качестве программной реализации разработан программный пакет, позволяющий систематизировать, обрабатывать и анализировать информацию о тренировочном процессе. Определено, что повышение эффективности процесса подготовки в спорте высоких достижений возможно за счет использования компьютерных технологий.

Ключевые слова: психологическое состояние, спортсмены-каратисты, анализ.

Yaroshenko Danil Viktorovich, Sukhov Mikhail Vasilievich

Analysis of the psychological preparedness of karateka athletes using spreadsheets in the pre-competition period

Abstract. The article is devoted to the of training qualified athletes at the stage of pre-launch conditions. The data obtained with the help of operational testing based on expert evaluations allow us to analyze the psychological and psycho-emotional state of karateka athletes. The effectiveness of the management of the training process is largely determined by the availability of sufficient information about the state of the control object and the nature of the factors that directly and indirectly affect it. As a rule, data is converted into information only when it is processed at both the mathematical and analytical levels. In turn, it is correctly processed information that is necessary for making effective management decisions. As a software implementation, a software package has been developed that allows you to systematize, process and analyze information about the training process. It is determined that increasing the efficiency of the training process in sports of high achievements is possible through the use of computer technology.

Key words: psychological state, karate athletes, analysis.

Ярошенко Данил Викторович, Сухов Михаил Васильевич

Жарыстарға дейінгі кезеңде электронды кестелерді қолдана отырып, каратэ спортшыларының психологиялық дайындығын талдау

Аңдатпа. Мақала білікті спортшыларды сәре алдындағы дайындық кезеңін жоспарлауға арналған. Сараптамалық бағалауларға негізделген жедел тестілеу көмегімен алынған мәліметтер каратешылардың психологиялық және психоэмоционалды жағдайын талдауға мүмкіндік береді. Оқу процесін басқарудың тиімділігі көбінесе басқару объектісінің жағдайы және оған тікелей және жанама әсер ететін факторлардың сипаты туралы жеткілікті ақпараттың болуымен анықталады. Әдетте, деректер математикалық және аналитикалық деңгейде өңделген кезде ғана ақпаратқа айналады. Өз кезегінде, тиімді басқару шешімдерін қабылдау үшін қажет ақпараттар дұрыс өңделеді. Бағдарламалық жасақтаманы іске асыру ретінде оқу процесі туралы ақпаратты жүйелеуге, өңдеуге және талдауға мүмкіндік беретін бағдарламалық жасақтама әзірленді. Жоғары жетістіктерге жететін спорт түрлеріндегі оқу процесінің тиімділігін компьютерлік технологияны қолдану арқылы арттыруға болатындығы анықталды.

Түйін сөздер: психологиялық ахуал, каратэ спортшылары, талдау.

Введение. Вопросы применения экспериментальных методов в педагогике, психологии и физической культуры имеют четкую научную основу и не раз поднимались видными учеными, такими как А.К. Кульназаров, К.Х. Закирьянов, В.Н. Платонов и др.

Для успешной тренерской деятельности в предстартовом состоянии спортсменов-каратистов разработан программный пакет, который прост и удобен для пользования. Для эффективности желаемого результата победы на соревновании необходимо иметь данные о готовности, в том числе психоэмоционального состояния, и при необходимости вносить коррективы. Психологическая подготовка – система мероприятий по формированию у спортсменов и команд необходимых психических качеств и достижение такой устойчивости, которая позволяет одержать победу в спортивном противостоянии [1].

Наиболее важной характеристикой предстартового состояния является уровень возбуждения, который может повышать или снижать результативность показателей спортсмена-каратиста. Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой – позволяет противостоять предстартовым и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Психологический контроль за состоянием атлетов, в том числе каратистов, и позволяет обнаружить дезадаптацию задолго до стойкого снижения спортивных результатов [2].

Цель и задачи исследования. Совершенствование системы управления процессом подготовки квалифицированных спортсменов предполагает: наличие механизмов, позволяющих объективизировать разноплановую информацию, характеризующую особенности соревновательной деятельности; реакции организма на тренировочные и соревновательные нагрузки; адаптационные перестройки функций организма на различных этапах тренировочного процесса; воздействие внутренировочных факторов и др. [3]. Рассмотрение указанных аспектов в контексте получения данных о состоянии спортсмена в процессе предсоревновательных воздействий и их оперативной аналитической обработки показывает, что эти задачи могут быть успешно решены при использовании современных компьютерных технологий. Такой может стать

разработка программного пакета для автоматического расчета психологической готовности к поединку кумитэ на основе экспертных оценок в предсоревновательном цикле.

Результаты исследования и их обсуждение. В качестве программной реализации разработан шаблон табличного документа формата MS Excel, который имеет имя «Calculation of indicators.xls». В исходном состоянии шаблон не заполнен данными и состоит из нескольких рабочих листов. Для каждого спортсмена тренер может подготовить свою рабочую книгу, например, переименовав ее название, присвоив фамилию и имя спортсмена, временной период, в который проходил сбор и анализ показателей. Шаблон программного продукта разработан начиная с программной версии Microsoft Office Excel 97-2003, для того чтобы обеспечить возможность его использования, начиная с текущей версии и более поздними версиями [4].

Рабочий лист «Психологическая подготовленность» содержит информацию о показателях психологической подготовленности каратистов (рисунок 1). Уровень психологической подготовленности определялся по следующим компонентам: оценка психологического состояния, оценка эмоциональной устойчивости, в экстремальных ситуациях боя и оценка уровня проявления волевых качеств – настойчивости и смелости.

Для идентификации каждого спортсмена тренер заполняет поля «Идентификатор», «Временной период», секция «Начало исследования» отображает показатели на начало тестового временного периода, секция «Конец исследования» отображает показатели на завершение тестового временного периода.

Показатели психологической подготовленности содержат следующие наименования с процентными величинами измерения: Тест «Градусник» (сантиметры) [5], Тест «10 секунд» (разница в с), Коэффициент эмоциональной устойчивости, Коэффициент настойчивости, Коэффициент смелости и общую оценку психологической подготовленности.

Значение «Показатель» вносится тренером на начало и на завершение тестового периода. Для секции «Начало исследования» значение «%» – начальный уровень показателей подготовленности в каждой группе взят за 100%, для секции «Конец исследования» значение «%» рассчитывается автоматически, по формуле нахождения неизвестного члена пропорции, трём известным членам пропорции всегда можно

найти её неизвестный (четвёртый) член. Значение «Оценка» для каждого показателя рассчитывается индивидуально, в соответствии со шкалами, которые рассчитывались на основании выборки квалифицированных спортсменов [6], оценка выставляется автоматически для каждого показателя, в соответствии со значением «Показатель». Автоматически происходит под-

счет значения «ОБЩАЯ ОЦЕНКА» для каждой секции, при помощи стандартной функции MS Excel «=СРЗНАЧ», диапазон составляют ячейки «Оценка» для каждой секции. Поля, которые необходимы для произведения расчетов, выделены цветом, это сделано для удобства пользователя, нужно заполнять только те поля, которые помечены зеленым цветом.

Идентификатор		Баженев_Никита				
Временной период		01.12.2019 - 29.02.2020				
Показатели психологической готовности	Начало исследования			Конец исследования		
	Показатель	%	Оценка	Показатель	%	Оценка
Тест «Градусник» (сантиметры)	50,3	100	3	70,1	139,36	4
Тест «10 секунд» (разница в с)	1,9	100	5	1,2	63,16	5
Коэффициент эмоциональной устойчивости (%)	30,3	100	2	41,2	135,97	3
Коэффициент настойчивости (%)	39,1	100	2	49,1	125,58	3
Коэффициент смелости (%)	40,1	100	3	48,1	119,95	3
ОБЩАЯ ОЦЕНКА ПсихП			3			4

Рисунок 1 – Лист расчета показателей психологической готовности

Расчет каждого из выше приведенных показателей психологической готовности производится по определенным методикам, для пользователя разработан отдельный рабочий

лист «Расчет показателей псих подг». Данный лист содержит поля, которые помогут рассчитать показатели психологической готовности (рисунок 2).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВЛЕННОСТЬ							
Тест «Градусник»							
Тест самооценки физического состояния – «градусник»							
Тест «10 секунд»							
Тест «точность оценки десятисекундного отрезка времени»							
	Куэс1	Куэс2	Куэс3	Куэс4	Куэс5	Куэс6	
УЭС							
Коэффициент устойчивости к экстремальной ситуации	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
	Куэс1	Куэс2	Куэс3	Куэс4	Куэс5	Куэс6	Значение
Коэффициент эмоциональной устойчивости	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%
	и	Н	Значение				
Коэффициент настойчивости			#ДЕЛ/0!				
	с	С	Значение				
Коэффициент смелости			#ДЕЛ/0!				
	Куэб	Ки	Кс	Значение			
Общий показатель психологической готовности	0%	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!			

Рисунок 2 – Расчет показателей психологической готовности

По умолчанию некоторые ячейки могут содержать ошибки вида «#ДЕЛ/0!», это информирует пользователя о том, что показатели будут рассчитаны после того, как пользователь введет

все необходимые данные для расчета. Ошибка типа «#ЗНАЧ!» может появиться, когда пользователь ввел некорректные данные для расчета, например вместо цифр буквы, или вместо разде-

лителя числа на целую и дробную часть, вместо запятой точку или другой знак.

Эмоциональная устойчивость оценивается в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях боя. Данные для

расчета показателей берутся из протокола оценки эмоциональной устойчивости спортсменов каратэ-до в экстремальных условиях поединка и протокола оценки волевых качеств спортсменов в поединке, шаблоны которых представлены на рисунке 3.

Протокол оценки эмоциональной устойчивости спортсменов каратэ-до в экстремальных условиях поединка									
Способность адекватно реагировать в экстремальных условиях поединка	1-я минута		2-я минута		3-я минута		Весь бой		
	КС	ОР	КС	ОР	КС	ОР	КС	ОР	
1. Получение сильного удара – способен/не способен									
2. Получение предупреждения – способен/не способен									
3. Получение травмы – способен/не способен									
4. При психической атаке – способен/не способен									
5. Необъективное судейство – способен/не способен									
6. Активная реакция зрителей – способен/не способен									
Протокол оценки волевых качеств спортсменов в поединке									
Волевые качества	1-я мин		2-я мин		3-я мин		Весь бой		
	КС	ОП	КС	ОП	КС	ОП	КС	ОП	
Настойчивость – проявил / не проявил									
Смелость – проявил / не проявил									

Рисунок 3 – Расчет показателей психологической подготовленности, шаблоны протоколов

Эмоциональная устойчивость оценивается в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях боя. Если спортсмен способен адекватно реагировать на экстремальные условия боя, то в протокол оценки ставится один балл, если нет – «0» баллов, в случае, когда в бою не было экстремальных ситуаций, ставится знак «—». Баллы в протоколе проставляются в каждой минуте боя. Затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь поединок по каждому виду экстремальных ситуаций боя и высчитывается коэффициент устойчивости к экстремальной ситуации.

Оценка волевых качеств осуществляется следующим образом. Если спортсмен проявлял в бою то или иное волевое качество, то оно оценивается в один балл, если нет – то в «0» баллов, в случае, когда в бою не было ситуаций, связанных с проявлением конкретного волевого качества, в протокол ставится знак «—». Баллы в протоколе проставляются в каждой минуте боя. Затем путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь поединок по каждому волевому качеству.

Параметры, необходимые для расчета, снабжены подсказками, с помощью компонента «Примечание», ячейки, содержащие такой элемент, имеют характерное красное затемнение в правом верхнем углу. Подсказки содержат кра-

тное описание либо метрики показателя, либо методики проведения метрики.

Выводы. Научные изыскания, дополняющие разделы по подготовленности спорта высших достижений, в том числе и в каратэ, обязаны способствовать повышению эффективности на всех этапах подготовки. В настоящий момент понимание эффективности проведения предсоревновательного и тренировочного процессов на каждом этапе подготовки спортсмена может быть осуществлено только в результате объединения всей информации о спортивных достижениях, полученных тренерами, консультантами, исследователями. Применение информационных технологий во многом может помочь решить вопросы интеграции информационных ресурсов в систему знаний о тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена, возможность принимать управленческие решения на основе анализа данных (динамика показателей, отклонения от нормы, снижение тренировочной активности и прочие). Использование инновационных компьютерных технологий позволит на новом уровне систематизировать, обрабатывать и анализировать большие массивы информации. Создание программных продуктов, позволяющих производить комплексный анализ показателей, характеризующих все важнейшие составляющие подготовки спортсменов, можно считать перспективным.

Литература

- 1 Психология спорта - спорту высших достижений: пособие / Е.Д. Белова, Г.В. Ложкин; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2009. – 130 с.
- 2 Занковец В.Э. Энциклопедия тестирований. – М.: Спорт, 2016. – 456 с.
- 3 Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 752 с.
- 4 Ярошенко Д.В., Сухов М.В. Измерение показателей технико-тактической подготовленности каратистов средствами электронных таблиц // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 371-376
- 5 Киселев Ю.Я. Психодиагностика спортсменов с целью отбора для подготовки и участия в ответственных соревнованиях: сб. науч. статей; ГДОИФК. – Л., 1975. – 178 с.
- 6 Ярошенко Д.В. Совершенствование спортивной подготовленности в каратэ-до: учеб. пособие для студентов, спортсменов, тренеров и инструкторов. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – Челябинск: Изд-во ЗАО «Библиотека А. Миллера», 2019. – 85 с.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ



FTAMP 77.29.30

**Алимханов Е., Бакаев Б.К., Байзакова Н.О.,
Сабырбекова Л.А.**

Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Алматы қ., Қазақстан

ҚАЗАҚ КҮРЕСІНДЕГІ САЛТ-ДӘСТҮРЛЕР, ӘДЕТ-ҒҰРЫПТАРДЫҢ РУХАНИ ЖАҢҒЫРУДАҒЫ ОРНЫ

Алимханов Елемес, Бакаев Биржан Кабылханович, Байзакова Нуржамал Оспановна,
Сабырбекова Лаура Аскарбековна

Қазақ күресіндегі салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың рухани жаңғырудағы орны

Аңдатпа. Мақалада ұлттық қазақ күресінде кездесетін салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптарды анықтай келе, олардың этнопедагогикалық және педагогикалық орны қарастырылады. Қазақтың балуандық өнерінің тарихи қалыптасуы, дамуы барысында күрестің мазмұнына енген салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптарды балуандардың орындаудағы мақсаттары айқындалып, оны орындаудың жолы мен тәртібі көрсетіледі. Қазіргі Тәуелсіз Қазақстанда білім беру және мәдени салаларында этнопедагогикалық ғылым жүйеленіп оның рухани жаңғыруда үлкен сұранысқа ие екендігі көрсетіледі. Қазақтың балуандық өнерінде ерте уақыттан бастап кеңінен кездесетін салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың күрес ережесінің қалыптасуына, күресу барысында далалық демократиялық тәртіптерінің сақталуына себепші болғандығы дәлелденеді. Осы құндылықтарды ұстану жастарды адамгершілікке тәрбиелеу, үлкенді сыйлау, шыншыл болу, отанды сүйу, денсаулықты сақтау сияқты пайдалы жақтарын тәрбиелік рухани педагогикалық жұмыстарында қолданудың пайдасы жоғары екендігі көрсетіледі. Қазақ халқының жүріп өткен тарихи-қоғамдық уақыттарда қалыптасқан салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың қазіргі уақытта қолдану аясы тарылуы себептері айқындалады. Мақала қазақтың ұлттық күресінің теориялық және тәжірибелік тұрғыдан жетілуіне бағытталған.

Түйін сөздер: қазақ ұлттық күресі, балуандық өнер, салт-дәстүр, әдет-ғұрыптар, этнопедагогика, рухани жетілу.

Alimkhanov Yelemes, Bakayev Birzhan Kabykhanovich, Bayzakova Nurzhama Ospanovna,
Sabyrbekova Laura Askarbekovna

The role of customs, traditions of Kazakh wrestling in spiritual revival

Abstract. The article considers the traditions, customs and omens found in the national Kazakh wrestling, and also notes their ethno-pedagogical and educational significance. The order of the formation of Kazakh wrestling is determined, the traditions, customs and signs introduced in the content of the wrestling are examined. The article is aimed at studying and revealing the spiritual and educational roles of Kazakh national wrestling and its development in theoretical and practical directions. At present, in independent Kazakhstan, ethno-pedagogical science is becoming more systematized and demanded in the education and cultural development of the country. It is proved that the steppe democratic discipline was observed in the formation of the rules of the wrestling, which were based on the customs, traditions and superstitions of the people, which were subsequently intertwined with the art of the Kazakh wrestling. The importance of ethical values, such as respect for elders, honesty, love for the motherland, attitude to one's own health in spiritual development and pedagogical work, is noted. It reveals the customs and traditions that existed in the historical epochs of the land, as well as their significance in the Kazakh wrestling at present. Examples and evidence of the existence of some traditions and customs from a very long time, and their connection and presence in other countries are given. The article is aimed at the theoretical and practical development of the Kazakh national wrestling.

Key words: national Kazakh wrestling, tradition, customs, signs, ethnopedagogy, spiritual objections.

Алимханов Елемес, Бакаев Биржан Кабылханович, Байзакова Нуржамал Оспановна,
Сабырбекова Лаура Аскарбековна

Роль обычаев, традиций қазақша күрес в духовном возрождении

Аннотация. Статья рассматривает традиции, обычаи и приметы, встречающиеся в национальной казахской борьбе, а также отмечает их этнопедагогическую и воспитательную значимость. Определяется порядок становления искусства казахской борьбы, рассматриваются традиции, обычаи и приметы, внедренные в содержание борьбы. Статья направлена на изучение и раскрытие духовно-воспитательной роли казахской национальной борьбы и ее развитие в теоретических и практических направлениях. В настоящее время в независимом Казахстане этнопедагогическая наука становится более систематизированной и востребованной в области образования и развития культуры в стране.

Доказано, что степная демократическая дисциплина была соблюдена при формировании правил казахской борьбы, в основу которой легли обычаи, традиции и суеверия народа, которые впоследствии были переплетены с искусством казахской борьбы. Отмечается важность этических ценностей обычаев, традиций, таких как уважение к старшим, честность, любовь к родине, отношение к собственному здоровью в духовном развитии и педагогической работе. Раскрываются роль обычаев и традиций в исторические эпохи народа, а также их значимость в казахской борьбе в настоящее время. Статья направлена на теоретическое и практическое развитие казахской национальной борьбы.

Ключевые слова: национальная казахская борьба, традиции, обычаи, приметы, этнопедагогика, духовные возрождения.

Кіріспе. Қазіргі кезеңде кеңінен қолға алынып отырған еліміздегі рухани жаңғыру халқымызда тарихи қалыптасқан этнопедагогикалық тәрбие жолдарын ұтымды пайдалануды жолға қоюды қажет етіп отыр.

Қазақ халқы салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптарға, ырымдарға өте бай халық және оны өзінің күнделікті тұрмыс-тіршілігінде, шаруашылығында кеңінен пайдаланады. Салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ырымдар өз кезегінде маңызды этнопедагогикалық тәрбиеге ие болып, халықтың рухани байлығын сақтауда тәрбиелік жолдармен оқыту, айту, көрсету, үйретумен жалғасып келеді.

Қазіргі таңда халқымыздың барлық мәдени салаларында этнопедагогикалық ғылым жүйеленіп, анықталып рухани жаңғыруда үлкен сұранысқа ие болып отыр, соның ішінде қазақтың балуандық өнерінде кеңінен кездесетін салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ырымдарды айқындау олардың өз кезегінде адамгершілікке тәрбиелеу, үлкенді сыйлау, шыншыл болу, отанды сүю, денсаулықты сақтау сияқты қажетті пайдалы жақтарымен көрінуде.

Сонымен қатар қандай да болмасын тәрбиелік жұмыстардың нәтижелі болуы, оның өткендегі этнопедагогикалық тамырымен тығыз байланысының болуымен ғана құнды болатындығы дәлелденіп отыр, мысалы қазақтың дәстүрлі мәдениеті туралы зерттеуші Аюбай Құралұлы «...ұлттық дүниетанымды қалыптастыруда қазақ халқының дәстүрлі мәдениетінің алатын орны ерекше. Алайда халқымыздың осы асыл мұрасын оқу-тәрбие жұмыстарында пайдалануы талапқа сай емес» деп көрсетеді [1]. Зерттеушінің осы қортындысының қазіргі уақытта да өзекті екендігін айта отырып, ұлттық дүниетанымды қалыптастыруда қазақ халқының дәстүрлі мәдениетінің алатын орны ерекше екендігін, соның ішінде қазақ күресінің рухани тәрбиесіне арналған еңбектердің қазірге дейін жоқ екендігін атап өтеміз. Осы орайда Қазақстанда 2017 жылы жарияланған «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасының осы олқылықтарды жоюға арналғандығын көруге болады.

Зерттеу жұмысының өзектілігі. Халықтың дәстүрлі мәдениетінің бірі қазақтың балуандық өнерінде қалыптасқан салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ырымдарды зерттеу арқылы қазақ күресінің атқаратын тәрбиелік ролін арттыру, халқымыздың мәдени-рухани байлығын арттыруда өзекті мәселе болып табылады.

Зерттеу мақсаты: Қазақ күресінде кездесетін ұлттық салт-дәстүрлерді зерттеу.

Зерттеу міндеттері:

Қазақтың балуандық өнерінде кездесетін салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптарды айқындау;

Салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың рухани тәрбиелік орнын көрсету.

Зерттеу әдістемелері:

1. Тарихи, педагогикалық ғылыми-зерттеу әдебиеттерін талдау;

2. Педагогикалық бақылау.

Зерттеу нәтижелері: Қазіргі кезеңдегі әлемдік даму барысында рухани тәрбиенің тұрақтылығы ғана ұлттың өзіндік ерекшелігін сақтап қала алатын үлкен күшке ие екендігін уақыт көрсетіп отыр. Қазақстанда 2017 жылы 12 сәуірінде жарияланған «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасы «Тәрбие және білім», «Атамекен», «Рухани Қазына», «Ақпарат толқыны» атты төрт бағыттан тұрады, соның ішінде біз қарастырып отырған «Рухани Қазына» – туған жердің дәстүрін, тарихын және мәдениетін құрметтеу, жетілдіру, сақтауға бағытталған [2].

Философия ғылымдарының докторы, профессор Н. Сәрсенбаев өзінің «Әдет-ғұрып, дәстүр және қоғамдық өмір» атты еңбегінде: «Дәстүрге, әдет-ғұрыптың өткен қоғамнан қалған озық түрлері мен тұрмыстық формалары, ырым-жоралары, рәсімдер жиынтығы кіреді» деп анықтама береді [3]. Бұл жерде біз халық арасында қалыптасқан салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың өмірге қажетті озық түрлерінің ғана ескеліп алынатындығын және оның мәдениет, шаруашылық, діни бағыттардан тұратындығын көруге болады.

Этикалық сөздікте: «әдет-ғұрып дегеніміз – белгілі бір қоғамда немесе коллективте

белгілі бір тарихи жағдайға байланысты адамдар арасында қалыптасқан қоғамдық тәртіптің түрі. Ол әлеуметтік өмірдің әртүрлілігіне және күрделілігіне қарамастан, белгілі ұқсастық жағдайда адамдардың біркелкі әрекет етуін қалайды. Ал дәстүр дегеніміз әдет-ғұрыптың өмірдегі өсіп жетілген әртүрлі формасы. Ол адамдардың белгілі бір бағыттағы тұрақты іс-әрекеті мен мінез-құлқының ұрпақтан-ұрпаққа белгілі бір формада ауысып берілетін түрі» деп қорытындылайды [4].

Біз бұл айқындаудан халық арасына сіңген әдет-ғұрып, салт-дәстүрлердің адам өміріндегі әсер етуші күшінің үлкен екендігін, тіпті адамдардың қажет болған жағдайда біркелкі әрекет етуіне де ықпал ете алатындығын көреміз және сонымен қатар адамның мінез-құлқына әсер етуші, ұрпақтан-ұрпаққа ауысып берілетіндігімен ерекшеленетіндігін көруге болады. Осы жағдай әр елдің әдет-ғұрып, салт-дәстүрлерінің тарихи ұзақ жылдар бойы сақталуына әсер етеді.

Сондықтан халық арасында қалыптасқан салт-дәстүрлерге, әдет-ғұрыптарға ұлттың ұлт болып қалыптасуымен бірге дамып келе жатқан тарихи құбылыс деп қарап, оны адамдар өмір сүретін ортадағы өзіндік ерекшеліктерді ескеретін, атадан балаға берілетін рухани мұра деп санау керек.

Елдің басынан өткен тарихи-қоғамдық формациялардың, олардың өмір сүрген табиғат ортасының, қалыптасқан діннің әсерінен салт-дәстүрлер уақыт өткен сайын кейбіреулерінің жылдам өзгеріске түсетіндігімен қатар, кейбіреулерінің өте ерте уақыттан бері өзгеріссіз келе жатқандығын байқауға болады. Сонымен қатар XX ғасырда Қазақстанның Кеңес Одағы құрамында 70 жылдан астам болуы кезеңінде Кеңестік идеологиялық саясаттың салдарынан ел арасында ғасырлар бойы сақталған көптеген ұлттық салт-дәстүрлерге, әдет-ғұрыптарды орындауға тыйым салынды, соның ішінде балуандық өнердегі қалыптасқан салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар да бар, қазақ күресі ережелері үлкен өзгерістерге ұшырауы салдарынан ұлттық күрестің бастапқы мазмұны өзгерді, бұл өз кезегінде балуандық өнердің тәрбиелік рухани құндылығын төмендетті.

«Ұлттық тәрбие оның ішінде рухани жетілу саласында этнопедагогикалық құндылықтарды сақтау маңызды іс болып табылады. «Этнопедагогикалық құндылықтардың бастаулары болатын жағдайларға: отбасынан алатын өнеге, өскен орта ерекшелігі, ұлтта қалыптасқан салт-

дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, білім мен рухани тәрбие жатады» деп таратады зерттеуші Е. Алимханов. Бұл жерде этнопедагогикалық тәрбие адамның отбасынан басталатындығын, оған өскен ортаның шаруашылық, әлеуметтік-мәдени дәрежесі әсер ететіндігін, сонымен қатар ұлттың ұстанатын салт-дәстүрлермен қатар, білім мен рухани ділі қосылатындығын көрсетеді [5].

Елдің басынан өткен тарихи-қоғамдық формациялардың, қалыптасқан діннің, табиғат ортасы әсерінен салт-дәстүрлер уақыт өткен сайын кейбіреулерінің жылдам өзгеріске түсетіндігін, ал кейбіреулерінің ел арасында өте көнеден келе жатқандығын көруге болады.

Оған мысал ретінде Олжас Сүлейменов «Олим-пи» сөзі грек тілінен «Билеуші өлімі» деген мағынаны білдіретіндігін көрсете келіп, өлген билеушінің орнына басқа билеуші сайлау үшін арнайы жарыстар мен сайыстар ұйымдастырылып, оған үміткерлердің барлығы еркін қатыса алғандығын, сол сайыста жеңіп шыққан адамға бас билеуші белгісі ретінде түркілер шоқпар бергендігін, ал римдіктер болса оның басына қазіргі кездегідей ағаш жапырағынан «венюк» кигізгендігін дәлелге келтіреді [6]. Олжас Сүлейменовтің осы зерттеулері тарихи жазбаларда сақталған Греция жеріндегі олимпиадалық ойындар желісінде б.э.д. 708 жылдары жарыстар өткізіліп отырған, алғашқы олимпиада ойындарында бір стадиға жүгіру (192 метр 27см), ұзындыққа секіру, найза, табак лақтыру және күресу енгізілгендігімен сәйкес келеді.

Біздің айтарымыз, осы алғашқы олимпиадалық ойындардың өткізілуі себебі де жаңадан ел билеушісін сайлау үшін өткізілуі мүмкін. Оған дәлел ретінде көптеген елдерде және қазақ халқында адам қайтыс болғаннан кейін жылын беру дәстүрі сақталған және сол жылын беру кезінде ат жарыстырып, балуан күрестіру, т.б. сайыстар ұйымдастырылады, бұл жағдай ерте кезден орындалып келе жатқан дәстүр. Бұл қайтыс болған ел билеушінің орнына бір жыл өткеннен кейін жаңадан демократиялық нұсқада жаңадан басшы адамды сайлаудың үлгісі болып саналады.

Еліміздің дене тәрбиесінде балуандық өнер жас ұрпақты жан-жақты тәрбиелеуде ерекше орын алып келеді, күреске баулу арқылы шыныққан адамды тәрбиелеумен қатар, балуандық өнер мазмұнында сақталған салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың тәрбиелік жағынан пайдалы екендігін және онда адамның рухани байлығын арттыруға әсер ететін жағдайлардың көп екендігін көруге болады. Мысалы онда үлкен адам-

ды сыйлау, күреске шығар алдында рұқсат сұрау, өзінің сыйлаған адамына күреспей-ақ өзінің жолын беру, өзінің тәрбиелік маңызы жағынан құнды болып келеді.

Халқымызда балуандық өнердің кең түрде дамуына қазақ халқы мекендеген үлкен байтақ жерінің болуы. Қазақстан жері арқылы шығыс пен батысты жалғаған «Жібек Жолының» өтуі де үлкен әсерін тигізді. Осы кезеңде бүкіл әлемдік өркениеттің дамуына әсер еткен мәдениет пен материалдық өркендеуге жол ашқан жаңалықтардың өзара алмасулары орын алды. Осы жағдайлар балуандық өнердің дамуына, оның мазмұнына да үлкен әсер етті. Балуандық жекпе-жек өнерлердің түрлері мен мазмұндары өзгерді, сонымен қатар балуандық өнер мазмұнына әртүрлі халықтар арасында қалыптасқан салт-дәстүрлердің өзара араласуына ықпал жасады.

Мысалы қазақ халқында қандай да бір жауапты істі бастамас бұрын жасы үлкен сыйлы адамға барып одан рұқсат сұрау, бата алу дәстүрі жалғасып келеді. Осы дәстүр көптеген халықтарда сақталған, бұл балуандық өнерде де бар. Балуандар күреске шығар алдында үлкен сыйлы кісілерге арнайы барып батасын алып, белдесуге шығу дәстүрі жалғасып келеді. Балуанның бата алу дәстүрін орындауы оны жігерлендіріп, ел алдындағы жауапкершілігін күшейтеді, белдесуге үлкен дайындықпен бару керектігін сезінуіне жол ашады.

Төменгі мысалдардан бата алу дәстүрі қазақ халқында бұрыннан қалыптасқандығын көреміз: - «...Балуан Шолақ: «Менің пірім – Аққошқарым», – дейді екен [7].

...Қажымұқан кілемге шығып бара жатып: «О, Құдай, Бәйдібек ата, Домалақ ана, сақтай гөр!» – деп дауыстай сыйынды [8].

– «...Иә, аруақ!» Итемген атамның аруағы қолдай гөр! – деп Өзаман Шолақ естірте айтты [9].

– «...Өзің аман-есен өскен соң, жауырыны жерге тимеген Ержан палуанға апарып, батасын алып, ұстаздық кеңесін әперемін», – деді Қажымұқанның шешесі [10].

Қазақтар балуандарын ел ішіндегі қадірлі адамдар қатарына санайды. Олардың күшіне танданып бас иеді, пір тұтады, үлгі алады, жеңісіне қарай сыйлықтар береді, киімдері мен заттарынан ырымдап тәбәрік етіп алады.

Қазақ күресінде күресті бастар алдында балуандардың бір-біріне «жол беру, кезек беру» дәстүрі де кеңінен тараған. Бұл жағдай өз күшіне сенімді балуанның қарсыласына бірінші кезекте

оның өз қалауы бойынша денесінен, киімінен алдымен ұстауына, дайындалуына ерік берген. «Жол беру» дәстүрі орындалғаннан кейін өзіне оңтайлы жағдайға ие болған балуан жеңіліп қалса, онда жеңген балуанның мерейі еселеп өсіп, халық оның шын күш иесі екендігіне риза болып мадақтаған. Кезек беру дәстүрі алдымен балуанның өз күшіне сенімді болуын көрсетеді, сонымен қатар жасы үлкенді сыйлауы, немесе сен алыстан келген бізге қонақсың деп «жол беру» дәстүрін сақтауы болып табылады. «Жол беру» дәстүрін орындау, өз кезегінде ұлттық тәрбиелік жолды сақтап, жалғастыруда үлкен маңызы бар.

«Бастан аттау» дәстүрі қазақ халқының көне ырымдарының біріне жатады. Негізгі мағынасы – бір адамның екінші адамның басынан аттауы арқылы жеңгендігін дәлелдеу болса, басынан аттап «күш» алуы бұл түсінік бойынша жеңілген адамның «күші» жеңген адамға өтуі қажет деп санауы және «күш менікі, жеңіліс сенікі» дегенді көрсетуі болып табылады.

Қазақтар арасында балуандыққа түсетін адамды атқа, түйеге мінгізіп ел аралатып мақтап, мадақтап күреске шығару дәстүрі болған. Балуандарды арқандап, шынжырлап, беттерін бояп, бетперде кигізіп те шығаратын жағдайлар да жиі болып тұрған. Күреске шығатын балуандарды «Бас балуан», «Түйе балуан», «Кеуде балуан» деп ат қойып олардың дәрежелері мен күштерінің мөлшерін көрсетіп отырған. Күреске шығамын деген балуан жерге отырып, қарсы жақтан өзімен күресетін балуан шығуын күтіп отырады, егер күресетін адам шықса, онымен міндетті түрде күреседі, ал ешкім шықпаса, онда ол өз сыйлығын алып жеңімпаз атанады.

Балуандарды күреске шығару дәстүрлері туралы мысалдар:

– «... Балуаны келіпті бәйге атымен,

Біздің жаққа белгілі айбатымен.

Балуанын шынжырлап әкеліпті,

Бар Қытайға белгілі қайратымен» деген өлең Көктұмада Сүлеймен болыстың атына берілген аста Қытай балуанын көргенде айтылған сөз [11].

Күреске шығу дәстүрі бойынша белдесуді күтіп отырған балуан өзімен күресемін деп шыққан адамның жасының үлкен-кішілігіне, салмағының ауыр-жеңілдігіне қарамай күресуге тиіс, ал күреспесе «жолын» береді, онда қарсы балуан жеңген болып саналып оның мықтылығын мойындағаны.

Бұрынғы қазақ күресінде «ер кезегі үшке дейін», «итжығыс», «жол беру» тәртіптері

қолданылған. Күресу барысында балуандар бір-бірімен күреспей «жол беру» дәстүрін де орындағаны жиі болған, бұл жағдайда қазақ халқында қалыптасқан жасы үлкенді сыйлау, өз күшіне сену, үлкеннің жағасынан алмау сияқты үлкен тәрбиелік дәстүрді сақтауы себепкер болған.

Қазақ халқында елге танылған сыйлы балуаннан бата алу, тәберік алу, олардың отырған жеріне балаларын аунату, баласын балуанның аяғы арасынан өткізу т.с.с. ырымдарды жасау кең тараған дәстүр, ырым. Ондағы сенім баласының болашақта осы балуан сияқты үлкен күшке ие болсын, осы кісіге қарап өссін, денсаулығы мықты болсын деген ата-ананың тілеуінен туындаған сенім болып табылады.

Мысалы, «...Қажымұқан өз қолынан «ырым» деп дастарқан басында отырғандардың біразына ет асатты...» деген деректен көретініміз, танымал балуанның өзіме тартсын, мен сияқты сыйлы болсын деген тілекті ұсынғандығын көрсетеді [12].

Қазіргі уақыттағы Қазақстанда қолға алынып отырған маңыздылығы жоғары «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасын іске асырудың үлкен тәрбиелік маңызы бар екендігін көруге болады, соның ішінде балуандық өнерде кездесетін салт-дәстүрлерді қазіргі уақытта жастар арасында тәрбиелік мақсатта қолданудың пайдасы бар екендігін қазіргі жастардың осы

салт-дәстүрлерді орындауы көрсетіп отыр. Ұлттық мәдени-рухани байлықтарды балуандық өнер арқылы дамыту ұлттық дәстүрлер жалғастығын сақтауға, ұлттық күрестің танымдылығын арттыруға, балуандық өнерді дамытуда үлкен мүмкіндіктері бар екендігін көруге болады.

Қорытынды:

1. Елімізде кең көлемде қолға алынып отырған «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» қазіргі уақытқа сай пайдалы бағдарлама екендігін атап өтеміз, соның ішінде тәрбиенің маңызды бір саласы болып табылатын балуандық өнер арқылы рухани тәрбиенің мол мүмкіндіктерін ашуға болатындығын айқындап отыр.

2. Қазақ халқында тарихи қалыптасқан салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптар, ырымдар өз кезегінде маңызды этнопедагогикалық тәрбиеге ие болып отырғандығын, сонымен қатар оның аясын кеңітіп зерттеулер жүргізу қажеттігін көрсетеді.

3. Қазақ күресіндегі салт-дәстүрлер, әдет-ғұрыптардың жекелей балуанның мәдени-рухани бағытта өсуіне үлкен мүмкіндіктері бар екендігін, оны тәрбиелік пайдалы бағыттарда тиімді қолдану керектігі дәлелденіп отыр.

Ұсыныс:

– Дене тәрбиесі және спорт мамандықтарын оқыту барысында халық арасында кеңінен тараған этнопедагогикалық пайдалы құндылықтарды қолдану ұсынылады.

Әдебиеттер

- 1 Қазақтың дәстүрлі мәдениетінің анықтамалығы. – Алматы: Сөздік-Словарь, 1998. – 3 бб.
- 2 «Болашаққа бағдар: рухани жаңғыру» бағдарламасы // Егемен Қазақстан. 12 сәуір 2017 жыл №70 (29051)
- 3 Сәрсенбаев Н. Обычай, традиции и общественная жизнь. – Алма-Ата: Казахстан, 1974. – С. 23-27.
- 4 Кон А.К. Этнический словарь. – М.: Педагогика, 1983. – С. 425.
- 5 Алимханов Е. Ұлттық спорт пен ойындардың теориялық және педагогикалық негіздері: дисс... пед. ғыл. докторы. – Алматы, 2010. – 83 б.
- 6 Сулейменов О. Тюрки в доисторический. – Алматы: Атамұра, 2002. – С. 156-157.
- 7 Сәбит Мұқанов. Таңд. шығармалар. – Алматы: Жазушы, 1977. – 11-т. – Б. 128-132.
- 8 Мұрат Керейбай. Қажы-Мұқан. – Астана: Фолиант, 2006. – Б. 88-89.
- 9 Мағауин М. Аласапыран. – Алматы: Жазушы, 1988. – Б. 98-101.
- 10 Әлімханов Е. Қазақтың балуандық өнері: оқу құралы. – Алматы: Атамұра, 2008. – 28 бб.
- 11 Аманжан Жұқып. Хан батыр Қабанбай. – Алматы: Нұрлы Әлем, 2001. – Б.45-47.
- 12 Әлімханов Е. Қазақтың балуандық өнері: оқу құралы. – Алматы: Атамұра, 2008. – 29 бб.

**¹Кудериев Ж.К., ¹Иргебаев М.И., ¹Зауренбеков Б.З., ¹Жунисбек Д.Н.,
²Карлыбаев М.С.**

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

²Казахская академия искусств им. Жургенова, г. Алматы, Казахстан

СОЦИАЛЬНАЯ РОЛЬ КАЗАХСКИХ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В АСПЕКТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кудериев Жанибек Калбекович, Иргебаев Максат Ислямович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Жунисбек Динара Нургалыккызы, Карлыбаев Мурат Сагынғалиевич

Социальная роль казахских национальных игр в аспекте физической культуры

Аннотация. В статье затрагиваются вечные вопросы теории физической культуры и спорта, отношения общества, представителей нации к казахским национальным играм как к части системы физической культуры и спорта, рассмотрены проблемы мониторинга молодежи своего физического здоровья. Основная цель – социальная роль казахских национальных игр в нашем обществе в срезе интереса и увлечения современной молодежью как представителей народа Казахстана. Авторы статьи, для определения степени подготовки системы физического воспитания с использованием казахских национальных игр, кроме анализа литературных источников, провели педагогический контроль и анкетный опрос. Для этой цели студенты ВУЗов города Алматы были распределены на группы по курсам обучения. В статье даны результаты анализа исследования по выявлению интереса современного общества, в лице современной студенческой молодежи к казахским национальным играм. Также даны результаты опросника по выявлению причин, создающих препятствия студентам для занятия физической культурой, в том числе казахскими национальными играми.

Ключевые слова: личность, генетика, наследственные качества, казахские национальные игры, культура личности, социальная жизнь, физическое воспитание, физическое здоровье.

Kuderiev Zhanibek, Irgebayev Maksat, Zaurenbekov Bauyrjan, Zhunisbek Dinara, Karlybayev Murat
There is a social role of the Kazakh national playing the aspect of physical culture

Abstract. The article touches on the eternal questions of the theory of physical culture and sports, the attitude of society, representatives of the nation, to the Kazakh national games, as a part of the system of physical culture and sports, discusses the problems of youth monitoring their physical health. The main goal considered in the article is the social role of the Kazakh national games in our society, in terms of the interest and enthusiasm of modern youth, as representatives of the people of Kazakhstan. The authors of the article, in order to determine the degree of preparation of the physical education system using Kazakh national games, in addition to analyzing literary sources, conducted pedagogical control and a questionnaire survey. For this purpose, students of higher educational institutions of the city of Almaty were divided into groups according to training courses. The article presents the results of the analysis of the study to identify the interest of modern society, in the face of modern student youth in the Kazakh national games. Also, the results of the questionnaire to identify the causes that create obstacles for students to engage in physical education, including Kazakh national games, are given.

Key words: personality, genetics, inherited qualities, Kazakh national games, culture of personality, social life, physical education, physical health.

Кудериев Жанибек Калбекович, Иргебаев Максат Ислямович, Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович, Жунисбек Динара Нургалыккызы, Карлыбаев Мурат Сагынғалиевич

Дене тәрбиесі аспектісіндегі қазақтың ұлттық ойындарының әлеуметтік рөлі

Аңдатпа. Бұл мақалада дене шынықтыру және спорт теориясының мәңгі сұрақтары, қоғамның, ұлт өкілдерінің қазақтың ұлттық ойындарына деген көзқарасы, дене шынықтыру және спорт жүйесінің бір бөлігі ретінде жастардың физикалық денсаулығын бақылау мәселелері талқыланады. Мақалада қарастырылған негізгі мақсат – қазіргі қазақ жастарының Қазақстан халқының өкілдері ретінде қызығушылықтары мен ынта-жігері тұрғысындағы қазақ ұлттық ойындарының қоғамдағы әлеуметтік рөлі. Мақала авторлары қазақтың ұлттық ойындарын қолдану арқылы дене тәрбиесі жүйесінің дайындығын анықтау мақсатында әдеби дереккөздерін талдаумен қатар, педагогикалық бақылау мен сауалнама жүргізді. Осы мақсатта Алматы қаласының жоғары оқу орындарының студенттері оқу курстарына сәйкес топтарға бөлінді. Мақалада заманауи қоғамның, қазақ ұлттық ойындарына қазіргі студент жастардың қызығушылығын анықтау мақсатында жүргізілген зерттеу нәтижелері келтірілген. Сондай-ақ, оқушылардың дене шынықтырумен, оның ішінде қазақтың ұлттық ойындарымен айналысуға кедергі келтіретін себептерді анықтайтын сауалнаманың нәтижелері келтірілген.

Түйін сөздер: жеке тұлға, генетика, тұқым қуалау қасиеттері, қазақтың ұлттық ойындары, жеке тұлға мәдениеті, қоғамдық өмір, дене тәрбиесі, физикалық денсаулық.

Введение. Издавна известно утверждение о том, что человеком, а тем более личностью, не рождаются, а становятся в процессе индивидуального и общественного развития и самосовершенствования. Связь между поколениями осуществляется двумя путями: генетически и социально. Генетическим же путем передаются наследственные качества биологического характера, создающие непрерывную цепочку истории человеческого рода. А социальным путем передаются опыт человечества, сбор культурной и социальной информации, которые являются основой продолжения социального древа человеческого рода.

Социальный опыт можно разделить на три основные слагающие: информационную, мотивационную и операционную. Первая состоит из комплекса приобретенных человеком знаний. Вторая же включает страсть, увлечение, желания, стимулы, стремления, требования, цели, задачи, программы, суждения и мировоззрения человека. Третья, слагается из всех включающих в себя все возможные умения и навыки индивида – от приемов до методов и способов действия [1].

Основными путями передачи этих трех слагающих системы общественного опыта являются три процесса: образования – разработка путей получения комплекса знаний личности; обучения – процесс передачи установки человеку, подготовить к деятельности; воспитания – процесс подготовки программы действий человека, стимул к его готовности и деятельности.

По мнению ряда ученых, составляющими физической культуры являются некоторые параметры внутреннего мира и физического здоровья людей, сформированные и измененные под влиянием среды обитания, общественной культуры, которая при этом должна соответствовать некоторым идеалам, стандартам, нормам и традициям, достигнутым с помощью специально разработанных для этого требований, норм и средств, обобщенных знаний, чтобы смысловое содержание и значение соответствовали общественным нормам этики и эстетики, функциям [2].

Физическая культура охватывает и некоторые спектры социальной жизни человека (образование, социальные институты, бытовые потребности, общественные интересы, отношения), которые напрямую связаны с вышеуказанными основными спектрами, которые обеспечивают функцию его формирования и развития в необходимой мере, как и физическая культура личности.

В независимом, суверенном Казахстане проходит очередной этап национального возрождения. С каждым годом возрастает интерес населения к своей истории, к культуре нации, к истокам формирования этноса. Решение данной проблемы реализуется через народные подвижные игры – особый неисчерпаемый запас этнокультуры, содержащий элементы этики и эстетики, зрелища, которые отражают национальный, поэтический взгляд. Изучение и внесение традиционных казахских национальных игр в сферу образования играет важную социальную роль в реализации вопросов реабилитации и пропаганды их в противовес опасного развития индустрии развлечения и игры в современном обществе (телевизионные, компьютерные игры, смартфоны, киберспорт), когда несомненно возникает потребность ребенка в живом общении, в том числе – игровом [3, 4].

Методы и организация исследования. В исследовании, проведенном в таких ведущих вузах города Алматы, как Казахский национальный педагогический университет (КазНПУ), Алматинский технологический университет (АТУ), были задействованы 98 студентов 1-2 курсов, соответственно по ВУЗам – 47 из АТУ (25 – первый курс и 22 – второй курс) и 51 из КазНПУ (27 – первый курс и 24 – второй курс).

При проведении исследования использовались следующие методы: теоретический анализ литературных источников, педагогический контроль, анкетный опрос и анализ выполненных работ.

Целью исследования является определение социальной роли казахских национальных игр в аспекте физической культуры.

При достижении данной цели были решены следующие **задачи:**

- анализ состояния связи между обществом и физическим воспитанием на основе казахских национальных игр;

- организация и проведение исследования по определению у студентов разных курсов, интереса и увлечения казахскими национальными играми;

- проверка и обсуждение результатов исследования.

Результаты исследования и их обсуждение. Анкетирование «Культура личности» разрабатывалось и проводилось как часть педагогического контроля, целью которого является определение проявлений у студентов интереса к казахским национальным играм (рисунок 1).



Рисунок 1 – Соотношение студентов 1-го и 2-го курсов, желающих заниматься казахскими национальными играми в аспекте физической культуры

Результаты анкетирования показывают заметный разрыв в показателях у студентов 1-го и 2-го курсов, желающих заниматься казахскими национальными играми. Так, 94% студентов 1 курса изъявили подобное желание, в то время как со второго курса такое желание изъявили только 83% студентов. Из всего этого следует, что большинство студенческой молодежи считает актуальным значение физического воспитания только на начальных курсах. На завершающем этапе обучения в высшем учебном заведении студенты теряют интерес к совершенствованию физической подготовки, для них снижается значимость физкультуры в общей системе ценностей, отсутствие значимых спортивных результатов «убивает» степень их претензий в вопросах активизации физического роста и достижений в спорте. В большинстве случаев старшекурсники видят в различных средствах физической культуры не способ дальнейшего системного и прогрессив-

ного развития физических и духовных способностей, а методы пробивания путей в общество – посредством релаксации, а также интересного и приятного проведения досуга. Такая тенденция появилась в нашем обществе вследствие роста актуальности для молодежи вопросов профессиональной подготовки, устройства на престижную работу и создания семьи [5].

Объяснением такой ситуации являются ряд причин, которые мешают молодежи заниматься физической культурой.

Более распространенными из причин, которые препятствуют формированию активного отношения молодежи к физкультурной деятельности, оказались: отсутствие силы воли, возможности заниматься в конкретной секции, нехватка времени из-за большой учебной нагрузки, большие затраты времени на транспортные поездки, ограничение по состоянию здоровья (рисунок 2).

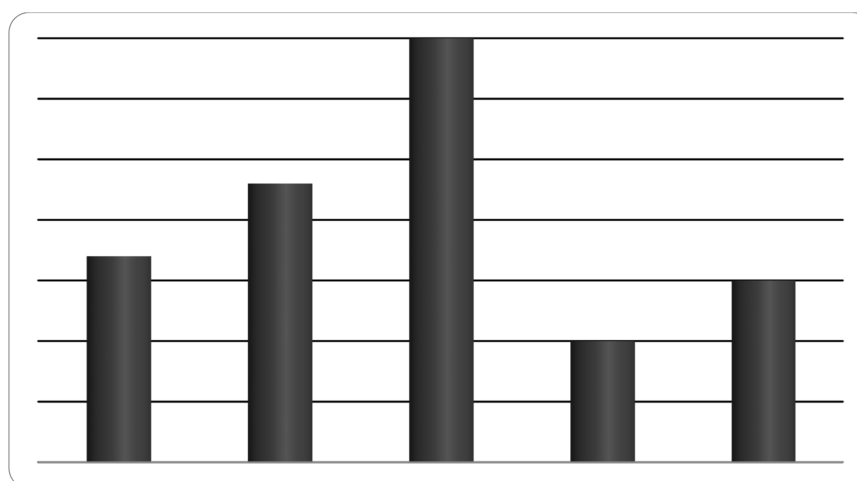


Рисунок 2 – Причины, препятствующие формированию активного отношения молодежи к физической культуре и спорту

В итоге, анализ социологического исследования показывает, что физическая культура и

массовый спорт в нашем обществе не пользуются успехом в достаточной степени, следова-

тельно, это говорит о совершенно низком уровне физического, а если быть точнее – психологическо-физического здоровья нашего общества. Существует множество субъективных причин, которые являются предпосылками возникновения подобной ситуации, но, пожалуй, самая главная объективная причина кроется в том, что в обществе отсутствует физическая культура личности. В первую очередь, это обусловлено отношением общества к физической культуре и спортивно-массовой деятельности. Проведенное нами социологическое исследование может служить подтверждением этому. Согласно анализу исследования, у 88,5 % студентов, прошедших опрос, наблюдается такой уровень отношения к ценностям, при котором они могут себе позволить лишь те действия, которые они обязаны выполнять, т.е. обязательное посещение учебных занятий. Потому что они контролируются и выставляются оценки. В реальности, лишь 10-15% студентов действительно могут продемонстрировать наличие индивидуальной физической культуры, которая способна мотивировать к самовыражению с помощью занятий физической культурой, или массовым спортом. При этом, оно принимается как общественный долг. В среднем в день лишь 6% затрат времени отводится на занятия физической культурой и спортом.

Более 30% времени у студентов занимают учебные занятия, согласно расписанию, без учета занятий физической культурой; 15% времени отводится на самосовершенствование, работу дома в библиотеке; участие в общественной жизни коллектива, окружающей среды занимает 9%; духовный рост, экскур в литературу, газеты, поход в театр, просмотр телепередач – 8%, пассивный отдых, сон – 40%. Абсолютно ясно, что такой расклад крайне неприемлем, чтобы восстановить процессы психического характера, тем более интеллектуальных. Нужно отметить, что только небольшая часть прогрессивной молодежи поддерживает здоровый образ жизни, или хотя бы имеет какое-то представление, что это такое. Следовательно, у студенческой молодежи нужно пробудить положительное отношение к понятию «физическая культура», создать потребность в ней как повседневной необходимости. Активный здоровый образ жизни должен формироваться в семье, формы и средства двигательной активности – выбираться осознанно в соответствии с потребностями [5].

Известный ученый в сфере физической культуры и спорта М.Н. Кошаев (2002) уверен, что «формирование у студентов прочного инте-

реса к физическому воспитанию, возникающего в результате высокой степени удовлетворенности от занятий, позволит выработать у них ответственную потребность в активных и регулярных занятиях физическими упражнениями».

Молодой студенческий организм в отрезке от 17 до 25 лет прекращает становление морфо-функциональных характеристик развития, в это время ослабевает процесс формирования комплекса технических умений и навыков. В этом возрасте в основном человек занимается обучением в среднем специальном и высшем учебном заведении, проходит службу в армии, занят выбором профессии, это период начала самостоятельной жизни – трудовой и семейной [6].

Общепринято, что молодость вообще плохо ценит значение здоровья, считает, что такое благополучие всевышней преподнес на всю жизнь. Молодым людям присуще отсутствие или недостаточное наличие знания биологического инстинкта самосохранения, накопления опыта бережного отношения к своему здоровью. Очень важно, чтобы именно в этот период жизни молодой человек обратил должное внимание к своему здоровью, т.к. это считается решающим в становлении социального человека. Все мы знаем о том, что в это время, как правило, заканчивается развитие физических качеств, укрепление позиции взгляда на мир и морально-психологического комплекса личности. Можем снова вспомнить, как лучшие умы Древней мира – философы, представители прогрессивной научной мысли занимались решением вопросов, касающихся физического воспитания молодежи, разработкой и организацией деятельности работы школ по физической культуре [7].

Выводы. Ориентация на физическую культуру как на общественную ценность закрепляется как общественная потребность, как необходимый план на долгосрочную и конкретную деятельность. Эти программы являются главным звеном в цепочке общей системы мировоззренческих взглядов личности, которые основываются на специальных знаниях. Во-первых, совершенствование уровня образования в сфере физической культуры, и во-вторых, создание оптимальных условий для участия в практической реализации физического воспитания – реальные предпосылки, чтобы создать необходимую площадку для развития потребности у студенческой молодежи. Возрождение былых традиций, существовавших в советское время, адаптированных к нынешним условиям, возобновление работы спортивных секций в спортивных клубах ВУЗов

являются важной задачей, которая направлена на совершенствование физического здоровья студентов.

Каждый представитель общества может и имеет право контролировать и вносить коррекци-

ровки в свое здоровье. Человек – звено в цепочке системы саморегуляции. Ведь духовность и развитый интеллект – это уникальные качества, которыми обладает только человек – представитель *homo sapiens*.

Литература

- 1 Кругликов В.Н., Платонов Е.В., Шаронов Ю.А. Деловые игры и другие методы активизации познавательной деятельности. – СПб.: «Изд. П-2», 2006. – С. 245.
- 2 Доскараев Б.М. История физической культуры в Казахстане: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – Алматы, 2009. – С. 226.
- 3 Барабанов А.Г. Высшее физкультурное образование. Проблемы и решения. – М.: ФОН, 1995. – С. 186.
- 4 Ахметов Ж.О., Авсиевич В.Н. История развития игры тогызкумалак // Теория и методика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 61-65.
- 5 Жумагулов Б. Золотой век. Тулегена Тажибаева // Казахстанская правда, 23.02.2010.
- 6 Токтарбаев Д.Г. Этнокультурное и национальное воспитание в процессе физической подготовки студентов ВУЗов посредством народных игр Средней Азии: методические рекомендации для студентов всех специальностей / сост. Д.Г. Токтарбаев. – Павлодар: Керек, 2009. – С. 42.
- 7 Асарбаев А. Традиционные казахские национальные игры. // Физическая культура в школе. 2007. – № 6. – С. 6.

МРНТИ 77.01.01

Мадиева Г.Б., Гумарова Л.Ж., Карим К., Ниязов А.Т., Онгарбаева Д.Т.

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

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Мадиева Галия Баянжановна, Гумарова Ляззат Жанбулатовна, Карим Карина Кайраткызы, Ниязов Артур Тольпжанович, Онгарбаева Дамет Туралбаевна,

Оценка уровня физической подготовленности студенческой молодежи

Аннотация. В статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности и сравнительного анализа выполнения студентами КазНУ имени аль-Фараби нормативов Президентских тестов за десятилетие (2009 и 2019 годы). Для оценки уровня развития скоростных возможностей, выносливости, скоростно-силового и силового показателей были использованы нормативы «Президентских тестов физической подготовленности». Уровень физической подготовленности определен по результатам принятых нормативов у 1170 студентов в возрасте 17-23 лет обоого пола. В результате исследования было выявлено практически полное несоответствие относительно здоровых молодых людей нашей республики своим половозрастным нормативам. Сравнительный анализ выполнения нормативов физической подготовки Президентского уровня за десятилетие показал, что на современном этапе физические кондиции студентов по всем тестам находятся на очень низком уровне.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовленность студентов, Президентские тесты.

Madiyeva Galiya, Gumarova Lyazzat, Karim Karina, Niyazov Artur, Ongarbaeva Dамет,

Assessment of the level of physical fitness of student youth

Abstract. The article presents the results of a study of the level of physical fitness and a comparative analysis of the performance by students of KazNU named after al-Farabi of the standards of the Presidential tests for the decade - (2009 and 2019). To assess the level of development of speed capabilities, endurance, speed-strength and power indicators, the standards of the "Presidential tests of physical fitness" were used. The level of physical fitness is determined by the results of the adopted standards for 1170 students, aged 17-23, of both sexes. As a result of the study, an almost complete discrepancy between the relatively healthy young people of our republic and their gender and age standards was revealed. A comparative analysis fulfillment of the standards physical training of Presidential level over the decade has shown that at the present stage, students' physical condition in all tests is at a very low level

Key words: physical activity, physical fitness, Presidential tests.

Мадиева Галия Баянжановна, Гумарова Лаззат Жанболатовна, Карим Карина, Ниязов Артур Төліпжанұлы, Оңғарбаева Дамет Тұралбаевна

Студент жастардың дене дайындығының деңгейін бағалау

Аңдатпа. Мақалада дене дайындық деңгейін зерттеу нәтижелері және онжылдықтағы (2009 және 2019 жж.) әл-Фараби атындағы ҚазҰУ студенттерінің орындалған Президенттік деңгейдің нормативтерін салыстырмалы талдауы келтірілген. Жылдамдықты мүмкіндік, төзімділік, жылдамдықты-күштік және күштік көрсеткіштерін дамыту деңгейін бағалау үшін «Президенттік дене дайындық тестілерінің» нормативтері қолданылды. Дене дайындығы деңгейі екі жыныстағы, 17-23 жас аралығындағы 1170 студенттен қабылданған нормативтерінің нәтижелері бойынша анықталды. Зерттеу нәтижесінде біздің республикамыздың салыстырмалы сау жастарының өзінің жыныстық-жастық нормативтеріне толық сәйкессіздігі анықталды. Президенттік деңгейдегі дене дайындық нормативтерін орындалуының онжылдықта іске асырудың салыстырмалы талдауы көрсеткендей, қазіргі кезеңде барлық тесттердегі студенттердің дене кемел-күйі өте төмен деңгейде.

Түйін сөздер: қимыл белсенділігі, студенттердің дене дайындығы, Президенттік тесттер.

Введение. Малоподвижный образ жизни, гиподинамия и гипокинезия имеют разные причины: это могут быть последствия различных заболеваний, частичная или полная инвалидность, или же возрастные изменения, либо, например, преимущественно умственная работа, требующая усидчивости, и соответственно, ограничения движений.

В настоящее время, время цифровизации, имеется целое поколение здоровых взрослых людей, значительное время которых занимают различные гаджеты и компьютеры, даже в свободное от работы время. Студенты высших учебных заведений, учащиеся лицеев и колледжей представляют собой наибольшую группу риска в данном аспекте.

В связи с непрекращающимися реформами среднего и высшего образования назрела потребность оценить их результаты, в том числе пристального внимания требует и сфера физического развития, база которого закладывается в детстве и юности, т.е. в годы учебы в средней школе. Максимальное раскрытие основных физических показателей, таких, как сила, скорость, выносливость и координация, приходится на этапы юности и молодого зрелого возраста, данные возрастные этапы обычно приходятся на студенчество. Таким образом, оценка физического развития студентов вузов дает представление о состоянии физического развития молодежи в настоящее время и перспективах состояния здоровья нации в целом. Изменения биоритмов двигательной активности

и биоритмов сердечно-сосудистой системы при малоподвижном образе жизни здоровых людей представляют несомненный научный интерес, практическую актуальность в данном аспекте и требуют отдельного изучения.

В рамках исследования суточных ритмов сердечно-сосудистой системы и двигательной активности испытуемых с невысоким уровнем физической активности в обычных ежедневных условиях образовательного процесса, в первую очередь, нами была поставлена цель – оценить уровень физической подготовленности молодежи с участием практически здоровых студентов-добровольцев на базе КазНУ имени аль-Фараби.

Методы и организация исследования. Для определения уровня физической подготовленности у 1170 студентов в возрасте 17-23 года обоего пола были приняты нормативы, характеризующих уровень развития четырех компонентов – скоростных возможностей, выносливости, скоростно-силового и силового показателей. Для оценки четырех перечисленных физических качеств были использованы нормативы «Президентских тестов физической подготовленности» (ПТФП) (таблица 1) [1]:

- бег на дистанцию 100 м;
- бег на дистанции 1000 м (женщины) и 3000 м (мужчины);
- прыжок в длину с места (см);
- подтягивание на высокой перекладине у мужчин, а у женщин – поднимание туловища из положения лежа на спине, за 1 мин. (кол-во раз).

Таблица 1 – Нормативы президентских тестов физической подготовленности студентов [1]

Вид испытания	Единица измерения	Президентский уровень
Мужчины		
Бег на 100 м	секунда	13,0
Бег на 3000 м	минута. секунда	12.00
Прыжок в длину с места	см	260
Подтягивание	Количество раз	17
Женщины		
Бег на 100 м	сек	15,5
Бег на 1000 м, мин	мин. сек.	4.20
Прыжок в длину с места, см	см	200
Поднимание туловища за 1 мин, количество раз	Количество раз	50

Рандомно, в случайном порядке, из общего потока студентов, в который не включены студенты, имеющие какие-либо медицинские противопоказания к занятиям спортом, а также не включены студенты-разрядники, регулярно посещавшие занятия по физкультуре/фитнесу, в исследование включены данные испытаний 603 девушек и 567 юношей.

Результаты исследования и их обсуждение. Нами были получены следующие результаты соответствия половозрастным показателям: среди девушек из 574 сдававших нормативы по бегу на короткие дистанции (100 м), по президентским стандартам, т.е., с затратой на это времени не более 15,5 с, только 23 человека сумели выполнить данный норматив, что составляет 4%, от количества девушек общего потока – 3,82% (рис. 3). Длинные дистанции (1000 м) пробежали лишь 235 девушек, из них президентский норматив, т.е., с затратой на это времени не более 4 мин 20 с, выполнили лишь 4 человека, это составляет 1,7% от сдававших норматив, или 0,66% от общей массы девушек общего потока.

Прыжок в длину с места сдавали 580 девушек, из них сдавших президентский норматив

– 26 человек, что составляет 4,48 % от числа сдававших данный норматив, 4,31% от общего количества студенток, посещающих занятия по физкультуре. Из 528 студенток, сдававших норматив по подниманию туловища, сумели выполнить только 4 человека, что составляет 0,76% от числа сдававших данный норматив.

Все президентские нормативы в комплексе сумели выполнить только 2 девушки, что составляет 0,33% от количества девушек, данные которых были проанализированы на общем потоке.

Из числа 531 юношей, сдававших тесты по бегу на короткие дистанции (100 м), 91 студент (17,14 %) сумели выполнить нормативы по президентским стандартам, т.е., с затратой на это времени не более 13 с, от количества юношей общего потока указанное количество составляет 16% (рис. 1). Бег на длинные дистанции (3000 м) пробежали 531 юноша, из них президентский норматив не выполнил никто. В длину с места прыгали 543 юноши, из них сдавших президентский норматив – 16 человек, что составляет 2,95 % от числа сдававших данный норматив, а от общего количества студентов мужского пола, посещающих занятия по физкультуре, – 2,82%.

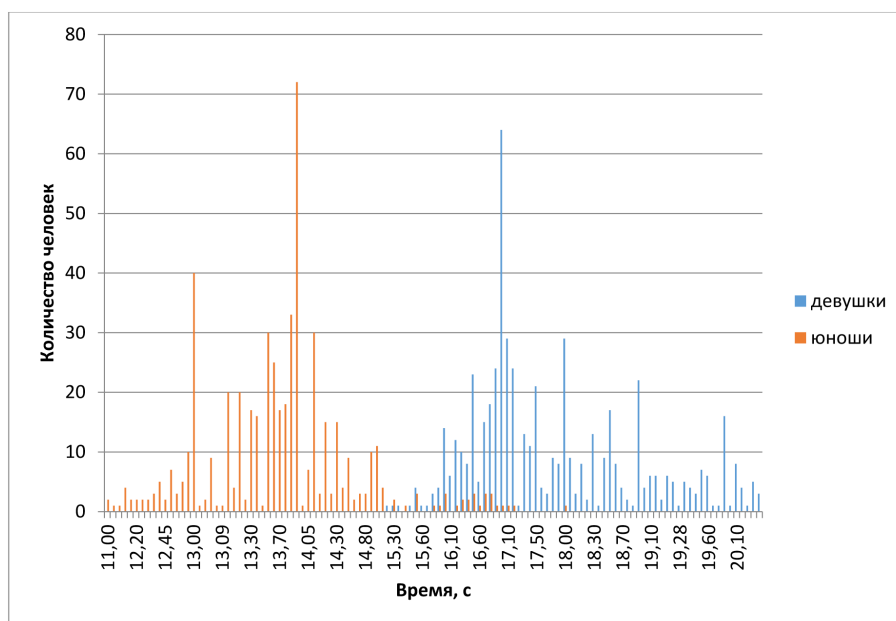


Рисунок 1 – Результаты испытаний студентов из общего потока по бегу на короткие дистанции, 100 м. Норматив по данному испытанию: не более 13 с для юношей, не более 15.5 с – для девушек

Упражнение по подтягиванию из 567 юношей сумели выполнить 541 человек, из них президентский уровень выполнили 48 человек, что составляет 8,87% от числа сдававших данный

норматив, 8,46% – от общего количества юношей общего потока. Все четыре предложенных президентских норматива в комплексе не сумел выполнить никто из юношей.

Таким образом, данные испытаний по уровню физической подготовки показал практически полное несоответствие относительно здоровых молодых людей нашей республики (в составе студентов – выходцы всех регионов Казахстана, с преимуществом южного) по своим половозрастным нормативам. Полученные результаты свидетельствуют о крайне низком уровне массового детского спорта, неудовлетворительном состоянии физической культуры в средней школе в целом по стране, и в Алматы и Алматинской области, в частности. Повышающаяся учебная нагрузка, интернет, компьютерные игры и т.д. привели к массовому малоподвижному образу жизни.

Для изучения динамики уровня физической подготовленности студенческой молодежи нами проведен сравнительный анализ выполнения студентами КазНУ имени аль-Фараби нормативов Президентских тестов за десятилетие – 2009 и 2019 годы (таблицы 2 и 3).

Результаты исследования показали, что на дистанции 100 метров «Президентский уровень»

в 2009 году доступным был в среднем лишь 4,1% юношам по сравнению со студентами 2019 года (процент выполнения ПУ – 17,14%) и, наоборот, студентки 2009 года с данным нормативом справились чуть лучше – 3,6%, чем девушки 2019 года (4%).

Анализ результатов сдачи нормативов ПТФП в беге на 3000 метров юношами свидетельствует о значительной степени трудности их выполнения студентами. Освоение Президентского уровня в беге на 1000 метров был более доступен девушкам в 2009 году – 5,6%, а для студенток 2019 года выполнение данного теста оказалось затруднительным (1,7%).

Из таблиц 2 и 3 видно, что в 2019 году в скоростно-силовых нормативах в среднем только 2,9% студентов и 4,8% студенток выполнили «Президентский уровень», что является очень низким показателем. Также, выполнение упражнений силовых нормативов не доступно 8,46% юношей и 0,76% девушек, что свидетельствует о низком уровне силовой подготовленности студентов обоого пола.

Таблица 2 – Выполнение студентами нормативов Президентских тестов физической подготовленности в разные годы (юноши)

Год	Тест	Кол-во участников (n)	Кол-во выполнивших нормативы ПТФП (ПУ) (n)	Процент выполнения ПТФП (ПУ) (n)
2009	Бег на 100 м	1924	80	4,1
2019		531	91	17,14
2009	Бег на 3000 м, мин	1934	21	1,1
2019		531	0	0
2009	Прыжок в длину с места, см	1900	215	11,3
2019		543	16	2,95
2009	Подтягивание	1938	265	13,7
2019		567	48	8,46

Таблица 3 – Выполнение студентами нормативов Президентских тестов физической подготовленности в разные годы (девушки)

Год	Тест	Кол-во участников (n)	Кол-во выполнивших нормативы ПТФП (ПУ) (n)	Процент выполнения ПТФП (ПУ) (n)
2009	Бег на 100 м	2540	66	3,6
2019		574	23	4,0
2009	Бег на 1000 м, мин	2564	143	5,6
2019		235	4	1,7

2009	Прыжок в длину с места, см	2540	279	11,0
2019		580	26	4,48
2009	Поднимание туловища за 1 мин, количество раз	2590	173	6,7
2019		528	4	0,76

Исследования соответствия физической подготовленности студентов требованиям нормативных разделов Государственных программ **на современном этапе** выявили:

- крайне неудовлетворительный уровень освоения девушками скоростных нормативов;
- низкие показатели выполнения студентами нормативов, требующих проявления выносливости;
- уровень развития скоростно-силовых и силовых качеств большинства обучающихся значительно ниже нормативов «Президентского уровня».

Выводы. Показатели физической подготовленности в основном не обеспечивают достаточного уровня освоения студентами нормативов Президентских тестов. Физические кондиции студентов по всем нормативам находятся на очень низком уровне.

Вместе с тем, результаты сравнительного анализа показали резкое сокращение количества студентов, посещающих академические занятия и сдающих нормативы ПТФП, которое можно связать с переходом в 2019 году на клубную форму проведения занятий по физической культуре, т.е. посещение этих занятий по желанию студентов.

Таким образом, можно с полной уверенностью констатировать, что у нашей молодежи не сформирована стойкая осознанная потребность к систематическим самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Укрепление здоровья средствами физической культуры еще не стало для студента лично важной целью.

Анализ состояния физического воспитания на сегодняшний день показывает, что среди задач, стоящих перед учебно-воспитательным процессом, нет другой более важной, чем определение, разработка и внедрение реальных механизмов активного приобщения студенческой молодежи к процессу физвоспитания и самовоспитания.

Следующим этапом нашего исследования является изучение изменения биоритмов двигательной активности и биоритмов сердечно-сосудистой системы при малоподвижном образе жизни. Работа выполняется при поддержке гранта МОН РК № AP05133311 «Изучение хронофизиологических механизмов адаптации сердечно-сосудистой системы человека к социально-экологическим и абиотическим факторам окружающей среды».

Литература

- 1 Постановление Правительства РК от 12 июня 2002 года №637 «О внесении изменения в Постановление Правительства от 24 июня 1996 года №774».

FTAMP 77.03.05

¹Оспанкулов Е.Е., ²Кеңесбаев С.М.¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті, Алматы қ., Қазақстан²«Өрлеу» Біліктілікті Артыру Ұлттық Орталығы» АҚ филиалы Алматы облысы бойынша педагог қызметкерлердің біліктілігін арттыру институты, Алматы қ., Қазақстан**ЖАЛПЫ ДАМУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ БАСТАУЫШ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ҚҰРАЛЫ РЕТІНДЕ**

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кеңесбаев Серік Мұхтарұлы

Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің құралы ретінде

Аңдатпа. Мақалада жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының физикалық қалыпты дамуының басты құралы ретінде қарастырылған. Сонымен қатар, дене шынықтыру сабақтарының мазмұндылықпен өткізілуінде үлкен орын алатын дайындық бөлімінің жалпы дамыту жаттығулары негізінде өткізілуі пәннің сапалы нәтижеге қол жеткізуіне сенімді тірек болып табылатындығы алға тартылады. Жалпы дамыту жаттығулары – дене тәрбиесі жүйесінде өзіндік маңызды орынға ие болатын және ағзаның дамып-жетілуі үшін өте қажетті жаттығулар ретінде ғалымдар еңбектеріндегі көзқарастарға талдау жасалып, анықтамалар берілген. Жалпы дамыту жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының денесі қатаюы мен шынығуы үшін тиімді құрал болып табылатындығы анықталған. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық жан-жақты дене тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие мақсаттарының, міндеттерінің, құралдарының, әдіс-тәсілдері мен формаларының біртұтас болмысы. Жалпы дамыту жаттығуларының жіктелуіне орай, жаттығулардың кешені өзірленген. Ұсынылатын кешендердегі жүктеменің көлемін түрлі жолдармен реттеп отыру да назарда ұсталынды. Біз бұл мақала аясында жалпы дамыту жаттығуларының бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің тиімді құралы ретіндегі табиғатын талдау барысында өз мақсатымызға жете алдық.

Түйін сөздер: жалпы дамыту жаттығулары, жаттығулар кешені, әдіс-тәсілдер, бастауыш сынып оқушылары, жалпы дамыту жаттығулары жіктелуі.

Ospankulov Ernar Erlanovich, Kenesbaev Serik Mukhtarovich

General developmental exercises as a means of physical education of primary school students

Abstract. This article, general developmental exercises are considered as the main means of physical development of primary school students. We are also talking about improving the quality of physical education classes through structural changes in general developmental exercises. General developmental exercises occupy a special place in the system of physical education and are necessary for the development and formation of the physical health of the child. In our work we give a number of definitions of general developmental exercises based on the works of scientists. General developmental exercises are defined as an effective means of strengthening and developing the body of primary school students. The system of physical education in elementary school composes educational goals, tasks, means, methods and forms for comprehensive physical development and strengthening the health of students. According to the classification of general developmental exercises, a set of exercises was compiled. Also examined are the norms of the complex for general developmental exercises. In this study, we achieved our goals, an analysis of the problem was made, that is, general developmental exercises as a means of physical education of primary school students.

Key words: general developmental exercises, a set of exercises, methods, primary school students, classification of general developmental exercises.

Оспанкулов Ернар Ерланович, Кеңесбаев Серік Мұхтарович

Общеразвивающие упражнения как средство физического воспитания учащихся начальных классов

Аннотация. В статье рассматриваются общеразвивающие упражнения как основное средство физического развития учащихся начальных классов. Также мы говорим об улучшении качества проведения занятий по физической культуре через структурные изменения общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения занимают особое место в системе физического воспитания и необходимы при развитии и формировании физического здоровья ребенка. Мы в своей работе даем ряд определений общеразвивающих упражнений, опираясь на труды ученых. Общеразвивающие упражнения определяются как эффективное средство укрепления и развития тела учащихся начальных классов. Система физического воспитания в начальной школе составляет учебные цели, задачи, средства, методы и формы по всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

По классификации общеразвивающих упражнений был составлен комплекс упражнений, рассмотрены нормы комплекса по общеразвивающим упражнениям. В данном исследовании мы достигли своих целей, был сделан анализ проблемы, то есть общеразвивающие упражнения как средство физического воспитания учащихся начальных классов.

Ключевые слова: общие развивающие упражнения, комплекс упражнений, методы, учащиеся начальных классов, классификация общеразвивающих упражнений.

Кіріспе. Қазақстан Республикасының келешек тізгінін ұстар азаматтары болып табылатын бүгінгі бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесін дамытудың мақсаты – өз денсаулығын нығайтуға және сақтауға ұмтылатын, дене шынықтырудың және дене тәрбиесі мәдениетінің құндылықтарын пайдалана алатын, жан-жақты дамыған жеке тұлғаны қалыптастыру. Бастауыш сыныптан бастап оқушылардың өзінің денсаулығын сақтап, физикалық және психикалық қасиеттерінің біртұтастықта дамуына қажетті тұрақты мотивтер мен қажеттіліктер қалыптастыру арқылы, дене шынықтыру құралдарын өздерінің оқу-еңбек әрекетін оңтайландыруға және белсенді демалыс жүйесін ұйымдастыруға, салауатты өмір салтын құруда шығармашылықпен пайдаланатын қабілеттерін жетілдіру алдыңғы кезекте тұратын міндет болып саналады.

Тұңғыш елбасымыз Н.Ә. Назарбаевтың «Ұлы даланың жеті қыры» мақаласында айтылған көреген пікірлері біздің зерттеуіміздің де теориялық бастау көзінің бірі болып табылады. Елбасының: «Көпшіліктің санасында тарихи үдерістер, негізінен, тұлғаландыру сипатына ие болатыны белгілі. Көптеген халықтар өз елінің ерекше елшісі сынды ұлы бабаларының есімдерін мақтан тұтады. Мысалы, өткен дәуірлердегі Тунханмон, Конфуций, Ескендір Зұлқарнайын, Шекспир, Гете, Пушкин және Джордж Вашингтон сияқты дүние жүзіне белгілі тұлғалар бүгінде «өз мемлекеттерінің» баға жетпес символдық капиталы саналады әрі сол елдердің халықаралық аренада тиімді ілгерілеуіне септігін тигізіп отыр. Ұлы дала әл-Фараби мен Ясауи, Күлтегін мен Бейбарыс, Өз-Тәуке мен Абылай, Кенесары мен Абай және басқа да көптеген ұлы тұлғалар шоғырын дүниеге әкелді. Сондықтан, біз біріншіден, атақты тарихи тұлғаларымыз бен олардың жетістіктерінің құрметіне ашық аспан астында ескерткіш-мүсіндер қойылатын «**Ұлы даланың ұлы есімдері**» атты оқу-ағарту энциклопедиялық саябағын ашуымыз керек. ... Үшіншіден, еліміздің тарихи кезеңдерін кеңінен қамти отырып, «**Ұлы Дала тұлғалары**» атты ғылыми-көпшілік серияларды шығарып, тарату жұмыстарын жүйелендіру және жандандыру қажет» [1].

Ежелгі дәуірде материалдық және рухани мәдениеттің алтын бесігіне айналған қазіргі Қазақстан жерін мекендеген ата-бабаларымыздың дене тәрбиесі мәдениетін де жүйеге түсіріп, саналы ұрпақ қалыптастырудың негізі дене мәдениетін сіңірумен байланысты деген ұғымды ұстанғанын Б.М. Досқараев кең арналы талдау негізінде көрсетеді.

Дене тәрбиесінің түркілік дәстүрі жөніндегі ақпараттарды Геродоттың еңбектерінде, «Жібек жолы» туралы тарихи еңбектерден, Али Абу Ибн Сина еңбектерінде, Әлішер Навоидің еңбектерінде, Махмұт Қашқаридің, Жүсіп Баласағұнидің, Абу Райхан Бирунидің түркі халықтарының тарихы мен тұрмысы, мәдениетін зерттеген, сипаттаған еңбектерінен көре аламыз [2].

Оқушының жеке тұлғасы қалыптасуы өмір бойы жүріп жататын күрделі де мол еңбектенуді қажет ететін процесс екені белгілі. Жеке тұлға ретінде қалыптасуы үшін оқушының өмірлік күш-қуатын дұрыс бағыттап отыратын көптеген дұрыс тәрбиелік бағдарлар болуы керек. Дене шынықтырудың, дене тәрбиесінің, оның ішінде жалпы дамыту жаттығуларының да бұл келелі іске қосар үлесі сүбелі. П.Ф. Лесгафтың осы мәселеге қатысты ғылыми көзқарастарын талдау арқылы, адамның дене тәрбиесіне байланысты жаттығуларды өз бетімен үздіксіз орындауға дағдылануы барысында дене және рухани қырларының гармониялық үйлесіммен дамуға жете алатынын, ол үшін адам өз денесінің, ағзасының барлық күш-қуатын танып-біліп, оны ақылмен басқару деңгейіне жету керектігін айтып кеткенін көреміз. Ғалымның айтуынша, адам баласының ақыл-ойы мен денесінің мүмкіндіктері аса мол, адам ол мүмкіндіктердің тек үштен біріне жетер-жетпес әлеуетін пайдаланып отыр. Сондықтан да П.Ф. Лесгафт өзінің дене тәрбиесі жаттығулары жүйесін дене тәрбиесі деп емес, денені басқару білімі деп атаған деп ойлаймыз. Оның: «Ақыл-ой тәрбиесі мен дене тәрбиесі параллель жүргізілуі қажет, олай болмаған күнде біз жаттығуларсыз қалатын кейбір ағзалардың дұрыс жолын бұзып аламыз», – деген пікірі біздің ойымызды қостайды [3].

Зерттеу мақсаты: Жалпы дамыту жаттығулары – дене тәрбиесі жүйесінде өзіндік маңызды орынға ие болатын және ағзаның дамып-жетілуі үшін өте қажетті жаттығулар, ол бастауыш сынып оқушыларының денесі қатаюы мен шынығуы үшін тиімді құрал болып табылады. Бастауыш мектептегі дене тәрбиесі жүйесі – оқушылардың денсаулығын нығайтуға және физикалық жан-жақты дене тәрбиесін қалыптастыруға бағытталған оқу-тәрбие мақсаттарының, міндеттерінің, құралдарының, әдіс-тәсілдері мен формаларының біртұтас болмысы екеніне көз жеткізу.

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

Зерттеу нәтижелері: П.Ф. Лесгафт дене тәрбиесінен берілетін білімнің мазмұнына, жаттығулар мен ойындарға ерекше назар аударды. Оларды таным құралы ретінде қарастыра келе, ғалым дене тәрбиесіне байланысты жаттығуларды төрт негізгі топқа бөліп қарастырады. Олар келесі сызбада көрсетіліп отыр. Яғни, 1-суретте біз ғалымның дене тәрбиесі жаттығуларын береміз.



1-сурет – П.Ф. Лесгафт жасаған дене тәрбиесі жаттығуларының жіктемесі

М. Жұмабаевтың 1922 жылы 15 қыркүйекте Қызылжар қаласында жазылған «Педагогика» еңбегінің дене тәрбиесіне, жалпы бала тәрбиесіне қатысты маңызы өте зор [3]. «Педагогика» кітабын жазу – тек заман талабы емес, М. Жұмабаевтың мұғалімдер курсына оқылған дәрістерінің жинағы екенін ғалым-жазушы өзі атап көрсетеді. М. Жұмабаев «Педагогика» кітабын түзген тәжірибесі жөнінде: «Бұл кітап 2-3 жыл бұрын қысқа уақыттық мұғалімдер курсына оқылған дәрістерден түзілген еді. Бұл күнге шейін басылып шығып жарық көре алмады. Бұл айып менікі емес, бүлінген замандікі. Кітапты бір орыс кітабынан тура тәржіма деуге болмайды. Тәрбие ғалымдарының пікірлерін таңдап алуға ұмтылдым. Шамам келгенше, қазақ қанына қабыстыруға тырыстым», –

дейді. Тәрбие бөлімдерін дене тәрбиесі, ақыл тәрбиесі, сұлулық тәрбиесі һәм құлық тәрбиесі деп төртке бөліп қарастырған М. Жұмабаевтың дене тәрбиесін неліктен алдыңғы қатарға бірінші қойғанын біз оның кіріспе сөзінен айқын аңғарамыз. «Жер жүзіндегі басқа жан иелерімен салыстырғанда, адам баласы туғанда өте әлсіз, зағып, осал болып туады. Малдың төлі туа сала аяқтанады. Тауықтың балапаны жұмыртқадан жарылысымен жүгіріп кетеді. Ал адам баласы – туғанда іңгалаған айғайы мол бір кесек ет. Ақылы, есі жоқ. Денесі тым әлсіз. Өсуі, ұлғаюы тым сараң, тым шабан. Мінеки, адам баласы осылай әлсіз болып туып, аса сараң өсетіндігінен, оның денесіне, жанына азық беріп, өсуіне көмек көрсетпей, яғни оны тәрбие қылмай болмайды». М. Жұмабаевтың

дене тәрбиесіне үлкен мән беріп қарағанын оның «дене тәрбиесі» ұғымын алдыңғы орынға қойып қарастыруынан анық байқауға болады. Айталық, «Педагогика адамның денесін һәм жанын дұрыс тәрбие қылу жолдарын ізденетін пән...» деген пікірі және «... адамды дұрыс тәрбие қыла білу үшін адамның денесі һәм жанының жайын кеңес қылатын басқа пәндермен таныс болуға тиісті» деген ойы, сонымен бірге дене туралы пәндерді жіктеп санамалап көрсетуі – М. Жұмабаевтың дене тәрбиесінің адам баласы үшін аса маңызды орнын терең түсінгенін танытады. Ол, «Дене туралы пәндерге» келесілерді жатқызады: «Анатомия. Адам денесінің құрылысын баяндайды. (Денеді қандай мүше бар, жаратылысы қандай?) Физиология. Адам денесінде болатын көріністерді баяндайды (тұру, жүру, демалу сықылды). Гигиена. Саулықты сақтау пәні. Гимнастика. Саулықты бекіту үшін түрлі дене қозғалысы туралы пән» [3].

Бастауыш мектепте жалпы дамыту жаттығуларын дене тәрбиесінің тиімді құралы ретінде қолдануда ғалымдардың дене тәрбиесі, жаттығулар және жалпы дамыту жаттығулары қарастырылған Е. Уақбаев, С. Тойжанов, А. Құлназаров, Т.Ш. Қуанышов, А.Ж. Сисенбердиева, И. Адамбеков, К.А. Атаев, М.Б. Сапарбаев, Э. Тлеулов, Т. Базартегі т.б. ғалымдардың еңбектері мен зерттеулері теориялық тұғырларды негіздеуге тірек болып саналады [4].

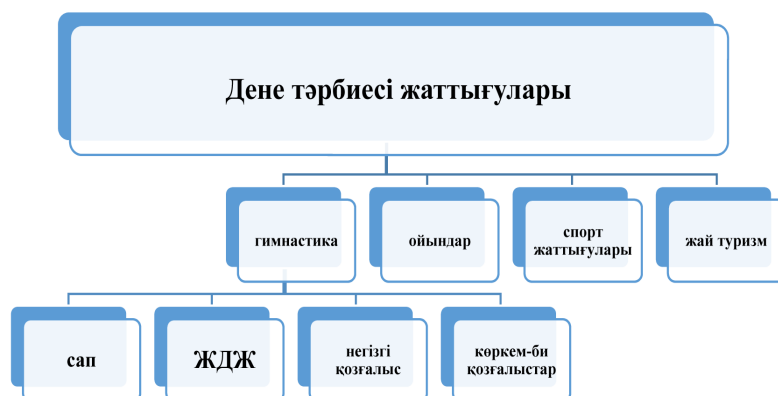
Дене тәрбиесі жаттығулары бастауыш сынып оқушыларының денсаулығын нығайтуда көптеген игілікті қызметтер атқарады. Атап айтсақ, балалардың сүйегі жетілуіне, дұрыс қатаюына көмектеседі, омыртқа жотасының тік және түзу қалыптасуына, табан сүйектерінің же-

тілуіне, буындардағы сіңір байлам аппаратының бекуіне, дененің пропорциялықпен дамуына, өсуді реттеуге және сүйектің салмағын бақылап отыруға көмектеседі.

Сонымен бірге бұлшық еттердің барлық топтарын, атап айтқанда, тұтас дене бұлшық еттерін, арқаның, іштің, аяқтың, иық белдеуінің бұлшық еттерін, қол мен саусақтардың, табанның, мойынның, ішкі ағзалардың, оның ішінде жүректің, қан тамырларының нығаюына тірек болады. Оған қоса, әлсіз дамыған буынды жазатын бұлшық еттердің жиырылуының дамуына баса назар аударылады. Дене жаттығуларын жүйелілікпен орындаған оқушыларға жүрекке қан айналымының дұрыс келуіне, жүрек бұлшық етінің жиырылуы мен кенеттен өзгерген жүк-салмаққа тез бейімделуіне көмектеседі. Әрдайым дене жаттығуларын орындау арқылы баланың тыныс алу жүйесінің қызметі, көкіректің қозғалысы жақсарады, терең тыныс алуына септігін тигізеді, ауаның үнемді жұмсалуды, мұрнымен демалуға үйретіп, тыныс алу ырғағын тұрақтандырады.

Жақсы денсаулық барлық ағзаның қалыпты жұмыс жасауымен анықталатыны белгілі. Жақсы денсаулықтың сенімді тірегі дене жаттығулары десек, оларды өзбетімен орындауға қалыптасқан орындау балалардың ішкі ағзасының дұрыс қызмет жасауына, сезім анализаторларының да байсалдылықпен жұмыс жасауына үлкен көмек болады.

Дене жаттығуларының классикалық жіктелмесінде тарихи түрде орныққан дене тәрбиесі жүйесінің құралдары алынады. Олары келесі 2-суретте жалпы дене тәрбиесі жаттығуларының жіктелмесі көрсетілген.



2-сурет – Дене тәрбиесі жаттығуларының жіктелмесі

Мұндағы көрсетілген жаттығулар түрінің әрқайсысының өзіне тән мол ерекшеліктері мен балалар үшін маңыздылығы бар. Олардың әрқайсысы бұдан әрі тарап жіктеле береді. Зерттеу тақырыбымыздан алшақтап кетпеу мақсатында ЖДЖ табиғаты мен қызметін қарастырамыз.

Ғалымдардың анықтауынша, жалпы дамыту жаттығулары баланың ағзасы сау болып, дамуына үлкен тірек болатын арнайы жаттығулар болып табылады. Балалардың ірі бұлшық ет топтарының, нақты айтқанда, иық белдеуінің, денесінің, аяғының, қозғалмалы буындарының іріленуіне және бұлшық еттерге күш түсіріп, босаңсытқанда, үлкен маңызға ие болады.

Жалпы дамыту жаттығуларын қолдануда, тұтас дене тәрбиесінің көздейтін міндеттері, яғни оқушылардың дене мүсінін сымбатты етіп қалыптастыру, жүйке жүйесінің қызметін жақсарту, қимыл-тірек аппаратын нығайту, қан айналымын, тыныс алуын, алмасу үдерістерінің қызметін жақсарту міндеттері шешіледі.

Жалпы дамыту жаттығулары омыртқаның, кеуде жасушаларының, қол-аяқтың, дене мүсінін түзетуде де жақсы құрал қызметін атқарады. Жинақтай айтқанда, жалпы дамыту жаттығулары ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін жоғарылатады. Жалпы дамыту жаттығуларының, атап айтқанда, жүру, жүгіру, секіру, бұйымдармен және бұйымдарсыз жаттығудың бастауыш сынып оқушыларының гармониялықпен физикалық дамуына тигізетін көмегі мол.

Жалпы дамыту жаттығуларының мектепте орындалатылу жайын зерттеген Л.А. Смирнова, П.П. Буцинская, И.П. Залетаев, П.К. Петров, В.Н. Крутиков, В.И. Лях, К.Ж. Холодов, В.А. Кузнецов т.б. ғалымдар «жалпы дамыту жаттығуларының» (әрі қарай – ЖДЖ) табиғатына, маңызына, ерекшеліктеріне және заманауи педагогикалық-психологиялық, физиологиялық талаптарына қатысты кең арналы талдау жасап, зерттеулер жүргізген.

Л.А. Смирнова ЖДЖ-ның құндылығы оларды орындаудың қарапайымдылығында деп таниды [5]. Қосымша құрал-жабдықтар аса қажет емес, дозасын бөлшектеп беруде де жеңіл болатынын, біртіндеп жеңілден күрделіге қарай жүруге болатындығымен ЖДЖ бастауыш мектеп үшін аса қолайлы жаттығу түрі болып табылады. ЖДЖ кешендерін орындату барысында бастауыш сынып оқушыларының ағзасының тіндерінде тоқырау құбылыстары байқалмайтын болады, бұлшық еттердегі қан айналымы жақсара түседі. ЖДЖ жаттығулары бұлшық

еттердің, сіңірлердің созылмалылығына, дене температурасының бірқалыпты болуына, жүрек, өкпе, ішкі ағзалардың барлығының дерлік жақсы жұмыс жасауына игі ықпал етеді.

П.П. Буцинскаяның айтуынша, бұл жаттығулар оқушының қозғалыс жүйесін дамытып, жетілдіріп қана қоймайды [6]. Сонымен қатар, баланың психикалық қасиетін де жетілдіреді. Өйткені әрбір жаттығуды бала шама-қарқынша орындау барысында оны оймен өлшеп, кесіп-пішіп, уақыт пен кеңістіктегі өзінің қозғалысы мен нәтижесін алдын ала болжайды. ЖДЖ балалардың жақсы жүйемен жетілдіру құралы болатын себебі, сонымен бірге, көптеген өзіндік ерекшеліктерге байланысты. Ол ерекшеліктер:

– ЖДЖ дәл және нақты мөлшерде белгілене алады;

– түрлі нұсқада қолданылады;

– түрлі комбинацияларда қолданылады.

Осындай икемділік қасиеті болуы ЖДЖ жүйесін қолдана отырып, бұлшық еттердің белгілі бір тобына немесе ағзаның белгілі бір жүйелеріне ықпал етуді таңдап алуға мүмкіндік береді.

И.П. Залетаев жалпы дамыту жаттығулары туралы айта келе, олардың жеке, жұппен, гимнастикалық құралдармен және түрлі басқа құралдармен орындалатынын және ЖДЖ-ның баланың денесін ғана емес, психикалық қасиеттерін де, атап айтқанда, зейінін, аңғарымпаздығын дамытатыны туралы да баса көрсетеді [7]. П.К. Петровтың кітабында жалпы дамыту жаттығуларын топқа бөліп қарастырып, әрбір топтың өзіндік ерекшеліктеріне және пайдалылығына арнайы тоқталады. Оның айтуынша, бірінші топтағы ЖДЖ иық белдеуін дамыту мен нығайтуға арналады. Екінші топтағы ЖДЖ құрсақ тығыншығын және аяқтарды дамыту мен күшейтуге арналады. Үшінші топтағы жаттығулар арқаның бұлшық еттерін және омыртқаның иілгіштігін дамытуға және нығайтуға арналады [8].

ЖДЖ-ның өзіндік ерекшеліктерін қарастырған В.Н. Крутиков, арнайы жаттығулар жүйесін және оны тиімділікпен пайдаланудың әдістемелік жолдарын көрсетеді [9].

Жалпы дамыту жаттығуларына (ЖДЖ) берілген анықтамалардың түрлілігі осы жаттығу түрлерінің сандаған қырын таныта түседі. Анықтамаларды талдау барысында олардың ЖДЖ-ның қандай да бір жаңа аспектісін тануға үлес қосқанын көре аламыз. Айталық, «Жалпы дамытушы жаттығулар дегеніміз – тұтас бұлшық ет жүйесінің біркелкі дамуы үшін гим-

настикада қолданылатын және жаттығумен айналысушының тұтас ағзасына ықпал ететін жаттығулар». Бұл анықтамада Т.И. Осокина ЖДЖ-ның оқушының тұтас бұлшық еттің бір-келкі дамуына сеп болатынын атап көрсетеді [10].

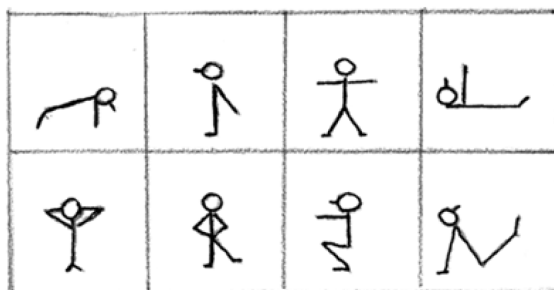
Осы айтылғандардың негізінде ЖДЖ жіктемесін (классификациясын) келесідей етіп модельдеуге болады. Жалпы дамыту жаттығуларының зерттеуге сәйкес жіктемесін біз 3-суреттен көреміз.



3-сурет – Жалпы дамыту жаттығуларының жіктемесі

Келесі ретпен ЖДЖ терминдері туралы қарастырылады. Бұл ретте профессор Е. Земсков жүйелеген ЖДЖ-ны сипаттайтын негізгі терминдер әдістемелік жетекшілікке алынып, [11] оларды қазақ тіліне аударылып, мұғалімдер

мен студенттерге арналған практикалық ұсыныстарға енгізілді. Жоғарыда жазбаша түрде сипатталған жалпы дамыту жаттығуларының сұлбалық көрсеткіші 4-суретте айқын берілген.



4-сурет – Жалпы дамыту жаттығуларының сұлбасы

Ол негізгі терминдер келесілер болып табылады: *тік тұру, қолдар мен аяқтардың негізгі қалпы және олармен негізгі қозғалыстар жасау; еңкею, дененің бұрылуы, жүрелеу (жүресінен отыру), жартылай жүрелеу, алға ұмтылу, таяну, отыру.*

Жалпы дамыту жаттығуларының жіктеме-сіне орай, жаттығулардың кешені әзірленеді. ЖДЖ құрастырудың және оны орындатудың әдістемелік талаптары сақталуы керек. Ұсынылатын кешендердегі жүктеменің көлемін түрлі жолдармен реттеп отыру да назарда ұсталынды. Біз бұл мақала аясында өз мақсатымызға

жете алдық, ЖДЖ-ның бастауыш сынып оқушыларының дене тәрбиесінің тиімді құралы ретіндегі табиғатына талдау жасалынды.

Ұлы Абайдың: «Ақыл, Қайрат, Жүректі бірдей ұста, Сонда толық боласың елден ерек», – деп айтқанындай, Тәуелсіз Қазақстанның бүгінгі бастауыш сынып оқушысы – ертеңгі тұлға деңгейіне өсуі күтілетін толыққанды қоғам мүшесі. Олардың білімі мен күш-қайраты толысып, ел тізгінін ұстайтын азаматқа айналуында, дене шынықтырудың, оның ішінде, жалпы дамыту жаттығуларын өзбетімен орындауға дағдылануының ерекшелігі зор.

Әдебиеттер

- 1 Назарбаев Н.Ә. Ұлы даланың жеті қыры // Егемен Қазақстан. 21 қараша. 2018 жыл.
- 2 Жамирова Ұ. Жүсіп Баласағұнның «Құтты білік» дастанындағы халықтық педагогика негіздері: автореферат дис... пед. ғылым. канд.: 13.00.01. – М.Х. Дулати ат. Тараз мемлекет. ун-ті. – 2007. – 24 б.
- 3 Жұмабаев М. Педагогика. – Алматы: Ана тілі, 1992. – 154 б.
- 4 Адамбеков Қ.І. Оқушылар дене тәрбиесінің негіздері: докторлық диссертация. – Алматы, 1995; Адамбеков К.И., Ержанов Ж.К. Организация начального обучения футболистов в сельских детско-юношеских спортивных школах республики // Абай атындағы ҚазҰПУ-дың Хабаршысы. Бастауыш мектеп және дене мәдениеті сериясы. – 2012. – № 4 (35). – 18-19 б.
- 5 Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: Владос, 2003. – С. 121.
- 6 Бучинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – 176 с.
- 7 Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 120 с.
- 8 Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе. – Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. – 164 с.
- 9 Крутиков В.Н. Комплекс общеразвивающих упражнений: методические рекомендации. – Сыктывкар, 2007. – 58 с.
- 10 Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
- 11 Земсков Е. Практическая терминология общеразвивающих упражнений // Журнал «Спорт в школе». – №3. – 2008.

МРНТИ 77.01.01

**¹Сакаев Б.А., ²Ташболатов С., ²Атакаева А.Т., ²Юсупалиев Б.Ж.,
¹Ашимханов Г.Р.**

¹Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Казахстан

²Региональный социально-инновационный университет, г. Шымкент, Казахстан

НАУЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОБОСНОВАНИЯ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Сакаев Болат Абдыгалымович, Ташболатов Султан, Атакаева Амал Турарбековна, Юсупалиев Бердияр Жанибекович, Ашимханов Галымжан Рашидович

Научные и методические обоснования форм физического воспитания в учебном процессе образовательных учреждений

Аннотация. В статье дана информация о гуманизации учебно-воспитательного процесса, отражающего основные принципы обучения и воспитания молодежи. Выбран комплексный урок, состоящий из 6 этапов. В нем отражены беговые упражнения, эстафетный бег, техническими приемами которых они овладели на обязательных уроках. Внутренние мотивы к самопреодолению и самосовершенствованию развивают и усиливают внимание к личности каждого обучающегося его творческой деятельности; установление демократизации в отношениях обучающихся с преподавателем дают улучшение индивидуальной работы для развития двигательных качеств, личной физической и психологической подготовки учащейся молодежи. Для реализации контекстного направления форм физического воспитания разработано содержание междисциплинарных связей школьных предметов с ориентацией на формирование здорового образа жизни, физической культуры, спорта. Идея гуманизации, «очеловечивания» системы общественных отношений, различных сфер деятельности людей лежит в основе большинства тех социальных программ обновления, которые разрабатываются и реализуются в настоящее время.

Ключевые слова: физическое воспитание, формы организации физкультурной работы, гуманистический подход к обучению.

Sakaev Bolat Abdygalymovich, Tashbolatov Sultan, Atakaeva Amal Turarbekovna, Yusupaliyev Berdiyay Zhanibekovich, Ashimkhanov Galymzhan Rashidovich

Scientific and methodological substantiation of forms of physical education in the educational process of educational institutions

Abstract. The article provides information on the humanization of the educational process, reflecting the basic principles of training and education of youth. A comprehensive lesson consisting of 6 stages was selected. It reflects running exercises, relay racing, the technical methods of which they mastered in compulsory lessons. Internal motives for self-overcoming and self-improvement develop and strengthen attention to the personality of each student of his creative activity; the establishment of democratization in relations between students and the teacher provides an improvement in individual work for the development of motor qualities, personal physical and psychological preparation of students. To implement the contextual direction of the forms of physical education, the content of interdisciplinary connections of school subjects with an orientation toward the formation of a healthy lifestyle, physical education, and sports has been developed. The idea of humanization, "humanization" of the system of social relations, various spheres of human activity lies at the heart of most of the social programs of renewal that are being developed and implemented at the present time.

Key words: physical education, forms of organization of physical culture work, a humanistic approach to learning.

Сақаев Болат Әбдіғалымұлы, Ташболатов Сұлтан, Атақәева Амал Тұрарбекқызы, Юсупалиев Бердияр Жәнібекұлы, Әшімханов Ғалымжан Рашидұлы

Білім беру мекемелерінің оқу үдерісіндегі дене тәрбиесі түрлерінің ғылыми және әдістемелік негіздемелері

Аңдатпа. Мақалада жастардың білімі мен тәрбиесінің негізгі қағидаларын көрсететін оқу-тәрбие үдерісін ізгілендіру туралы ақпарат берілген. 6 этаптан тұратын кешенді сабақ таңдалынды. Онда білім алушылардың міндетті сабақтарда техникалық амал-тәсілдерін меңгерген эстафеталық жүгіру жаттығулары белгіленген. Өзін-өзі жеңіп шығуға және өзін-өзі жетілдіруге арналған ішкі түрткілер әрбір білім алушы жеке тұлғаның шығармашылық іс-қызметіне деген назарын дамытады және күшейтеді; білім алушы жастардың дене қасиеттерін дамыту, олардың дене және психологиялық дайындықтарын жетілдіруде білім алушылардың оқытушымен демократиялық қарым-қатынастарын орнату арқылы жеке жұмыс сипаты жақсарады.

Дене тәрбиесі түрлеріндегі контекстілік бағыттарын іске асыру үшін салауатты өмір салтын, дене шынықтыруды, спортты қалыптастыруға бағытталған мектептік пәндердің пәнаралық байланыстарының мазмұны жасақталды. Қоғамдық қарым-қатынастар жүйесін, адамдардың әртүрлі іс-қызмет саласын ізгілендіру, «адамдандыру» идеясы қазіргі уақытта жасақталып және іске асырылып жатқан елеуметтік жаңару бағдарламаларының көпшілігінің негізінде жатыр.

Түйін сөздер: дене тәрбиесі, дене шынықтыру жұмыстарын ұйымдастыру түрлері, білім алуға деген ізгілік көзқарас.

Введение. На каких принципах и подходах должна основываться данная система спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с подрастающим поколением? Для решения вышеназванной проблемы какие же основные направления в этой научной статье предлагаются? Поэтому, в первую очередь, речь идет о перестройке всей спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с подрастающим поколением в соответствии с принципами современной гуманистической педагогики и психологии. Важнейшими из этих принципов являются [1]: усиление внимания к личности каждого человека творческой деятельности на основе развития внутренних мотивов к самопреодолению и самосовершенствованию; демократизация в отношениях учителя с обучающимися [2].

Анализ в этом направлении научно-методической работы многих отечественных и зарубежных (ближнее/дальнее) авторов дает основание для разработки концепции физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с подрастающим поколением [3]. Такой подход к формированию новой концепции спортивной и физкультурно-оздоровительной работы с подрастающим поколением не случаен. В современном обществе происходят глубокие, фундаментальные, а местами, необратимые изменения. Они связаны со стремлением и провозгласить, и реализовать на практике идеи гуманизма.

В современных учреждениях образования для гуманизации учебно-воспитательного процесса необходим и отказ учителя в своих действиях от так называемой насильственной парадигмы, суть которой сводится к тому, что «действия учителя по отношению к ученику разворачиваются по следующей схеме: если не будет желательного поведения, выгодного для учителя, то тебе будет плохо» [4].

Вместе с тем новая комплексная система физкультурно-спортивной работы с населением, в том числе с детьми и молодежью, как подчеркивает В.И. Столяров, должна предусматривать «такую организацию физкультурно-спортивной

работы, такие ее формы и модели, которые обеспечивают целостное гуманистическое воздействие на личность – содействуют преодолению разрыва между физическим и духовным развитием человека, формированию активной, творчески одаренной, гармоничной личности, стремящейся к всестороннему совершенствованию и проявлению своих способностей и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самой себе» [5].

Материалы и методы. Среди предложенных материалов и методических аспектов его организации нужно отметить проведение комплексного урока, состоящего из шести этапов, в результате которого были выделены следующие [6]:

– предварительная подготовка к его проведению (сценарий, судьи, разметка дистанции, подготовка заданий вопросов и т.д.);

– задания-вопросы должны быть по физкультурно-оздоровительной тематике. Например, по медицине задавались такие вопросы, как «В чем заключается оздоровительная направленность закаливания?», «Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями»;

– комплексный урок должен иметь название. В данном эксперименте он носил название «Современные Олимпийские игры» [7].

Итогом реализации элементов программы явилось проведение олимпиады по физической культуре школьников 5 и 9 классов. Они оценивались по пятибалльной шкале качественного и количественного выполнения таких контрольных нормативов как прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание (мальчики) и поднимание/опускание туловища, лежа на спине (девочки). В них приняло участие 150 учащихся 5 и 9 классов, из них 70 мальчиков и 80 девочек. По качественным критериям теорию и практику учащиеся сдали в пределах от 4,6 до 4,8 баллов, т.е. показали хорошие результаты. Результаты выполненных нормативов были отражены в таблице, предложенной ниже (таблица 1).

Таблица 1 - Изменения физической подготовленности в ходе эксперимента с учащимися 5-9 классов

Контрольная группа			Экспериментальная группа		
Сравнительный анализ	До эксперимента	После эксперимента	До эксперимента	После эксперимента	t
Показатели физической подготовки 5-х классов					
Прыжки в длину с места (мальчики/девочки).	155 ± 10/ 145 ± 6	173 ± 7/ 161 ± 5	156,5 ± 1,2/ 145 ± 9	177 ± 5/ 164 ± 8	P<0,5 P<0,5
Челночный бег 3x10 м (мальчики/девочки).	9,3 ± 1,9/ 10,1 ± 1,0	8,5 ± 1,7/ 9,5 ± 0,8	9,4 ± 2,9/ 10,0 ± 0,7	8,2 ± 1,9/ 9,0 ± 0,9	P<0,5 P<0,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз, мальч.).	4 ± 3	8 ± 3	5 ± 2	9 ± 4	P<0,5
Поднимание и опускание туловища лежа на спине (кол-во раз/мин, девочки).	30 ± 2	32 ± 4	31 ± 3	36 ± 2	P<0,5
Показатели физической подготовки 9-х классов					
Прыжки в длину с места (юноши/девушки).	190 ± 5/ 170 ± 4	204 ± 4/ 183 ± 2	192 ± 6/ 172 ± 3	211 ± 4/ 191 ± 3	P<0,5 P<0,5
Челночный бег 3x10 м (юноши/девушки).	8,6 ± 1,5/ 9,8 ± 1,7	7,9 ± 1,1/ 9,3 ± 1,0	8,5 ± 1,8/ 9,7 ± 0,9	7,6 ± 0,5/ 8,6 ± 0,7	P<0,5 P<0,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз, юноши).	7 ± 2	11 ± 2	8 ± 2	12 ± 3	P<0,5
Поднимание и опускание туловища лежа на спине (кол-во раз/мин., девушки)	39 ± 3	43 ± 2	40 ± 2	45 ± 2	P<0,5

Для совершенствования телесного, так и духовного развития школьников акцент был сделан на применение таких игр, где реализовывались бы умственные, танцевальные, музыкальные способности детей. При реализации подвижных среди организационно-методических аспектов мы выделили следующие [8]:

- при выборе подвижных игр учитывать национальные традиции, для чего, к примеру, применять казахские национальные подвижные игры;

- при проведении каждой игры добиваться влияния как на телесное, так и духовное развитие школьников;

- акцент делать на образовательный и воспитательный аспекты (воздействие игр на формирование умений и навыков освоения движений, развитие физических и психологических качеств школьников, познания традиций народа) [9];

- каждая игра должна заканчиваться исполнением ее участниками стихов, танцев и других видов творчества;

- остальные элементы идентичны ранее применявшимся при использовании подвижных

игр (учет места проведения, размещение играющих и место капитана, выделение лидеров, распределение команды, выбор капитанов, выделение помощников, руководство процессом игры).

В методике проведения «Национальные подвижные игры», которые можно применять во внеурочное время в школе, есть следующие элементы [10]:

- а) задачи, решаемые на вышеотмеченных занятиях. Так, национальные подвижные игры на большой перемене – это активный отдых, повышение умственной и физической работоспособности, привитие этических норм поведения;

- б) подбор национальных игр, которые могут применяться в перечисленных видах занятий согласно этим задачам. Здесь необходимо иметь в виду следующее:

- 1) на больших переменах использовать национальные подвижные игры, требующие на подготовку и проведение минимум времени, инвентаря, простые по содержанию, структуре и не утомляющие детей [11];

- 2) на занятиях в группах продленного дня не надо строго регламентировать упражнения,

но обеспечивать постепенное нарастание физической нагрузки; больше проводить игры на открытом воздухе;

3) в секциях игры применяются в качестве подводящих и развивающих упражнений;

4) в массовых соревнованиях применять в качестве игр те, которые могут вызвать соревновательный интерес.

Результаты исследования и их обсуждение. Из указанных форм организации физического воспитания были внедрены элементы программы олимпийского образования. Были использованы рекомендации специалистов и реализованы 3 блока программы. В 1-м блоке олимпийских знаний был разработан спецкурс «Основы олимпийских знаний» [12].

2-й (физкультурный) и 3-й (художественно-эстетический) блоки были реализованы в процессе преподавания третьих уроков в неделю.

Из 30 часов, запланированных при проведении занятий три раза в неделю, содержание 10 уроков было направлено на ознакомление учащихся с элементами спартианских игр. Главные особенности этих игр – это программа, включающая в себя «спартианские агоны» – новые комплексные соревнования, требующие от участников физической подготовленности, спортивного и художественного мастерства [13, 14].

Второй блок – физкультурный. Его задача – формирование у школьников здорового образа жизни, приобщение их к активным занятиям с целью физического совершенствования, укрепления физического, психического и духовного здоровья. На уроках применялись различные ме-

тодики закаливания школьников, укрепления их здоровья, а один – в виде развивающего занятия. Программа развивающих занятий помимо теоретических разделов включает в себя дополнительные (по сравнению со стандартной программой) физические и танцевальные упражнения, комбинированные эстафеты, подвижные игры и соревнования [2, стр. 5-8].

Выводы: Контрольные нормативы качественного и количественного выполнения, как прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание (мальчики) и поднимание/опускание туловища, лежа на спине (девочки), оценивались по пятибалльной шкале. В целом, результаты физической подготовленности в ходе эксперимента с учащимися 5-9 классов (таблица 1) показали, что по качественным критериям теорию и практику учащиеся сдали в пределах от 4,6 до 4,8 баллов, т.е. показали хорошие результаты.

Анализируя использованную в данной работе научно-методическую литературу, можно убедиться, что процесс дальнейшего совершенствования физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с подрастающим поколением во классно-внеклассное время во всех образовательных учреждениях из года в год набирает обороты. События, происходящие в последнее время, наглядно показывают, что происходящие в современном обществе глубокие, фундаментальные, а местами, необратимые изменения своеобразно влияют на учебный процесс в учреждениях образования. Они связаны со стремлением и провозгласить, и реализовать на практике идеи гуманизма.

Литература

- 1 Бальсевич В.К. Новые векторы модернизации систем массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.Н. Прогонюк, Л.Н. Мустафина, Н.Я. Стрельцова // Теория и практика физической культуры. 2003. – № 4. – С. 56-59.
- 2 Дуркин П.К. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 50-53.
- 3 Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура!: 5-6-7 классы. / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев Учеб. для уч-ся 5-7 кл. общеобраз. учрежд. – М.: Просвещение, 1999. – С.14.
- 4 Кудрявцева Н.В. Новые формы физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью: дисс. канд. пед. наук... – М., 1995. – С. 182.
- 5 Макарова О.С. Олимпийское образование, президентские тесты, игра, спорт, диалог в спартианском движении / Макарова О.С., Чунаев А.А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 1. – С. 46-49.
- 6 Матвеев А.П. Физическая культура личности как проблема педагогики. / А.П. Матвеев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №2. – С. 10-12.
- 7 Медведев В.А. Оздоровительные технологии физического воспитания школьников / В.А. Медведев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 20-24.
- 8 Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №1. – С. 21-26, 39-40.
- 9 Столяров В.И. Концепция спартианского движения // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 1. – С. 4-11.

- 10 Binder, Deanna. Teaching Fair Play in schools. A model for successful pedagogy: A paper Presented to the 1st Joint International Session for Responsibles of Higher Institutes of Physical Education. International Olympic Academy. – 1993. – P. 35.
- 11 Bjelica Bojan, Joksimović Marko, Seisenbekov Yerlan, D’Onofrio Rosario, Perovic Tijana. The effects of pilates programs on motor skills and morphological characteristics of women, Ita. J. Sports Reh. Po. (2018) 5, 2. – P. 1063-1074.
- 12 Kelly L. A university public school cooperative model for designing a district wide elementary curriculum // Physical education, recreation and dance. –1988. – № 6. – p. 26-32.
- 13 Sleaf K., Warburton P. Physical activity patterns of primary school children. Happy heart project. – Health education authority, Tomas Nelson and sons LTD. – 1990. – P. 56.
- 14 Sports and physical education in Finland. - Helsinki: Government printing Centre. – 1999. – 158 p.

¹Сисенбаева А.С., ²Ботагариев Т.А., ²Кубиева С.С.¹Казахский университет международных отношений и иностранных языков им. Абылай Хана, г. Алматы, Казахстан
²Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актюбе, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ

Сисенбаева Анар Сисенбаевна, Ботагариев Тулеген Амиржанович, Кубиева Светлана Сарсенбаевна

Особенности двигательной активности и здорового образа жизни школьников средних классов

Аннотация. В данной статье выявлены научно-теоретические аспекты двигательной деятельности и здорового образа жизни. Среди них основными являются следующие: рекомендации по объему двигательной деятельности школьников (снижение количества шагов от учащихся начальных классов к среднему звену); коррективы по оптимизации двигательной активности (повышение объема движений на уроках; коррективы в деятельности педагога); контроль и оценка двигательной деятельности (повышение функциональных возможностей организма за счет эффективного взаимодействия элементов содержания урока; применение теста PWC170); взаимосвязь двигательной активности с физическим развитием, умственной, физической работоспособностью (у школьников, занимающихся в специализированных спортивных классах, дополнительными занятиями по плаванию, уровень физического развития, умственной, физической работоспособности выше); проблемы формирования здорового образа жизни школьников (активизация мотивации к своему здоровью, целенаправленная работа по реализации видов физической активности, помощь родственникам учащимся; предупреждающие мероприятия о вреде курения, алкоголя, наркотиков). У основной массы исследованных школьников (80 %) по уровню двигательной активности выявлен низкий уровень развития. Определено, что больше половины исследованных школьников (60 %) по уровню суммарной пульсовой стоимости соответствуют низкому уровню и ниже. Показано, что по всем параметрам правильной жизнедеятельности школьники не соответствуют её нормам.

Ключевые слова: теоретические аспекты, двигательная активность, школьники, средние классы, здоровый образ жизни, уровни, пройденные шаги.

Sisenbayeva Anar Sisenbayevna, Botagariyev Tulegen Amirganovich, Kubieyva Svetlana Sarsenbaevna

Features of motor activity and healthy lifestyle in middle school students

Abstract. This article reveals the scientific and theoretical aspects of motor activity and healthy lifestyle. Among them the main ones include the following: recommendations on the motor activity volume for schoolchildren (reducing the number of steps from primary school students to the middle level); adjustments to motor activity optimization (increasing the volume of movements in the classrooms; adjustments to the teacher's activity); motor activity monitoring and evaluation (increase the functional capabilities of the body due to the effective interaction of the lesson content elements; application of the PWC170 test); relation of motor activity to physical, mental development, physical work capacity (students of specialized sports classes, engaged in additional training in swimming have the higher level of physical development, mental, physical work capacity); problems of a healthy lifestyle formation in school children (motivation activation to own healthcare, targeted work to realize types of physical activity, help of relatives to students; warning activities about the dangers of smoking, alcohol, drugs). The main number of the studied schoolchildren (80 %) had a low level of motor activity development. It is determined that more than half of the studied students (60 %) correspond to the low and lower levels in the total pulse value. It is shown that in all parameters of correct life activity, the students do not meet its standards.

Key words: Theoretical aspects, physical activity, students, middle school students, healthy lifestyle, levels, steps taken.

Сисенбаева Анар Сисенбайқызы, Ботагариев Төлеген Әміржанұлы, Кубиева Светлана Сарсенбайқызы

Орта сынып оқушыларының қозғалыс белсенділігінің және салауатты өмір салтының ерекшеліктері

Аңдатпа. Бұл мақалада қозғалу қызметі мен салауатты өмір салтының ғылыми-теориялық аспектілері анықталды. Олардың ішінде негізгі болып мыналар табылады: оқушылардың қозғалыс қызметінің көлемі бойынша ұсыныстар (бастауыш сынып оқушыларынан орта буынға қадамдардың санының төмендеуі); қозғалыс белсенділігін оңтайландыру бойынша түзетулер (сабақтардағы қозғалыс көлемін арттыру; педагог қызметіндегі түзетулер); қозғалыс қызметін бақылау және бағалау (сабақ мазмұнының элементтерінің тиімді өзара ерекеттесуі есебінен ағзаның функционалдық мүмкіндіктерін арттыру; PWC170 тестін қолдану); қозғалыс белсенділігінің физикалық дамумен, ақыл-ой, дене жұмысқа қабілеттілігімен өзара байланысы (мамандандырылған спорт сыныптарында жүзу бойынша қосымша сабақтармен айналысатын оқушыларда дене бітімінің даму, ақыл-ой, физикалық жұмыс қабілеттілігінің деңгейі жоғары); оқушылардың салауатты өмір салтын қалыптастыру мәселелері (өз денсаулығына уәждемені жандандыру, дене белсенділігі түрлерін іске асыру бойынша мақсатты жұмыс, оқушыларға туыстардың көмегі; темекі шегудің, алкогольдің, есірткінің зияны туралы алдын алу іс-шаралары). Зерттелген оқушылардың негізгі салмағында (80 %) қозғалыс белсенділігі деңгейі бойынша дамудың төмен деңгейі анықталды. Оқушылар өмір сүруінің барлық параметрлері бойынша оның нормаларына сәйкес келмейтіндігі көрсетілген.

Түйін сөздер: теориялық аспектілер, қозғалыс белсенділігі, оқушылар, орта сыныптар, салауатты білім, салауатты өмір салты, жиынтық саны, өткен қадамдар.

Введение. Актуальность темы исследования определяется следующими причинами. На современном этапе во всех сферах жизнедеятельности общества наблюдается интенсивное развитие. В общеобразовательных школах Республики Казахстан введена программа обновленного содержания образования. Она предъявляет повышенные требования к интеллектуальной деятельности учащихся, их самостоятельной подготовке. Это, в свою очередь, приводит к тому, что они должны много времени проводить за компьютером, вести сидячий, малоподвижный образ жизни. Это связано с большими психологическими, физическими воздействиями на растущий организм детей. Из-за этого школьники часто болевают. В этих условиях одним из путей решения данной проблемы является организация и реализация оптимальной двигательной активности школьников. Как известно, она сопровождается эффективным здоровым образом жизни.

Проблема исследования заключается в противоречии между, с одной стороны, в связи с возрастающими требованиями к умственной работоспособности учащихся необходимостью оптимальной двигательной активности и здорового образа жизни, а с другой стороны, недостаточным научно-методическим обеспечением данного процесса. Данной проблеме уделили внимание в своих исследованиях следующие специалисты: Н.Г. Михайлов, С.М. Чечельницкая [1], А.Р. Шахриев [2], А.В. Жмулин [3], С.А. Шерстюк, А.А. Шерстюк, А.Ю. Асеева [4], М.М. Лебедева [5], Л.А. Алифанова [6] и др.

Цель исследования – определить особенности двигательной деятельности и здорового образа жизни школьников средних классов общеобразовательных школ.

Задачи исследования:

1. Определить научно-теоретические аспекты двигательной деятельности и здорового образа жизни школьников средних классов.

2. Выявить специфику двигательной активности за сутки школьников средних классов общеобразовательных школ и суммарной пульсовой стоимости проделанных ими физических упражнений за урок.

3. Изучить характерные черты здорового образа жизни школьников средних классов общеобразовательных школ.

Методы и организация исследования.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования. Анализ научно-методической литературы использовался для решения первой задачи. Были изучены диссертации, научные статьи и составляющих проблемы исследования.

Для выявления особенностей двигательной активности школьников высчитывалось количество шагов с помощью браслета MiBand 3 [7], который одевался на руку исследуемого. Он позволяет автоматически определять суммарное количество проделанных шагов за сутки.

С помощью данного браслета определялась суммарная пульсовая стоимость выполненных учащимися физических упражнений за урок.

Для изучения специфики здорового образа жизни школьников применялся метод анкетного

опроса. Первая анкета была посвящена выявлению знаний школьников о терминах по правильному ведению жизнедеятельности организма. Это осуществлялось посредством выяснения у них познаний о структуре и содержании органов тела; смыслового объяснения реализации деятельности конкретного элемента организма; терминологического аппарата правильного образа жизнедеятельности (состояние здоровья, распорядок дня, соблюдение личной гигиены, соблюдение правильного ведения жизнедеятельности).

С помощью второй анкеты выявлялись такие показатели, как способность реализовывать умения по развитию и совершенствованию собственного здоровья; своих двигательных способностей.

В третьей анкете определялись такие показатели, как: посещение академических занятий по физической культуре; исполнение всех элементов правильного распорядка дня; предпочтение интересным элементам свободного времени (увлечение видом спорта; гуляния; работа за компьютером; слежение за телевизионными передачами); одноразовая попытка курения; употребление спиртных напитков.

Для получения статистически достоверных данных использовались методы математической статистики [8].

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (сентябрь 2018 года) проводился анализ научно-методической литературы. Наряду с этим разрабатывались методики исследования двигательной активности и здорового образа жизни школьников.

На втором этапе исследования (октябрь-ноябрь 2018 года) проводился сбор фактического материала. Было проведено исследование по изучению двигательной активности и здорового образа жизни школьников средних классов.

На третьем этапе (декабрь 2019 года) проводилась работа по оформлению статьи.

Исследование осуществлялось в течение 2016-2018 годов на базе СШ № 29. Всего в исследовании приняли участие 150 учащихся 8-х классов.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ отечественной литературы показал, что в исследованиях ученых по проблемам двигательной деятельности и здорового образа жизни школьников средних классов можно выделить следующие направления.

Объем двигательной активности детей. В этом направлении специалисты рекомендуют следующее:

а) «...Суммарный объем двигательной активности у мальчиков равен в среднем 17 часов в неделю. Причем границы величин двигательной активности очень разбросаны – от 2 до 66 часов в неделю. У девочек эти величины составляют в среднем около 15,5 часов в неделю, при диапазоне варьирования от 0,8 до 47 часов в неделю...» [1, с. 15];

б) При условии участия в обязательных академических занятиях по физической культуре и ходьбе пешком из дома в школу школьники Крайнего Севера не выполняют нормативы двигательной активности за сутки, рекомендованные А.Г. Сухаревым (9) [4, с. 12];

в) число шагов, выполняемых учениками пятого класса за сутки, равняется в среднем 8000 шагам; четвертого класса – около 10000 шагов и третьего класса – около 11000 шагов. Отмечается относительное снижение показателей двигательной деятельности от учащихся начальных классов к учащимся среднего звена [10, с. 17].

Оптимизация двигательного режима. Специалисты считают, что к её элементам можно отнести:

а) самостоятельные и внеклассные занятия физической активностью с реализацией тех или иных двигательных действий; ограничение по количеству и темпу выполнения физических упражнений; выполнение движений в виде игр и соревнований [2];

б) повышение объема движений на уроках; коррективы в деятельности педагога, связанные с непосредственной ежедневной его работой по оказанию советов учащимся, их родственникам, контролем за физической активностью своих подопечных; контроль за процессом становления у учащихся базовой техники движений для эффективной ее реализации при индивидуальных занятиях [3];

в) увеличение темпа и ритма выполнения всех двигательных действий в самостоятельных занятиях видами физической активности детей во время их досуга; активизация конкретной работы преподавателей физической культуры, ведущих занятия с детьми во внеурочное время на секциях по видам спорта [10, с. 18];

Контроль и оценка различных функций организма при двигательной активности школьников. Специалисты выявили, что: а) оптимальная двигательная активность (проведение академических занятий с учетом взаимодействия всех систем организма с хорошей моторной плотностью) приводит к увеличению функционального потенциала всех его элементов [6]; б) одним из

показателей контроля оптимального уровня двигательной активности школьников является тест, определяющий уровень их физической работоспособности (PWC170). Он позволяет выявлять недостаточность мощности работоспособности организма, что, в свою очередь, свидетельствует о неудовлетворительном уровне двигательной активности [5].

Взаимосвязь двигательной активности с физическим развитием, умственным, физической работоспособностью. Специалисты эти виды взаимосвязи видят в следующем:

а) уровень физического развития, физической, умственной работоспособности, школьников 13 лет, занимающихся активно спортом в специализированных классах выше по сравнению с теми, кто занимается в классах с математическим и другими направлениями [11, с. 14];

б) дополнительные занятия плаванием привели к уменьшению количества детей с нарушениями физического развития; увеличению активности самостоятельных процессов координации ритма сердцебиения и повышению воздействия парасимпатической системы в состоянии покоя и движения [12, с. 15].

Проблемы формирования здорового образа жизни школьников. В этом направлении специалисты акцентируют следующие её составляющие: а) ценностно-мотивационное отношение к здоровому образу жизни (занятия физической культурой); осознанное отношение к развитию

своего здоровья; средствами формирования здорового образа жизни являются теоретические занятия, конкретизированные виды физической активности, оптимально организованная работа с родственниками учащихся и работа в секциях по видам спорта [13, с. 106-107]; б) предупреждающие мероприятия по неупотреблению курения, спиртных напитков, других вредных привычек (внедрение специальных элективных курсов по правильному ведению жизнедеятельности, реализация внеклассных уроков по валеологии, деятельность педагогов во время отдыха школьников между периодами учебы) [14]; в) советы родителям: внесение изменений в жизнь детей в периоды их усталости, перенапряжения от физических и умственных нагрузок; учет индивидуальных потребностей ребенка в питании, объеме нагрузок; использование индивидуального подхода к ребенку с реализацией собственных примеров занятий физическими упражнениями и т.п. [15]; г) элементы здорового стиля жизнедеятельности: наличие информационной среды по предупреждению негативных причин, влияющих на оптимальный уровень здоровья; обучения азам правильного ведения жизнедеятельности; предохранение от негативных привычек (курение, алкоголь, наркотики); работа над своим физическим совершенствованием [16].

В таблице 1 и рисунке 1 представлены величины количества шагов, проделанных школьниками 8-х классов за сутки.

Таблица 1 – Количество проделанных шагов школьниками 8-х классов в сутки (n=150)

Количество	До 5000 шагов	До 8000 шагов	До 10000 шагов	Свыше 10000 шагов
n	25	50	45	30
%	16,7	30	33,3	20

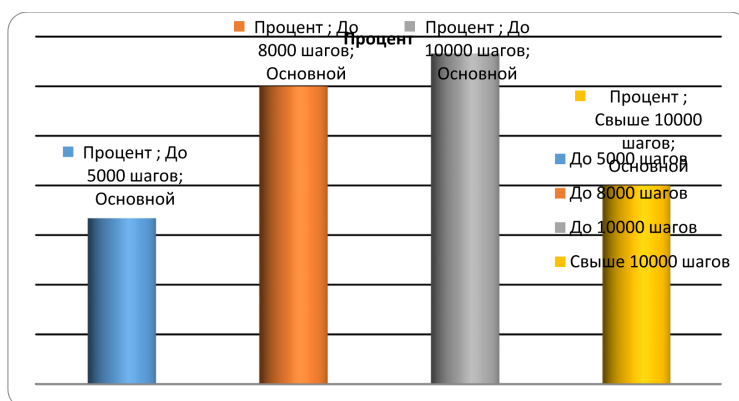


Рисунок 1 – Процентное соотношение количества пройденных шагов за сутки школьниками 8-х классов

Как видно из таблицы 1 и рисунка 1: 16,7 % школьников проделывают до 5000 шагов, 30 % – до 8000 шагов, 33,3 % – до 10000 шагов и 20 % – свыше 10000 шагов. Почти все школьники, кроме последней группы (свыше 10000 шагов), относятся к уровню ниже низкого (по А.Г. Сухареву, 9). Последняя группа школьников относится к низкому уровню двигательной активности.

Таким образом, основная масса исследованных школьников (80 %) по уровню двигательной активности относится к группе ниже низкого уровня. В таблице 2 и рисунке 2 представлены показатели суммарной пульсовой стоимости во время урока физической культуры школьников 8-х классов. В исследовании участвовало 20 учащихся.

Таблица 2 – Показатели суммарной пульсовой стоимости выполненных школьниками 8-го класса физических упражнений на уроке физической культуры

Показатели	3900-4900 ударов в минуту	3900-4900 ударов в минуту	3900-4900 ударов в минуту	3900-4900 ударов в минуту
n	4	8	5	3
%	20	40	25	15

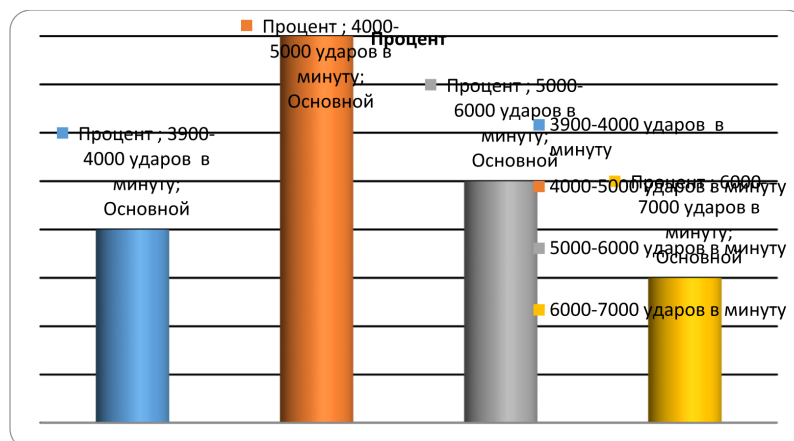


Рисунок 2 – Процентное соотношение суммарной пульсовой стоимости выполненных школьниками на уроке физической культуры физических упражнений

Как видно из таблицы 2 и рисунка 2 у 20 % школьников за урок суммарная пульсовая стоимость при выполнении физических упражнений составляет 3900-4900 ударов в минуту, у 40 % – 4000-5000 ударов в минуту, у 25 % – 5000-6000 ударов в минуту и у 15 % – 6000-7000 ударов в минуту. У второй, третьей, четвертой групп школьников величины суммарной пульсовой стоимости соответствуют низкой, средней и высокой нагрузкам (по источнику 17).

Таким образом, больше половины исследованных школьников (60 %) по уровню суммарной пульсовой стоимости соответствуют низкому уровню и ниже.

В таблице 3 представлены показатели уровня знаний по терминологическому аппарату правильного ведения жизнедеятельности.

Как видно из таблицы 3, 59,6 % школьников не владеют познаниями о структуре и содержании органов тела. 31,2 % не понимают и 58,2 % не совсем могут объяснить реализацию деятельности конкретного элемента организма. 76 % школьников не владеют термином «состояние здоровья»; 41,6% – «распорядок дня»; 47,9 % – «соблюдение личной гигиены»; 47,6 % – «соблюдение правильного ведения жизнедеятельности».

Таблица 3 – Показателя уровня знаний по терминологическому аппарату правильного ведения жизнедеятельности

№ п/п	Показатели	X
1	Познания о структуре и содержании органов тела: владею не владею	40,4 59,6
2	Смысловое объяснение реализации деятельности конкретного элемента организма: понимаю не совсем понимаю не понимаю	10,6 58,2 31,2
3	Знание терминологического аппарата правильного образа жизнедеятельности: Состояние здоровья: владею не владею Распорядок дня: владею не владею Соблюдение личной гигиены: владею не владею Соблюдение правильного ведения жизнедеятельности владею не владею	24 76 58,4 41,6 52,1 47,9 52,4 47,6

В таблице 4 представлены показатели владения знаниями по реализации умений по разви-

тию и совершенствованию собственного здоровья; своих двигательных способностей.

Таблица 4 – Показатели владения знаниями по реализации умений по развитию и совершенствованию собственного здоровья; своих двигательных способностей

№ п/п	Показатели	X
1	Владение знаниями по реализации умений по развитию и совершенствованию собственного здоровья	11,2
2	Владение знаниями по реализации умений своих двигательных способностей	25,9

Как видно из таблицы 4, всего 11,2 % школьников владеют знаниями по реализации умений по развитию и совершенствованию собственного здоровья и 25,9 % – знаниями по реализации

умений своих двигательных способностей. В таблице 5 представлены показатели состояния компонентов правильной жизнедеятельности школьников

Таблица 5 – Показатели состояния компонентов правильной жизнедеятельности школьников

№ п/п	Показатели	X
1	Посещение академических занятий по физической культуре	95,2
2	Исполнение всех элементов правильного распорядка дня	65,2

Предпочтение интересным элементам свободного времени:		
3	- увлечение видом спорта	40,2
	- гуляния	75,5
	- работа за компьютером	40,6
	- слежение за телевизионными передачами	23,2
4	Одноразовая попытка курения	17,2
5	Распитие спиртных напитков	15,2

Таким образом, по всем параметрам правильной жизнедеятельности школьники показали результаты, не соответствующие её нормам.

Получены следующие результаты.

1. 16,7 % школьников проделывают до 5000 шагов, 30 % – до 8000 шагов, 33,3 % – до 10000 шагов и 20 % – свыше 10000 шагов за сутки. Почти все школьники, кроме последней группы (свыше 10000 шагов), относятся к уровню ниже низкого. Последняя группа школьников относится к низкому уровню двигательной активности. Сопоставление полученных результатов с ранее проведенными исследованиями позволяет заключить, что нормы двигательной активности школьников разработаны А.Г. Сухаревым. По его данным, для школьников среднего возраста (10-15 лет) к низкому уровню относится число шагов, которое меньше 10000; к умеренному – 10000-20000 шагов; к высокому максимальному – 21000-31000 и выше шагов [9]. Из наших данных в сопоставлении с отмеченными только 20 % относились к умеренному.

2. У 20 % школьников за урок суммарная пульсовая стоимость при выполнении физических упражнений составляет 3900-4900 ударов в минуту, у 40 % – 4000-5000 ударов в минуту, у 25 % – 5000-6000 ударов в минуту и у 15 % – 6000-7000 ударов в минуту. У второй, третьей, четвертой групп школьников величины суммарной пульсовой стоимости соответствуют низкой, средней и высокой нагрузкам. Сопоставление полученных нами результатов с ранее проведенными исследованиями позволяет заключить, что данную проблему рассматривала И.В. Бабичева, А.А. Сафронов [17]. По ее данным, за урок пульсовая стоимость физических упражнений составила 6300 ударов в минуту. Ею были такие критерии по пульсовой стоимости, как 6000-7000 – большая нагрузка; 5000-6000 – средняя нагрузка; 4000-5000 – малая нагрузка [17, с. 789]. В нашем исследовании лишь у 15 % школьни-

ков полученные результаты были приближены к ранее отмеченным, остальные все были меньше указанных величин.

Выводы:

1. Научно-теоретическими аспектами двигательной деятельности и здорового образа жизни школьников средних классов являются следующие:

- рекомендации по объему двигательной деятельности школьников (снижение количества шагов от учащихся начальных классов к среднему звену; пониженные параметры двигательной активности у школьников Крайнего Севера; разбросанный диапазон величины ДА);

- коррективы по оптимизации двигательной активности (повышение объема движений на уроках; коррективы в деятельности педагога; увеличение темпа и ритма движений; контроль за процессом становления у учащихся основы техники движений);

- контроль и оценка двигательной деятельности (повышение функциональных возможностей организма за счет эффективного взаимодействия элементов содержания урока; применение теста PWC_{170});

- взаимосвязь двигательной активности с физической, умственной, физической работоспособностью (у школьников, занимающихся в специализированных спортивных классах, дополнительными занятиями по плаванию, уровень физического развития, умственной, физической работоспособности выше);

- проблемы формирования здорового образа жизни школьников (активизация мотивации к своему здоровью, целенаправленная работа по реализации видов физической активности, помощи родственникам учащимся; предупреждающие мероприятия о вреде курения, алкоголя, наркотиков).

2. У основной массы исследованных школьников (80 %) по уровню двигательной активности выявлен низкий уровень развития.

3. Больше половины исследованных школьников (60 %) по уровню суммарной пульсовой стоимости соответствуют низкому и ниже низкого уровням.

4. По всем параметрам правильной жизнедеятельности школьники показали результаты, не соответствующие её нормам.

Литература

- 1 Михайлов Н.Г., Чечельницкая С.М. Двигательная активность как показатель культуры здоровья детей дошкольного и школьного возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – № 4. – С. 15-21.
- 2 Шахриев А.Р. Педагогические основы оптимизации режима двигательной активности младших школьников во внеучебное время: автореф. дис. ... к.п.н. - 13.00.01. – Махачкала, 2003. – 24 с.
- 3 Жмулин А.В. Оптимизация двигательной активности учащихся младших классов в системе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... к.п.н. - 13.00.04. – М., 2008. – 23 с.
- 4 Шерстюк С.А., Шерстюк А.А., Асеева А.Ю. О нормативных и реальных суточных объемах двигательной активности школьников 11-16 лет, проживающих в регионе Крайнего Севера // Международный научно-исследовательский журнал. - Педагогические науки. – 2017. – Выпуск № 4(58). – Апрель 2017. – С. 73-75.
- 5 Лебедева М.М. Контроль двигательной активности школьников 12-13 лет на основе комплексной оценки физической подготовленности: автореф. дис. ... к.п.н. - 13.00.04. – Малаховка, 2001. – 24 с.
- 6 Алифанова Л.А. Оценка функциональных резервов у школьников при различной двигательной активности в процессе обучения: автореф. дис. ... к.мед.н. - 14.00.51. – Москва, 2004. – 24 с.
- 7 MiBand 3 // <https://smartchasy.com/fitnes-braslety/xiaomi-mi-band-3-instrukcija-na-russkom-jazyke/>
- 8 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
- 9 Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей подростков. – М.: Медицина, 1991. – 272 с.
- 10 Силаева Н.А. Формирование рационального двигательного режима 10-12-летнего возраста в процессе школьного физического воспитания: автореф. дис. ... к.п.н. - 13.00.04. – М., 2009. – 24 с.
- 11 Мустафина Р.Г. Морфофункциональные особенности и умственная работоспособность школьников 13 лет различных режимов обучения и двигательной активности: автореф. дис. ... к.биол.н. - 03.00.13. – Казань, 2005. – 24 с.
- 12 Лушпа Л.Г. Влияние различных режимов двигательных активности на показатели физического развития и параметры вегетативной регуляции сердечного ритма младших школьников: автореф. дис. ... к.биол.н. - 03.00.13. – Кемерово, 2002. – 23 с.
- 13 Емельянова С.А. Педагогические проблемы формирования здорового образа жизни школьников // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.А. Астафьева. – 2011 № 4 (18). – С. 106-108.
- 14 Фомин С.А. Формирование здорового образа жизни у школьников Профилактика алкоголизма и табакокурения у обучающихся <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/dopolnitelnoe-obrazovanie/sport-turizm/225926-statja-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-u>
- 15 Шевченко А. Здоровый образ жизни школьника // https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/zdorovij_obraz_zhizni_shkolnikov_171922.html. Опубликовано 17.01.17
- 16 Агаджян А.Г. Формирование здорового образа жизни школьников // https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya_pedagogika/library/2014/09/21/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-shkolnikov. - Опубликовано 21.09.2014.

¹Хорошев А.Ю., ¹Куламбаева К.К., ²Кошербаева А.Н.

¹Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова, г. Кокшетау, Казахстан

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

АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Хорошев Александр Юрьевич, Куламбаева Камбат Казыхановна, Кошербаева Айгерим Нуралиевна

Анализ педагогических условий развития здорового образа жизни студентов высших учебных заведений

Аннотация. Обзорная статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания. Сама по себе постановка такой проблемы не имеет однозначно подтвержденной основы или направленности. Проблемы формирования здорового образа относятся ко всем аспектам жизни, начиная с типичных физиологических потребностей и заканчивая духовной и эмоциональной сферой. Организация нормальной жизнедеятельности тем более актуальна, когда речь идет о молодом, подрастающем поколении – о студентах, которые, в силу собственных амбиций или, оказавшись без родительского контроля, часто напрочь забывают элементарные нормы, помогающие не потерять свое здоровье и работоспособность. В статье представлены результаты проведенного исследования по разработке педагогической модели и созданию педагогических условий формирования здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: здоровьесбережение; культура здоровья; педагогическая модель; уровень здоровья; физическое воспитание; формирование здорового образа жизни.

Khoroshev Alexander Yuryevich, Kulambayeva Kambat Kazykhanovna, Kosherbayeva Aygerim Nuralevna

Analysis of pedagogical conditions for the development of a healthy lifestyle of higher educational institutions students

Abstract. The article is devoted to the problems of keeping and strengthening the health of students and the formation of a healthy lifestyle in the process of physical education. The formulation of such a problem itself does not have an unambiguously confirmed basis. The problems of creating a healthy image relate to all aspects of life, from typical physiological needs to the spiritual and emotional sphere. The organization of normal life activity is more relevant when it comes to the young, rising generation - students who, due to their own ambitions or being without parental control, often completely forget the elementary norms that help not to lower their health level and performance. A healthy lifestyle makes the implementation of many plans and ideas possible. People who keep healthy lifestyle are full of health, strength and energy. Good health and good immunity in compliance with the principles of healthy lifestyle will allow to enjoy life for many years. The article presents the results of a study on the development of a pedagogical model and the creation of pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle for university students in the process of physical education.

Key words: health saving, health culture, pedagogical model, health level, physical education, healthy lifestyle.

Хорошев Александр Юрьевич, Куламбаева Камбат Казыхановна, Кошербаева Айгерим Нуралиевна

Жоғары оқу орындары студенттерінің салауатты өмір салтын дамытудың педагогикалық жағдайларын талдау

Аңдатпа. Мақала студенттердің денсаулығын сақтау мен нығайту мәселелеріне және дене тәрбиесі процесінде салауатты өмір салтын қалыптастыруға арналған. Мұндай мәселені қоюдың өзі нақты расталған негізге немесе бағытқа ие болмайды. Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемалары әдеттегі физиологиялық қажеттіліктерден бастап, рухани-эмоционалды салаға дейін өмірдің барлық қырларына қатысты. Қалыпты өмір сүруді ұйымдастыру, есіресе, жас, өскелең ұрпақ туралы сөз болғанда – өз амбициясына байланысты немесе ата-ана бақылауынсыз қалған студенттер өз денсаулығы мен жұмыс қабілетін жоғалтпауға көмектесетін қарапайым нормаларды жиі, әрі мүлдем ұмытып кетеді. Мақалада дене тәрбиесі процесінде ЖОО студенттерінің салауатты өмір салтын қалыптастырудағы педагогикалық жағдай жасау және педагогикалық үлгіні жасау бойынша жүргізілген зерттеу нәтижелері көрсетілген.

Түйін сөздер: денсаулық сақтау, денсаулық мәдениеті, педагогикалық үлгі, денсаулық деңгейі, дене тәрбиесі, салауатты өмір салтын қалыптастыру.

В современном мире все большую распространённость получает тенденция ведения здорового образа жизни. Ее популярность набирает обороты не только среди известных всему обществу личностей, но и среди обычных людей. Все более значимым становится здоровый образ жизни среди молодежи. Что же подталкивает молодежь к ведению здорового образа жизни, выбору полезного рациона питания, и как это становится неотъемлемой частью их жизни? Как происходит формирование здорового образа жизни среди студентов?

Еще пару лет назад такие понятия, как правильные продукты, физические нагрузки, состав продуктов, не были на таком широком слуху. Лишь единицы задумывались о профилактике здорового образа жизни среди молодежи. Виновином такой ситуации настроения в обществе в те времена была считающая себя взрослой молодежь, которая стремилась вырваться из-под опеки родителей, старалась всеми силами продемонстрировать свою «взрослость», перенимая у взрослого поколения не самые полезные привычки: курение, алкоголь, фастфуд и другую малополезную еду, малоактивный образ жизни.

В настоящее же время проблема перехода к правильному питанию и физической активности с каждым днем становится все актуальнее. Если раньше всевозможные ресурсы пестрили информацией об изнуряющих диетах, которые подрывали здоровье и психику человека и при том не имели никакого ожидаемого результата, то сегодня, несомненно, благодаря широкой пропаганде здорового образа жизни среди молодежи, молодое поколение стало более образованным и разборчивым в этой теме. К счастью, молодежь начала осознать, что для того, чтобы поддерживать отличное здоровье и форму, не нужны изнуряющие диеты, сомнительные препараты и прочее. Здоровый дух – это несколько простых составляющих: полезное питание, спорт и полноценный отдых.

Исследования, посвященные здоровому образу жизни, доказывают, что это понятие представляет собой целый комплекс ключевых факторов, целью которых являются оздоровление и омоложение всего организма, соблюдение режима дня, включающего в себя умственные и физические нагрузки, наряду с полноценным отдыхом. К преимуществам соблюдения ЗОЖ относят также:

- укрепление иммунитета, что ведет к снижению заболеваемости ОРВИ и другими хроническими болезнями;

- сохранение активности в старости, а также сдвиг появления возрастных изменений по возрастным рамкам;

- сохранение внешних данных, включая мышечную и костную ткани, кожный покров, ногти;

- улучшение общего психологического состояния организма человека и повышение самооценки;

- возможность занимать активную социальную позицию в обществе, а также ряд других положительных результатов при соблюдении ЗОЖ.

Основы здорового образа жизни студента, по идее, должны закладываться еще в школе (а лучше всего с детского сада). Признаками такого образа стали [1]:

- отсутствие вредных привычек в виде табакокурения и употребления алкоголя;

- регулярные занятия физической культурой и спортом;

- организация и участие в спортивных и массовых мероприятиях;

- отсутствие частых больничных и всегда хороший жизненный тонус.

Как далеки от реальности эти идеализированные принципы, которые хороши для учителей в школе, да для бабушек у подъезда. Применительно к формированию здорового образа жизни студента концепция несколько видоизменяется как с моральной точки зрения, так и с физической. Чтобы требовать результат в этом деле, следует выявить основные (хотя бы) моменты, которые могут мешать процессу нормализации жизнедеятельности [2].

Формирование здоровых привычек закладывается в раннем возрасте и тогда полезные процедуры приносят радость, а не дискомфорт. Начинать можно с регулярных тренировок как в школе, так и в семье, поездок в санатории и детские лагеря, проведения соревнований и курсов, своевременных медосмотров и прививок, подбор разнообразных блюд, соблюдение личной гигиены.

В реалиях крупных городов понятия «студент» и «здоровый образ жизни» практически не совместимы. И дело не в том, что студент – это может быть какой-то изгой, алкаш, не такой, как все, а в том, что просто учиться и не думать о завтра удастся далеко не всем. Тяжелее всех приходится приезжей молодежи, которая, попадая в город с большими соблазнами, о здоровом образе жизни вспоминает, в лучшем случае, ко 2-му курсу.

Итак, на современный здоровый образ жизни студента в значительной степени влияют:

– материальный достаток и финансовые возможности как метод социальной адаптации и идентификации себя в социуме;

– жилье: его наличие или отсутствие, квартиранты, соседи, родители и весь быт, который ведет студент (или не ведет совсем, как это часто бывает у «местных»);

– уровень общения и его количество, а также качество вынесенного из этого общения чужого жизненного опыта, полезных советов и какой-либо информации;

– питание. О нем можно говорить бесконечно – здесь всего-то 3 проблемы: что есть, как есть и как это приготовлено? То есть в здоровый образ жизни студента изначально и принципиально входит отказ от быстрых перекусов, фаст-фуда и постоянного кофе на ночь;

– желание знать и придерживаться понятий о нормах жизни: о времени труда и отдыха, об организации собственного времени и, конечно, досуга.

Если говорить о проблеме более общими словами, то в неё можно вложить все, что делает студент и, ровно так же, все, что его окружает [1].

Собственно проблемы формирования здорового образа жизни студента формируют:

1. Наследственность и генная предрасположенность к вредным привычкам.

Очень пагубная основа, для которой сама мысль о здоровом образе достаточно чужда. Это такие категории студентов:

– выходцы из так называемых неблагополучных семей;

– сироты и дети из неполных семей, а также дети, воспитывающиеся вне дома;

– наркозависимые граждане и их дети.

2. Создание условий проживания. Сейчас с этим вопросом дела обстоят не очень хорошо. Снимать жилье крайне дорого, да и его еще найти надо, особенно иногородним парням. Общешитие, предоставляемое учебным заведением, чаще всего напоминает маленький Сталинград, восстановление которого ляжет на плечи всех проживающих (кроме каких-нибудь корейцев или вьетнамцев, которых нелегально впустила комендант).

3. Питание. Здесь каждый – кто во что горазд. Но есть определенные нормы, которые предписывают прием пищи несколько раз в день, в строго отведенные часы. Хотя стоит все же оговориться, что решение этой проблемы во многом зависит от качества исходных продуктов и студенческого умения готовить.

4. Проблема общения. Современные студенты в голос утверждают, что чувствуют одиночество, которое производит гнетущее впечатление. Естественно, что после школы, где все знакомые, в учебных заведениях студент нужен только сам себе и никому более.

Тренды ЗОЖ студенчества 2018-2020. Флекситарианство. Всё больше людей переходит именно на этот тип питания. Флекситарианство (от английского слова *flexible* – гибкий) – это рацион, в основе которого лежат растительные продукты (овощи, крупы, бобовые), но мясо периодически можно употреблять. Большинство диетологов сходятся в том, что мясо – продукт, который нельзя употреблять часто, но 2-3 раза в неделю здоровью не повредит.

Питьевые супы. На смену сокам и смузи могут прийти бутылки и стаканы с овощными супами. В супах больше клетчатки, они более сытные, и это отличный перекус для тех, кто привык спешить и есть на бегу. Чаще всего это супы-пюре, которые продаются в бумажных стаканках типа кофейных.

Специи. Куркума, имбирь и другие специи становятся заменой БАДов. Их польза давно доказана, но в активное употребление для здоровья и долголетия они входят только сейчас. Специи используются для профилактики многих болезней, для уменьшения воспалительных процессов в организме, для сохранения молодости и красоты. Уточните у гастроэнтеролога, нет ли у вас проблем с желудком, и активно включайте специи в свою жизнь. Кстати, многие из них продаются в виде капсул. Это для тех, кто не любит пряную пищу, а пользу от специй получить хочет.

Лепестки, грибы, вершки и корешки. В ближайшее время наше питание может обогатиться необычными ингредиентами. Цветочные лепестки всё чаще используются при приготовлении салатов, закусок и коктейлей. Китайские грибы типа рейши и других активно входят в рацион тех, кто следит за здоровьем и намеревается продлить свою жизнь. И ещё одна интересная тенденция – употреблять растение по максимуму. В Америке уже можно найти маринованные арбузные хвостики или тушёные кочерыжки брокколи.

Волшебные порошки. Речь не о запрещённых препаратах! Порошки суперфудов активно входят в нашу повседневную жизнь, обогащая блюда и напитки витаминами, минералами, антиоксидантами и прочими полезными микроэлементами. Порошок маки, спирулины, конопля-

ный протеин – всё это будет на кухне у каждой ЗОЖной домохозяйки.

Стоячая работа. Компании, производящие спортивные тренажёры, в последнее время активно занимаются разработкой и продажей велотренажёров, эллипсоидов и беговых дорожек, совмещённых с креплением для ноутбуков или даже небольшим рабочим столиком. Сидение становится «новым курением» и начинает считаться вредной привычкой. Поэтому в моду входят рабочие столы с регулируемой высотой, чтобы можно было работать стоя.

Прокачка мозга. Видели фильм «Области тьмы»? В нём герой Брэдли Купера получает доступ к новейшей разработке – таблеткам, резко улучшающим работу мозга. Фильм, конечно, фантастический, но в общем-то не очень далёк от реальности. В ближайшее время всё больше людей будут заниматься прокачкой своего мозга с помощью различных препаратов. Это L-теанин, фенилэтиламин, пироцетам, экстракт гинкго билоба, омега-3 жирные кислоты и даже жевательный кофе. С ноотропными средствами нужно быть аккуратным, ведь некоторые из них имеют побочные эффекты, а какие-то могут вызвать привыкание. Тем не менее в ближайшее время нас ждёт бум увеличения работоспособности мозга. Безопасными способами улучшения мозговой деятельности можно назвать медитацию, спорт и здоровое питание [3].

Лунные циклы. Этот тренд больше касается женщин. Сейчас становится модным подстраивать свою жизнь под луну. Тысячелетия назад люди заметили, что женский организм отзывается на лунные циклы. У большинства женщин, ведущих здоровый образ жизни, со временем менструальный цикл подстраивается под луну – месячные начинаются в полнолуние, а овуляция приходится на новолуние. В последнее время многие психологи, астрологи и даже диетологи снова обратили свой взор в небо и призывают женщин сделать то же самое. В период от полнолуния до новолуния – завершать дела, выкидывать лишнее, а после новолуния – начинать новые проекты, совершать большие покупки и т.д. Астрология сейчас на подъёме, главное – найти специалиста, которому доверяете [4].

Гаджеты для сна. ЗОЖ-эксперты регулярно напоминают, что гаджетам в спальне не место, особенно перед сном, но для некоторых технологий рядом с кроватью всё-таки найдётся место. Это касается гаджетов, улучшающих или контролирующих качество сна. Термостаты, регулирующие температуру в спальне, увлажнители

и очистители воздуха, звуковые приспособления со звуками природы и белым шумом, браслеты, считывающие биоритмы, фазы сна, пульс и даже дыхание. Особенно популярными становятся будильники, плавно выводящие из сна. Например, световые будильники, имитирующие рассвет [5].

Wabi-sabi. Это японское понятие, которое можно перевести примерно, как «красота в несовершенстве». Перфекционизм остаётся в прошлом. Погоня за идеальностью больше не в моде. Наслаждаться моментом, радоваться простым вещам, быть благодарным – новый тренд в осознанной и здоровой жизни. Уменьшение стресса – невероятно актуальная в последнее время тема. Всё меньше людей выбирают погоню за успехом ценой здоровья и счастья. Здоровое питание тоже не должно быть источником стресса. Если вы изредка позволяете себе расслабиться и побаловаться чем-то не очень полезным, не нужно позволять внутреннему критику взять верх [6].

Наряду с общеизвестными правилами и принципами формирования здорового образа жизни студента важную роль играет психология. Очень тонкий внутренний мир с привычным внутренним «я» – благодатная почва для работы психолога, который должен направить студента на принятие решения в пользу ведения здорового образа жизни. Так же, как на студента, как на отдельную личность, влияет и общественность (семья, друзья, одноклассники и одногруппники), так или иначе накладывают собственный отпечаток в модели поведения [7].

Для предупреждения преждевременного утомления студентов, желательно проводить почти на каждой лекции физкультминутки, включающие упражнения для утомлённых глаз, кистей рук, опорно-двигательного аппарата.

Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать студентам небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведёт к улучшению усвоения материала [3].

В течение занятия рекомендовано использовать разнообразные виды деятельности, применять различные формы работы (например, при выполнении физических упражнений): групповую, парную, индивидуальную.

Педагогические компоненты в развитии интереса к здоровому образу жизни – это педагогические приёмы, методы, технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе здоровьесберегающие технологии вопло-

щаются на основе лично-ориентированного подхода [4].

Центром образовательной системы должна быть личность студента, обеспечиваются комфортные условия её развития и реализации ее индивидуальных возможностей.

Для сохранения здоровьесбережения и развития интереса к здоровому образу жизни необходимо использовать и педагогику сотрудничества. Например, один из способов работы по данной технологии – групповая работа, когда группу делят на подгруппы с учетом физической подготовленности студентов и по состоянию здоровья.

Для каждой группы разрабатываются задания разной сложности, различающиеся по объему и приемам выполнения.

В составе группы обучающиеся сами выбирают задания, оценивая свою физическую подготовленность и состояние здоровья на данное время.

У преподавателя появляется возможность помочь студентам, которые справляются с предложенными упражнениями медленнее.

Одна из ключевых проблем любого обучения – проблема удержания внимания студента [8].

И здесь могут помочь информационно-коммуникативные технологии (ЦОР) и технические средства обучения (ТСО).

Использование ТСО дает возможность изменять темп лекции, форму подачи материала, осуществлять дифференцированный подход к студенту.

Одним из основополагающих принципов развития интереса к здоровому образу жизни является творческий характер данного образовательного процесса и обеспечение мотивации образовательной деятельности.

Возможность для реализации творческих задач достигается за счет использования на занятиях и во внеурочной работе активных методов и форм обучения, чтобы овладеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, навыками физических упражнений, физической

выносливости, подготовленности организма к серьезным физическим нагрузкам в экстремальных ситуациях [9].

Таким образом, формирование осознанного отношения к собственному здоровью и обучение основам развивающим интерес к здоровому образу жизни студентов – это цель, которая оправдывает все затраченные на ее осуществление средства.

Спортивное движение в молодежных кругах означает продолжение поиска эффективных спортивных и оздоровительных технологий для вовлечения как можно большее число студентов в занятия физической культурой и развитию у них интереса к здоровому образу жизни [3].

Заключение. Педагогические компоненты в развитии интереса к здоровому образу жизни человека представляют собой определенные педагогические методы, способы и технологии. Они не наносят негативных последствий на здоровье не только педагогического состава образовательного учреждения, но и самих обучающихся. Такие компоненты способны обеспечить людям безопасные условия нахождения в ВУЗе, при этом, не прерывая образовательный процесс.

Главное, утверждают авторы данной статьи, центром образовательной системы должна быть личность и комфортные условия для развития и реализации ее индивидуальных возможностей.

Соблюдение правил ведения здорового образа жизни учащимися подтверждено определенными тенденциями и некими традициями образовательного учреждения. При этом забота о привлечении к спорту и правильному питанию, отказу от вредных привычек возлагается не только на родителей студентов, но и на руководящий состав ВУЗа.

Итак, здоровый образ жизни – это «палка о двух концах». С одной стороны, замечательно, что всё больше людей хотят вести осознанную жизнь, следить за своим здоровьем и культурой питания. Но, с другой стороны, вокруг темы ЗОЖ очень много лишнего – мода, маркетинг, неосознанные крайности.

Литература

- 1 Барабаш А.А. Формирование здорового образа жизни студентов // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4(64). URL: [https://sibac.info/archive/guman/4\(64\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/4(64).pdf)
- 2 Байер К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг. – М.: Мир, 2016. – 368 с.
- 3 Рассел Дж. Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. – М.: Книга по Требованию, 2015. – 732 с.

- 4 Инновационные подходы в решении проблем современного общества: монография / Под общ. ред. Г.Ю. Гуляева. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». 2018. – 160 с.
- 5 Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.
- 6 Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. – М.: Медицина, 2016. – 232 с.
- 7 Талызов С. Н. Основы здорового образа жизни студента / С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 3. – С. 16-21.
- 8 Сипаков Д.А. Концепция формирования здорового образа жизни студента [Электронный ресурс] / Д.А. Сипаков, М.А. Старлычанова // Здоровьесберегающая деятельность образовательного учреждения: эффективные приемы и методы – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс». Режим доступа: https://interactive-plus.ru/ru/article/471959/discussion_platform
- 9 Семенченко В.В., Пономарева Е.В., Луценко Е.Ю. Формирование здорового образа жизни студентов ДонГАУ посредством занятий физкультурой и спортом // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 15. – С. 61–65. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/86912.htm>.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



FTAMP 77.29.61

Доскараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Хайдаров Х.С., Игибаев Ж.О., Орынбай Н.Қ.

Қазақ спорт және туризм академиясының Спорт ғылыми-зерттеу институты, Алматы қ., Қазақстан

ҚАЗАҚСТАН ФУТБОЛЫН ДАМУТУДЫ ҰЙЫМДАСТЫРУ МЕН БАСҚАРУДЫҢ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Доскараев Бауыржан Мелдебекұлы, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы, Хайдаров Хайрболат Саламатұлы, Игибаев Жасұлан Орманұлы, Орынбай Нұржан Қайратұлы

Қазақстан футболын дамытуды ұйымдастыру мен басқарудың кейбір мәселелері

Аңдатпа. Өткен ғасырдың бас кезінен бастап футбол ойыны дүниежүзіндегі бүкіл халықтардың сүйіп қарайтын спорт ойындарының ішіндегі ең біріншісіне айналған деп айтсақ қателеспейміз. ХХІ ғасырдың басынан бастап футбол ойынының құрылымы, ережелері мен заңдылықтары, сондай-ақ ұйымдастыру мен басқару үдерістері әлемдегі барлық дерлік мамандарды, оқымыстылар мен ізденушілерді барынша қызықтырып келеді. Осыған байланысты, осы мақаладағы зерттеуде жалпы футболдағы балалар, жасөспірімдер, жастар, әуесқойлар мен кәсіпқойларды қоса алғанда, бүгінгі Қазақстандағы футбол спортын дамытуды дұрыс ұйымдастыру мен тиімді басқару, оның жүйелері мен іске асырылуы тиіс бірқатар өзекті шаралар жөнінде мәселелер қарастырылып отыр. Өйткені, қандай да спорт түрі болмасын, оны дамытудың өзіне тән ұйымдастыру тетіктері мен жеке ерекшеліктері, заңдылықтары мен тиімді басқару жүйелері болатыны анық.

Түйін сөздер: футбол, Қазақстан, УЕФА, дамыту, ұйымдастыру, басқару, ереже.

Doskarayev Baurjan Meldebekovich, Altynbek Yerbol Turganbekuly, Haidarov Hairbolat Salamatovich, Igibayev Jasulan Ormanovich, Orynbai Nurjan Kairatovich

Some issues of organization and management of football development in Kazakhstan

Abstract. It is safe to say that since the beginning of the last century, football has become the first sports game beloved by all the peoples of the world. Since the beginning of the 21st century, the structure, rules and laws of football, as well as organizational and managerial processes, have attracted almost all specialists, scientists and applicants around the world. In this regard, the study in this article addresses issues related to the proper organization and effective management of football development in Kazakhstan, including all its areas, such as children's, teenage, youth, amateur and professional football, its system and a number of relevant measures, which necessary to implement. Obviously, any sport has its own specific organizational mechanisms, individual characteristics and patterns, as well as effective management systems.

Key words: football, Kazakhstan, UEFA, development, organization, management, rules.

Доскараев Бауржан Мелдебекович, Алтынбек Ербол Тұрғанбекұлы, Хайдаров Хайрболат Саламатович, Игибаев Жасулан Орманович, Орынбай Нұржан Қайратович

Некоторые вопросы организации и управления развитием футбола в Казахстане

Аннотация. Можно с уверенностью сказать, что с начала прошлого века футбол стал первой спортивной игрой, любимой всеми народами мира. С начала ХХІ века структура, правила и законы футбола, а также организационные и управленческие процессы привлекают практически всех специалистов, ученых и соискателей во всем мире. В связи с этим, исследование в этой статье затрагивает вопросы, связанные с правильной организацией и эффективным управлением развитием футбола в Казахстане, включая все его направления, такие как детский, подростковый, молодежный, любительский и профессиональный футбол, его системой и ряд соответствующих мер, которые необходимо осуществить. Очевидно, что любой вид спорта имеет свои специфические организационные механизмы, индивидуальные особенности и закономерности, а также эффективные системы управления.

Ключевые слова: футбол, Казахстан, УЕФА, развитие, организация, управление, правила.

Кіріспе. XIX ғасырдың өзінде қазақтың дара ойшылы, ақын Абай Құнанбаев өзінің қара сөздерінің бірінде былай деп атап өткен: «Адам баласын заман өсіреді, кімде-кім жаман болса, оның замандасының бәрі кінәлі. Мен егер заң қуаты қолымда бар кісі болсам, адам мінезін түзеп болмайды деген кісінің тілін кесер едім. Дүниеде жалғыз қалған адам – адамның өлгені. Қапашылықтың бәрі соның басында. Дүниеде бар жаман да көпте, бірақ қызық та, ермек те көпте. Бастапқыға кім шыдайды? Соңғыға кім азбайды? Жамандықты кім көрмейді? Үмітін үзбек – қайратсыздық. Дүниеде ешнәрседе баян жоқ екені рас, жамандық та қайдан баяндап қалады дейсін? Қары қалың, қатты қыстың артынан көгі мол жақсы жаз келмеуші ме еді?» [1]. Осы даналық сөздің негізінде болар бүгінгі біздің Қазақстан қай салада болмасын өзінің барлық бастамаларында жақсылыққа ниет етіп, тек алға қарай талпынуды өзіне мақсат етіп қойған.

XX ғасыр басындағы еуропалық философия классиктерінің бірі, неміс ғалымы Макс Шелердің спорт жөнінде керемет айтылған бір сөзі бар, оның қазақша нұсқасы былай болып келеді: «Әлемде бірде-бір феномен дәл спорт тәрізді әлеуметтік-философиялық әрі психологиялық тұрғыда терең зерттеуді қажет етпейді. Өйткені спорт өзінің түсінік кеңістігі бойынша әлдеқайда ауқымды, алайда, оның мәнісін зерттеуге толыққанды көңіл бөлінбей келеді». Ал осы ғасырдың 80-жылдарында белгілі америкалық спорт әлеуметтанушысы Аллен Гуттман өзінің «Салт-дәстүрден рекордқа қарай. Заманауи спорт табиғаты» атты кітабында, М. Шелердің сөздерін негізге ала отырып, былай деп тұжырымдайды: «Елу жылдық оқиғалардан кейіннің өзінде спорт әлі де болса ең көп пікірталасқа толы және аз түсінік берілген әлеуметтік құбылыс болып қалып отыр».

Міне, осындай жоғарыда айтылғандар негізінде, біз бүкіл әлемдік қауымдастық болып осы жұмбақтың шешімін ізденуіміз қажет. Өйткені спорт пен оның ішінде әсіресе футбол ойыны XX және XXI ғасырлардың феномендері бола тұра түсініксіз құбылыс ретінде қалып отыр, бірақ олар біздің заманымыз бен қоғам үшін айырықша пайдалы болып табылады. Мәселен, қазіргі Олимпиада ойындары беделді әрі кең ауқымды халықаралық іс-шара болып табылатындықтан, оны өткізуші елдің экономикасын дамытуға өзінің үлкен септігін тигізеді. Мұндай ірі іс-шаралар макроэкономикалық процестерді белсендендіру арқылы экономика мен әлеуметтік саланың дамуына үлкен серпін

береді. Дәл осылайша футболдан өткізілетін Әлем чемпионатының тигізер ықпалы мен маңызы жоғары. Сондықтан бүгінгідей жаһандану заманында көптеген дәстүрлі институттарды жойып немесе артта қалдырып келе жатқан, спорт, оның ішінде футбол жоғары маңыздылыққа ие болып келеді. Әрине, мұндай жағдайда футбол мен оны дамытудағы ұйымдастыру мен басқару мәселелері өздігінен алдыңғы орынға шығары сөзсіз.

Зерттеудің мақсаты – Қазақстан футболын дамыту мен ұйымдастыру, сондай-ақ ондағы негізгі мәселелер, оның жүйелерінің мазмұны мен ерекшеліктерін анықтау, осы бағытта спорттық менеджмент қызметінің қажеттілігін негіздеу болып табылады.

Зерттеу әдістері: ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, ғылыми және көпшілік материалдарды, сала мамандарының жұмыстары мен пікірлерін жинақтап қорыту.

Зерттеудің негізгі нәтижелерін талқылау. Жалпы спорттың әлеуметтік институт ретінде пайда болуы, құрылымы мен қызметі – философия, мәдениеттану, социология, басқару теориясы сияқты ғылыми білімдер салалары мамандарының үлкен қызығушылығын тудырып келеді.

2017 жылы қаңтарда Қазақстан халқына арнаған жолдауында Тұңғыш Елбасы Н.Ә. Назарбаев ғаламдық бәсекелестіктегі Қазақстанның үшінші модернизациясымен байланысты мәселеде, алға қойылған мақсаттарға жетудің бағыттары мен жолдарын анықтап берді. Ондағы «мақсат» деген сөздің астарында болашақ және алға ұмтылу деген түсініктер жатқанын байқауға болады [2].

Спорт бағытындағы көптеген қанатты сөздерге мән берсек, мынадай сөздерді кездестіруге болады: «Өнерде шекара жоқ, ал спорт бұл бейбітшіліктің елшісі іспеттес!». Шынында алып қарайтын болсақ, футбол мемлекеттік шекара дегенді білмейді, ол саясат пен идеологиядан да жоғары, өйткені ол халықтарды біріктіреді. Әрине, мұның барлығы ең алдымен өз өмірін футболға арнаған және футболды дамытумен тікелей айналысқан тұлғалардың арқасы деп білеміз.

Егер айтатын болсақ, футбол бұл XXI ғасырдағы өз алдына құрылған бір дін тәрізді, олай дейтін себебіміз, көптеген әлем елдерінде діни шіркеулерге дәл футбол стадионына барғандай ешкім бара бермейді екен. Осының өзі түсінген адамға терең ой салғандай. Футбол – өзінің жанкүйерлерінің бірегейлігі мен саны,

қызықтыру мен қолдау ауқымы, үлкен эмоциялар тудыра алу қабілеттілігі бойынша өз алдына бір индустрия болып саналады.

Спорттың қазіргі заман тарихының беттерін ашар болсақ, 2002 жылы Стокгольмде Қазақстан Еуропалық футбол ассоциациясы одағы тарапынан ресми түрде УЕФА құрамына қабылданды. Өкінішке орай, бүгінгі күнге дейін Қазақстан футболының бағытында неше түрлі пікірлер мен сындар айтылып келеді. Өйткені, УЕФА құрамына өткенге дейін қазақстандық футболда көптеген өзекті мәселелер қордаланып қалған болатын. Соның нәтижесінде Қазақстан Футбол федерациясының еншісіне сол проблемалық мәселелерді шешу жазылды. Еуропалық елдердің көпшілігімен салыстырғанда елдегі футболдық инфрақұрылым әлдеқайда артта қалған еді. Онан кейінгі 10-15 жылдың көлемінде мемлекеттің жәрдемімен және УЕФА-ның қолдауымен қазақстандық футбол ортасының басқарушылары біршама оңды жұмыстарды жүзеге асырды. Алайда, сан қырлы футбол мен оған шын берілген жанкүйерлер үшін бұл аса үлкен жетістік деп есептелмеді. Жалпы, кез келген тоқырау мен алдағы өткен жетістіктерге ғана арқа сүйеген күйі бір орында қала беру, әсіресе, спорт саласында басты нәтижелердің төмендеуіне және бәсекелестерден қалып қоюға алып келеді. Кез келген үдерістердің дамуында басқару жүйесі және ағымдағы мәселелер мен міндеттерді перспективті түрде орынды қоя білу үлкен маңызға ие.

Басқару құрылымы немесе басқарудың ұйымдастырушылық құрылымы – жалпы басқару жүйесіндегі, оның ішінде арнайы алар болсақ кәсіпқой футболды басқарудағы ең маңызды түсінік болып табылады. Мұндай түсінік басқарудың мақсаты, функциясы және процесімен, персоналды басқару және олардың арасында өкілеттіліктерді бөлумен тығыз байланысты. Дәл осындай құрылым шеңберінде, ақпарат ағымының қоғалыстары мен басқарушылық шешімдерді қабылдау сияқты бүкіл басқарушылық процесс жүре бастайды. Ал оған өз кезегінде барлық деңгейдегі және салалардағы басқарушылар қатысты болып табылады [3].

Осы айтылғандарға байланысты спорт саласына оралар болсақ, онда сала ретінде футболдағы басқару негіздері келесідей болады:

- қазақстандық және шетелдік футболда қалыптасып отырған жалпы ахуалға жүйелі түрде талдау жасау;

- футбол дамуының бүгінгі таңдағы заманауи тенденциялары мен бағыттарын ұғыну;

- мақсаттар мен міндеттерді анықтау, даму стратегияларын қалыптастыру, түрлі кезеңдерге арналған бағдарламалар мен жоспарлар жасау;

- жоспарлар мен жобаларды жүзеге асыруда қаржыландыру көздерін айқындау;

- даму үдерісін бақылау және жоспарларды қайта қарап отыру.

Соңғы 20 жыл көлемінде Қазақстандағы футболдың дамуын жүйелі түрде талдау, төмендегідей сараптамалық қорытындылар жасауға мүмкіндік берді:

Қазақстан аумағындағы футболды басқарудың ұйымдастырушылық құрылымдарының әлемдік футболдың Ұлттық Ассоциацияларға қойған заманауи талаптарына жауап бере алмауы;

Қазақстанда футбол шараларын ұйымдастырудағы өзгерістердің (жаңа лигалардың пайда болуы т.б.) бірінші кезекте саяси сипатқа ие болуы және бүкіл жүйенің қызмет тиімділігін жоғарылата алмауы;

- қазіргі уақытта материалдық-техникалық базаның дамуы (алаңдар, манеждер, стадиондар, спорт базаларын және т.б. салу) жүйеліліктен тыс өз бетінше күрт өсу тенденцияларына ие болуы;

- келесі факторлардың әсерінен халықтың түрлі топтары арасында футболға деген қызығушылықтың төмендеуі, яғни:

- футболмен айналысу үшін тиісті деңгейдегі қалыпты жағдайдың болмауы;

- футболдағы сыбайлас жемқорлық көріністерінің орын алуы;

- түрлі халықаралық жарыстарда көп жылдар бойы тұрақты жоғарғы көрсеткіштердің болмауы (жасөспірімдерден бастап ересектер футболына дейін);

Қазақстан Футбол федерациясының бағдарламалық мақсатты алғышарттары көп жағдайда мемлекеттік саясатпен өзара байланыспай, басым түрде декларативті сипатта болуы.

Мұнымен қоса, айта кетерлік нәрсе, еліміздегі футболды дамыту үшін 2015 жылғы УЕФА Конвенциясы, Қазақстан Республикасының 2014 жылғы 3 шілдедегі №228-V «Дене шынықтыру және спорт туралы» Заңының, сондай-ақ, Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 11 қаңтардағы №68 «Қазақстан Республикасында дене шынықтыру мен спортты дамытудың 2025 жылға дейінгі тұжырымдамасы» аясында, Қазақстан футбол федерациясының 2016 жылғы 18 тамыздағы №13 кезекті Конференциясының хаттамасымен 2016-2026 жылдарға арналған Қазақстан футболын дамыту стратегиясы бекітілді. Бұл страте-

гияда футболды дамытудың нақты мақсаттары мен міндеттері белгіленіп, оның басымдықтары, жетілдіру жолдары мен механизмдері айқындалған. Ол негізгі үш міндетке негізделген, яғни: 1) Балалар мен жасөспірімдер және көпшілік футболының озық дамуы, жарыстар жүйесін жетілдіру; 2) Инфрақұрылымды дамытуда сапалы түрде ілгерілей отырып, алаңдар мен манеждер салу; 3) Білікті бапкерлерді дайындау.

Өкінішке орай, әзірге жоспарланған жұмыстардың көпшілігі нақты істе жүзеге аса қойған жоқ. Алайда, сәтті түрде іске асып келе жатқан кейбір жобалар да жоқ емес. Мәселен, 35 мың баланы қамтыған «Жас Қыран» балалар мен жасөспірімдер лигасы, 400 мың баланы жинап отырған «Кока-Кола – Былғары Доп» турнирі, сондай-ақ, «Футбол Жолы» пилоттық жобасын айтуға болады [4].

Егер біз ұлттық құрамамыздың әлемдік деңгейде жетістікке жетуін қалайтын болсақ, онда жасөспірімдер құрамасына көңіл бөліп, балалар мен жасөспірімдер футболын дамытуға аса назар аударуымыз қажет. Өйткені бала үшін футбол жарыстарының сауықтырушылық үлкен маңызы бар. Жастардың футболмен айналысуға деген қызығушылықтарын, оның елдегі бұқаралығын арттырумен жоғарылатуға болады. Олар жаттығу жұмыстарының жүйелілігіне дем беріп, оның сапасы мен бағыттылығын тексерудің құралы қызметін атқарады, футболшылардың физикалық, техника-тактикалық, моральдық-еріктік деңгейін аңғаруға және спорттық шеберлігінің өсуіне мүмкіндік береді [5].

Әлемдік футбол статистикасы көрсетіп отырғандай, ұлттық құрамаларға келетін ойыншылардың 80%-ын құрама команданың сатыларынан өткен жасөспірімдер құрайды екен. Әрине, мұнда ұлттық жасөспірімдер командалары бапкерлерінің жалақы жағдайы да мәселеден тыс қалмауы керек. Басқарушылықтың ондай стимулынсыз, ойыншылар сабақтастығы мәселесіне қол жеткізу қиынға соғады.

Сонымен қатар, осы танымал ойын түрінде балаларды неғұрлым көбірек қамту туралы айтар болсақ, онда қайтадан инфрақұрылым мәселесіне ораламыз. Мәселен, бізде футбол алаңдары жеткілікті болса, онда түрлі жастағы балалар мектеп сабақтарынан қалмастан жаттығып, жаттығудан соң, уақтылы үйлеріне қайтып, үй жұмыстарымен айналысар еді. Бірақ бұл әзірге шешілуі күрделі үлкен мәселелер қатарында тұр. Ал басқа жағынан алып қарасақ, футбол алаңдарын көбейту арқылы, балалар қылмысы мен қараусыздығы, наркомания мен

алкоголизм сияқты мемлекеттік қатысты проблемаларды шешуге оңтайлы жағдай туар еді [6].

Осы орайда, егер футбол дамуының болашағы өскелең ұрпақтың жетілуімен байланысты дейтін болсақ, онда сол болашақ футболшыларымызды дайындайтын еліміздегі футбол бапкерлерін даярлау орталығының және оның болашақ әрі тиімді қызметін жетілдіру бағыттары туралы айта кеткенді жөн деп санаймыз. Ол үшін бірінші кезекте басқару мен жетілдірудің келесідей бірқатар перспективті бағыттарын ұсынуға болады, яғни бірінші кезекте: бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер футболы бапкерлерінің қызығушылығын арттыру және орталыққа тыңдаушылар контингентін тарту, ал мұны іске асыру үшін балалар мен жасөспірімдер футболы бапкерлерінің біліктілік санаттарын унификациялау (біріктіру) және Қазақстан Футбол федерациясының бастамасымен балалар мен жасөспірімдердің жүйелі футбол мектебін жасау қажет.

Жалпы футболдың жағдайы туралы сөз қозғағанда, біздің көзқарасымыз бойынша бүгінгі таңда, Қазақстандағы футболдың әрі қарайғы дамуына алға қарай секіріс беретін, келесідей жобалар мен бағдарламаларды жүзеге асыруға аса көңіл бөлген жөн:

- футбол саласындағы мамандарға үздіксіз білім беру жүйесін жетілдіру;
- заманауи футбол талаптарына сәйкес келетін, футболшыларды даярлау және дамыту орталықтарын құру;
- балалар мен жасөспірімдер және жастар футболында жарыстар құрылымын жетілдіру;
- футболдағы қызметтерді ақпараттық қамтамасыз ету;
- оқу-жаттығу процестері мен жарыстық қызметтерді ғылыми-әдістемелік тұрғыда алып жүру;
- мемлекеттік және бюджеттен тыс көздер арқылы жоспарлы әрі жеткілікті түрде қаржылық қамтамасыз ету.

Жалпы алғанда, бүгінгі таңда Қазақстан Футбол федерациясы тарапынан футбол ісіндегі тиісті жұмыстарды атқаруға арналған түрлі ережелер баршылық. Алайда, бұл құжаттардан басқа, одан жоғары болып табылатын республика органының нормативтік-құқықтық актісін қабылдаған дұрыс деп есептейміз. Біздің пайымдауымызша, ел футболын әрі қарай дамытудағы негізгі құжат Қазақстан Республикасы Үкіметінің тиісті қаулысы болмақ, ал футбол әлемдегі нөмірі бірінші спорт ретінде оған толық сай келеді деп санаймыз. Ал жарқын

болашақта өз кезегінде Қазақстан футболының заңнамалық базасын толыққанды әзірлеуге жол ашылары сөзсіз.

Қорытынды. Мақала бойынша жүргізілген зерттеуде, басқарушылық пен ұйымдастырушылық мәселесі қазіргі заманның әмбебап сипаттамасы ретінде қарастырылды. Өйткені, басқарушылық феномені кез келген ұйымдағы тәрізді футболға да тиесілі әрі аса маңызды. Ал бір жағынан басқарушылық – бұл футбол мен оның бөлімшелерінің, бапкерлердің, спортшылардың және басқару аппаратының қызметтерінде көрініс табатын құбылыс болып саналады.

Біздің еліміздің алдында, жоғарыда аталған мәселелер мен міндеттерді дұрыс әрі тиімді түрде іске асыру барысында, жоғарғы деңгейде өнер

көрсететін жоғары білікті болашақ Қазақстан футбол құрамасының резервін жетілдіру жөнінде үлкен әрі нақты міндеттер тұр. Ол үшін ең басты мәселенің бірі, бүгінгідей спорттық ғылым мен технологияның дамыған заманында ғылымдық зерттеу, оның ішінде медико-биологиялық және генетикалық сараптамаларға баса назар аударған жөн. Оның ішінде, әсіресе спорттық іріктеуге арналған генетикалық әдістерді қолдану арқылы ел футболшыларының физиологиялық көрсеткіштері мен генералық байланыстарын зерттеудің маңызы аса жоғары. Осы айтылғандармен қоса, мақала мазмұнында айтылып кеткендей, қазіргі таңда орын алып отырған ұйымдастыру-басқарушылық бағытындағы мәселелерді шешпейінше, ауқымды түрде тиімді нәтижелерге қол жеткізу мүмкін емес.

Әдебиеттер

- 1 www.kk.wikibooks.org // А. Құнанбаев. Қара сөздер жинағы. 37-ші сөз.
- 2 www.akorda.kz // «Қазақстанның үшінші жаңғыруы: жаһандық бәсекеге қабілеттілік» Мемлекет басшысы Н. Назарбаевтың Қазақстан халқына жолдауы. 2017 жылғы 31 қаңтар.
- 3 Управление профессиональными футбольными клубами: автореферата по ВАК РФ 22.00.08, кандидат социологических наук Митрофанов, Максим Львович, 2011 г., Санкт-Петербург.
- 4 www.kff.kz // Қазақстан Футбол федерациясының ресми сайты.
- 5 Доскараев Б.М., Байсеитов Б.Д., Алтынбек Е.Т. Бұқаралық және балалар мен жасөспірімдер футболының жалпы әдістемесі: әдістемелік оқу құралы. – Алматы: ҚазСТА, 2018. – 330 б.
- 6 Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. – Киев: «Здоров'я», 1980. – 144 с.

FTAMP 77.01.01

¹Дошыбеков А.Б., ¹Мұхтар А.М., ²Естемесов У.О., ¹Келдіқұлов Ғ.Қ.¹Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан²М. Тынышбаев атындағы Қазақ көлік және коммуникациялар академиясы, Алматы қ., Қазақстан

СПОРТШЫЛАРДЫҢ КӨШБАСШЫЛЫҚ ӘЛЕУЕТІН ДАМУДАҒЫ КЕЙБІР МӘСЕЛЕЛЕРІ

Дошыбеков Айдын Бағдатович, Мұхтар Аружан Мұхтарқызы,
Естемесов Улан Омиржанович, Келдіқұлов Ғани Құдайбергенұлы

Спортшылардың көшбасшылық әлеуетін дамытудың кейбір мәселелері

Аңдатпа. Мақалада спорт саласындағы өзекті мәселелердің бірі қарастырылады, яғни еліміздің дамуына, әлемнің дамыған мемлекеттерінің бірі болуына атсалыса алатын, өз сөзінде тұра алатын, жауапты, қойылған жүктемелер мен міндеттерді орындай алатын нағыз көшбасшылар елімізге қажеттігі анықталған. Спортшы жарыс алаңына шыққанда, оның ішкі жан-дүниесі, рухтық күші мен табандылығы, ойлау қабілеті қатар жүруі керек. Ал оның бәрін бірге алып жүріп, батыл да жауапты болу үшін оның көшбасшылық әлеуеті жоғары болуы тиіс. Авторлар алдымен адам бойындағы көшбасшылық қасиетті қалай дамыту керек, қандай қабілеттерге ие болу керек мәселелерін көтерген ғалымдардың зерттеуіне, жұмыстарына талдау жасап, «көшбасшы», «көшбасшылық», «көшбасшылық әлеует» деген терминдердің не екені, спортта неге қажет екеніне түйін жасаған.

Түйін сөздер: көшбасшы, көшбасшылық, көшбасшылық әлеует, спортшы, әлеует.

Doshybekov Aydin Bagdatovich, Mukhtar Aruzhan Mukhtarkyzy,
Estemesov Ulan Amirzhanovich, Keldikulov Gani Kudalibergenuly

Some problems of developing the leadership potential of athletes

Abstract. The article deals with one of the most pressing problems in the field of sports, that is, the country's need for real leaders who can participate in the development of the country, become one of the developed countries of the world, defend in their speech, responsibly, perform the tasks and tasks set. When an athlete goes to the start, it must accompany his inner soul, spiritual strength and perseverance, thinking. And his leadership potential must be high to be bold and responsible for all of this together. The authors first analyzed the research, the work of scientists who touched on the issues of how to develop leadership qualities in a person, what abilities should have, what are the terms "leader", "leadership", "leadership potential", why it is necessary in sports.

Key words: leader, leadership, leadership qualities, sport, potential.

Айдын Бағдатович Дошыбеков, Мұхтар Аружан Мұхтарқызы, Естемесов Улан Омиржанович,
Келдіқұлов Ғани Құдайбергенұлы

Некоторые проблемы развития лидерского потенциала спортсменов

Аннотация. В статье рассматривается одна из актуальных проблем в области спорта, то есть определена потребность страны в настоящих лидерах, способных участвовать в развитии страны, стать одним из развитых государств мира, отстаивать в своем выступлении, ответственно выполнять поставленные нагрузки и задачи. Когда спортсмен выходит на старт, он должен сопровождать его внутреннюю душу, духовную силу и настойчивость, мышление. А его лидерский потенциал должен быть высоким, чтобы быть смелым и ответственным за все это вместе. Авторы сначала проанализировали исследования, работы ученых, затронувших вопросы, как развивать лидерские качества в человеке, какими способностями должны обладать, что означают термины «лидер», «лидерство», «лидерский потенциал», почему это необходимо в спорте.

Ключевые слова: лидер, лидерство, лидерский потенциал, спортсмен, потенциал.

Кіріспе. Қазіргі заманда адамның тұла бойындағы көшбасшылық қасиет өте маңызды. Біздің еліміздің жастарының көпшілігінің білімі мен ақыл-ойы мықты, дарынды болғанымен, оны көрсете, жеткізе алатындай көшбасшылық әлеуеті төмен, сол себепті бұл қабілетті жастарға сіңдіру маңызды рөл атқарады.

Ғылыми әдебиеттер талдауы көрсеткендей, спорт – ол өмір салты, күштерін ұйымдасқан түрде салыстырудан тұратын, мүмкіндіктері мен дене қабілеттерінің жеңіске жету үшін таласу жолы. Спортпен шұғылданатын студент үшін спорт – оның кәсіби таңдаған жолы, болашақ жұмысы. Спортшыға әрқашан көп

жүктемелер қойылады, қиын, жауапты сәтте оның нақты, дұрыс шешім қабылдауы керек, ал ол үшін де көшбасшылық қасиеттің болуы өте маңызды. Сол себепті спортпен айналысатын студенттердің бойына осы қасиетті дамыта отырып, еліміздің абыройын басқа елдерде асқақтата алатын, көшбасшы бола алатын жастарды дайындауымыз қажет.

Зерттеу мақсаты: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау негізінде көшбасшылық әлеуетті зерттеген ғалымдардың еңбектерін талдап, түйін жасау.

Зерттеу міндеттері:

– көшбасшылық әлеуетке байланысты ғылыми әдебиеттерді талдау;

– «көшбасшылық әлеует» ұғымына контент-талдау жасау.

Зерттеу әдістері: ғылыми-педагогикалық әдебиеттерді талдау, контент-талдау, салыстыру, жинақтау.

Зерттеу нәтижелері:

Ғылыми-педагогикалық зерттеулердегі талдау көрсеткендей, аталмыш мәселемен шетел және отандық ғалымдар айналысқан, атап айтсақ, А.А. Дроздов өз еңбегінде: «көшбасшы – барлық топтың әрекеттерін біріктіретін, бағыттайтын және қолдайтын адам», ал «көшбасшылық – бұл адамдарға әсер ету өнері, олардың ізгі ерік-жігері бойынша қандай да бір мақсаттарға қол жеткізуге ұмтылуы үшін шабыттану» деп айтады [1].

Ғалым Л.В. Мардахаев: «көшбасшылық – сипаттамалық ерекшелік ретінде адамға өзін әлеуметтік-мәдени ортада барынша толық көрсетуге мүмкіндік беретін, басқаларды өзімен жетелейтін, мақсатқа жету барысында оларды белгілі бір өзін-өзі анықтауға итермелейтін қасиет» деген анықтама береді [2].

Отандас ғалым Қ.Қ. Шалғынбаева: «көшбасшы – саяси партияның немесе қоғамдық ұйымның және т.б. басшысы, жетекшісі; қандай

да бір топта ықпал етуімен үлкен беделге ие тұлға; көш бастаушы; бірлескен іс-әрекетті ұйымдастыруда және топтағы қолайлы өзара қарым-қатынасты құруда негізгі рөл атқаратын ең беделді тұлға – деп тұжырымдауға болады» ал «көшбасшылық – топтың, қауымның, қоғамның бір мүшесі (көшбасшы) нақты жалпы мақсатқа қол жеткізу үшін басқаларды ұйымдастырып, бағыттайтын әлеуметтік-психологиялық үдеріс» деп анықтама береді [3].

Ғалымдардың еңбектеріндегі ортақ ойларын айта кетсек: көшбасшының міндетті түрде алдыға қойған мақсаты, соған ұмтылатын күш жігері болуы тиіс, мақсатсыз көшбасшы болу мүмкін емес екендігін білу.

Спортшылардың лидерлігін зерттеген Н.Х. Каримов және Н.В. Данилова «спорт көшбасшысы айқын қасиеттері бар, мақсатқа айқын бағдарлары бар қоғам субъектісі ретінде, сондай-ақ команда тұрғысынан беделі мен пайдалы болуға ұмтылысының иесі ретінде түсініледі» деп анықтама береді және зерттеулері бойынша көшбасшының төрт түрі бар екенін айтады. Олар: «Өзі үшін көшбасшы», яғни ол өзінің спорттық жетістіктерін арттыра алатын, жеке тұлғалық қасиеттерін қалыптастыратын спортшыны қамтиды. «Командалық көшбасшы», өзінің жеке қасиеттері арқасында тобын алдыға шығара алатын спортшыны айтады. «Корпоративтік көшбасшы», бұл тек спорттық іс-шараларда ғана емес, оқу немесе жұмыс алдында да кейбір беделге ие спортшыны айтады. «Суперлидер» бұл спортшыға басқа тұлғалардың еліктегісі келетіні, айрықша қасиеттерге ие, өз қызметінің шебері екенін айтады [4].

Сонымен қатар, ғылыми-педагогикалық зерттеулерді талдау үстінде «Көшбасшылық», «Әлеует», «Көшбасшылық әлеует» ұғымдарының контент-талдауын жасауға тырыстық. Төменде (1-кесте) көрсетілген.

1-кесте – «Көшбасшылық», «Әлеует», «Лидерлік әлеует» ұғымдарының контент-талдауы (1907-2016)

№	Авторлар	Анықтамасы	Әдебиеттер
1	Попов М.	Көшбасшылық – бұл тиімді басқарудың маңызды компоненті. Ол адамдардың тұрақты бірлестігі бар жерлердің барлығында да кездеседі. «Лидер» сөзі «көсем», «жүргізуші» деген мағынаны береді. Бұл түсінік қарапайым болып көрінгенмен, қазіргі ғылымда түрлі ғалымдардың бастапқы позициясы ортақ болса, лидерлік біркелкі емес сипатталады.	Орыс тіліне қолданысқа енген шет тілдері сөздерінің толық сөздігі. – Попов М., 1907 ж., 158 б.
2	Ушаков Д.Н.	Әлеует – қандай да бір дүниені жүргізуге, сүйемелдеуге, сақтауға қажетті құралдар, шарттар жиынтығы.	Түсіндірме сөздік «Орыс тілі» бас., Мәскеу, 1935-1940 жж. 362-б.

3	Ершов А.А.	Көшбасшы ретінде қажетті ұйымдастырушылық қабілеттерге ие, тұлғааралық құрылымда орталық орынды алатын және өзінің үлгісі, топты ұйымдастыруы мен басқаруы арқылы топтық мақсаттарды ең озық түрде қол жеткізуге көмектесетін топ мүшесі түсініледі.	«Автоматты бағдарламалау, заманауи ахуал, негізгі проблемалар», Баку, 1958 ж.
4	Румянцева В.И.	Спорттық командалар мен ұжымдардағы көшбасшылық – қызметтің мақсаттары мен міндеттеріне байланысты өзін-өзі басқарудың әлеуметтік қажетті, табиғи процесі және спортшылар арасындағы өзара іс-қимыл мен өзара қарым-қатынасты үйлестіру реті.	Зерттеу жұмыстары «Көшбасшы психологиясы», 1996 ж.
5	Вишнякова С.М.	Көшбасшылық – бұл әлеуметтік ұйымдастыру және басқару үрдісі.	Кәсіби білім беру. Сөздік. Кілтті сөздер, түсініктер, терминдер, өзекті лексика. – М., 1999 ж. 119 б.
6	Жеребов Н.С.	Көшбасшы – өзінің нормалары мен құндылық бағдарларының топтікімен сәйкес келген жағдайда топ мүшелерінің өзара әрекеттестігі нәтижесінде алға шығатын немесе оларды өзінің айналасында ұйымдастыратын және топтық мақсаттарға қол жеткізуде осы топты ұйымдастыру мен басқаруға көмектесетін топ мүшесі.	«Дағдарыстық психологияның өзекті проблемалары» мақаласы. Мәскеу, 1999 ж. – 22-27 б.
7	Әлімбаев А.А.	Әлеует – қандай да бір қызметтің шекті мүмкіндіктері немесе қабілеттерін, қандай да бір әрекеттерді жүзеге асыруды білдіретін термин.	Өңір дамуының экономикалық проблемалары: оқу құралы. Қарағанды, 2005 ж. 213-б.
8	Ушаков Д.Н.	Көшбасшылық – белгілі қоғамдастықтың мүдделерін қанағаттандыруға бағытталған ортақ істе біріктіру мақсатында басқаларға ықпал ете алатын тұлға.	Түсіндірме сөздік. Д.Н. Ушакова. Мәскеу, 2007 ж. – 319-320 б.
9	Гуничева Е.Л.	Көшбасшылық әлеует – бұл интеллектуалды, мотивациялық, эмоциялық-ерік және кәсіби-құндылық қасиеттерінің жиынтығы болып табылатын жүйелі, интегративті жеке білім.	«Формирование лидерского потенциала студенческого актива» // «Известия РГПУ им. А.И. Герцена» журналы, 2007 ж. – 295 б.
10	Павлова А.Н.	Көшбасшы ұжымдық құндылықтардың негізгі иелері және кәсіпорын стратегиясын әзірлеушілер.	«Ұйымдық мәдениет және көшбасшылық» // Астрахан мемлекеттік техникалық университеті хабаршысы, № 4 / 2008
11	Федорова О.В., Фоминова Е.Н.	Көшбасшылық – адамдарға әсер ету өнері, олардың ізгі ниетпен қандай да бір мақсаттарға қол жеткізуге ұмтылу.	«Спорттағы көшбасшылық» мақаласы / Мемлекеттік доценттік басқару университеті. 24.09.2009 ж.
12	Федорова О.В., Фоминова Е.Н.	Көшбасшы – бұл барлық топтың іс-әрекетін қабылдайтын және ұстайтын әрекеттерін біріктіретін адам.	«Спорттағы көшбасшылық» мақаласы / Мемлекеттік доценттік басқару университеті. 24.09.2009 ж.
13	Хобочева Н.П.	Спорт ұжымында көшбасшы теңдердің арасында бірінші болып табылады, олардың әрқайсысы қажет болса, көшбасшы рөлінде өнер көрсете алады. Бұл жағдай спорттық шағын топтар үшін өте маңызды.	Психология, әлеуметтану және әлеуметтік қатынастар институты: курстық жұмыс «Спортшылардың көшбасшылық ойлауын қалыптастыру» 29 б., 2010 ж.
14	Сафина Д.М.	Көшбасшы – жоғары жеке мәртебеге ие, оны қоршайтын адамдар, қандай да бір бірлестік, ұйым мүшелерінің пікірі мен мінез-құлықтарына қатты әсер ететін және функциялар кешенін орындайтын ұйым мүшесі.	«Лидерліктің ұйымдық мәдениетті қалыптастыруға әсері» // «Экономика мен құқықтың өзекті проблемалары» № 4 (20) / 2011
15	Топышев О.П.	Көшбасшы – барлық топтың әрекеттерін біріктіретін, бағыттайтын және қолдайтын адам. Бұл адам адамдар тобының шешім қабылдау құқығын мойындайды. Ол үшін маңызды жағдайлар, яғни ең беделді – орталық рөлді ойнайтын жеке тұлға бірлескен қызметті ұйымдастыру және осы топтағы өзара қарым-қатынастарды реттеуші.	Топышев О.П. Теория и практика лидерства в спортивной команде / О.П. Топышев // Сборник трудов ученых РГАФК. – М., 2000. – С.144-149.

16	Чамкаева Е.П.	Көшбасшылық негізінен адамдарды ортақ күшке жұмылдыра алу, бұл міндетті ұзақ уақыт бойы ортақ мақсатқа бағыныңқы тапсырмаларды шеше отырып жүзеге асыру.	«Жас қауымдастықтарды тәрбиелеу потенциалы» түсінігінің неміс педагогикасындағы мәні / Е. П. Чамкаева // Жас ғалым. 2012. №5. Б. 536-539.
17	Вьюнова Д.С.	Көшбасшылық әлеует – бұл алынған коммуникативті-ұйымдастырушылық тәжірибені қалыптан тыс педагогикалық жағдаяттарды шешуде кәсібилікпен орындай алу мүмкіндігі және оқушы ұжымының барлық мүшелерінің үздіксіз тұлғалық өсуін қамтамасыз етуші режим.	Педагогикалық жоғары оқу орнының тәрбие кеңістігінде студенттердің көшбасшылық әлеуетін дамыту... дисс.п. ғ. к., М., 2012 ж.
18	Оразалиев З.Ж.	Көшбасшылық – бұл мақсатқа жету жолында жұмыс істеуге түрткі болу үшін жеке адамдар мен адамдар тобына әсер ете алу қабілеті.	«Жаңа мектеп» 2014 ж. Ю.16-19. «Оқушылармен рухани-адамгершілік жұмыс проблемалары мен әдістері».
19	Ермухамедова Ж.Е.	Көшбасшылық белгілі бір әлеуметтік жағдайда адамдар арасында болатын байланыс және бір жағдайда лидер болған адам басқа жағдайларда да лидер болуы міндетті емес.	«Бастауыш мектеп», 2014 ж., б. 154., «Қазақ тілі, Қазақстан тарихы және орыс әдебиетінің біріктірілген сабағы».
20	Талалаев Т.А.	Әлеует – бұл адамның тұтынған азық-түлігіндегі энергияны пайдалану үлесі.	Эксперименттік білім бойынша халықаралық журнал. – 2015 ж., 729-729-б. «Өріс теориясының элементтері. Векторлық талдау»
21	Ушатов М.Ә.	Көшбасшылық әлеует – бұл жүйелі, интегративті тұлғалық құрылым, ол интеллектуалды, мотивациялық, эмоционалды-еріктік, кәсіби-құндылықты сапалар жиынтығын көрсетеді.	«Педагогикалық жоғары оқу орындары студенттерінің лидерлік әлеуетін дамыту». Философия докторы (PhD) дәрежесін алу үшін дайындалған диссертациясы: 2016 ж., 69 б.

Жоғарыдағы кестені талдайтын болсақ, көшбасшылық әлеует бір адамның ғана алып жүруі емес, бір топ, ұжым болып алдыға ұмтылу, өзімен бірге алып кете алатын тұлғаның тұлға аралық қабілеті. Алдыға қойған мақсатқа берік, ұжыммен жұмыс істей алатын, психологиялық тұрғыдан тұрақты, батыл болуы қажет. Спортта – спортшылардың алдыға қойған мақсатын, бойындағы дарындылықты жеткізуге көмек пен рух бере алатын, өзінің бойындағы күшті басқа спортшыларға жеткізе алатын адамды спорттағы көшбасшы деуге болады.

Қорытынды. Көшбасшылық мәселесін зерттеген жұмыстар көп болғанымен спорттағы

көшбасшылық әлі де өзекті мәселелердің бірі болып тұрғаны рас.

Көшбасшы – бұл әрдайым басшы емес, бірақ ұжым үшін пікірі құнды және соңғы сөз кімдерге қалады, әрине – көшбасшыға. Бұл мәселеге заманауи көзқарас көшбасшылық жағдайдың жаңа көрінісін жасау және спортшыларды жоғары нәтижелерге қол жеткізуге, шабыттандыру қабілетіне назар аударады. Осы тақырыпты ала отырып, спортпен шұғылданатын студенттердің көшбасшылық әлеуетін жетілдіру Қазақстан Республикасының жастарына өте қажет, маңызды мәнін құрайтынын айтуға болады.

Әдебиеттер

- 1 <https://multiurok.ru/files/liderskie-kachestva-proiavliaemye-na-urokakh-fizic.html>
- 2 Мардахаев Л.В. Лидер и лидерство в социально-педагогической деятельности // «Көшбасшылық және менеджмент: теория мен практиканың қазіргі даму тенденциялары»: халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары / Абай атындағы ҚазҰПУ. – Алматы: «Ұлағат» баспасы, 2019. – Б. 10-11.
- 3 Шалғынбаева Қ.Қ. ««Лидерлік» және «Көшбасшылық» ұғымдарының мәні мен мазмұндық ерекшеліктері», Көшбасшылық және менеджмент: теория мен практиканың қазіргі даму тенденциялары»: халықаралық ғылыми-практикалық конференция материалдары. – Абай атындағы ҚазҰПУ, «Ұлағат» баспасы, 2019. – Б. 22-23.
- 4 Каримов Н.Х., Данилова Н.В. Формирование лидерских качеств в командных видах спорта // Вопросы науки и образования». – 2019. – С. 37-38.
- 5 Дошыбеков А.Б. Маманның имиджі – спорт ұйымының маркетингтік мақсатқа жету құралы ретінде // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия педагогические науки. – Алматы, 2016. – №4(52). – Б. 168-173.

¹Кузнецова Л.С., ¹Божиг Ж., ²Раков М.С., ²Божиг Е.Ж.¹Карагандинский государственный университет им. академика Е.А. Букетова, г. Караганды, Казахстан
²Павлодарский государственной педагогической университет, г. Павлодар, Казахстан

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ДЗЮДОИСТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ ТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ И КРОССФИТА

Кузнецова Людмила Сергеевна, Божиг Жанболат, Раков Михаил Сергеевич, Божиг Ерасыл Жанболатұлы

Эффективность физической подготовки юных дзюдоистов на основе применения традиционных средств и кроссфита

Аннотация. В статье приведены результаты экспериментального изучения эффективности физической подготовки юных дзюдоистов 11-12 лет при сочетанном применении традиционных средств и кроссфита на начальном этапе обучения. Показано, что традиционное содержание и соотношение средств физической подготовки юных борцов приводит в конце эксперимента к умеренному улучшению большинства тестируемых двигательных способностей, которое существенно отстает от современных требований дзюдо. При абсолютном приросте показателей суммарная оценка физической подготовленности в контроле существенно не изменилась и осталась на прежнем уровне. Вместе с тем положительные эффекты акцентированного использования наряду с традиционными средствами кроссфита проявились у юных дзюдоистов в повышении абсолютных средегрупповых показателей силовых качеств, специальных двигательных способностей до достоверных значений и суммарной уровневой оценки физической подготовленности по сравнению с контролем. Полученные в эксперименте результаты служат подтверждением и того, что перспективным направлением в обновлении содержания средств физической подготовки может явиться акцентированное использование (многофункционального тренинга) кроссфита в тренировочном процессе юных дзюдоистов.

Ключевые слова: дзюдо, физическая подготовка, кроссфит, юный дзюдоист, тренировочный процесс, тестирование, эксперимент, упражнение, двигательные способности.

Kuznetsova Lyudmila Sergeevna, Bozhig Zhanbolat, Rakov Mikhail Sergeevich, Bozhig Yerasyl Zhanbolatuly

Effectiveness of physical preparation of young judoists on the basis of application of traditional means and crossfit

Abstract. The article presents the results of an experimental study of the effectiveness of physical preparation of young judoists of 11-12 years old with the combined use of traditional means and crossfit at the initial stage of preparation. It is shown that the traditional content and the ratio of the means of physical preparation of young wrestlers at the end of the experiment leads to a moderate improvement in most of the tested motor abilities, which significantly lags behind modern judo requirements. With an absolute increase in indicators, the total assessment of physical preparation in the control did not significantly change and remained at the same level. At the same time, the positive effects of accentuated use, along with traditional crossfit tools, were manifested among young judoists in increasing the absolute average group indicators of power qualities, special motor abilities to reliable values and the total level assessment of physical preparation compared to control. The results obtained in the experiment serve as confirmation and indicate that the accented use of (cross-functional training) crossfit in the training process of young judokas may be a promising direction in updating the content of physical training means.

Key words: judo, physical preparation, crossfit, young judoka, training process, testing, experiment, exercise, motor abilities.

Кузнецова Людмила Сергеевна, Божиг Жанболат, Раков Михаил Сергеевич, Божиг Ерасыл Жанболатұлы

Дәстүрлі және кроссфит құралдары негізін пайдаланудың жас дзюдошылардың дене дайындығына тиімділігі

Аңдатпа. Мақалада 11-12 жас аралығындағы жас дзюдошылардың жаттығудың бастапқы кезеңінде дәстүрлі құралдар мен кроссфиттерді қатар қолдана отырып, дене дайындығының тиімділігін экспериментальды өзгерту нәтижелері келтірілген. Жас палуандардың дене дайындығының дәстүрлі мазмұны мен құралдарының арақатынасы эксперимент соңында, қозғалыс қабілеттерінің көпшілігінің қалыпты жақсаруына алып келгенімен, дзюдоның заманауи талаптарынан айтарлықтай артта қалып отырғанын байқатты. Көрсеткіштердің абсолюттік өсуі кезінде дене дайындығының жиынтық бағасы бақылауда айтарлықтай өзгерген жоқ және бұрынғы деңгейде қалды. Сонымен қатар, дәстүрлі және кроссфит құралдарын қатар, тиімді пайдаланудың оң есері жас дзюдошыларда күш қасиеттерінің, арнайы қимыл-қозғалыс қабілеттерінің абсолюттік топтық орта көрсеткіштері тиімділігін бақылаумен салыстырғанда дене дайындығының жиынтық деңгейлік бағалау деңгейінің өскендігі байқалды. Экспериментте алынған нәтижелер жас дзюдошылардың жаттығу үдерісінде кроссфитті (көпфункционалды тренинг) қолдану дене дайындық құралдарының мазмұнын жаңартудағы перспективалық бағыт болып табылатындығын көрсетеді.

Түйін сөздер: дзюдо, дене дайындығы, кроссфит, жас дзюдошы, жаттығу үдерісі, тестілеу, эксперимент, жаттығу, қозғалыс қабілеттері.

Введение. Одним из значимых факторов развития и конкурентоспособности Казахстанского дзюдо является качество подготовки спортивного резерва, а также его соответствие современному международному уровню спортивных достижений в этом виде спорта [1]. Актуальность этой проблеме придает общепризнанный факт отставания в техническом арсенале и, соответственно, эффективности соревновательной деятельности ведущих спортсменов Казахстана от мировой спортивной элиты в дзюдо. Так, на состоявшемся в Токио 33 чемпионате Мира по дзюдо (2019 г.) мужская сборная Казахстана удостоилась лишь одной бронзовой награды и заняла 12 общекомандное место [2].

С другой стороны, в современных социальных условиях привлечение детей для занятий дзюдо и подготовка спортивного резерва усложняется рядом факторов: снижение интереса к спортивным занятиям; возраст набора детей в дзюдо (10 лет) совпадает с набором в другие виды единоборств, в игровые виды спорта, что «рассеивает» потенциально способных детей по разным секциям; низкий уровень здоровья значительной части детей не позволяет им заниматься дзюдо и другие [3].

Решению названной проблемы способствует переосмысление многих положений системы спортивной подготовки, в том числе особенностей учебно-тренировочного процесса юных борцов на её начальных стадиях. Несмотря на то, что в работах ведущих специалистов детско-юношеского спорта весьма обстоятельно раскрыты приоритетные положения теории спортивной подготовки юных спортсменов, многие аспекты проблемы её оптимизации с учетом современных тенденций развития видов единоборств требуют переосмысления и модернизации [4, 5].

Анализ существующих программ спортивной подготовки борцов показывает, что именно этап начальной подготовки до настоящего времени не получил в дзюдо адекватного по значимости программно-методического сопровождения [6]. А ведь именно этот этап является фундаментом дальнейшего овладения спортивным мастерством в дзюдо. На начальном этапе обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом возраста и подготовки юного спортсмена, прививать стойкий интерес к занятиям дзюдо [7].

В теории и практике дзюдо традиционно сложилось так, что наиболее часто в качестве ОФП применяются спортивные игры, силовая работа на тренажерах и с отягощениями, гимнастические и акробатические упражнения, кроссы и прыжки. При этом выбор соотношения названных средств ОФП и приоритета их применения в тренировочном процессе юных борцов, сама система такого выбора существенно устарела и все большее значение приобретает поиск новых эффективных средств и методов тренировки в дзюдо [8].

Одним из направлений решения указанной проблемы является научное обоснование и разработка инновационных подходов к ОФП юных дзюдоистов с привлечением средств из современных видов спортивной деятельности, популярных в молодежной среде [9]. В арсенале этих средств специалисты выделяют кроссфит, который представляет собой многофункциональный тренинг в виде совокупности чередующихся в определенном порядке высокоинтенсивных силовых и аэробных нагрузок [10, 11].

Кроссфит, по мнению авторов, является универсальным средством общей физической подготовки, гармонично развивает все физические качества: выносливость, силу, гибкость, быстроту, координацию, работоспособность (Глубокий В.А., 2014; Зиннатуров А.З., Панов И.И., 2014; Третьяков Н.А. и др., 2014). В литературе последних лет появились сведения об эффектах и перспективности использования кроссфита в тренировочном процессе юных единоборцев [12, 13]. Однако, они немногочисленны и мало информативны, что затрудняет применение кроссфита как средства физической подготовки в детско-юношеском дзюдо и требует дальнейших исследований в этом направлении.

Целью работы явилось экспериментальное изучение возможности повышения эффективности физической подготовки юных борцов на основе сочетанного применения традиционных средств и кроссфита в учебно-тренировочном процессе по дзюдо.

Методы и организация исследования. Базой исследования явился спортивный клуб ТОО «Дзюдо-Батыр» им. Максима Ракова» г. Караганды. Под наблюдением находились учащиеся (мальчики) отделения дзюдо в возрасте 11-12 лет (28 чел.). Стаж занятий дзюдо у юных атлетов составлял не менее 1 года.

В формирующем эксперименте участвовали юные дзюдоисты групп начальной подготовки второго года обучения, из которых в соответ-

ствии с требованиями типологического отбора были сформированы в начале учебного года две равноценные по уровню подготовленности группы: 1 – контрольная группа (n=14 м.) и 2 – экспериментальная (n=14 м.). Наблюдения проводились в течение 8 месяцев годового цикла тренировки.

Объем учебной нагрузки в недельном микроцикле составлял 10 часов. Учебно-тренировочные занятия проводились 4 раза в неделю (2 из них – 90 минут и 2 – 135 минут). Первая группа (КГ) занималась по типовой программе отделения дзюдо 2 года НП с традиционным содержанием и соотношением средств физической подготовки. Программный материал ОФП включал: общеразвивающие и гимнастические упражнения; упражнения легкой атлетики; упражнения акробатики; спортивные игры (по упрощенным правилам): футбол, ручной мяч, регби; подвижные игры и эстафеты. В программный материал по СФП входили: упражнения на гибкость, ловкость, силу, укрепление суставов; простейшие виды борьбы; страховка и само страховка; различные виды падений, способы само страховки и поддержки партнером; имитация приемов без партнера и на резине; упражнения для развития силы с применением тренажеров; формирование основ техники дзюдо – перемещения, захваты, специально-подготовительные упражнения, их закрепление и совершенствование [5, 6].

В программу тренировочных занятий дзюдоистов экспериментальной группы были включены наряду с традиционными средствами акцентированно средства кроссфита [10, 11]. При этом в первые 8 недель учебного года соотношение средств ОФП по своей преимущественной направленности было вполне традиционным и характеризовалось упражнениями из типовой программы, кроме того, разучивались и апробировались упражнения кроссфита (длительность кроссфит-сессий составляла 10-20 мин.).

Во второй половине годового цикла (6 месяцев) в состав средств ОФП юных дзюдоистов ЭГ были внесены следующие изменения: кроссфит – 2 часа (66,6% объема средств ОФП), спортивные, подвижные игры и эстафеты – 1 час (33,4%) в неделю. Комплексы кроссфита включались в УТЗ три раза в неделю по 30 минут в сочетании с технической и тактической подготовкой, а также другими средствами ОФП.

В экспериментальной группе для реализации задач УТЗ применялись: метод повторного упражнения для развития силы и силовой выносливости по методике Табата с интенсивно-

стью 40–60% от максимальной, метод экстенсивного интервального упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей по методике Табата при интенсивности 60–80% от максимальной [14]. Для развития общей выносливости использовали метод непрерывного упражнения с интенсивностью 40–60% от максимальной. В содержание тренинга входили 4 разных по преимущественной направленности кроссфит-комплексов: каждый комплекс состоял из 5 различных серий упражнений, дозировка которых варьировала в зависимости от направленности комплекса, а также данных контроля задаваемого и достигнутого результата. В содержание комплексов входили силовые упражнения с отягощением весом собственного тела: подтягивания, отжимания, лазание по канату, упражнение «планка», ситапы, приседания; прыжки: выпрыгивания из полного приседа, запрыгивания на тумбу, на скамейку, прыжки через скамейку, берпи, прыжки на скакалке; броски набивного мяча; упражнения с резиновыми амортизаторами, забегание на степ-платформу, бег на координационной лесенке, бег с ускорениями, челночный бег, упражнения на гибкость и другие подобные упражнения.

Для оценки эффективности физической подготовки использовали показатели развития общих и специальных двигательных способностей. Общие двигательные способности (ОДС) изучали по 6 тестам: скоростные (бег 30 м), скоростно-силовые (прыжок в длину с места), силовые (отжимание, подтягивания), координационные способности (челночный бег 3x10 м.) и гибкость (наклон вперед на гимнастической скамейке). Специальные двигательные способности (СДС) определяли по 5 тестам: 10 кувырков через партнера; забегания на мосту: 5 – влево, 5 – вправо; вставание из стойки на мост – 5 р.; перевороты на мосту: 10 раз; лазание по канату [6].

Методы исследования: теоретический анализ, педагогический эксперимент, контрольные испытания, методы математической обработки.

Результаты тестирования были статистически обработаны по принятому в педагогических исследованиях методу. Анализ данных проводился в абсолютных величинах и по уровневой оценке результатов в соответствии с нормативными требованиями по дзюдо. Различия считали достоверными при $P < 0,05$ [15].

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения степени эффективности воздействия средств ОФП, реализуемых в тренировочном процессе юных дзюдоистов, включая

средства кроссфита, был проведен педагогический эксперимент в рамках годового макроцикла, в котором состав и соотношение таковых существенно отличались в контрольной и экспериментальной группах.

На поисковом этапе эксперимента тестирование после первого года начальной подготовки не выявило в обеих группах испытуемых (КГ, ЭГ) различий в среднегрупповой суммарной оценке физической подготовленности, которая соответствовала в развитии ОДС среднему уровню, СДС – уровню ниже среднего. Наиболее отстающими её сторонами явились координационные способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость. Кроме того, процентное соотношение юных борцов с различным уровнем физической подготовленности не имело по сумме тестов существенных различий между ЭГ и КГ, что также может указывать на аналогичный кумулятивный эффект занятий по типовой программе начальной подготовки в дзюдо.

Выполнение тренировочных программ и итоговое тестирование в конце формирующего эксперимента позволили нам выявить динамику показателей физической подготовленности юных дзюдоистов (ЭГ, КГ) групп НП-2. Результаты входящего и итогового тестирования физической подготовленности юных дзюдоистов КГ представлены в таблице 1.

Анализ итоговых результатов показал, что в КГ при традиционном содержании и соотношении средств физической подготовки наблюдается

улучшение большинства тестируемых общих и специальных двигательных способностей. Наиболее существенный прирост результатов ОФП был зафиксирован в силовых качествах (подтягивания – 32,2%), (отжимания – 13,5%), гибкости (наклон вперед – 21,7 %). Минимальный прирост результатов наблюдался в координационных (челночный бег 3x10 м – 3,2%), скоростных способностях (бег 30 м – 2,1%). В скоростно-силовых способностях по тесту «прыжок в длину с места» отмечено ухудшение результата (- 2,7%) по отношению к исходным значениям. При этом в КГ прирост достиг достоверных значений ($P < 0.05$) лишь в силовом тесте «подтягивание» (32,2%). Динамика уровня ОФП в конце эксперимента выражалась в ее повышении по отдельным тестам, но не в суммарной оценке (1 срез – средний, 2 срез – средний уровень).

В СФП выраженный прирост отмечен в тесте «Забегания на мосту: 5 – влево, 5 вправо» – 10,6%, в тесте «Перевороты на мосту: 10 раз» – 6,6%, в тесте «лазание по канату» – 7,14%. Минимальное улучшение результатов определено в специальных координационных способностях по тесту «10 кувырков через партнера» (1,35%). В конце эксперимента уровневая оценка выросла лишь в одном тесте (Перевороты на мосту: 10 раз) от ниже среднего до среднего уровня, что не изменило суммарную групповую оценку (1 и 2 срезы – ниже среднего уровня) специальной физической подготовленности в контрольной группе.

Таблица 1 – Прирост показателей физической подготовленности юных дзюдоистов контрольной группы (1, 2 срезы)

Показатели	1 срез (КГ)	2 срез (КГ)	Абс. пр.	Прирост (%)	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$				
ОФП						
1. Прыжок в длину (см)	162,0±5,28	157,7±5,12	-4,3	-2,7	0,58	>0,05
2. Отжимания (кол-во раз)	39,4±3,36	44,7±3,58	5,3	13,5	1,05	>0,05
3. Челночный бег 3x10 м (сек)	8,9±0,16	8,62±0,14	0,28	3,2	1,33	>0,05
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5,4±0,57	7,14±0,47	1,74	32,2	2,38*	<0,05
5. Наклон вперед (см)	9,2±1,2	11,2±1,6	2,0	21,7	1,0	>0,05
6. Бег 30 м (сек)	6,4±0,11	6,27±0,14	0,13	2,1	0,73	>0,05
S	Ср.	Ср.				
СФП						
1. Забегания на мосту: 5 - влево, 5 - вправо (сек)	38,7±2,52	34,6±1,78	4,1	10,6	0,64	>0,05

2. Перевороты на мосту: 10 раз (сек)	35,1±3,02	32,8±2,96	2,3	6,6	0,54	>0,05
3. Вставание из стойки на мост 5 р. (сек)	19,7±1,33	19,3±1,24	0,4	2,03	0,22	>0,05
4. 10 кувырков через партнера (сек)	22,3±0,63	22,0±0,64	0,3	1,35	0,33	>0,05
5. Лазанье по канату (м)	1,4±0,15	1,5±0,23	0,1	7,14	0,36	>0,05
S	Н. ср.	Н. ср.				

Таким образом, по данным итогового тестирования при приросте абсолютных среднегрупповых результатов суммарная оценка физической подготовленности (ОФП, СФП) контрольной группы НП-2 за время наблюдений существенно не изменилась и осталась на прежнем уровне.

В группе, занимавшейся по программе с преобладанием средств кроссфита, в конце эксперимента (ЭГ) продемонстрированы более значительные изменения показателей во всех тестах, что видно в таблице 2.

Анализ данных таблицы 2 свидетельствует о наличии позитивной динамики исследуемых показателей, достигшей по нескольким параметрам достоверных значений. Так, в силовых способностях результаты улучшились по тесту

«подтягивание» почти в два раза (92,3%), в тесте «сгибание и разгибание рук в упоре» – на 28,5% по отношению к исходным, что позволяет свидетельствовать о положительных эффектах кроссфита, включенного в качестве средств ОФП на этапе начального обучения юных дзюдоистов. Тенденция к улучшению проявилась и в развитии гибкости, прирост в тесте «наклон вперед» составил по сравнению с исходными данными 20,0%. Вместе с тем, показатели в тестах «прыжок в длину с места», «челночный бег 3х10 м», «бег 30 м» имели маловыраженную, хотя и положительную динамику, которая соответственно выражалась в приросте результатов в первом тесте на 6,5%, во втором – на 3,4% и в третьем – на 1,5%.

Таблица 2 – Прирост показателей физической подготовленности юных дзюдоистов экспериментальной группы (1, 2 срезы)

Показатели	1 срез (ЭГ)	2 срез (ЭГ)	Абс. пр.	Прирост (%)	t	P
	$X_1 \pm m_1$	$X_2 \pm m_2$				
ОФП						
1. Прыжок в длину (см)	160,7±7,19	171,2±7,12	10,5	6,5	1,03	>0,05
2. Отжимания (кол-во раз)	38,9±4,0	50,0±3,12	11,1	28,5	2,18*	<0,05
3. Челночный бег 3х10 м (сек)	8,9±0,2	8,6±0,21	0,3	3,4	1,07	>0,05
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5,2±1,11	10,0±1,36	4,8	92,3	2,87*	<0,05
5. Наклон вперед (см)	9,0±1,28	10,8±1,35	1,8	20,0	1,05	>0,05
6. Бег 30 м (сек)	6,5±0,2	6,4±0,21	0,1	1,5	0,34	>0,05
S	Ср		В.ср			
СФП						
1. Забегания на мосту: 5- влево, 5 вправо (сек)	40,6±2,49	32,9±2,23	7,7	18,9	2,3*	<0,05
2. Перевороты на мосту: 10 раз (сек)	36,6±2,24	31,1±1,98	5,5	15,1	1,83	>0,05

3. Вставание из стойки на мост 5 р. (сек)	21,3±1,37	20,2±1,34	1,1	5,2	0,57	>0,05
4. 10 кувырков через партнера (сек)	26,2±1,06	21,9±0,98	4,3	16,4	2,98*	<0,01
5. Лазанье по канату (м)	1,8±0,31	3,0±0,4	1,2	66,6	2,4*	<0,05
S	Н.ср	Ср				

Позитивная динамика показателей ОФП нашла отражение в развитии специальных двигательных способностях юных борцов экспериментальной группы. Так, в итоговом тестировании выявлены достоверные изменения в трех специальных тестах из пяти. Максимальный прирост отмечен в развитии силовой выносливости по тесту «Лазанье по канату» – 66,6%, что достоверно ($p<0.05$) по сравнению с исходными данными. В специальных координационных способностях наблюдался прирост по тесту «10 кувырков через партнера» – 16,4%; в тестах «Забегания на мосту: 5 – влево, 5 вправо» – 18,9%, что в обоих случаях также статистически достоверно ($p<0.05$) по отношению к первичным результатам. Улучшение абсолютных среднегрупповых результатов отмечено в тестах: «перевороты на мосту: 10 раз» – 15,1%, «вставание из стойки на мост» – 5,2%, что статистически не подтвердилось.

Положительные изменения абсолютных среднегрупповых результатов привели к повышению их уровневых оценок почти во всех тестах, за исключением таковых по ОФП: «бег 30 м», «Челночный бег 3x10 м» и СФП – «Вставание из стойки на мост: 5-кратное выполнение», где уровневая оценка осталась прежней.

Изменение среднегрупповых оценок ЭГ по компонентам проявилось в итоговом срезе в повышении суммарной оценки общей физической подготовленности от среднего до выше средне-

го, а СФП – от ниже среднего до среднего уровня по отношению к исходным данным.

Сравнительный анализ, проведенный между группами (КГ, ЭГ) в конце эксперимента, выявил различия в темпе прироста показателей физической подготовленности (таблица 3). Как следует из таблицы 3, разница в приросте показателей ОФП и СФП между контрольной и экспериментальной группами установлена по всем тестам. Максимальная разница темпов прироста в ОФП наблюдалась в силовых способностях. В тесте «Подтягивание на перекладине» темп прироста в ЭГ выше на 60,1%, в тесте «Отжимания» – на 16,6% по отношению к контролю. В показателях, характеризующих скоростно-силовые способности («Прыжок в длину с места»), темп прироста в экспериментальной группе был выше, чем в контроле на 9,2%. Минимальная разница в приросте результатов между ЭГ и КГ (6,2%) отмечена в тесте «Челночный бег 3x10 м», характеризующем координационные способности.

В СФП темп прироста результатов ЭГ был выше в силовой выносливости в тесте «Лазанье по канату» на 66,6%, специальных координационных способностях в тесте «10 кувырков через партнера» – на 16,4% по отношению к контролю. Минимальная разница по отношению к контролю (3,17%) отмечена в тесте, характеризующем специальные борцовские способности «Вставание из стойки на мост: 5-кратное выполнение».

Таблица 3 – Разница темпа прироста показателей физической подготовленности юных дзюдоистов (КГ, ЭГ)

Показатели	ТП (ЭГ), %	ТП (КГ), %	Разница ТП (ЭГ-КГ), %
ОФП			
1. Прыжок в длину	6,5	-2,7	9,2
2. Отжимания	28,5	11,9	16,6
3. Челночный бег 3x10 м	9,4	3,2	6,2
4. Подтягивания	92,3	32,2	60,1
5. Наклон вперед	20,0	21,7	-1,7

6. Бег 30 м	3,5	2,1	1,4
СФП			
1. Забегания на мосту	18,9	10,6	8,3
2. Перевороты на мосту: 10 раз	15,1	6,6	8,5
3. Вставание из стойки на мост 5 р	5,2	2,03	3,17
4. 10 кувыркы через партнера	16,4	1,35	15,05
5. Лазанье по канату	66,6	7,14	59,46

Сравнение полученных данных физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп свидетельствует о существенных различиях прироста тестируемых параметров и их уровневой оценки в зависимости от содержания и соотношения средств физической подготовки юных дзюдоистов. При этом выявлено, что сочетанное применение традиционных средств и кроссфита с преобладанием последнего оказывает позитивное воздействие в целом и достоверно повышает многие показатели физической подготовленности юных дзюдоистов.

Выводы: Полученные результаты проведенного исследования позволяют прийти к следующему заключению:

– величины прироста показателей физической подготовленности зависят от содержания,

направленности и соотношения средств физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов;

– традиционный подход к выбору средств и построению физической подготовки способствует умеренному росту показателей физической подготовленности и значительному их отставанию от современных нормативных требований к подготовке спортивного резерва в дзюдо;

– включение кроссфита в сочетании с традиционными средствами в физическую подготовку юных дзюдоистов приводит к выраженным позитивным изменениям показателей общих и специальных двигательных способностей, что может служить ориентиром перспективности применения многофункционального тренинга (кроссфита) в практике детско-юношеского дзюдо.

Литература

- 1 Сравнительный анализ научных взглядов российских и иностранных ученых на проблемы подготовки квалифицированных дзюдоистов / А. Осипов, М. Кудрявцев, П. Федорова и др. // Журнал физического воспитания и спорта. – 2017. – № 1. – С. 288–293.
- 2 Сайт Федерации Дзюдо Республики Казахстан http://fdk.kz/page/view/istoriya_dzudo.
- 3 Зуб И.В., Дейч В.И., Берекенов А.Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировок: учеб. пособие. – СПб.: Научное издание, 2019. – 154 с.
- 4 Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – М.: Издательство Олма-Пресс, 2008. – 212 с.
- 5 Дзюдо. Система и борьба: учеб. для СДЮШОР, спортивных фак-тов пед. ин-тов, техникумов физич. культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика; под общ. ред.: Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 798 с.
- 6 Дзюдо: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Э.В. Ветошкина [и др.] – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2013. – 132 с.
- 7 Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А.В. Еганов; Уральский гос. ун-т физ. культуры. – Челябинск, 2008. – 283 с.
- 8 Воробьев В.А. Основные научно-методические направления модернизации программ многолетней подготовки юных борцов / В.А. Воробьев // Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 10 (56). – С. 18-21.
- 9 Максимов Д.В. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации / Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков. – М.: ТВТ Дивизион, 2017. – 160 с.
- 10 Богачев Е. В., Карягин И. А. Кроссфит. Руководство по тренировкам. – М., 2013. – 142 с.
- 11 Руководство тренера CrossFit 1-го уровня // CrossFit Journal, 2019. – 125 с.
- 12 Хомичев Я.Ю. Перспективы применения многофункционального тренинга (кроссфита) в качестве средств ОФП в тренировочном процессе юных борцов / Я.Ю. Хомичев, Б.И. Тараканов // Ученые записки Университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №6 (160). – С. 267-271.
- 13 Осипов А.Ю., Дворкин В.М., Приходов Д.С. Использование кроссфит-сессий в процессе подготовки молодых дзюдоистов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т.4. №4. – С. 85-89.
- 14 Тренировка по системе Табата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pohudejkina.ru/trenirovka-po-sisteme-tabata.html>.
- 15 Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: «Академия», 2002. – 264 с.

FTAMP 77.29.25

Якупов А.С., Ергазиева К.И., Абдреимова К.А., Болатқызы Ш.

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

СПОРТТЫҚ МҮМКІНШІЛІКТЕРДІ ЖЕТІЛДІРУ ТОБЫНДАҒЫ ҰЗАҚ ҚАШЫҚТЫҚҚА ЖҮГІРУШІЛЕРДІҢ ШЫДАМДЫЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІН ДАМУ

Якупов Ахметжан Сулейманович, Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар

Спорттық мүмкіншіліктерді жетілдіру тобындағы ұзақ қашықтыққа жүгірушілердің шыдамдылық қасиеттерін дамыту

Аңдатпа. Мақалада спорт шеберлігі тобындағы негізгі жарыстарға алыс қашықтыққа жүгірушілерді дайындау процесін жеңілдету туралы айтылады. Спортшыларды даярлау процесін ретке келтірудің негізгі міндеті – бұл микроциклдер мен макроциклдердің дұрыс қалыптасуы мен үйлесуі, оларды жаттығу кезеңдеріне бөлу. Дайындықтың негізгі кезеңдері қарастырылады: жалпы дайындық, арнайы дайындық, жетекші, бәсекеге қабілетті және қалпына келтіру. Әр кезеңге арналған міндеттер, құралдарды, техниканы және әдістерді дұрыс таңдау анықталады. Спорттық шеберлік тобындағы алыс қашықтыққа жүгірушілердің шыдамдылығын дамытудағы басты рөл жоғары қарқынды жүктемеден кейін қалпына келтірудің арнайы процестерін дамытуға бағытталған жаттығулар болып табылады. Мақалада таулы жерлерде алыс қашықтыққа жүгірушілерді даярлаудың маңыздылығы туралы айтылады. Спорттық шеберлік тобында спорттық форманың шыңына жету үшін күнделікті режим, тамақтану, ұйқы және қатаю сияқты факторлар берілген.

Түйін сөздер: жүгірушілер, ерекше тезімділік, қашықтық, жаттығу кезеңдері, спорт шеберлігі.

Yakupov Akhmetzhan Suleimanovich, Yergazieyva Klara Ismailovna, Abdreimova Kulmeskhan Auelhanovna, Bolatkyzy Shynar

Endurance development of runners for long distances in the group of sports perfection

Abstract. The article talks about streamlining the process of preparing long-distance runners for the main competitions in the group of sports excellence. The main task of streamlining the process of training athletes is the correct formation and combination of microcycles and macrocycles, dividing them into training periods. The main periods of preparation are considered: general preparatory, specially preparatory, leading, competitive and restorative. The tasks, the correct selection of tools, techniques and methods for each period are determined. The main role in the development of endurance in long-distance runners in the group of sports excellence is played by training aimed at developing special endurance and recovery processes after a high-intensity load. The article also talks about the importance of training in the highlands to train long-distance runners. To achieve the peak of the sports form in the group of sports excellence, such factors as the daily regimen, nutrition, sleep, and hardening are given.

Key words: runners, special endurance, long-distance, training periods, sporting excellence.

Якупов Ахметжан Сулейманович, Ергазиева Клара Исмаиловна, Абдреимова Кулмесхан Ауелхановна, Болатқызы Шынар

Развитие выносливости бегунов на длинные дистанции в группе спортивного совершенства

Аннотация. В статье говорится о рационализации процесса подготовки бегунов на длинные дистанции к главным соревнованиям в группе спортивного совершенства. Главной задачей по рационализации процесса подготовки спортсменов является правильное формирование и сочетание микроциклов и макроциклов, разделение их на периоды подготовки. Рассмотрены основные периоды подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, подводящий, соревновательный и восстановительный. Определены задачи, правильный подбор средств, приемов и методов для каждого периода. Главную роль по развитию выносливости у бегунов на длинные дистанции в группе спортивного совершенства играют тренировки, направленные на развитие специальной выносливости, и процессы восстановления после нагрузки высокой интенсивности. В статье также говорится о важности проведения тренировок в высокогорье для подготовки бегунов на длинные дистанции. Для достижения пика спортивной формы в группе спортивного совершенства приведены такие факторы, как режим дня, питание, сон, закалывание.

Ключевые слова: бегуны, специальная выносливость, длинные дистанции, периоды подготовки, спортивное совершенство.

Кіріспе. Барлық циклдік спорт түрлерінде төзімділіктің даму деңгейі өте маңызды болады. Бұл спорттық нәтижелердің өсуі дененің функционалды мүмкіндіктерін одан әрі кеңейтуге және спортшының моторикасының жақсаруына және шыдамдылықты дамытуға ерекше назар аударуымен байланысты болып келеді (В.Н. Селуянов, 2001; С.С. Чернов, 2003; И.Н. Хохлов, 2003; Ю.Г. Травин, 1993; Т.П. Юшкевич, 1994; И.А. Фатьянов, 2007, 2010, В.В. Чемов, 2009, 2010). Спорт шеберлігі тобында спортшылардың дене дайындығына қойылатын талаптары өте жоғары. Сондықтан, қашықтыққа жүгірушілердің жарыстарына дайындалу кезінде ең жоғары спорттық нәтижеге жетуге ықпал ететін бүкіл жаттығу процесін ұтымды етіп ұйымдастыру қажет.

Зерттеу әдістері: Аталған мәселе бойынша ғылыми және ғылыми-әдістемелік әдебиеттерді талдау, негізгі әдістемелік бағыттарды анықтау, зерттеу материалдарына талдау жасау.

Зерттеу нәтижелері және оны талқылау: Спортшыларды негізгі жарыстарға дайындау процесін жеңілдету үшін жаттықтырушы алыс қашықтыққа жүгірушінің денесінің анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктерін, алыс қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудың теориясы мен әдістемесін және спортшының денесінде болатын биохимиялық процестерді білуі керек. Қазіргі уақытта спорт шеберлігі тобында қашықтыққа жүгірушілерді оқыту тақырыбы толық ашылған жоқ. Қолданыстағы сөздер үстірт, олар қашықтыққа жүгірушілерді оқытудың жалпы негізін анықтайды. Жаттықтырушыларға жоғары өнімділік шыңына жету үшін барлық әдістер мен құралдарды білу өте маңызды. Сондықтан спортшылардың жоғары спорт шеберлігіне қол жеткізуге ықпал ететін барлық факторларды жаттықтырушы өте жақсы білуі тиіс. Сондықтан да алынған тақырып қазіргі уақытта өзектілігімен айқындалады.

Спорттық дайындық жалпы дайындық, арнайы дайындық, жетекші және жарыс кезеңдеріне бөлінеді. Бұл үшін спорт шеберлігі тобында алыс қашықтыққа жүгірушілерді жаттықтырудың әр кезеңінде жаттығу жиындарының құрылысының дұрыстығын білу маңызды.

Жалпы дайындық кезеңі марафон жүгірушілерін оқытуда үлкен рөл атқарады. Бұл кезеңнің мақсаты – денені арнайы дайындық кезеңіне дайындау. Шартты түрде жалпы дайындық кезеңін екі кезеңге бөлуге болады.

Бірінші негізгі кезең – тірек-қимыл жүйесін нығайту, жылдамдық-күш қабілеттерін

жетілдіру. Екінші негізгі кезең – аэробты энергиямен жабдықтау жүйесін дамыту.

Бірінші негізгі кезең жаракат алуды азайтуды, күш пен секіру жұмыстарының арқасында жылдамдық режимдерінің жоғарылауын қамтамасыз етеді. Жүгірудің жоғары көлемі төзімділіктің дамуына ықпал етеді, бірақ осыған байланысты спортшылардың жылдамдық сипаттамалары төмендейді. Бірінші негізгі кезең шығындарды өтеп қана қоймайды, сонымен қатар марафон жүгірушілерінің жылдамдық қасиеттерін жақсартады [1].

Екінші базалық кезең аэробты энергиямен қамтамасыз ету жүйесінің дамуына ықпал етеді, бұл ең тұрақты жағдайда ұзақ уақыт бойы біркелкі жұмыс істеуге байланысты. Марафон жүгірушісі үшін отын бұлшық еттер мен бауырдағы гликоген болып табылады, бірақ марафонда барлық қашықтықтың 70% жеңу жеткілікті. Марафоннан қалған 30% қашықтық үшін энергия көзі – липидтер [2].

Марафонды өткізуге қажетті энергия, негізінен, төрт энергия көзімен қамтамасыз етіледі:

- жұмыс жасайтын бұлшықеттердегі гликоген қоры;
- бауырдан қанға енетін глюкоза;
- марафонның басында бұлшық еттердегі майлар;
- ағзадағы май қоймаларынан шығатын май қышқылдары (май жасушалары). Олар альбуминмен біріктіріліп, қанмен жұмыс істейтін бұлшықетке жеткізіледі.

Екінші негізгі кезең аэробты шекті деңгейде ұзақ мерзімді біркелкі жұмыс жасау арқылы энергиямен жабдықтау көздерін дамыту мәселесін шешеді.

Дайындық кезеңінің негізгі жұмысы дайындықтың барлық кезеңдерінде үлкен рөл ойнайды, бұл спорттың ұзақ өмір сүру кезеңіне сәтті шығуға ықпал етеді.

Дайындық кезеңінің екінші кезеңіндегі жаттығулар тікелей спорттық форманы қалыптастыруға бағытталған. Бұған бәсекеге жақын, сондай-ақ іс жүзінде бәсекеге қабілетті арнайы дайындық жаттығуларының үлесін арттыру арқылы қол жеткізіледі. Дайындықтың осы кезеңінде жаттығу процесі күшейеді, яғни жоғары қарқынды жүктемелерді көбейту құралдарындағы арнайы жұмыстар үлесінің артуы. Толқын тәрізді жаттығулар жүктемесі мен оқу процесін дараландыру принципіне байланысты жоғары қарқынды жүктемелер арасындағы қалпына келтіру процестерін ұтымды ету

маңызды. Яғни, спортшының орташа және тікелей бақылауын қолдана отырып, жоғары, орташа, жеңіл қарқындылықтағы жүктемелердің ұтымды үйлесуіне байланысты жаттығу процесін үйлестіру керек. Жүрек-қантамыр жүйесінің, жүйке жүйесінің, спортшының тірек-қимыл жүйесінің жағдайын бақылау үшін объективті және субъективті факторларды қолдану маңызды.

Жалпы дайындық кезеңінде тірек-қимыл жүйесі және жүрек-тамыр жүйесі күшейтіледі. Бұл кезең қашықтыққа жүгірушілерді дайындауда түбегейлі рөл атқарады. Жалпы дайындық кезеңінің міндеті – спортшының денесін арнайы жұмысқа дайындау. Жалпы дайындық кезеңі – бұл секіру және жылдамдықты күшейту жаттығулары. Олар жүгіру техникасын жетілдіреді және спортшының жылдамдық-күш қасиеттерін дамытады. Жүгірушінің қозғалыс еркіндігі мен жүгіретін мотор шеберлігінің тетігін барынша кеңейту маңызды. Сондай-ақ, спортшының жылдамдыққа қабілеттілік қасиеттерін дамыта отырып, бұл қашықтықта жоғары жылдамдықты сақтауға және жақсы мәреге жетуге көмектеседі.

Жалпы дайындық кезеңіндегі жүктемелер аэробты режимде өтуі керек. Яғни, кросс жаттығуларындағы жүрек соғу жылдамдығы аэробтық шектен аспайды. Аэробты кросстар аэробты шекті арттырады, яғни бұл – жалпы төзімділіктің дамуы. Бұл жаттығу режимі жүрек-тамыр жүйесін нығайтады. Барлық қарыншалар жүректе, арматураларда күшейеді, қан айналымының жоғарылауына байланысты жүріс жүгірудің энергия құнын төмендетіп, үнемді жұмыс істей бастайды. Жүріп жатқан жүгірістің ұлғаюымен жүктемені жоғарылатудың тегістігі принципін ескеру қажет. Ұзын бірқалыпты жүгіру әдетте аптасына бір рет қолданылады, кіші крестерден бастап үлкен жүгіріске әкеледі. Қалған күндері оқу әрекетінің сипатына қарай орташа ұзақтығы өтеді. Жылдамдықты және аэробты шекті деңгейдің жоғарылауымен жүгіру жылдамдығы артады.

Жалпы дайындық кезеңінің маңызды құралдарының бірі – фартлек. Фартлек – бұл өзгермелі қызмет түрі бар жаттығу. Фартлек құралдары – жылдамдық пен күш жаттығулары, ол демалу, жүгіру арқылы жүзеге асырылады. Фартлектің негізгі идеясы – бір әрекеттен екіншісіне ауысу. Фартлек алыс қашықтыққа жүгірушінің дене қасиеттерін жан-жақты дамытады. Бұл жылдамдықты, жалпы төзімділікті, жүгірушілердің үйлестіру қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Жалпы дайындық кезеңінде, дайындықтың басқа кезеңдеріндегідей, икемділік жаттығулары маңызды рөл атқарады. Олар алыс қашықтыққа жүгірушілердің бұлшықеттерін серпімді етеді, олардың бойында төзімділікті қалыптастырады. Икемділік жаттығулары жарақаттанудың алдын алуда да үлкен рөл атқарады.

Жалпы дайындық кезеңінің микроциклдері арасында қалпына келтіру микроциклдері жүреді. Олар оқу жүктемелеріне ұзақ мерзімді бейімделуге ықпал етеді. Микроциклдерді қалпына келтіру кезінде спортшы дене және эмоционалды күштерді қалпына келтіреді, бұл спортшының қалпына келуіне ықпал етеді. Денсаулықты сақтау – бұл спорттық жаттығулардың сәттілігінің кепілі. Жалпы дайындық маусымы дене, техникалық, тактикалық, психологиялық дайындықтың негізі болып табылады.

Арнайы дайындық кезеңі. Арнайы дайындық кезеңінде арнайы төзімділікті дамыту үлкен рөл атқарады. Бұл кезең спорттық шеберлік тобындағы қашықтыққа жүгірушілер үшін маңызды кезең. Спорттық шеберлік тобы жоғары білікті спортшылар болғандықтан, арнайы жұмыстардың үлесі артады. Бұл кезең жоғары қарқынды жүктемелермен сипатталады. Бұл кезеңде жетекші рөлді жоғары қарқынды жүктемелерден кейін қалпына келтіру процестері атқарады. Арнайы дайындық кезеңінде әр спортшының жарыстарға дайындықтың бүкіл процесін жеке-жеке бөліп алу керек. Жүйке жүйесінің және тұтастай спортшының ағзасының күйін бақылау қажет. Жоғары қарқынды жүктемелер спортшының психикасы мен денесіне жоғары талаптар қояды. Сондықтан спортшының эмоционалды жағдайын, демалу кезіндегі жүрек соғу жылдамдығын, жаттығудан бұрын және кейін бақылау керек. Денедегі шамадан тыс стресс жаттығулардан кейін спортшылардың бейімделуіне алып келеді және дұрыс емес деңгейге әкеледі, яғни бастапқы деңгейден төмен. Ең бастысы – бір қарқынды жүктемеден екіншісіне қалпына келтіруді дұрыс теңдестіру. Спортшыны оның денесін тыңдауға және оның жағдайын бақылауға үйрету керек. Бұл демалу кезінде жүрек соғу жиілігін өлшеу және сіздің әл-ауқатыңызды бақылау ретінде қызмет етуі мүмкін. Сондай-ақ, жаттықтырушы спортшының өзін де көруі керек, бұл жаттықтырушының кәсіби сауаттылығына байланысты. Есте сақтау керек, ұтымды қалпына келтірусіз, барлық жұмыс нашар нәтижеге әкеледі.

Арнайы жүктемелердің сипаты мен құралдары спортшылардың мамандануына байланысты.

Мысалы, 5000 метрге жүгірушіге арналған арнайы төзімділікті дамыту үшін жаттығу стадионда аралық жұмыс, жарыс жылдамдығымен 6-8 рет 1000 метрге жүгіру арқылы тыныс алу аралығы, жүктің көлемі мен қарқындылығы спортшының дайындығына байланысты болады. Жылдамдық режимдерін сақтау үшін жылдам учаскелерде де жұмыс жасалуда. Жұмыс жоспарланған нәтиженің бәсекелестік жылдамдығынан жоғары орындалады. Кросс та осы кезеңде үлкен рөл атқарады. Кросстердің километрлері сонымен қатар спортшының дайындалатын қашықтықты анықтайды.

Марафонға жүгірушіні дайындау үшін негізгі рөлді спортшының денесінде дұрыс қуатпен қамтамасыз ететін бірқалыпты ұзақ жүгіру ойнайды. Жүгіруші 35 шақырымнан кейін марафоннан өтіп, бұлшықеттердегі және бауырдағы барлық гликогенді жоғалтады. Гликоген – марафоншының негізгі энергия көзі. Организмде біркелкі жүретін пойыздың көмегімен майларды энергияға айналдыра білуге үйрету. Бұл марафон жүгірушісіне марафонда жоғары нәтиже көрсетуге мүмкіндік береді.

Дайындықтың жетекші кезеңі. Дайындық кезеңінде дене және эмоционалды күш қалпына келеді. Жетекшілік ету кезеңі жарысқа екі апта қалғанда өтеді. Бұл кезеңде спортшылардың денесінің функционалды мүмкіндіктерін барынша арттыру маңызды. Жеткізу кезеңі жүктеме мөлшері мен қарқындылығының біртіндеп төмендеуімен сипатталады, бұл шамадан тыс компенсацияға әкеледі. Қарқындылық пен көлемдегі соңғы жоғары салмақ жарысқа кем дегенде 14 күн қалғанда аяқталуы керек. Бұл спортшылардың денесін жарыста максималды қайтаруға кепілдік беретін әрі қарайғы күшжігерді жарыстарға жұмылдыруға көмектеседі. Жеткізу кезеңінің жүктеме қарқындылығы арнайы дайындық кезеңімен салыстырғанда едәуір төмендейді. Бірақ көшбасшылық кезеңдерде жарыс режимінде өткізілетін жаттығулар бар. Бұл жаттығулардың құралы – жоғары жылдамдықты жаттығулар, бұл тірек-қимыл жүйесін жарыстарға дайындауға көмектеседі.

Бұл кезеңде спортшылардың психологиялық және тактикалық дайындығының рөлі маңызды. Психологиялық дайындық үшін спортшының экстремалды жағдайда шаршауына қарсы тұруға көмектесетін психологиялық қатынастардың маңызы зор. Психологиялық көзқарас спортшыларды бәсекеге итермелеудің негізгі факторы болып табылады. Ол спортшылардың барлық моральдық және еріктік қасиеттерін

жұмылдырады. Мұнда психиканың барлық процестерін үйлестіретін орталық жүйке жүйесінің қызметі үлкен рөл атқарады. Байқау алдында дұрыс ойлауды қалыптастыру маңызды.

Бәсекелестік кезең. Бәсекелестік кезеңде басты рөлді бәсекелестік белсенділік атқарады. Бұл кезең жарыс уақыты мен жарыстар арасындағы уақытты қамтиды. Бәсекелестік кезеңде дененің барлық функционалды мүмкіндіктерін жұмылдыру және ашу және бұл кезеңде жарыстар арасындағы жаттығу процесін ұтымды ету де өте маңызды.

Жарыстарда жоғары өнімділік, техникалық, тактикалық шеберлікті көрсету керек. Мұның бәрі бәсекелестікке дұрыс көзқарасты қамтамасыз етеді және психологиялық көзқарастар маңызды рөл атқарады. Бәсекелестік – бұл экстремалды белсенділік, сондықтан спортшы жоғары эмоционалды стрессті сезінеді. Спортшының моральдық-еріктік қасиеттерін жұмылдыру және оған жоғары нәтижеге әкелетін сергек жағдай жасау маңызды. Психологиялық көзқарастар – бұл психиканы жұмылдыратын және оны жоғары қарқындылық жүктемелеріне төзімді ететін бұйрықтар мен өзіндік ұсыныстар. Спортшының тактикалық шеберлігі төтенше жағдайда дұрыс шешім қабылдауды сипаттайды. Аналитикалық ойлау және жедел ойлау – бұл спортшының ең жоғары спорт шеберлігінің негізгі көрсеткіші.

Жарыстардың арасында спорттық форманы сақтауға бағытталған уақыт бар. Оқу-жаттығу жиындарының міндеті – спорттық форманың шыңына жету үшін жарыстар арасындағы дайындық кезеңін ұтымды ету. Әдетте, алыс қашықтыққа жүгірушілер үшін әрдайым бірінші жарыс ең жоғары шыңның көрсеткіші бола бермейді. Бірінші жарыс – бұл спорттық дайындықтағы негізгі жаттығулар. Тек бәсекелестік спортшының денесінде маңызды өзгеріс тудырады. Сондықтан жарыстан кейін дұрыс дайындық форманы жаңа деңгейге көтеруге әкеледі. 2-3 сайыс – бұл көрсеткіш. Әр спортшы үшін бәрі жеке. Негізгі сайысқа дұрыс кіру үшін жаттықтырушы спортшыны көруі керек.

Қалпына келтіру кезеңі. Алыс қашықтыққа жүгірушілер үшін қалпына келтіру кезеңінің міндеті – дене және моральдық күштерді қалпына келтіру. Қалпына келтіру кезеңінің негізгі құралы – бұл сыртқы жұмыстар. Олар: тауда серуендеу, спорт, сауна және т.б.

Алыс қашықтыққа жүгірушілерді оқытуда биіктіктегі жаттығудың рөлі. Алыс қашықтыққа жүгірушілерді дайындауда биіктіктегі жаттығулардың маңызы зор. Таулы жерлерде жаттығу

сабақтарын өткізе отырып, спортшы денені гипоксия жағдайында жаттықтырады, бұл қандағы эритроциттердің көбеюіне әкеледі, олар тыныс алу қызметін атқарады, ойпаңға оралғанда қандағы гемоглобинді жоғарылатады. Бұл оттегінің бұлшықетке тез тасымалдануына әкеледі. Сондай-ақ, бұлшықет талшықтарының құрылымын өзгертеді, ол митохондрия мен миоглобиннің көптігімен сипатталады. Баяу бұлшықет талшықтарының пайда болуы шаршауға жоғары қарсылыққа әкеледі.

Эфиопия мен Кенияның алыс қашықтықтағы басшылары деңгейден 2000 метр биіктікте тұрады. Климаттық фактор оларда төзімділікті қалыптастырады. Олар гипоксиялық жағдайда өмір сүреді, ал төмен биіктікке жетіп, олар қашықтыққа жүгіруден жоғары нәтиже көрсетеді.

Спортшыларды дайындауда тамақтану табиғаты маңызды рөл атқарады. Тамақтану сапасы өте маңызды, өйткені тамақта тұтынатын зат біздің қанның сапасын анықтайды. Жоғары сапалы тамақтану – бұл алыс қашықтыққа жүгірушілердің жоғары көрсеткіштерінің нәтижесі. Сондай-ақ, ішкі ағзалардың дұрыс жұмыс жасауын қалыптастыратын сағаттық диета да өте дұрыс болып есептеледі. Рационалды тамақтану дененің дұрыс құрамын қалыптастырады, оның өнімділігі жоғары болады. Тамақтану – бұл жаттығуға жұмсалған ағзаның энергия ресурстарын қалпына келтіретін маңызды құрал. Күн режимін ұтымды пайдалану жаттығудан кейін дұрыс қалпына келтіруге әкеледі. Ұйқы жаттығудан кейінгі қалпына келтірудің маңызды

құралы болып табылады. Күнделікті жоспарды жаттығулар жүктемесінен кейін қалпына келтіруге ықпал ететін етіп қалыптастыру керек. Қаттылау ағзаның иммундық қорғанысын күшейтеді, бұл вирустар мен инфекцияларға қарсы тұруға көмектеседі. Ауыр жүктеме кезінде спортшының денесі инфекцияға сезімтал болады. Қаттылық – ағзаның негізгі иммундық стимуляторы.

Қорытынды. Спорттық шеберлік тобында спортшыларды өздерінің кәсіби деңгейіне жеткізу өте маңызды іс. Олардың сауаттылығын арттыра отырып, олардан толық қайтарымдылыққа қол жеткізу керек. Бұл топтың негізгі айырмашылығы – жүктемені дараландыру принципі және арнайы жұмыстың рөлінің артуы. Алыс қашықтыққа жүгірушілерді дайындау кезінде жаттықтырушыға оның кәсіби шеберлігі бойынша үлкен талаптар қойылады және оған үлкен жауапкершілік жүктеледі. Сондықтан жаттықтырушы үшін ең жоғары спорт шеберлігіне қол жеткізуге және спорттың ұзақ өмір сүру кезеңіне ұтымды шығуға ықпал ететін барлық құралдарды, әдістерді, факторларды білу керек. Алыс қашықтыққа жүгірушілерді дайындаудағы ең бастысы – жоғары қарқынды жүктемелердің күндерін дұрыс салыстыра білу, қалпына келтіру жаттығулары, спортшылардың жүктемелерге бейімделуін қамтамасыз ету. Жаттығу барысында спорттық шеберлік тобындағы алыс қашықтыққа жүгірушілердің жүктемелерін жоспарлағанда жүктемелердің біркелкі қағидасы маңызды рөл атқарады.

Әдебиеттер

- 1 Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 3 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Просвещение, 2007. – 264 с.
- 4 Романов Н., Джон Робсон. Позный метод бега. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 288 с.
- 5 Артур Лидьярд, Гарт Гилморт. Бег с Лидьярдом. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 352 с.
- 6 Пит Фитзенгер, Скотт Дуглас. Бег по шоссе для серьезных бегунов. – М.: Тулома, 2007. – 161 с.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
АКТИВНЫХ ВИДОВ ТУРИЗМА



МРНТИ 77.29.33

Еспенбетов Н.С.

Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Казахстан

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОРНОМ ТУРИЗМЕ

Еспенбетов Нуркелди Сатаевич

Особенности технической подготовки в горном туризме

Аннотация. В статье рассмотрены особенности подготовки горных туристов, проведен экспертный опрос на предмет необходимости и эффективности применения тех или иных методов технической подготовки в горном туризме. Также были описаны основные элементы технической подготовки и дана характеристика типичных ошибок по разделам технической подготовки согласно экспертной оценке. К каждому из разделов технического образования горных туристов (подъем и спуск по веревке, прохождение ПТК, прохождение узла на веревке, прохождение отклонителя, троллея, выход из горизонтали в отвес и наоборот, навеска снаряжения, транспортировка пострадавшего и т.д.) даны методологические объяснения в соответствии с разделами технической подготовки. По результатам исследования определен диапазон, с которым должны проводиться занятия по тактической подготовке горных туристов на этапе базового образования.

Ключевые слова: горный туризм, начальная туристская подготовка, базовая туристская подготовка, специализированная туристская подготовка.

Yespenbetov Nurkeldi

Features of technical training in mountain tourism

Abstract. The article discusses the features of training mountain tourists, conducted an expert survey on the need and effectiveness of the use of certain methods of technical training in mountain tourism. Also, the main elements of technical training were described and typical errors in the sections of technical training were characterized according to the expert assessment. For each of the sections of technical education of mountain tourists (ascent and descent by rope, passage of PTC, passage of a node on a rope, passage of a diverter, trolley, exit from the horizontal to the plumb line, hitching equipment, transportation of the victim, etc.), methodological explanations are given in accordance with the sections of technical training. According to the results of the study, the range of classes for tactical training of mountain tourists at the stage of basic education is determined.

Key words: mountain tourism, initial tourism training, basic training of tourism, specialized tourism training.

Еспенбетов Нуркелди Сатаевич

Тау туризміндегі техникалық дайындықтың ерекшелігі

Аңдатпа. Мақалада тау туристерін дайындау ерекшеліктері қарастырылған, тау туризмінде техникалық дайындықтың қандай да бір әдістерін қолдану қажеттілігі мен тиімділігі тұрғысынан сараптамалық сауалнама жүргізілді. Сонымен қатар техникалық дайындықтың негізгі элементтері сипатталып, сараптамалық бағалауға сәйкес техникалық дайындық бөлімдері бойынша типтік қателіктерге сипаттама берілді. Тау туристерінің техникалық білім беру бөлімдерінің әрқайсысына (арқанмен көтеру және түсіру, кедергілерден өту, зардап шегушіні тасымалдау және т.б.) техникалық дайындық бөлімдеріне сәйкес әдістемелік түсініктемелер берілді. Зерттеу нәтижелері бойынша базалық білім беру кезеңінде тау туристерінің тактикалық дайындығы бойынша сабақтар өткізу ауқымы анықталды.

Түйін сөздер: тау туризмі, бастапқы туристік дайындық, базалық туристік дайындық, мамандандырылған туристік дайындық.

Актуальность исследования. На современном этапе рассмотрение горного туризма в контексте гуманитарных знаний позволяет дать современную и всестороннюю оценку процесса расширения туристской деятельности – воздействиям на спортивную сферу, экологию, международные отношения. Отечественные исследователи отмечают особую значимость работ путешественников и исследователей для развития туризма в горных регионах Казахстана, что свидетельствует об огромном потенциале туризма в самых различных аспектах жизни современного общества – спортивном, культурном, социальном.

Особое место в горном туризме отводится базовой подготовке, с помощью которой формируются основные физические, технико-тактические качества спортсменов. Базовая подготовка также является основой непосредственно вида спорта и представляет собой основной фактор обеспечения безопасности. Однако, современная методическая подготовка инструкторов и тренеров низка, как результат снизилось качество подготовки горных туристов, и, как следствие, возросла вероятность несчастных случаев.

Цель исследования. Определение и конкретизация содержания технической подготовки горных туристов, подсчет подходящего времени для специализации на основных технологиях.

Методы и организация исследования. Чтобы определить и конкретизировать содержание технической подготовки и определить подходящее время для специализации на основных технологиях горных туристов, мы провели экспертный опрос, ход которого представлен ниже.

Экспертам было предложено определить важность критериев для внедрения методов и мер с точки зрения необходимости и эффективности их применимости в горном туризме. Критерии распределились так: $w = 0,62$, где 1 – является наиболее важным; 9 – наименее значимым:

1. Скорость преодоления вертикальных участков;
2. Максимальная безопасность;

3. Оптимальный вес экипировки;
4. Возможность атаковать высоту с небольшой группой;
5. Перенос пострадавшего;
6. Возможность креативного подхода при установке оборудования;
7. Простота обучения начинающих в этой технике;
8. Надежность навеса;
9. Умение работать с зарубежными коллегами.

Участники опроса рассматривали технику прохождения вертикальных частей камней как наиболее важную часть технической подготовки, а технику движения по скальным участкам и перенос пострадавших менее важным $w = 0,74$.

Эксперты видят практическое обучение на реальных участках дороги как наиболее эффективную форму обучения во время технического базового обучения. Эксперты считают, что тренировки на искусственных стенах для скалолазания эффективны только на первом этапе подготовки или, при необходимости, при перестройке неправильно обученного навыка $w = 0,81$.

По мнению экспертов, организация разделов по технической подготовке спортсменов должна носить системный характер:

Два раза в неделю – первый уровень туристского образования ($w = 0,79$).

Один раз в неделю – уровень базового туристского образования ($w = 0,91$), два раза в месяц – уровень спец. туристской подготовки ($w = 0,65$).

В то же время специалисты на разных уровнях подготовки рекомендуют включить следующие разделы технической подготовки.

На основе анализа литературы и результатов анкетирования нами была проведена оценка требований к содержанию технической подготовки горных туристов на различных этапах подготовки.

Компоненты технической подготовки (экспертная оценка) включаются в подготовку горных туристов на различных этапах обучения.

Основные элементы технического образования приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Основные элементы технической подготовки

Элементы технической подготовки	НТП	БТП	СпТП
Подъем и спуск по веревке	+	+	
Прохождение ПТК	+		
Прохождение узла на веревке	+	+	

Прохождение отклонителя	+	+	
Выход из горизонтали на отвес и наоборот	+	+	
Прохождение троллея		+	
Прохождение скальных участков	+	+	+
Прохождение узостей	+	+	
Прохождение завалов		+	+
Транспортировка грузов	+	+	
Восхождение			+
Транспортировка пострадавшего		+	+
Навеска снаряжения		+	+
Топографическая съемка		+	
Ориентирование под землей	+		
Организация связи под землей			+
Саперные работы			+
Организация ПБЛ		+	+
Примечание: НТП – начальная туристская подготовка, БТП – базовая туристская подготовка, СпТП– специализированная туристская подготовка			
Источник: составлено автором.			

Как вы можете видеть из таблицы, многие элементы горных туристов начинают совершенствоваться в начальной обстановке.

Даже самая совершенная методика обучения спортсменов не гарантирует отсутствие ошибок при выполнении технических действий в процессе освоения начальной и базовой техники горного туризма. Причин может быть много:

например, недостаточно развитые физические качества, или недостаток времени, необходимо-го для первоначального освоения приема, нерациональная последовательность обучения, и так далее [1]. Эксперты отметили самые часто встречающиеся у спортсменов характерные ошибки в процессе технической подготовки. Эти ошибки представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Характеристика ошибок по разделам технической подготовки (экспертная оценка)

Разделы технической подготовки	Характерные ошибки	W
Подъем по веревке	Несогласованное движение рук и ног	0,65
Спуск по веревке	Спуск рывками	0,89
Прохождение промежуточной точки крепления (ПТК)	Нарушение правила двух точек опоры при маневрах	0,78
Прохождение узла на веревке	Нарушение правила двух точек опоры при маневрах	0,68
Прохождение отклонителя	Отсутствие фиксации усом к отклонителю	0,91
Выход из горизонтали в отвес и наоборот	Отсутствие двух точек крепление к горизонтальным перилам	0,74
Прохождение троллея	Неправильное расположение ролика относительно верхней веревки и тела спортсмена	0,72

Навеска снаряжения	Касание веревки о рельеф	0,63
Транспортировка пострадавшего	Отсутствие двух точек крепления к пострадавшему	0,66
Транспортировка грузов	Удары груза о рельеф	0,86
Источник: составлено автором.		

Проведенный анализ базируется на программе подготовки горных туристов, альпинистов, спелеологов и результатах научных исследований, выявивших временную структуру базовой технической подготовки горных

туристов. В общей сложности мы выделили 128 часов на базовую техническую подготовку. Количество часов, отведенных на различные виды технической подготовки, показано в таблице 3.

Таблица 3 – Количество часов, отводимое на различные виды технической подготовки

Вид занятия	Количество часов	%
Скальные занятия	70	61
Контест	10	9
Теоретические занятия	6	5
Индивидуальная отработка техники	20	18
Тестирование	8	7
Итого:	114	100
Источник: составлено автором.		

Согласно данным таблицы 3, основное количество выделенного времени (61 процент) приходится на индивидуальное оборудование. Дело в том, что большую часть времени занятия, направленные на составление специального снаряжения, расходуется на изложение приемов, а также на объяснение ошибок и их исправление.

На первых уроках индивидуальной техники спортсмены-туристы столкнулись с трудностями с последовательностью действий на транспортном средстве и маршруте. Многие ролики были неправильно привязаны к верхнему канату, что вызывало проблемы с высотой и спуском, так как веревки были скручены. Кроме того, спортсмены часто не учитывают посадочную скорость набора высоты во время самонаведения и миновали точки крепления, именно по этой причине им пришлось заново подключаться, разгоняться до ПТК и организовывать ПТК, затем повторно соединяться на посадке и переходить на ПТК далее [2].

В условиях реального горного похода перчатки практически не снимаются, поэтому тренерам рекомендуется не упускать из вида эту деталь и

запрещать спортсменам снимать перчатки для предотвращения повреждения кистей рук [3].

Во время транспортировки пострадавшего на занятия спортсмены прикладывали столько усилий, пытаясь поднять пострадавшего, главным образом за счет усилий новичков, после, а не за счет грамотного технического выполнения приемов в дальнейшем, что этот недостаток был исправлен спортсменом во время спуска пострадавшего, особенно на первом курсе, спортсмены-туристы не смогли должным образом контролировать скорость спуска, что привело к тому, что спуск превратился в падение. Чтобы избежать травм, дрессировщику необходимо дополнительно нагружать Канат снизу, где и происходит спуск. Спортсмены, которым не хватает силы рук, чтобы удержать веревку на пораженном спуске, должны использовать дополнительный карабин, дополнительную веревку на карабине или «сетку» посадочного устройства – все эти меры способствуют медленному спуску. Спортсмены-скалолазы должны относиться к жертве бережно. Во время маневров бывали случаи, когда «спасатель» поражал раненого в ногу,

снаряжением и металлическими конструкциями, которые не должны были быть допущены далее на тренировках или на скалах.

На последующих занятиях спортсмены и горные туристы испытывали трудности со страхом транспортировки пострадавшего на высоте, что сказывалось на скорости преодоления маршрута и точности выполнения технических приемов. Следует отметить, что перенос пострадавшего на скорости недопустим, если какие-то элементы не проработаны должным образом, это может привести к ошибкам при переноске пострадавшего и исправлению неправильных действий [4].

Тренировки по лучшей фиксации технических приемов проводились в любую погоду, что несколько приближало их к реальным условиям.

Различные тренировки проводились поздно вечером в полном альпинистском снаряжении (изотермическом, комбинезоне, ботинках, шлемах) при искусственном освещении, создаваемом фарами.

Результаты исследования и их обсуждение. Типичные ошибки и методологические комментарии к разделам технического образования, которые мы выявили во время исследования, отражены в таблице 4.

Таблица 4 – Характерные ошибки, обнаруженные в ходе исследования, и методологические объяснения в соответствии с разделами технической подготовки

Разделы	Характерные ошибки, частота	Методические замечания
Подъем по веревке	Несогласованное движение рук и ног. 80%	Изучение последовательности движений рук и ног проходит сначала на земле, затем на веревке на месте и, наконец, в движении на веревке
Спуск по веревке	Спуск рывками. 67%	Выполнение спуска без рывков отрабатывается сначала с контролем натяжения веревки инструктором, затем без контроля с веревками различной жесткости и с различными триггерами
Прохождение ПТК	Неправильная последовательность действий при прохождении ПТК. 47%	Чтобы избежать неправильных последующих действий во время прохождения ПТК, каждый спортсмен должен записать все действия на бумаге и произнести эти действия вслух каждый раз при выполнении приема.
	Нарушение правила двух точек опоры при маневрах. 53%	Чтобы избежать нарушения правила двух опорных пунктов в маневрах, спортсмены должны помнить девиз: «Прежде чем, что-либо выстегнуть, что-нибудь встегни». Верхняя страховка должна быть сделана, чтобы предотвратить падения при выполнении неправильных действий
Прохождение узла на веревке	Неправильная последовательность действий при прохождении узла 33%	Чтобы избежать неправильного последующего действия во время прохождения узла, каждый спортсмен должен записать все действия на бумаге и произнести эти действия вслух каждый раз при выполнении приема. Следует отметить, что при пересечении узла на подъеме сначала перемещается пуани, а затем кроль, в отличие от пересечения ПТК на подъеме, где сначала перемещается кроль, а затем пуани.
	Нарушение правила двух точек опоры при маневрах. 60%	Чтобы избежать нарушения правила двух опорных пунктов в маневрах, спортсмены должны помнить девиз: «Прежде чем что-либо выстегнуть, что-нибудь встегни». Верхняя страховка должна быть сделана, чтобы предотвратить падения при выполнении неправильных действий
Прохождение отклонителя	Использование отклонителя, как ППС. 27%	Спортсмены не должны использовать отклонитель как ПТК (перестегиваются через отклонитель, как через ПТК), для этого нужно сам отклонитель производить из шнура диаметром до 6мм. Мощности такого кабеля достаточно, чтобы использовать его как отклонитель, но спортсмены боятся, что он установлен (нагрузка происходит, если вы проходите отклонитель, как ПТК) и выполняете получение правильно.
	Отсутствие фиксации усом к отклонителю. 80%	Для того, чтобы спортсмены были закреплены усами на дефлекторе, необходимо сделать длинные отклонители, которые невозможно пройти без фиксации на них.

Выход из горизонтали в отвес и наоборот	Неправильная последовательность действий при маневрах, 67%	Чтобы избежать неправильной последовательности движений во время маневров, каждый спортсмен должен записать все действия на бумаге и произнести эти действия вслух каждый раз при выполнении приема.
Выход из горизонтали в отвес и наоборот	Отсутствие двух точек крепления к горизонтальным перилам. 87%	Чтобы избежать нарушения правила двух точек крепления к горизонтальным перилам, спортсмены должны быть на двух усах при свободном перемещении. Следует отметить, что прикрепить его к горизонтальным перилам усами можно только в том случае, если ноги альпиниста стоят на опоре. Однако в первых классах спортсмены в любом случае должны быть привязаны к горизонтальным перилам двумя усами.
Прохождение троллея	Неправильная последовательность действий при маневрах. 67%	Чтобы избежать неправильной последовательности движений во время маневров, каждый спортсмен должен записывать всю последовательность действий и произносить эти действия вслух каждый раз при выполнении приема.
	Неправильное расположение ролика относительно верхней веревки и тела спортсмена, 73%	Во время привязки спортсмены всегда должны проверять положение ролика относительно верхней веревки и тела спортсмена. Если цилиндр неправильно соединен, подъем (спуск) становится очень сложным, кроме того, нарушается шестерня (лонжа, веревка). Как правило, после двух-трех неправильных попыток спортсмены начинают правильно пристегиваться.
Навеска снаряжения	Касание веревки о рельеф, 100%	Чтобы устранить эту ошибку, спортсменам необходимо изготовить навес на различных рельефах с большим количеством перегибов. Если спортсмен забывает редактировать ПТК, отклонитель или протектор, тренер должен задержать спортсмена до тех пор, пока он не исправит ошибку. В будущем, с неявным прикосновением веревки к рельефу, спортсмен по скалолазанию может откачивать, закачивать и т.д. для того, чтобы прояснить вопрос о пригодности организации защиты веревки. Если веревка касается любого места во время маневров – необходимо организовать защиту.
	Отсутствие дублирования крючьев, 27%	Спортсмены должны помнить основные моменты, в которых практикуется дублирование крючков (начало отвеса, отвес от перил, стеноз и т. д.). В обучении, где требуется дублирование, вы можете организовать порты «сомнительного качества» (с точки зрения спортсменов), чтобы спортсмены всегда хотели дублировать крючки для большей безопасности в этих местах.
	Длинный карем, 80%	Чтобы устранить эту ошибку, вы можете сначала организовать маршрут с длинными каремами и узлами и не допустить, чтобы спортсмены-альпинисты останавливались на спусках возле ПТК и требовали, чтобы карем приземлился до конца. При этом спортсмены понимают нелогичность использования длинных каремов. Кроме того, спортсмены должны знать, что чем меньше квадратов – более безопасное соединение. Для организации РТС, чтобы связать оптимальную длину квадрата, длину веревки можно измерить, опустив ее ниже колена и вязав узел на уровне пояса.
	Отсутствие демпферных мероприятий, 47%	Деятельность демпфера в горизонтальных полях требуется, переходя от горизонтального к отвесному, в большом смещении ПТК и так далее. Спортсмены должны организовывать демпинговые мероприятия в тех случаях, когда требуется длинный карем. Наиболее распространенным является использование узла «бабочка»
Транспортировка пострадавшего	Отсутствие двух точек крепления к пострадавшему, 27%	Каждый спортсмен должен помнить, что защитные усы пострадавшего должны быть прикреплены к спасателю. Когда спасатель освобождает усы пострадавшего груза (веревки), необходимо подтолкнуть эти усы к дельте спасателя. Запрещается привязывать защитные усы к жертве.
	Пристегивание пострадавшего к верхней части «дельты», 87%	Чтобы избежать изгиба дельты спасателя и в результате невозможности маневров, жертва должна быть прикреплена под дельтой сцепления. Как правило, после первого неправильного подключения спортсмены-альпинисты исправляют ошибку и больше не повторяют ее.

	Спуск пострадавшего без дополнительного тормоза, 47%	Для устранения этой ошибки необходимо постепенно увеличивать вес груза, который играет роль жертвы, доводя его до 70-90 кг и используя различные триггеры и дополнительные карабины, транспортировка партнера допускается только после применения всех методов и без ошибок.
	Удары пострадавшего о рельеф, 60%	Как правило, ошибка при ударах потерпевшего по объекту присутствует в случае применения техники на грузе, которая играет роль потерпевшего. Как правило, при спасении партнера количество ударов по рельефу пострадавшего сводится к минимуму, но в любом случае пострадавший и спасатель должны быть в касках.
Организация ПБЛ	Расположение ПБЛ в опасном месте, отсутствие комфорта в ПБЛ	Данные ошибки разбираются во время теоретических занятий (лекций, семинаров), при решении ситуационных проблем и во время исследования.
Источник: составлено автором.		

Следует отметить, что есть отличия в составе характерных ошибок, выявленных в ходе педагогического эксперимента от характерных ошибок, полученных в ходе экспертного опроса.

Ошибка, которую эксперты считают характерной, произошла в нашем эксперименте гораздо реже. Например, отсутствие двух точек крепления к жертве (частота ошибок 27%).

Кроме того, мы выявили следующие характерные ошибки (частота ошибок более 50%), которые не были отмечены экспертами:

- неправильная последовательность действий при выходе из горизонтального отвеса и наоборот (частота ошибок 67%);
- неправильная последовательность действий во время прохождения тролля (частота ошибок 69%);
- длинный карем в навеске туристского снаряжения (частота ошибок 80%);
- прикрепление жертвы к верхней части «дельты» (частота ошибок 87%);
- удары пострадавшего о рельеф (частота ошибок 60%).

Для скальных занятий было выделено 16% от всего времени на техническую подготовку. Скалистые уроки прошли в том же районе, что и курсы индивидуальной техники. Меньше затрачиваемого времени связано с тем, что спортсмены допускали гораздо меньше ошибок, по сравнению с занятиями с индивидуальной техникой, а также тот факт, что в большинстве каменистых занятий не требуется специальное снаряжение.

Главные ошибки, которые допускают спортсмены в скальных занятиях, включают в себя: использование только захватов, подхватов и зацепов, лазание в основном с помощью рук [5].

С минимальным опытом преодоления скальных участков спортсмены используют в основ-

ном только захваты, подхваты и зацепы. Для того, чтобы спортсмены использовали стойки и распоры, уроки должны проходить в гладких проймах без зацепок, также нужно обращать внимание на то, что вы можете использовать не только ноги и руки, а также локти, колени, спину, голову (в шлеме), ягодицы.

При отсутствии техники скалолазания спортсмены в основном используют свои руки, что приводит к быстрой усталости. Чтобы устранить эту ошибку, занятия должны проводиться на стенах, где опоры для ног удобны и велики, а для рук, наоборот, неудобны и малы, предназначены для поддержания равновесия. Двигаясь по этим стенам, спортсмены вынуждены переносить основную нагрузку на ноги, сохраняя только равновесие руками. Из-за того, что рельеф на скалах скользкий, неудобный и двигаться по нему нужно в сапогах, занятия должны проводиться не в скальных туфлях, а в ботинках и сапогах.

Контекст относится не только к технике скалолазания, но и к специальной физической подготовке. Учитывая, что контекст требует специального технического оборудования, используемого в отдельных технических классах, мы включили контекст в 10-часовую техническую подготовку, а не в специальную физическую [6].

Выводы. Почти все части технического обучения изучаются во время обучения с использованием вертикального снаряжения от 2 метров на первом этапе обучения до 35 метров на заключительном этапе обучения. Во время технических учебных занятий на скалах и перед занятиями особое внимание уделяется знаниям и соблюдению безопасности (ТБ).

По мнению специалистов, занятия по тактической подготовке горных туристов на этапе базового образования должны проводиться с регу-

лярностью: 1 раз в месяц – на уровне начального туристского образования $w=0,96$ и 1-2 раза в месяц, на уровне базового туристского образования $w=0,72$; 2 раза в месяц – на уровне специального туристского образования.

Мы считаем, что при разработке содержания технического образования и прохождении теоретического курса тактического обучения необходимо пройти курсы технического и тактического обучения.

Литература

- 1 Bourdeau Philippe Mountain Tourism in a Climate of Change. Institute of Alpine Geography (University of Grenoble), UMR Territoires-PACTE. 2009. – P. 123.
- 2 Аксенов В.П., Макаров В.М. Исследование результатов специального теста для туристского многоборья // Сборник Тульского артиллерийского инженерного института. – Тула, 2004. – С. 15-16.
- 3 Аксенов В.П., Лавров Ю.Н. Реализация регионального компонента государственного стандарта высшего профессионального образования // Физическая культура и спорт в формировании личности студента высшего учебного заведения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Тула, 2003. – С. 13-17.
- 4 Байковский Ю.В., Байковская Т.В. Влияние высокогорья на организм спортсмена и физиологическая классификация высотных уровней // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2007. – №1(12). – С. 27-29.
- 5 Байковский Ю.В., Гиндия Д.Н. Теория и методика альпинизма: прогр. повышения квалификации по спец. 032101 - Физ. культура и спорт. – М.: Вертикаль, 2006. – 42с.
- 6 Ванюшин М.Ю. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к физической нагрузке повышающейся мощности: дис. ... канд. биол. наук. – Казань, 2003. – С. 48-49.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

- Ерданова Г. – докторант, Казахская академия спорта и туризма.
Дошыбеков А.Б. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма.
Улукбекова Г.К. – кандидат медицинских наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма.
Белегова А.А. – Қазақ спорт және туризм академиясы, Алматы қ., Қазақстан
Жардамалиева Ж.Б. – М.Тынышбаев атындағы ҚазККА, Алматы қ., Қазақстан
Ботагариев Т.А. – доктор педагогических наук, профессор, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
Кубиева С.С. – кандидат педагогических наук, Актюбинский региональный государственный университет им. К. Жубанова, г. Актобе, Республика Казахстан
Аралбаев А.С. – Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Республика Казахстан
Ахметова А.У. – Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Республика Казахстан
Азаматова Ж.Н. – Атырауский государственный университет им. Х. Досмухамедова, г. Атырау, Республика Казахстан
Бөжиг Ж. – кандидат педагогических наук, профессор, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан
Дүйсебаев Б. Турсынович, магистр педагогических наук, старший преподаватель
Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан
Абугалиев Б.Н. – магистр педагогических наук, старший преподаватель, Карагандинский государственный университет имени Е.А. Букетова, г. Караганда, Республика Казахстан
Бөжиг Е.Ж. – магистр педагогических наук, Павлодарский государственный педагогический университет, г. Павлодар, Республика Казахстан
Круговых И.И. – докторант, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Таубаева Ш.Т. – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Онгарбаева Д.Т. – кандидат педагогических наук, и.о. доцента, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Мадиева Г.Б. – кандидат педагогических наук, доцент, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Арещенко А.И. – член-корреспондент Национальной академии наук высшей школы Казахстана, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Республика Казахстан, г. Алматы, Республика Казахстан
Есжан Б.Г. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Султамуратова Ю.Ж. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Даулет Г.Д. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Сарсенбаева У.Б. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Сатыбалдина А.Е. – кандидат медицинских наук, доцент, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Ешпанова Г.Т. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Ярошенко Д.В. – кандидат педагогических наук, Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) Урал ГУФК, г. Екатеринбург, Российская Федерация
Сухов М.В. – доктор педагогических наук, профессор, Южно-Уральский государственный университет, г. Челябинск, Российская Федерация
28. Алимханов Е.А. – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Қойшыманов Ф.С. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Бакаев Б.К. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Байзакова Н.О. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Сабырбекова Л.А. – Казахский национальный университет им. аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
Кудериев Ж.К. – магистр, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Иргебаев М.И. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Зауренбеков Б.З. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Жунисбек Д.Н. – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
Карлыбаев М.С. – магистр, Казахская академия искусств им. Жургенова г. Алматы, Республика Казахстан
Гумарова Л.Ж. – кандидат биологических наук, доцент, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан

-
- Карим К.К. – магистрант, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
- Ниязов А.Т. – докторант, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
- Онгарбаева Д.Т. – кандидат педагогических наук, Казахский национальный университет имени аль-Фараби, г. Алматы, Республика Казахстан
- Оспанкулов Е.Е. – магистр образования, Казахский национальный университет им. Абая, Алматы, Республика Казахстан
- Кеңесбаев С.М. – АО НЦПК «Өрлеу» Институт повышения квалификации педагогических работников по Алматинской области, г. Алматы, Республика Казахстан
- Сакаев Б.А. – профессор, заслуженный тренер РК, Казахский национальный педагогический университет им. Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Ташболатов С. – доцент, Заслуженный тренер РК, Региональный социально-инновационный университет, Республика Казахстан
- Атакаева А.Т. – магистр, старший преподаватель, Региональный социально-инновационный университет, Республика Казахстан
- Юсупалиев Б.Ж. – магистр, Региональный социально-инновационный университет, Республика Казахстан
- Ашимханов Г.Р. – старший преподаватель, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Кузнецова Л.С. – кандидат биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивной подготовки, Карагандинский государственный университет им. академика Е.А. Букетова, Караганды, Республика Казахстан
- Раков М.С. – магистр педагогических наук, Павлодарский государственной педагогической университет, г. Павлодар, Республика Казахстан
- Хорошев Александр Юрьевич – докторант Кокшетауского университета имени Абая Мырзахметова, г. Кокшетау, Республика Казахстан
- Куламбаева К.К. – доктор педагогических наук, доцент, Кокшетауский университет им. Абая Мырзахметова, г. Кокшетау, Республика Казахстан
- Кошербаяева А.Н. – доктор педагогических наук, профессор, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Абишев А.Р. – кандидат биологических наук, Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Сайдаков Е.М. – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Кенджибаев А.Б. – Казахский национальный педагогический университет имени Абая, г. Алматы, Республика Казахстан
- Доскараев Б.М. – доктор педагогических наук, профессор, НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Алтынбек Е.Т. – НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Хайдаров Х.С. – НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Игибаев Ж.О. – НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Орынбай Н.К. – НИИ спорта Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Мұхтар А.М. – магистрант Казахской академии спорта и туризма, г. Алматы, Республика Казахстан
- Естемесов У.О. – Казахская академия транспорта и коммуникаций им. М. Тынышбаева, г. Алматы, Республика Казахстан
- Еспенбетов Н.С. – Казахская академия спорта и туризма, г. Алматы, Республика 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. Андаптың 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 (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: KZ578560000004009529 (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